Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: 6 (1998)
Heft: 3

Artikel: Die Gesichter der Einsamkeit
Autor: Wittwer, Erika
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818499

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 15.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die Gesichter der Einsamkeit

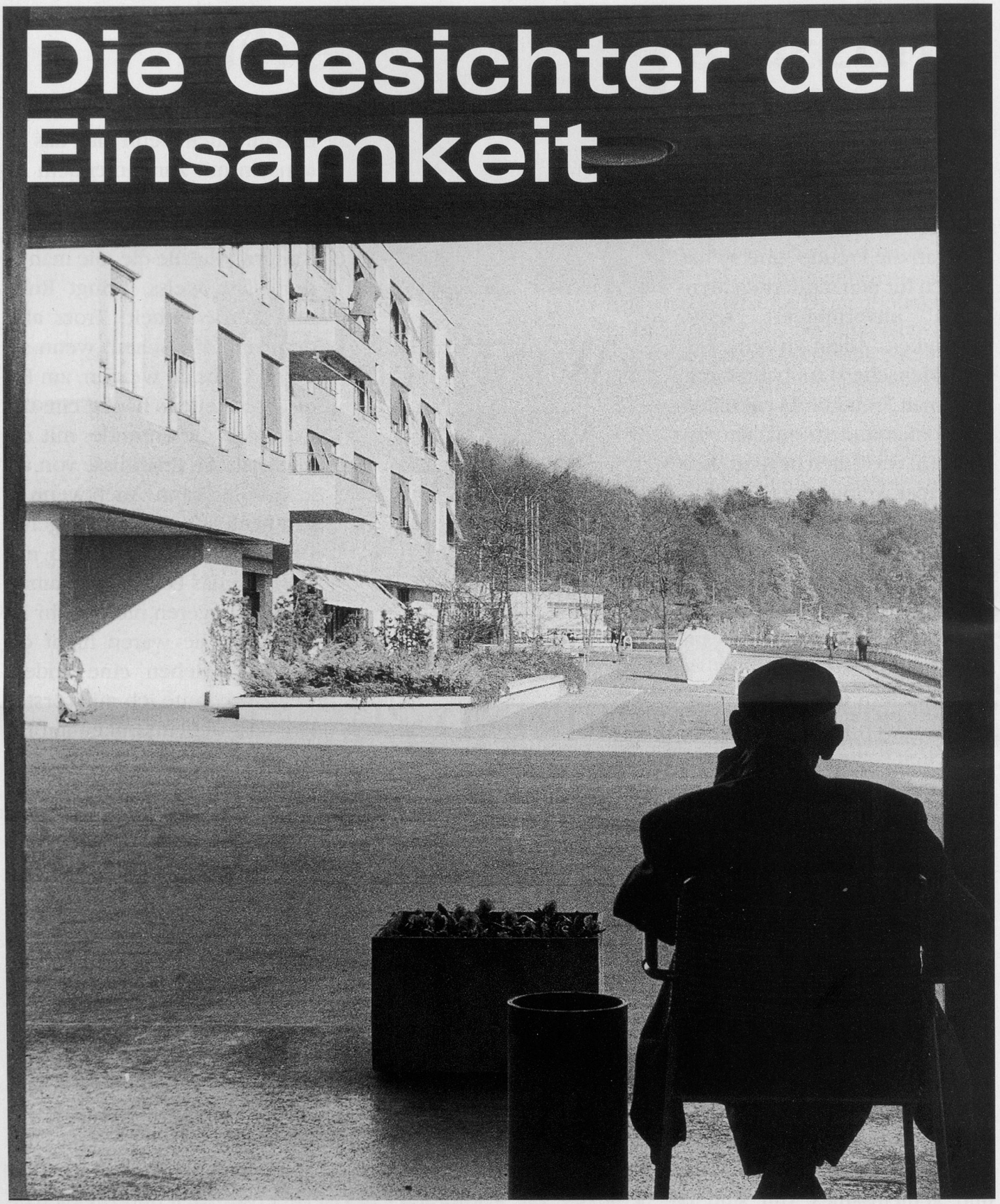

Foto: Ernst Winizki

Wer jetzt kein Haus hat,
baut sich keines mehr,
Wer jetzt allein ist, wird es lange bleiben.

