

# katho

Katholische Hochschule **Nordrhein-Westfalen**  
Catholic University of Applied Sciences

AACHEN

## Einsamkeit im Alter

### Notwendigkeiten und Möglichkeiten

Prof. Dr. Manfred Borutta, Aachen

katho  
Nordrhein-Westfalen

AACHEN

*„Du kannst Dir nicht selbst gute Nacht sagen“*



[Astrid Netting:  
„Du kannst Dir nicht selbst gute Nacht sagen“ –  
Über Einsamkeit und Alleinsein, 2018, S. 76]

## Kurze Agenda

- (1) Worüber reden wir? – Begriffsbestimmungen
- (2) Leben in einer älter werdenden Gesellschaft
- (3) Erscheinungsformen von Einsamkeit und Alleinsein
- (4) Auswirkungen des Erlebens von Einsamkeit
- (5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit
- (6) Tabuisierung
- (7) Notwendigkeiten und Möglichkeiten: Was bleibt zu tun?

## (1) Worüber reden wir?

„Ein Mensch kann objektiv sozial isoliert sein, sich dabei aber keineswegs einsam fühlen, weil ... er sein Alleinsein nicht negativ bewertet.“

„Andererseits können Menschen, die objektiv vielen Menschen begegnen und somit nicht isoliert sind, einsam sein, weil die Intensität der Kontakte nicht ihren Wünschen entspricht.“

„Ob aus Alleinsein oder auch Alleinleben Einsamkeit resultiert, hängt in entscheidendem Maße davon ab, ob das Alleinsein positiv bewertet und gelebt werden kann, als Fähigkeit zum Alleinsein.“

Dorothea Petrich: Einsamkeit im Alter, Jenaer Schriften für Sozialwissenschaften, 2011, S. 13

## (1) Worüber reden wir?

**Einsamkeit:**

- Subjektiv erfahrbares Phänomen
- Individuell subjektive Bewertung des Eingebundenseins in Beziehungen (vgl. D. Petrich: a.a.O.)

**Soziale Isolation:**

- Objektiver Mangel an sozialen Kontakten
- Im Gegensatz zu *Alleinsein* und *Alleinleben* bezieht sich der Begriff auf einen normativen Vergleichsmaßstab
  - D.h., wenn die Anzahl der Kontakte unter einem notwendig erachteten Minimum liegt
- Häufiger Indikator: eine sehr geringe Zahl und Dauer sozialer Kontakte (bspw. weniger als einmal pro Woche Besuche bei oder von Personen außerhalb des eigenen Haushalts) (vgl. Tesch-Römer, 2000, S. 163)

## (1) Worüber reden wir?

**Alleinsein:**

- Objektiver Zustand des Getrenntseins von anderen Menschen
- Die (durchaus positiv bewertete) Zeit, die ein Mensch tatsächlich ohne andere Menschen, auch ohne jede Kommunikation mit anderen Menschen verbringt (vgl. Tesch-Römer, 2000, S. 163)

**Alleinleben:**

- Beschreibt die Wohnsituation (Einpersonenhaushalt)
- Kann eine positive Qualität besitzen, wenn es mit Unabhängigkeit und Autonomie assoziiert wird (vgl. D. Petrich, a.a.O.)

**Fähigkeit des Alleinseins:**

- „Biografisch erworbene Fähigkeit eines positiven Umgangs und Erlebens der Alleinsein-Situation auf der Grundlage einer reifen Persönlichkeit“ (D. W. Winnicott, 1958, zit. N. Schwab u. Barkmann, 1992, S. 142)

## (1) Worüber reden wir?

Die Fähigkeit zum Alleinsein steht im klaren Zusammenhang zur seelischen Gesundheit eines Menschen

(Schwab u. Barkmann, 1992, S. 152)

Personen mit ausgeprägter Fähigkeit zum Alleinsein verfügen über...

