



Gemeinde  
Birmensdorf

## ÄLTERWERDEN IN BIRMENS DORF

### SICH EINSAM FÜHLEN

**Jeder Mensch kennt das Gefühl einsam zu sein; es kann in allen Lebensphasen auftauchen. Mit zunehmendem Alter ist es jedoch besonders wichtig, Einsamkeit zu erkennen, zu benennen und Wege zu öffnen, die entlastend wirken – sei es für sich selbst, sei es für und mit anderen Menschen.**

#### **Einsamsein ist nicht dasselbe wie Alleinsein**

Einsam ist, wer sagt, dass er einsam ist! Denn es ist ein innerer Schmerz, der ganz persönlich erlebt wird. Das kann kurzfristig sein, über eine längere Zeit oder auch dauerhaft. Immer geht es darum, dass einem die Nähe zu anderen Menschen fehlt, ganz unabhängig davon, ob und wieviel Menschen um einen herum sind.

Im Unterschied dazu geht es beim Alleinsein um die räumliche Trennung von anderen Menschen. Wenn ich allein bin, kann ich eigenen Gedanken, Ideen, Vorlieben nachgehen, mir etwas Gutes tun, mich klarer spüren, meine eigenen Lebenskompetenzen stärken.

#### **Einsamkeitsgefühle haben Auswirkungen**

Das Risiko der Einsamkeit steigt mit zunehmendem Alter. Die sozialen Kontakte werden natürlicherweise weniger, Familienmitglieder leben evtl. zerstreut und entfernt, Konflikte entstehen, die Wohnsituation kann erschwert sein, gesundheitliche Beschwerden nehmen zu u.ä. Meist liegt das Belastende des Einsamseins im Gefühl, zu wenig beachtet, anerkannt, gebraucht zu werden. Man zieht sich deshalb – innerlich und äusserlich – mehr zurück. Die Gefahr dadurch immobiler und gesundheitlich schwächer zu werden, nimmt zu. Die Lebensqualität reduziert sich evtl. weiter, bis hin zur Depression und Lebensmüdigkeit.

#### **Alter ist kein Grund, sich einsam fühlen zu müssen**

Einsamkeit kann jeden treffen. Das ist hilfreich, dem Einsam-Sein vorzubeugen bzw. wirksam damit umzugehen:

- Freundschaften und Beziehungen pflegen, die einem gut tun. Es geht nicht um die Grösse des nahen Kreises, sondern um die Qualität der Nähe. Den Mut aufbringen, auch neue Menschen, Nachbarn näher kennenzulernen, zu denen man Resonanz spürt. Es ist nie zu spät, diesen Schritt zu wagen, sondern dieser kann dabei helfen, Schwierigkeiten und Krisen miteinander zu bewältigen.
- Offen über Einsamkeitsgefühle reden. Es ernstnehmen, wenn mir jemand sagt «Ich bin einsam». Dabei aufmerksam zuhören und nachfragen, statt zu verallgemeinern und abzubremsten («es geht ja allen so»), keine Ratschläge geben, sondern «was kann ich für Dich tun?» ohne «retten» zu wollen – beidseits aktiven Änderungswillen zeigen.
- Bestehende Angebote wahrnehmen. Bei Fachpersonen Hilfe holen, als betroffene Person oder als Kontaktperson. Die Infobroschüre für Senioren und Seniorinnen Bi'd. gibt Anknüpfhinweise.

Letztlich geht es um unser sorgendes Mit- und Füreinander im Dorf. Diese Lebensqualität prägt jede/r einzelne Einwohner/in mit.

S.A. Heitlinger, Anlaufstelle für Altersfragen