

Elke Schilling

»Die
meisten
wollen
einfach
mal
reden«

Strategien
gegen
Einsamkeit
im Alter

WESTEND



W E S T E N D

Elke Schilling

»Die meisten wollen einfach mal reden«

Strategien gegen
Einsamkeit im Alter

WESTEND

Mehr über unsere Autoren und Bücher:
www.westendverlag.de

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.



ISBN: 978-3-86489-432-9

1. Auflage 2024

© Westend Verlag GmbH, Neu-Isenburg 2024

Umschlaggestaltung: Buchgut, Berlin

Satz: Publikations Atelier, Weiterstadt

Fotos S. 25, 89, 129, 157 und 191: © Johannes Bichmann

Druck und Bindung: Friedrich Pustet GmbH & Co. KG, Regensburg

Printed in Germany

Inhalt

Nachtfenster	9
Wie das Thema zu mir kam	13
Einsamkeit	27
Unsichtbar	45
Vorurteile	63
Der Generationenkonflikt	91
Informationsarmut	97
Ängste	113
Lebenszeit	131
Entscheidungen	139
Hohes Alter	149
Sterben	159
Jahre mit Leben füllen – was geht?	169
Da ist immer noch viel Luft nach oben	179
Vom Luxus des Alleinseins	189
Schlusslicht	193
Literatur und Links	197
Danksagung	201
Anmerkungen	203

*»Sometimes, making the world a better place
just involves creating space for the people
who are already in it.«*

Jodi Picoult, *Mad Honey*

Nachtfenster

Wie hell die Stadt nachts ist, wird mir erst jetzt bewusst, als ich mit der Kamera Nachtfenster suche, die wenigen Fenster, in denen zu solcher Zeit noch etwas Licht zu sehen ist. Ich bin mit dem Rad unterwegs zur 3-Uhr-Schicht im Büro der Telefonseelsorge und etwas früher losgefahren als sonst, um beleuchtete Fenster in dunklen Hausfassaden zu fotografieren, oberhalb der Straßenlaternen, die die Wege erhellen. Fenster, hinter denen keine Lampe Licht spendet, sondern wo das Geflacker von Fernsehbildern die einzige Beleuchtung ist. Die empfindliche Kamera lässt diese Nachtfenster viel heller erscheinen, als sie es in meiner Wahrnehmung sind. Erst die Morgendämmerung bringt Bilder hervor, auf denen die Helligkeiten stimmen.

Fast ein Viertel der Bevölkerung Berlins, weit mehr als 900 000 Menschen, ist 60 Jahre und älter. Mehr als die Hälfte davon lebt allein. Die Anteile sind ähnlich in allen deutschen Bundesländern. Wie viele dieser Menschen sind um diese Zeit gegen drei Uhr nachts wach? Drei Uhr, das ist Nierenzeit, sagt eine Freundin, die Heilpraktikerin ist. Da selektiere der Körper, was letztlich ausgeschieden werden muss. Dinge, die »an die Nieren« gehen. Was Wunder also, dass diese dunkelste, stillste Zeit der Nacht für so manche zur Grübelzeit wird, wo das Gedankenkarussell die kleinen und großen Fragen des Alltags in unfassbar beängstigenden dunklen Schlieren verschwimmen lässt. Wo niemand erreichbar ist, dem man das erzählen kann. Wo Entlastung durch Mitteilen unmöglich scheint. Wo man Kinder, Bekannte, sofern es sie gibt, nicht behelligen mag.

Vergleiche ich die Zahl der Nachtfenster mit den dunklen, sind es weit weniger als jedes zehnte. Die Vermutung liegt nahe, dass hinter

diesen halbhellen Rechtecken ein guter Teil derer auf Schlaf wartet, die auch tagsüber wenig mehr als das Verstreichen von Zeit erleben.