- eine stärker ausgeprägte Fähigkeit zur Bewältigung externer und interner Anforderungen
- eine höhere Lebenszufriedenheit
- mehr Selbstsicherheit

Einstellungen zum Alleinsein können als kognitive Faktoren einen Einfluss darauf haben, wie das Alleinsein und die eigenen Möglichkeiten des Umgang damit erlebt und gestaltet werden kann.

(Schwab u. Barkmann, 1992, S. 152)

## Erste Zusammenfassung:

(1) Allein oder isoliert lebende Menschen müssen nicht einsam sein, aber soziale Isolation und Alleinsein können Einsamkeitsgefühle fördern

(2) Weicht die Qualität des wahrgenommenen sozialen Netzwerks ab von den eigenen Wünschen und Vorstellungen, resultiert daraus

- das Gefühl der Einsamkeit (als negativ erlebtes Alleinsein)
- das Gefühl der Verlassenheit, des Kontaktmangels oder –Kontaktverlusts (E. Elbing, 1992, S. 24)

(3) Entscheidend für das Empfinden von Einsamkeit ist die subjektive Wahrnehmung der sozialen Kontakte durch den Menschen vor allem hinsichtlich ihrer Intensität und Qualität

(D. Petrich, 2011, S. 13)

(4) Ob aus Alleinsein Einsamkeit resultiert, hängt in entscheidendem Maße davon ab, ob dass Alleinsein auch positiv bewertet und gelebt werden kann, als Fähigkeit zum Alleinsein

(D. Petrich, 2011, S. 13)

**(2) Leben in einer älter werdenden Gesellschaft - Parameter des demografischen Wandels**

Parameter der demografischen Entwicklung in Deutschland (Becker, 2014)

Fertilität (generatives Verhalten und generative Struktur)

Migration

Singularisierung („Singularitäten“)

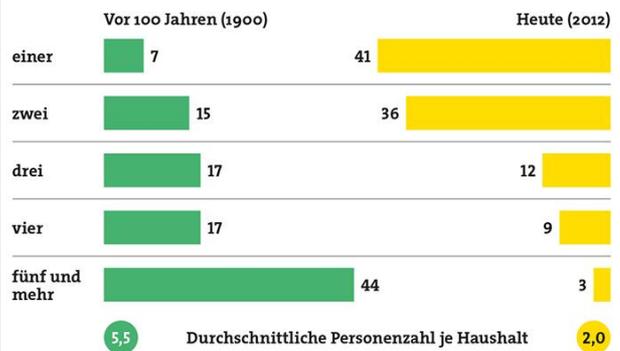
Morbidity und Mortalität

**(2) Leben in einer älter werdenden Gesellschaft - Singularisierung****Die klassische Familie ist nicht mehr das dominierende Lebensmodell!**

Singularisierung und Alterung der Gesellschaft sind mittlerweile so weit vorangeschritten, dass die Mehrheit der Menschen in Deutschland nicht mehr als Familie in einem Haushalt zusammenwohnt.

**Familienleben 1900 und 2012**

Von je 100 privaten Haushalten in Deutschland bestanden/ bestehen aus so vielen Personen:



