

# Leere im Leben oder schmerzhafter Zustand

Einsamkeit ist keine Frage des sozialen Standes

**W**itwenstraßen“ hat Olaf Rosendahl jene Gegenden am Frankfurter Mühlberg getauft, in denen vornehmlich Frauen alleine in Häusern leben und kaum mehr Kontakte pflegen. Dieses Phänomen lastet der Alterspädagoge einem gravierenden Manko an: Die Infrastruktur tendiert gegen null. Wo weder Einkaufsmöglichkeiten noch Orte zum Treffen existieren, verschwindet freilich auch der Boden für das soziale Leben. Davon sind vor allem Seniorinnen und Senioren betroffen, deren Anteil in dem Viertel weit über dem städtischen Durchschnitt liegt.

Dass hier die Alterseinsamkeit entsprechend wächst, wundert Olaf Rosendahl wenig. Der Sozialbetriebswirt der Agaplesion Markus Diakonie ist seit Anfang des Jahres im Oberin-Martha-Keller-Haus am Mühlberg stationiert, um Maßnahmen gegen Vereinsamung in die Wege zu leiten. So baut er unter anderem ein lokales Netzwerk auf und treibt in dem Altenpflegeheim den Betrieb eines Cafés sowie eines Samstagsfrühstücks für die Stadtteilbewohner voran. Im Rahmen der Angehörigen-Akademie, zu der die Markus Diakonie regelmäßig in ihre Einrichtung am Mühlberg lädt, nahm er das Thema Alterseinsamkeit ebenfalls ins Visier. Nach dem Urteil von Olaf Rosendahl

ist es eine generell um sich greifende Problematik, die viele Gesichter besitzt, denn: „Wann und ob sich jemand einsam fühlt, ist von Person zu Person sehr verschieden.“ Für manche sei es eine Leere im Leben, die sich mit einer Aufgabe oder einem Hobby meist schnell vertreiben lasse. Andere empfinden Einsamkeit dagegen als „schmerzhaften Zustand, dem man nicht entfliehen kann“. In diesem Fall sei in der Regel auch ein grundlegendes Gefühl von Schutz und Geborgenheit verloren gegangen.

## Situation analysieren

So unterschiedlich die Auswirkungen auch sind, steht für den Alterspädagogen eines fest: „Bei Einsamkeit im Alter ist Rückzug keine Lösung.“ Mit diesem Satz betitelte er auch seinen Vortrag, in dem er sowohl Hintergründe beleuchtete als auch handfeste Tipps erteilte. Da „letztlich nur jeder selbst der Einsamkeit entgegenzutreten“ kann, hält er es zum Beispiel für hilfreich, in einem ersten Schritt die eigenen Bedürfnisse und Befindlichkeiten zu analysieren. Zumal sich hier bereits Lösungen abzeichnen können, wie Olaf Rosendahl mit der rhetorischen Frage „Haben Sie schon einmal überlegt, Geschichten zu schreiben oder Leih-Oma zu werden oder zu studieren?“ verdeutlichte. Sich in einer Kirchengemeinde oder

gemeinnützigen Einrichtung zu engagieren, sei ebenfalls eine Option.

Mit Blick auf kontaktscheue Seniorinnen und Senioren stellte er klar, dass das Kennenlernen neuer Menschen kein Allheilmittel ist. Man könne der Einsamkeit auch mit Kino- oder Konzertbesuchen begegnen. Sie sorgten für das, was er „Karnickelgefühl“ nenne: „Dabei zu sein und sich wohlzufühlen, ohne sich groß mit anderen austauschen zu müssen.“ Ein gewisses Maß an Abgeschiedenheit „im positiven Sinn zu akzeptieren“ sieht der Referent für Quartiersmanagement und psychosoziale Beratung ohnehin als sinnvoll an. „Es ist ein wichtiger Schritt, mit Einsamkeit und dem damit verbundenen Schmerz fertig werden zu können.“

## Ins Gespräch kommen

Bei dem Vortrag im Oberin-Martha-Keller-Haus weihte er zudem in die Ausreden ein, mit denen vereinsamte Menschen oft das Verharren in ihrer Situation begründen. Argumente wie „Das lohnt sich für mich nicht mehr“, „Das bringt sowieso nichts“ oder „Mein Leben ist gelaufen“ seien natürlich vorgeschoben. Wie Olaf Rosendahl einräumte, machen es der Verlust von Partnern oder Freunden, die abnehmende Mobilität oder andere Beeinträchtigungen im Alter zwar deutlich schwerer, geselligen Aktivitäten nachzugehen. Dennoch sei es möglich, öfter mal das Telefon zu benutzen, Besuchsdienste in Anspruch zu nehmen oder einen Untermieter zu suchen. „Auch Hunde sind ideal, um ins Gespräch zu kommen.“

Gegen Vereinsamung etwas zu unternehmen sei nicht zuletzt deshalb ratsam, weil es der Flucht in Alkohol, Fernsehen und Grübeleien oder dem Erkranken an Depression vorbeugen kann. Die Gefahr, in einen Teufelskreis abzugleiten, der soziale Kontakte zunehmend vereitelt,

Im Konferenzsaal des Oberin-Martha-Keller-Heims/Mühlberg frühstücken Nachbarn gemeinsam. Mit dabei ist Quartiersmanager Olaf Rosendahl (2.v.l.).



Foto: Oeser

verringere sich ebenfalls. Olaf Røsendahls Erfahrung nach neigen vereinsamte Menschen „zu gesellschaftlich abweichenden Verhaltensweisen, einem selbstbezogenen Kommunikationsstil sowie Einstellungen, die destruktiv oder zynisch erscheinen“ und verhindern, dass das Gegenüber Sympathien für sie entwickelt. Das halte er für umso tragischer, als „der Mensch von Beginn an Mensch durch, mit und an anderen ist“.

*Doris Stickler*

### Tipps für Menschen in Gesundheitsberufen

Die Frage, wie gesundheitsschädlich Einsamkeit ist und wie man ihr entgegenwirken kann, steht auch im Mittelpunkt des Buches „Das Einsamkeitsbuch“. Der Pädagoge und Dozent an Pflegeschulen, Thomas Hax-Schoppenhorst, hat als Herausgeber Beiträge von Autoren verschiedenster Disziplinen versammelt, die sich mit dem Phänomen beschäftigen. Das Autorenteam liefert eine ge-

sellschaftspolitische Analyse und beleuchtet das Thema aus medizinischer, psychologischer, pflege- und sozialwissenschaftlicher sowie theologischer Sicht. Es stellt betroffene und gefährdete Personengruppen in den Mittelpunkt und Konzepte, die zeigen, wie in einem bewältigenden Sinne mit dem Phänomen umgegangen werden kann.

Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.):  
Das Einsamkeitsbuch, Hogrefe Verlag,  
536 Seiten, 49,40 Euro.

*wdl*

Anzeige



Weil ich  
neugierig auf  
morgen bin.

## GDA-Zukunftstag

Mittwoch, 7.11.2018, um 15.00 Uhr

- Entdecken Sie einen exklusiven Weg in Ihre Zukunft.
- Lernen Sie uns persönlich kennen und erleben Sie die Philosophie der GDA.

### Reservierung: Teilnahme

Frau Sabine Schneider  
Tel.: 069 40585 102

GDA Frankfurt am Zoo  
Waldschmidtstr. 6  
60316 Frankfurt  
[www.gda.de](http://www.gda.de)

Nächste Zukunftstage: 5.12.2018, 2.1.2019

  
Raum für Persönlichkeit