Menschen, die am Tage – vielleicht – noch die Möglichkeit zu flüchtigen Kontakten auf der Straße oder beim Einkauf haben. Zum Schwatzversuch mit der Apothekerin, die andere Aufgaben hat, mit der Kassiererin im Supermarkt, die die Not sieht, aber unter dem Druck der Wartenden in der Schlange dahinter nicht darauf eingehen kann. Oder mit dem Doktor, der Anamnesen zu erheben hat und für Diagnosen und Therapien bezahlt wird. Vielleicht sind das Menschen, deren Kontakte beschränkt sind auf die zweimal täglich oder seltener erfolgenden Besuche des ambulanten Pflegedienstes. Der hat minutiös abrechenbare pflegerische Leistungen zu verrichten, wozu Gespräche eher auch nicht gehören. Es sind Individuen, die unendlich verschieden sein können. So unterschiedlich eben, wie ihre persönlichen Geschichten jede und jeden von ihnen geformt haben mögen. Geschichten von sehr anderen Herkunft, Kindheiten, Ausbildungen, Berufen, Übergängen, Erfahrungen, physischen und psychischen Voraussetzungen. Geschichten von entdeckten und verborgenen Begabungen, Erwartungen, Erfolgen und Misserfolgen. Personen, mit denen sie lebten oder die sie vermissten – Eltern, Geschwister, Verwandte, Gefährt*innen, Freundschaften, Begegnungen. Je mehr Jahre sie durchlebten, umso mehr Umwelt hat sie geprägt, neben all dem, was sie zum Zeitpunkt ihrer Geburt schon mit sich brachten. Im Moment haben sie wohl nur gemeinsam, dass sie sich in der Mitte der Nacht mehr oder weniger wach, vermutlich allein hinter einem solchen schwach erleuchteten Fenster befinden.

Seelsorgetelefone wurden in vielen Ländern unserer Welt in den letzten 60 Jahren für die Suizidprävention gegründet. Die an solchen Telefonen weltweit besprochenen Probleme der anonym Anrufenden jeden Alters sind überall menschliche Nöte bis hin zur akuten Absicht der Selbsttötung. Es sind oft einsame Menschen, die das Gefühl haben, von allen verlassen zu sein, nicht aufzulösenden Fragen oder Ängsten ausgeliefert, aufgegeben zu sein, keine Hilfe zu finden, sich aufgeben zu wollen. Besprochen werden meist die Fol-

gen solcher Einsamkeit, die Probleme, die allein nicht lösbar scheinen. Manche rufen an, um Begleitung zu suchen in dem Moment, in dem sie ihr Leben beenden wollen. Die Organisationen wählen ihre Freiwilligen sorgsam aus und bieten ihnen eine gute Ausbildung und Vorbereitung für die Tätigkeit am Telefon. Alle paar Jahre veranstalten sie Welttreffen zum internationalen Erfahrungsaustausch. Sie lernen voneinander, erleben im Gespräch, wie ähnlich und doch unterschiedlich menschliche Fragen sich in den Ländern und Kulturen unserer Welt darstellen. Es sind Tausende, die weltweit in jeder Stunde eines jeden Tages am Telefon im Kontakt sind, ihre Freizeit schenken, um anderen Menschen zuzuhören. Sie spenden Anteilnahme und Unterstützung und stellen sich als Gegenüber in kritischen Lebenssituationen zur Verfügung.

Der Heimweg von der ersten Nachtschicht nach zwei Uhr führt mich um diese Zeit durch eine nahezu leere Stadt, wo kaum Menschen zu Fuß unterwegs sind. Wo ich auf den vier Kilometern meines Weges per Fahrrad unbesorgt außerhalb von Kreuzungen und Schutzwegen die Straßen queren kann, weil auch kaum Autos vorbeikommen. Wo unterwegs das eine oder andere Gespräch der letzten vier Stunden in mir nachhallt. Viele Nachtschichten habe ich im menschenleeren Büro der Telefonseelsorge verbracht. Nachts sind die Gespräche oft intensiver, berührender als am Tage. Zwei Menschen – jeweils allein – an verschiedenen Orten dieses Landes in Resonanz, ungestört Bilder und Erfahrungen austauschend, Lebenspakete im Dazwischen ausgepackt und gemeinsam mit etwas Abstand aus verschiedenen Perspektiven betrachtet. Immer wieder bin ich berührt und erstaunt, welche Nähe dieses eindimensionale Medium Telefon zulässt, eröffnet. Nachtfenster geben mir ein Bild von dieser so intensiven wie anonymen Distanz, die den Raum für solche Nähe im Gespräch zweier einander zuvor unbekannter Menschen schaffen kann.

2013 wurde im englischen Manchester die Silverline Helpline als Pilotversuch gestartet. Die Gründerin der Initiative wollte nicht hinnehmen, dass alte Menschen einsam werden können, hilflos, unerhört, dass Hilfe und Unterstützung sie nicht rechtzeitig erreichen,

weil niemand von ihnen weiß. Es war ihre Antwort auf die Frage: Wie können wir Ältere erreichen, ihnen neue Kontakte bieten, Ariendefäden knüpfen, an denen sie sich aus der Falle der Einsamkeit hangeln können? Anrufen konnten bei der Helpline alle Menschen in dieser Lebensphase, die reden wollten. Ein Jahr später war die Rufnummer in ganz England durchgängig Tag und Nacht freigeschaltet. Eine Million Anrufe erfolgten in den ersten drei Jahren. Knapp zwei Drittel der Gespräche fanden am Wochenende oder nachts statt.