Datenquelle: Statistisches Bundesamt

**(2) Leben in einer älter werdenden Gesellschaft - Singularisierung**

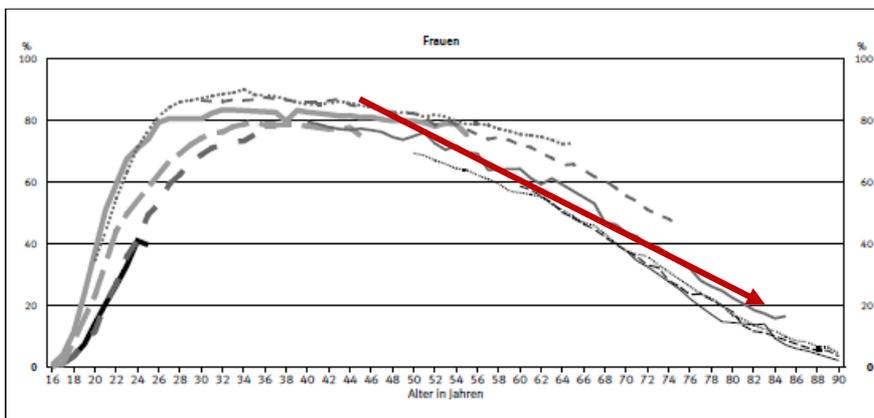
- 40 % der Bevölkerung ab 65 Jahre lebt allein in einem Haushalt; in Großstädten liegt der Anteil noch höher.
- Davon sind 85 % Frauen.
  - Ein Grund ist die weiterhin (im Verhältnis zu Frauen) höhere Sterbeziffer bei Männern.



- Zunehmend bestimmen aber auch älter werdende Singles (Ledige, geschiedene bzw. getrennt Lebende) diesen Trend
- Alleinleben bedeutet im Alter überdurchschnittlich häufig, auf die praktische Unterstützung durch Dritte angewiesen zu sein  
*(Bertelsmann-Stiftung/ Statistisches Bundesamt 2018)*

**(2) Leben in einer älter werdenden Gesellschaft - Singularisierung**

Je älter, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit des Alleinlebens



Prozentualer Anteil  
Frauen in  
Paarbeziehungen  
(nach Alter)

## (2) Leben in einer älter werdenden Gesellschaft - Singularitäten

### Singularitäten

- Der Begriff bezieht sich nicht nur auf Menschen, „...wie mit dem gängigen Wort Individualisierung, sondern auch auf Orte, ... auf Kollektive ... wie beispielsweise Städte. (...) Bestimmte Städte boomen, andere entleeren sich...“

(A. Reckwitz, *Die Zeit*, 05.10.2017)



## (2) Leben in einer älter werdenden Gesellschaft - Singularitäten

### Singularitäten

Es kommt zunehmend zu Entwertungen und Kränkungserfahrungen Einzelner und ganzer Gruppen, die nicht nur materiell begründet sind.

- „Was man tut, ist nicht mehr viel wert. Das sieht man stark am Thema Gesundheit...“

(A. Reckwitz, *Die Zeit*, 05.10.2017)



## Exkurs: Nachbarschaftliche Pflegepotentiale: eine politische Schimäre

„Ein gemeinsam geteilter physischer Raum führt nicht automatisch zu einem gemeinsamen sozialen Raum.“  
(Volkman 2012, Bourdieu 1993: 159)

„Nachbarschaften (als räumliche und soziale Gemeinschaften), in denen wechselseitig Verantwortung übernommen wird, sind unter den Bedingungen ungleicher Ressourcenzugänge und Verwirklichungschancen nicht an jedem Ort selbstverständlich.“

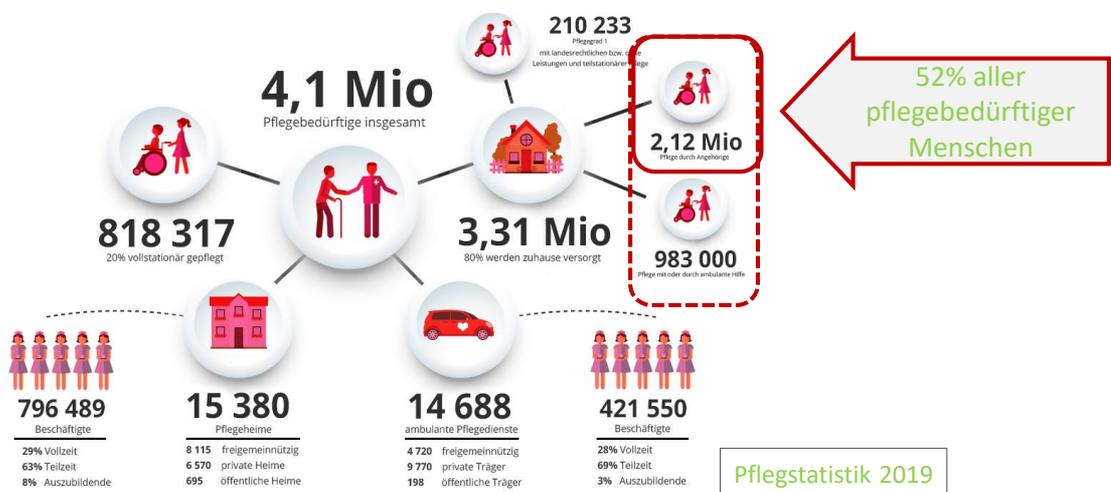
(Siebter Altenbericht, S. 104)



