

## Vortrag: Vom Gefühl der Einsamkeit



**Wie erleben Patientinnen und Patienten Einsamkeit? Mit dieser Frage setzte sich Daniela Pfeil im Rahmen der FPS-Veranstaltungsreihe „Wissenswert“ auseinander. Das Fazit der Spitalseelsorgerin: Einsamkeit hat sehr viele Facetten. Sie kann jeden und jede treffen, selbst bei grösster Stabilität und Ausgeglichenheit. Doch was lässt sich dagegen unternehmen?**

Daniela Pfeil, Pfarrerin

Ein Patient ist soweit isoliert, in sich zusammen gefallen, dass er zu Hause Essresten und Müll stehen lässt, die Fliegen anzieht. Auf die Frage, weshalb er den Müll nicht entsorge, antwortet der Mann: „Ich züchte diese Fliegen, damit ich wenigstens diese Wesen um mich habe“.

Eine traurige (wahre) Geschichte, die da Daniela Pfeil an der FPS-Veranstaltungsreihe erzählt. Die Spitalseelsorgerin spürte in ihrem Vortrag den vielschichtigen Facetten der Einsamkeit nach. Einsamkeit sei eigentlich die Summe verschiedener Empfindungen in unserer mannigfaltigen Gefühlswelt. Vertrauensverlust, Mutterseelenallein-gelassen-Sein, Sinnlosigkeit, Isolierung, Abkapselung, Verbitterung, Selbstzweifel. Einsamkeit könne sowohl körperliche wie auch seelische Beschwerden auslösen.

Anhand einer „Landkarte der Einsamkeit“ skizzierte die Pfarrerin Formen von Einsamkeit. Einsamkeit lasse sich beispielsweise als mentalen Zustand wahrnehmen. Man fühle sich abgeschnitten, ausgeschlossen von denjenigen, die man um sich haben möchte. Menschen mit einer körperlichen oder geistigen Behinderung erlebten Einsamkeit in Form von Ausgeschlossen-sein, gemeinhin bekannt als „Klassentrottel“ oder „Dorfkrüppel“. Einsamkeit werde manchmal aber auch willentlich erlebt. So beispielsweise von jemandem, der in der Abgeschiedenheit bewusst die Einsamkeit suche, sei dies nun als Überlebenstrip oder als spiri-

tuelle Übung. Und last but not least suchten kreative Menschen manchmal bewusst die Einsamkeit, um schöpferisch tätig sein zu können.

Einsamkeit sei zu differenzieren zwischen einer vorübergehenden, oft infolge äusserer Umstände (Umzug, Arbeitslosigkeit, Krankenhausaufenthalt) und einer chronischen Form. Erstgenannte sei in der Regel einfacher zu verarbeiten und könne als Läuterung sogar positiv erlebt werden. Bei chronischer Einsamkeit drohe man dagegen im Extremfall seelisch zu verkümmern und zu sterben. Um das Gefühl von Einsamkeit überwinden zu können, brauche es Hilfe von Aussen, sei dies psychologischer Natur oder eventuell auch dank Medikamenten.

Wissenschaftliche Untersuchungen hätten gezeigt, dass uns Menschen ganz bestimmte negative Einstellungen für Einsamkeitsgefühle empfänglich machten. Menschen, die sich einsam fühlten, glaubten, nicht lebenswert zu sein. Und sie glaubten, unbedingt einen Partner zu brauchen, um glücklich zu sein. Die Ursachen seien bereits in der Kindheit angelegt und resultierten letztlich aus einer tiefen Zerrüttung des Selbstwertgefühls. Dafür verantwortlich könne der Liebesentzug von Eltern sein, aber auch eine Häufung von Schicksalsschlägen oder das Wegbrechen des sozialen Umfelds.

Ein spezielles Kapitel widmete Daniela Pfeil der Einsamkeit im Alter. Viele

Betagte würden wegen des Todes ihres Partners unter Einsamkeit leiden. Frauen kämen mit diesem Schicksalsschlag generell besser zurecht als Männer. Frauen seien aber wegen der höheren Lebenserwartung stärker betroffen.

Als Seelsorgerin sei sie bemüht, Menschen durch die Phasen der Einsamkeit zu führen, ihnen ein offenes Ohr zu schenken. Gerade bei Personen, die unter chronischer Einsamkeit litten, sei es wichtig, dass sie lernten, sich selber einmal als Freund oder Freundin zu begegnen und sich liebevoll zu behandeln. Es lohne sich auch, in jeder Lebensphase den Lebenshorizont neu abzustecken und nach dem Sinn zu fragen. Soll ich beispielsweise eine ehrenamtliche Aufgabe übernehmen? Auch wenn es kein allgemeingültiges Rezept gegen die Einsamkeit gebe: Eine Begegnung vom Du zum Du könne durchaus dem Einsamkeitsgefühl die Spitze brechen.

Komme dagegen eine grosse Lebensmüdigkeit vor und gar der Gedanke ans Sterben auf, dann sollte dem Gehör geschenkt werden. Sich innerlich auf das Ableben vorzubereiten, um mit unerledigten Dingen abzuschliessen, sei durchaus legitim, betonte Daniela Pfeil. Gerade beim Abstecken des Lebenshorizontes nehme sie immer wieder wahr, dass ein altes Leben nicht unbedingt einsam sein müsse.

Markus Sutter, Kommunikationsbeauftragter Felix Platter-Spital