Ich denke, dass auch in England Nachtfenster die Situation spiegeln. Wie an vielen Orten dieser Welt. Die meisten auch der sehr alten Menschen, mehrere Millionen in ganz Deutschland, leben in ihren vier Wänden. Weit mehr als die Hälfte von ihnen meistert ihren Alltag eigenständig und auf ihre jeweils eigene und unterschiedliche Weise. Diese ist geprägt von den Einstellungen, Erfahrungen und Strategien, die ihnen ein langes Leben beschert hat. Viele von ihnen sind allein. Zurück- und Alleingelassene, Hinterbliebene. Jede*r Dritte fühlt sich mehr oder weniger einsam. Ihnen widme ich seit Jahren einen großen Teil meiner Zeit – und nun auch dieses Buch.

Wohl gemerkt – es ist nicht mein Anliegen, ein Stereotyp, das Stereotyp von der Alterseinsamkeit, als unvermeidlich zu vertiefen. Es geht vielmehr darum, ein gesellschaftliches Problem mit schwerwiegenden sozialen, gesundheitlichen und auch wirtschaftlichen Folgen zu beleuchten und zu hinterfragen. Ein Problem, das viele Menschen jeden Alters betrifft. Ältere kann es jedoch vor Herausforderungen stellen, die sie allein mitunter nicht lösen können.

Was verschwiegen oder nur unter Fachleuten besprochen wird, bleibt unsichtbar und wird als individuelles Problem einsam erlitten. Nur wenn wir darüber reden, können wir Ursachen und Wirkungen erkunden und jeweils angemessene Lösungen finden.

Wie das Thema zu mir kam

»Die Reihen rund um mich haben sich geleert. Da ist niemand mehr. Können Sie mir sagen, warum ich noch leben soll?«

Die trockene Stimme des 85-Jährigen, die mich das vor vielen Jahren nachts am Seelsorgetelefon fragte, war mein erster Trigger. Es sind Männer ab 85, die am häufigsten erfolgreich ihrem Leben ein Ende setzen. Die Furcht vor Nachahmung und die Unfähigkeit unserer Gesellschaft, Ursachen zu ergründen und Rahmenbedingungen zu verändern, machen das Thema Suizid zum Tabu. Es wird wenig berichtet, und nach Statistiken muss man suchen.

Einige Jahre danach zog ich in eine andere Stadt, eine andere Wohnung. Mein alter Nachbar dort half mir, die Spüle in der Küche aufzubauen. Da bekam er noch gelegentlich Besuch. Das hörte irgendwann auf, und er wurde unsichtbar. Natürlich stand ich dann vor seiner Tür und klingelte, bis er sich zeigte. Mein Angebot, als Nachbarin gern zur Verfügung zu stehen, wenn er Unterstützung brauche, lehnte er ab. Das musste ich akzeptieren. Irgendwann hing tagelang ein Pizzeriaflyer an seiner Türklinke. Die Polizei, die ich daraufhin rief, wollte nicht nachschauen, er konnte ja auch verreist oder bei einer Freundin sein. Wenn ich die Wohnung öffnen ließe und er wäre nicht drin, hätte ich den Schaden zu zahlen, erklärten die Polizisten. Das bremste mich. Vielleicht war er ja wirklich verreist oder bei Bekannten. Dann kamen Schmeißfliegen in stetig wachsenden Mengen, sie kamen von irgendwoher, füllten mein Wohnzimmer, meine Küche, brummten im Hausflur. Ich war ratlos und fand am Ende nur eine Erklärung. Da informierte ich den Vermieter. Als die Wohnung dann geöffnet wurde, lag er schon lange tot in seinem Badezimmer.

In jeder deutschen Großstadt gibt es jährlich etwa 300 solche »stille Tote«, wie der Gerichtsmediziner Michael Tsokos sie schon 1999 in einem Zeitungsartikel nannte.¹ Die meisten von ihnen sind Menschen in höherem Lebensalter.

Der Tod meines Nachbarn trieb mich dazu, endlich Antworten auf die mir so offensichtlichen Fragen zu suchen. Warum werden Menschen so einsam, dass sie sogar in Einsamkeit sterben? Warum bemerkt das niemand?