Bedeutung von Nachbarschaft verändert sich aber auch im Laufe des individuellen Leben.

Lebensgeschichtliche Veränderung: Gestern: Erntehilfe.....Heute: ???

## Die Einsamkeit der pflegenden Angehörigen



## Die Einsamkeit der pflegenden Angehörigen

Tabelle 12-1  
Übersicht zur Pflegesituation

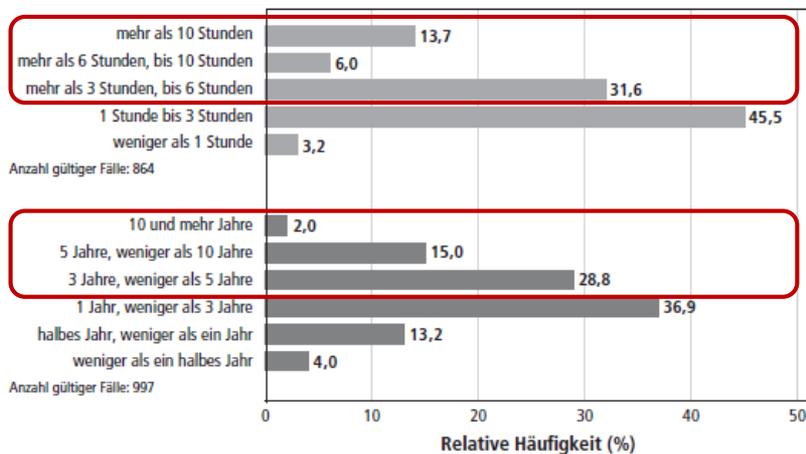
| Hauptpflegeperson (N=1000) |            | Relative Häufigkeit (in %) |
|----------------------------|------------|----------------------------|
| Alter                      | 17-49      | 33,1                       |
|                            | 50-65      | 49,9                       |
|                            | 66+        | 17,0                       |
|                            | Mittelwert | 54,3                       |
| Geschlecht                 | männlich   | 26,0                       |
|                            | weiblich   | 74,0                       |
| Pflegebedürftiger (N=1000) |            | Relative Häufigkeit (in %) |
| Alter                      | 0-19       | 0,5                        |
|                            | 20-59      | 8,0                        |
|                            | 60-69      | 15,2                       |
|                            | 70-79      | 39,9                       |
|                            | 80-89      | 32,0                       |
|                            | 90+        | 4,4                        |
|                            | Mittelwert | 74,9                       |
| Geschlecht                 | männlich   | 50,5                       |
|                            | weiblich   | 49,5                       |

In 61 % aller Fälle leben die Hauptpflegeperson und der pflegebedürftige Mensch (Partner, Elternteil etc.) in einem Haushalt.

