

Einsamkeit: Unabwendbar wie das Altwerden selbst?

Angst geht um, gräbt sich schleichend ins Unterbewusste, oft auch Unausgesprochen: 14 Prozent der im Rahmen einer Studie des market-Instituts Befragten (ab 15 Jahren) fürchten sich davor, im Alter zu vereinsamen. Gar jeder Zweite der 60- bis 69-Jährigen rechnet damit, einmal nur noch wenige Freunde und Bekannte um sich zu haben und/oder sich ohne Partner dem Leben stellen zu müssen. Die Chancen im Durchschnitt auch nach dem Achtziger noch einige Jahre vor sich zu haben, standen nie besser. Die Wahrscheinlichkeit, soziale Kontakte nach und nach zu verlieren, geht damit einher. Ungezwollt einsam sein: unabwendbar wie das Altwerden selbst?

Dass sich traditionelle Familienformen und Lebensentwürfe in den letzten Jahrzehnten drastisch veränderten, zeigt das Beispiel Graz: 46 Prozent der Menschen leben hier bereits in Single-Haushalten. Unsere Gesellschaft wurde mobil, liquide und hochindividuell. Das Netz, das sich einst spannte, schwand. Mehrere Generationen im gleichen Haus und verlässliche Kontakte in der Nachbarschaft sind am ehesten noch im ländlichen Bereich anzutreffen. Es gibt insgesamt weniger Kinder – und jene, die es gibt, bleiben selten am gleichen Ort. Die demografische Entwicklung lügt zudem nicht: Bis 2030 werden laut Statistik Austria 2,15 Millionen Menschen in Österreich ihren 65. Geburtstag bereits gefeiert haben – 2016 waren es noch 1,62 Millionen über 65. Bereits in zwei bis drei Jahren wird es über 500.000 Menschen über 80 geben. Eine Be-

völkerungsgruppe, die größer und größer wird, stößt deshalb noch lange nicht auf mehr Verständnis – diese Schere geht eklatant auseinander. Die Zielgruppe der Senioren wurde wirtschaftlich zwar hochinteressant, trotzdem muss man sich nur Werbung im Fernsehen ansehen, um zu merken: Propagiert und verkauft werden vor allem jugendlich eingebrachte Effizienz und stetes Vorantreiben. Der Begriff „Konsum“ wird dazu bevorzugt mit dem Begriff „Freude“ verknüpft. Bloß nicht zurückbleiben, wer sich umsieht, verliert Meter. Für ein Innehalten, ein Zurücktreten und den Blick auf das eigene Leben, auch das in Jahrzehnten, bleibt hingegen wenig Zeit.

Einer, der weiß, wovon er spricht, und sich mit Herz und Seele der Betreuung von Senioren verschrieben hat, ist Gerhard Hermann: Seit 17 Jahren ist der klinische Psychologe mit seinem Dienst „Sopha“ (Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter) unterwegs, kommt im Auftrag der Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit (GFSG) in Graz zu betagten Menschen nach Hause und betreut sie. Leben bedeutet unweigerlich auch Verlust – doch wenn er davon erzählt, dass es sehr wohl funktionieren kann, ältere Menschen in ein soziales Leben einzubinden und (wieder) zu Aktivität zu motivieren, glaubt man ihm das. Die „mobile Gerontopsychologie“ hat sich in der Stadt gut bewährt, wird auch im ländlichen Raum aufgebaut. In Kärnten gibt es noch nichts direkt Vergleichbares. „Leben muss fortlaufende Entwicklung sein – und zwar bis zum Zeitpunkt des Todes“, ap-



pelliert Hermann für das Nichtstehen-Bleiben. Keine Zweifel: Selbsterkenntnis bedeutet, den Stein immer wieder aufs Neue auf den Berg zu rollen. Dass hier beide Seiten, also die Jüngeren und die Älteren, gefordert sind, steht für ihn außer Frage. In eine Abwärtsspirale aus Isolation und Gebrechlichkeit kann im fortgeschrittenen Alter jeder geraten. Hermann unterscheidet zwischen momentaner, vorübergehender Einsamkeit, dem langsamen Rückzug und chroni-

scher, resignativer Einsamkeit. Man sei gut beraten, sich rechtzeitig im Leben um beständige Sozialkontakte, womöglich nicht nur mit Gleichaltrigen, zu bemühen. Auf der anderen Seite will er jenen, die das Alter automatisch als defizitbehaftet empfinden, mütgeben: „Wir verlieren als Gesellschaft viel, wenn wir uns nicht auf Ältere einlassen.“ Er sehe eine reife und durchaus fitte Generation, die es in dieser Form vor einigen Jahrzehnten noch nicht gab, sagt

SOPHA

Die Sozialpsychiatrische Hilfe im Alter betreut im Auftrag der Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit Graz betagte Menschen in deren eigenem sozialen Umfeld bzw. Wohnraum. Das individuell erbrachte, mobile Angebot fördert die Lebensqualität und Selbstständigkeit der Senioren.