Auf einem Kongress bot ich 2014 einen Workshop unter dem Titel »Arm, alt, krank, einsam, was nun?« an. Ich wollte wissen, ob und wie andere das Phänomen wahrnahmen und welche Lösungen sie dafür hatten. Die Mehrheit der Teilnehmenden – meist Vertreter*innen von Wohlfahrtsverbänden und anderen Trägern von Altenhilfeprojekten – vertraten vor allem eine Ansicht: »Die haben sich zurückgezogen, die wollen allein sein.«

Das schien mir zu einfach. Also begann ich zu suchen. Nach Möglichkeiten, um die zu erreichen, die aus dem Netz sozialer Beziehungen gefallen sind, warum auch immer.

Es war ein Krimi von Minette Walters, der mich auf die Spur führte. In *Acid Row* (deutsch *Der Nachbar*) ist ein tragender Teil der Handlung eine Telefonkette alter Bewohner*innen in einem eng umgrenzten Stadtviertel. Geknüpft durch die Gemeindeschwester, die diese meist immobil und isoliert in ihren Wohnungen lebenden Alten regelmäßig besuchte und versorgte. Die ihnen die Sicherheit bot, dass der unbekannte Mensch, mit dem sie über das Telefon ins Gespräch kommen konnten, sich wahrscheinlich in einer ähnlichen Situation befand und der Kontakt durchaus anregend und ungefährlich sein könnte. So riefen sie einander an, wenn sie es brauchten, waren miteinander verbunden, konnten nach Bedarf jederzeit miteinander reden.

Als ich das las, hörte ich förmlich die trockene Stimme meines 85-jährigen Gesprächspartners aus jenem Nachtgespräch am Hilfefon. Und gleichzeitig war mir schmerzlich bewusst, dass die Gemeindeschwestern der DDR, des Landes, in dem ich aufgewachsen war, nach dem Systemwechsel 1989 wie so manches andere Sinn-

volle abgeschafft worden waren. Also schrieb ich eine E-Mail – ich wollte von Minette Walters erfahren, ob es diese Telefonkette wirklich gab und wie sie konstruiert war. Die Antwort kam nach dem Kongress, auf dem ich die überfüllten Workshops gegeben hatte.

Minette Walters schrieb mir, dass ihr die Idee angesichts der Sehnsucht ihrer sehr alten Eltern gekommen war. Diese vermissten schmerzlich Altersgefährten, mit denen sie ihre Geschichte und ihr Erleben hätten teilen können, ohne ihnen Selbstverständliches erklären zu müssen. Dann vermittelte sie mir den Kontakt zum Büro der Silver Line.

Die war 2012 als Pilotprojekt im Raum Manchester gestartet und nun seit Kurzem englandweit aktiv. Ihre Gründerin, Esther Rantzen, war eine sehr bekannte Journalistin der BBC. Lange Jahre hatte sie die Samaritans, die englische Telefonseelsorge, gefördert und danach eine Kinderhotline aufgebaut und betreut. Nach dem Tod ihres Mannes erlebte sie die Stille zu Hause, wenn sie nach einem geschäftigen Tag ihre Wohnung betrat. Es war niemand mehr da, mit dem sie beim Tee die Ereignisse dieses Tages hätte teilen können. In einer Talksendung im Fernsehen sprach sie über ihre Einsamkeit, diese immer wieder schmerzhaft empfundene Leere. Sie erntete das Übliche, was geschieht, wenn jemand sich öffentlich zu einem Tabu bekennt – Empörung, Unverständnis und Schuldzuweisung vieler, bekannter und unbekannter Menschen. Das andere Echo, das auf diese Äußerungen erfolgte, war die Dankbarkeit ähnlich Betroffener: Endlich benannte ein sehr wahrnehmbarer Mensch, was sie selbst so unaussprechbar betraf. Ein Gefühl, über das eben nicht geredet werden konnte ohne Scham und Schuldzuweisung.

Für Esther Rantzen war es danach logisch, ihre Erfahrungen mit Telefonseelsorge und Kindernotruf auch auf dieses Feld menschlicher Not zu übertragen. Es dauerte nur 18 Monate, bis 2012 im Raum Manchester das Pilotprojekt der Silver Line mit seiner Helpline startete. Ein soziales Callcenter des medizinischen Dienstes baute in seiner 24/7/365-Hotline professionell den Anrufservice für den Testlauf der Silver Line ein. Parallel zur wachsenden Inanspruchnahme wurden mehr und mehr Mitarbeiter*innen dieses Callcenters in der