Pflege durch Angehörige ist (immer noch) überwiegend ‚Frauensache‘

## Die Einsamkeit der pflegenden Angehörigen

### Dauer und Umfang der geleisteten Pflege



Über 50 %

Über 45 %

## Die Einsamkeit der pflegenden Angehörigen

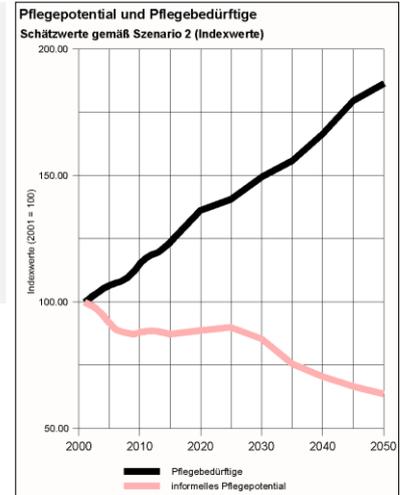
### Rückgang der familialen Pflegepotentiale

Familie als der größte Pflegedienst der Nation verändert sich demografisch:

- Auflösung von (groß-)familiären Zusammenhängen
- beruflich bedingte höhere Mobilität
- Doppelverdiener
- „Sandwich-Generation“



Nachlassende Pflegepotenziale



## Erscheinungsformen der Einsamkeit und des Erlebens von Einsamkeit

**(3) Erscheinungsformen der Einsamkeit** (vgl. J. Meer, 1987; D. Wolf, 2003; D. Petrich 2011)1. *Vorübergehende Einsamkeit*

- Kurzzeitiges Gefühl (Minuten, wenige Stunden)
- Resultiert z.B. aus dem Warten auf oder der Sehnsucht nach einem geliebten Menschen

2. *Situationale Einsamkeit*

- Reaktion auf bestimmte Ereignisse (bis zu einem Jahr)
  - Trennung, Scheidung, Tod eines nahestehenden Menschen
  - Verlust des Arbeitsplatzes
  - Erkrankung

3. *Chronische Einsamkeit*

- Das Leiden unter Einsamkeitsgefühlen, ohne dass ein bestimmtes Ereignis eingetreten ist
- Starke Resignation und Verzweiflung, dass die Einsamkeit aus eigener Kraft nicht mehr bewältigt werden kann
- Auch: Kognitive Faktoren (bspw. die Überzeugung, niemanden trauen zu können)

**(4) Auswirkungen des Erlebens von Einsamkeit** (Schwab 1997,

Einsamkeit ist eine existenzielle Erfahrung des Menschen

- Einsamkeitserleben ist diffus:
  - Es gibt nicht *das* Einsamkeitsgefühl
  - Nicht zu vergleichen mit klar umrissenen Emotionen wie Freude, Trauer oder Angst
- Eine Vielzahl negativ, belastender Aspekte (*Gefühlscocktail*), die sich gleichzeitig ausdrücken auf
  - der gedanklichen Ebene (*Gedankenkreisen*)
  - der kognitiven Ebene (Einschränkung kognitiver Fähigkeiten)
  - der gefühlsmäßigen Ebene (Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Ausgeliefertsein...)
  - der körperlichen Ebene (somatische Symptome)

## Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit

### (5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit

Einsamkeitsgefühle stellen eine starke **psychische Belastung** dar

Langfristige soziale Isolation und Einsamkeit führen zu höheren Prävalenzen von...



- psychischen Erkrankungen wie Depressivität und Depression, Alkoholismus...
- suizidalen Tendenzen bzw. suizidales Handeln
- Depressive Zustände führen zu...
  - Minderung der sozialen Kompetenzen
  - Gefühl der Minderwertigkeit, Verzweiflung und Sinnlosigkeitserleben

*(Wagner, 1995, Schwab 1997, Petrich 2011, Hafen 2018)*

**(5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit****Soziale und psychische Risiken lang andauernder (chronischer) Einsamkeit:**

- Alle Fähigkeiten, Kontakt aufzunehmen und aufrecht zu erhalten, für andere attraktiv zu sein, Anerkennung aufzunehmen oder zu geben sind verschwunden.
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten geht verloren
- Vollkommener Rückzug in die Isolation
- Aggression und Sarkasmus führen dazu, dass der Mensch von anderen gemieden wird