RAINER MARIA RILKE

Kein Dichter, niemand spricht vom Frühling oder vom Sommer des Lebens, wohl aber vom Herbst. Jedermann versteht, dass damit das Alter gemeint ist. Es ist daher naheliegend, Rilkes Gedicht «Herbsttag» unter diesem Aspekt zu lesen. Vom Gedicht sind seit der Schulzeit bloss die beiden eingangs zitierten Verse im Gedächtnis geblieben. Doch wie verlässlich sind sie? Tröstlich sind die beiden Verse, und ein Menetekel. Geäussert werden sie selten. Sie könnten ihre Wirkung verlieren. Ausserdem: Wer spricht schon gerne von Einsamkeit? Wer gesteht sich schon ein, einsam zu sein?

Der erste Vers mahnt an das Haus, das eine, einer sich besser bauen sollte, bevor der Herbst kommt. Sind Freundinnen und Freunde nicht auch Häuser, in denen man zuhause ist? Gleichen Freundschaften nicht Häusern, die man miteinander errichtet, auf die man Etagen baut, an die man Trakte anfügt und die man pflegt und wartet? In einem vernachlässigten Haus mag niemand wohnen. Ohne Boden, ohne Wände, ohne Dach ist kein Haus. Der Grundstein kann verloren gehen. Da ist kein Unterkommen.

Der zweite Vers ist milder. Doch das Versäumnis auch hier: Jetzt ist spät, vielleicht gar zu spät. Dennoch – lange allein heisst nicht auf ewig allein. Jedoch kann lange sehr lange dauern. Und lange ist immer zu lange, auch wenn sich, statistisch gesehen, unsere Lebenserwartung jährlich um anderthalb Monate erhöht.

Bedeutet allein sein einsam sein?

Bleibt zu überlegen, ob allein gleichbedeutend ist mit einsam. Das «Wörterbuch der Soziologie» von Karl Hillmann definiert Einsamkeit als «die soziale Situation eines Menschen, welche durch eine permanente, zeitlich befristete oder aus bestimmten sozialen Lagen sich ergebende Reduktion der Aktivitäten und der sozialen Interaktionen gekennzeichnet ist.» Zur wechselseitigen Beziehung, zur sozialen Interaktion braucht es mindestens zwei Menschen. Im «Gastmahl» lässt Platon den Komödiendichter Aristophanes vom dritten Geschlecht der Menschen erzählen, von einem Wesen, das männlich und weiblich in sich vereint, das, gewaltig an Kraft und Stärke und «grossen Sinnes», sich angeschickt habe, den Himmel zu erstürmen, um die Götter anzugreifen. Zeus habe dieses Wesen in zwei Teile geschnitten und es so eingerichtet, dass die zwei einander fortan suchten und sich liebten, um «die Natur zu heilen, die menschliche». Das Alleinsein gehört also zur Natur des Menschen. Genauso wie der ideale Zustand des Beisammenseins. Ohne das eine ist das andere nicht denkbar. «Als einsam dürfte sich folglich allein der Schiffbrüchige bezeichnen, allein auf einer Insel fernab von allen Menschen. Ob er's tut, hängt von vielen Faktoren ab. Und ob er darunter leidet, ist seine individuelle Angelegenheit.

Der Mensch, ein einsamer Wolf

Zu allen Zeiten und in allen Kulturen gab es Männer und Frauen, welche die Einsamkeit suchten. In der Einsamkeit fanden sie den Sinn des Lebens, sie war ihnen Aufgabe, Zuflucht, Lebensbedingung. Aus der Einsamkeit schöpften sie Weisheit und Gelassenheit. Man denke an die Eremiten. Die Romantiker liebten Einsamkeit geradezu leidenschaftlich, wie zahlreiche Gedichte beweisen. Im frühen 18. Jahrhundert bewunderte man jede starke Leidenschaft, egal welcher Art und ungeachtet ihrer sozialen Folgen. Hass, Empfindlichkeit, Eifersucht, Verzweiflung, Stolz, Freiheitsdurst, Raserei, die Verachtung von Sklaven und Feiglingen prägten den Menschentyp, der mit der Romantik aufkam. Lord Byron, leidenschaftlich und asozial «der moderne Mensch». Der britische Philosoph Bertrand Russel schreibt, dass die Gründe für die

** Erika Wittwer, Zürich*

Glück ist die Zufriedenheit des Herzens

Einsamkeit müsste nicht sein. Man hat so viele Möglichkeiten, sich irgendwo anzuschliessen. Da ich noch mit meinem langjährigen Ehepartner vieles unternehmen kann, habe ich grosses Glück. Wir besuchen jeden Mittwoch das Hallenbad Hinterwiesli und machen unter kundiger und lieber Leitung Wassergymnastik. Einmal pro Woche besuchen wir das Seniorenturnen. So findet man immer Gleichgesinnte und sieht, dass auch andere Sorgen haben. Einen Sonntagmorgen im Monat gehe ich ins Pflegeheim und bringe die invaliden oder geistig verwirrten Menschen in den Gottesdienst und nachher wieder zurück in ihre Zimmer.

Das alles bringt grosse Befriedigung und Zufriedenheit und lässt einen die eigenen Sorgen und gelegentlich Schmerzen vergessen. Auch das Zusammensein mit anderen älteren Menschen gibt einem das Gefühl, nicht allein zu sein oder wenigstens für eine Zeit lang die Einsamkeit zu vergessen. Man kann aber auch interessante Vorträge besuchen. Auch singe ich schon 40 Jahre in einem Chor und das macht viel Freude und gibt Abwechslung. Auch gelegentlich ein schönes Konzert oder ein Kirchenbesuch tut der Seele wohl.

Maria Hausamann, Winterthur

Anerkennung dieser Einstellung tief in der menschlichen Natur und in den menschlichen Verhältnissen verwurzelt seien. Der Mensch sei aus Eigennutz gesellig geworden, in seinem Instinkt aber einsam geblieben. Das Bedürfnis nach Religion und Sittlichkeit diene bloss zur Stütze dieses Eigennutzes. In der Auflehnung der Einsamkeitsinstinkte gegen soziale Bindungen sieht er den Schlüssel zum Verständnis von Philosophie, Politik und Gefühlen; nicht nur der Romantiker, sondern auch ihrer Auswirkungen bis in die Gegenwart, welche die Entwicklung des Ichs zum ethischen Grundprinzip erklärt.

Vom Umgang mit der Einsamkeit

Geselligkeit schützt den Menschen also nicht vor Einsamkeit. Wir müssen mit ihr leben, müssen lernen, mit ihr umzugehen, ihr den Stachel zu nehmen und ihr keinen allzu grossen Platz einzuräumen. Wir können sie positiv besetzen, ohne dabei gleich in romantisches Schwärmen zu geraten oder zum teetrinkenden chinesischen Weisen zu werden.

In seinem Buch «Jugendwahn und Altersangst» charakterisiert der Zürcher Psychoanalytiker Paul Parin die Einsamkeit als innere Wahrnehmung: «Wenn niemand da ist, oder niemand mehr da ist, den man lieben könnte, den man hassen müsste, ist man einsam. Liebesgefühle finden keine Erwiderung; die Sexualität bleibt leer. Hass hat kein Ziel mehr, zerbricht an der Aussichtslosigkeit, an der Ohnmacht zu siegen.» Er betont, dass es sich dabei nicht um ein altersspezifisches Phänomen handle. Gewiss, im Alter nehmen die sozialen Kontakte und Aktivitäten ab. Doch ist dies nicht mit Einsamkeit gleichzusetzen. Vielmehr hängt Parin zufolge das Einsamkeitsgefühl vorab von der Persönlichkeit und der Art ab, wie jemand mit Problemen und Krisen umgeht.

Krisen und Probleme begleiten uns durch das ganze Leben. Man kann, man muss sie lösen und bewältigen, an ihnen wachsen. Dazu muss man sie sich eingestehen, darf sich nicht von ihnen überwältigen lassen. Vielleicht muss man über den eigenen Schatten springen, erste Schritte tun, die Hand reichen, das Schweigen brechen, die Tür öffnen, hinausgehen, loslassen, lächeln. Andere Leute sind auch nur Menschen. Mitmenschen.

**Erika Wittwer ist freischaffende Journalistin und Teilzeitmitarbeiterin im Mahlzeitendienst von Pro Senectute Kanton Zürich.*

Foto: Pro Senectute Kanton Zürich