*(vgl. D. Wolf 2003)***(5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit****Zusammenhang Einsamkeit / soziale Isolation und somatische Erkrankungen** *(Wagner, 1995, Schwab 1997, Petrich 2011, Hafen 2018)***Erhebungen über die Selbsteinschätzung der Betroffenen:**

- Hier: Zusammenhang zwischen Einsamkeit und körperlichen Beschwerden ist erkennbar.
  - Erschöpfung, Müdigkeit, Herzbeschwerden, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen, Unruhe und Nervosität

**Evidente Erhebungen zum objektiv (diagnostizierten) Krankheitszustand:**

- Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Herzkrankheiten
- Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Schwächung des Immunsystems

## (5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit

- „Soziale Isolation und Einsamkeit erhöhen die Inzidenz und verschlechtern den Verlauf einer Vielzahl chronischer altersassoziierter Erkrankungen und tragen damit zur Übersterblichkeit alter Menschen bei.“ *(J. Pantel, 2021)*



- „Bereits relativ kurze Phasen erzwungener sozialer Isolation [...] können die psychosoziale Gesundheit vulnerabler Personengruppen nachhaltig verschlechtern.“

*(J. Pantel, 2021)*

- „Prospektive Studien zeigen, dass Einsamkeit ein Prädiktor für depressive Symptome, Schlafstörungen, Reduktion körperlicher Aktivitäten... erhöhten Blutdruck, gehäufte Entzündungen ... ist.“

*(Ye, Hawkley, Waite & Cacioppo 2012, zit. N. M. Hafen 2018)*

## (5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit: Demenz

Menschen mit einer diagnostizierten Demenz sind überdurchschnittlich oft von sozialer Isolation, Einsamkeit und Halluzinationen betroffen.

*(El Haj et al., 2016, zit. n. M. Hafen 2018)*



Isolation und Reizarmut führen bei allen Menschen zu erheblichen Beeinträchtigungen. Bei älteren Menschen führt Reizarmut zu **Deprivation**

*(K. M. Perrar et al., 2021)*

- Soziale Deprivation (reduziertes Gefühl der Zugehörigkeit)
- Sensorische Deprivation (Mangel an Außenreizen: Farben, Geräusche, Gerüche...)
- Emotionale Deprivation (Mangel an „Nestwärme“, emotionale Vernachlässigung)
- Subjektive Deprivation (subjektives Erleben von Vernachlässigung)

**Deprivation:** Zustand des Mangels, gleich wodurch dieser ausgelöst ist.

**(5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit: Demenz und Deprivation****Ursachen sozialer, sensorischer und emotionaler Deprivation**

Alters- bzw. krankheitsbedingte nachlassende sensorische Fähigkeiten:

- Alterssichtigkeit (Presbyopie)
- Altersschwerhörigkeit
- Verlust des Geruch- und Geschmackssinns
- Verlust des Tastsinns u./o. der vestibulären Wahrnehmung (Gleichgewichtswahrnehmung.)
- Beziehungsvakuum

**Umweltbedingte Monotonie:**

- Zu wenig Abwechslung
- Gleiche Temperatur,
- Gleiche weiße Wand oder Zimmerdecke
- Isolation, Verlust von Beziehungen
- Zu wenige bzw. nicht passende Angebote
- Fehlende menschliche Nähe

- Unbekannte Musik
- Hohe Töne
- Zu laute Musik
- Unterschiedliche Geräusche

**(5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit**

Zur Bedeutung einer **gut gelingenden Einbettung**  
und den damit verbundenen Schutzfaktoren

(vgl. J. Pantel, 2011)

Chronisch kranke Senioren sind besonders betroffen

**Gesundheitliche Risiken von Einsamkeit  
und sozialer Isolation im Alter**

Univ.-Prof. Dr. med. Johannes Pantel

Aufrechterhaltung sinnvoller sozialer Interaktionen ist vorteilhaft:

- reduziertes Risiko für DAT und Parkinson (K. Takahashi et al., 2016; YH Hsiao et al. 2018).
- verbesserte kognitive Fähigkeiten (YH Hsiao YH et al., 2018; Y Stern, 2006).
- niedriger Blutdruck und Herzgesundheit (YC Yang et al. 2016; ES Ford ES et al., 2000)
- niedrige Inzidenz von Infektionskrankheiten (M Lee, MJ Rotheram-Borus, 2001).
- erhöhte Chancen auf Langlebigkeit (J. Holt-Lunstad et al., 2010)

## (5) Risikofaktoren und Beeinträchtigungen der Gesundheit

Zur Bedeutung einer **gut gelingenden Einbettung** und den damit verbundenen Schutzfaktoren (Zusammenstellung: M. Hafen, 2018, S. 37ff)

- Soziale Unterstützung und regelmäßige Interaktionen stärken das Immunsystem und reduziert das Auftreten von Entzündungen (A. D. Uchino 2016)
- Eigene Wahrnehmung über genügend Geld zu verfügen, erhöht den Selbstwert und die Selbstwirksamkeit.
  - Das verringert negative Effekte sozialer Isolation wie Einsamkeit
  - Kann Isolation aber auch fördern (geringere Notwendigkeit der Unterstützung durch andere) (M. Spitzer 2009)



## Tabuisierung



## (6) Tabuisierung von Einsamkeit

Einsamkeit ist häufig mit Scham- und Schuldgefühlen besetzt.

- bei denjenigen, die sie erfahren
- bei jenen, die sie bei anderen wahrnehmen.

### Einsamkeitsgefühle passen nicht...

- ... zu Rollenerwartungen, als dem *Soll-Bild* einer sozialfähigen und sozialkompetenten Person.
- ...ins Bild einer Konsumgesellschaft, in denen Kontakte und ‚Kontaktfreude‘ demonstrativ zur Schau gestellt werden.
  - Wie viele „Follower“ hat eine älterer alleinlebende Frau?
  - Wie viele „likes“ erhält ein älterer alleinlebender Mann?



## (6) Tabuisierung von Einsamkeit

### Der Einsamkeit haftet ein Makel an, über den nicht gesprochen wird...

- Deutlich Zurückhaltung, Einsamkeit zu offenbaren..
  - sich selbst als auch anderen gegenüber.
- Das *Geständnis* der Einsamkeit ist ein *Zugeständnis* der eigenen Hilflosigkeit und Schwäche (vgl. Bohn 2006, S. 16)
- In einer Gesellschaft des „unternehmerischen Selbst“ (U. Bröckling) zählen Erfolgsgeschichten...
- ...wer sich einsam fühlt ist, ist selbst schuld.



## Was bleibt zu tun?

### (7) Notwendigkeiten und Möglichkeiten: Was bleibt zu tun?

Eine Gesellschaft ohne Einsamkeit ist wahrscheinlich unerreichbar...

▪ „Es gibt aber eine gesellschaftliche Verantwortung, Vereinsamung zu verhindern und es gibt zahlreiche Möglichkeiten, von denen viele nicht genutzt werden,...

- ...weil Vereinsamung nicht als gesellschaftliches Problem wahrgenommen wird,
- ...weil einsame Menschen nicht in Erscheinung treten und nichts fordern,
- ...und weil Ressourcen in andere Richtungen gehen.“ (Christian Carls, 2008)

- Finanzielle Ressourcen
- Engagement
- Institutionalisierte Ressourcen

**(7) Notwendigkeiten und Möglichkeiten: Was bleibt zu tun?**

Veränderung der sozialen Beziehungen beinhaltet stets zwei Perspektiven:

1. Veränderung der sozialstrukturierten Umwelt,
  - der sozialen Netzwerke und Beziehungen
  - Beziehungen im Wandel [Modell des „Beziehungskonvoi“]  
(n. Antonucci u. Lang, 2004)
2. Adaptionfähigkeit und -bereitschaft des einzelnen Menschen;
  - das individuellen Bemühen, Passung zu finden zwischen den veränderten Anforderungen und Bedingungen des Lebens einerseits und den eigenen Bedürfnissen andererseits.



**Soziale Möglichkeitsräume:**

...um unter den Bedingungen einer funktional-differenzierten Gesellschaft, Vertrautheit und Vertrauen generieren.

**(7) Notwendigkeiten und Möglichkeiten: Was bleibt zu tun?**

**Soziale Möglichkeitsräume:**

Beispiel 1: Projekt ‚NAHbar‘ in Jena



Beispiel 2: Lebenswert älter werden in Roetgen (Städteregion Aachen)

**(7) Notwendigkeiten und Möglichkeiten: Was bleibt zu tun?****Soziale Möglichkeitsräume:**

Beispiel 3: ‚Besuche mit Hund‘, Malteser Eschweiler

Beispiel 4: „Unsichtbares sichtbar machen“, Aachen

- „Produktive, kreative Einsamkeit“

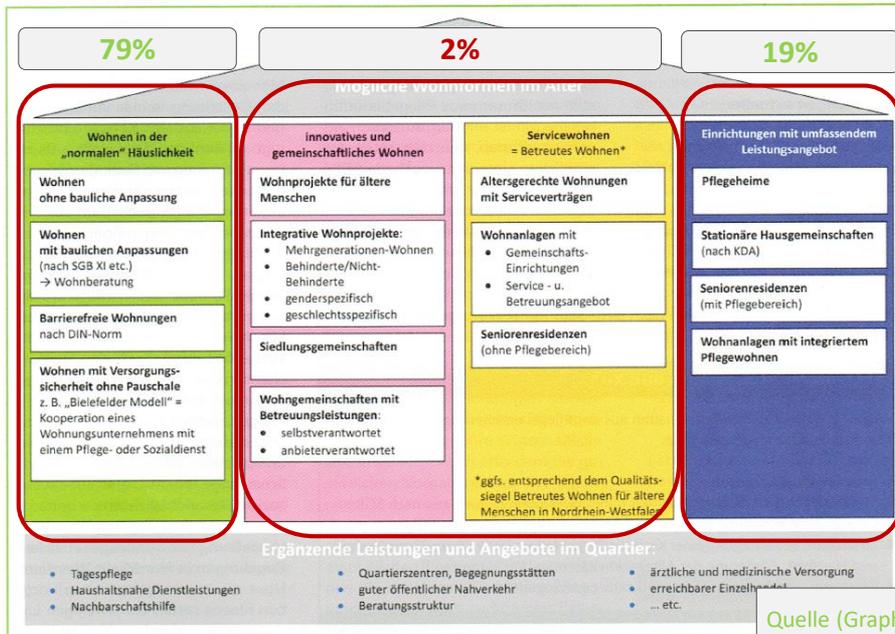
**(7) Notwendigkeiten und Möglichkeiten: Was bleibt zu tun?****Soziale Möglichkeitsräume:**

Beispiel 5: Mehrgenerationenhäuser (PatchWork-Häuser)



Abbildung 1: Überblick verschiedener Wohnformen im Alter

AACHEN



Prozentualer Anteil  
pflegebedürftige  
Menschen je  
Segment

41

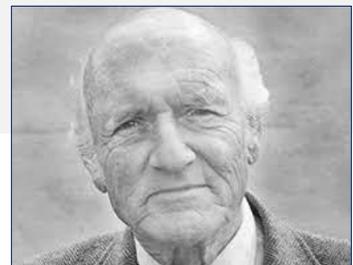
AACHEN

## Konstruktivistischer Imperativ (Heinz von Förster, 1911 - 2002):

„Schaffe neue Möglichkeiten!“

...für Dich selbst

...mit anderen für andere



42

Ein Reporter fragte Leonard Cohen (1972), ob er nicht politische Songs schreibe. Cohen stutzt, dann antwortet er ruhig:



*„Die Einsamkeit des Menschen ist politisch.“*

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!