Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 6 (1998)

Heft: 3

Artikel: Einsamkeit bei Seniorinnen und Senioren : eine empirische Studie über Einsamkeit und Bewältigungstrategien bei Verlusterlebnissen

Autor: Brem, Helena

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818500

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: 06.07.2025

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

Einsamkeit bei Seniorinnen und Senioren

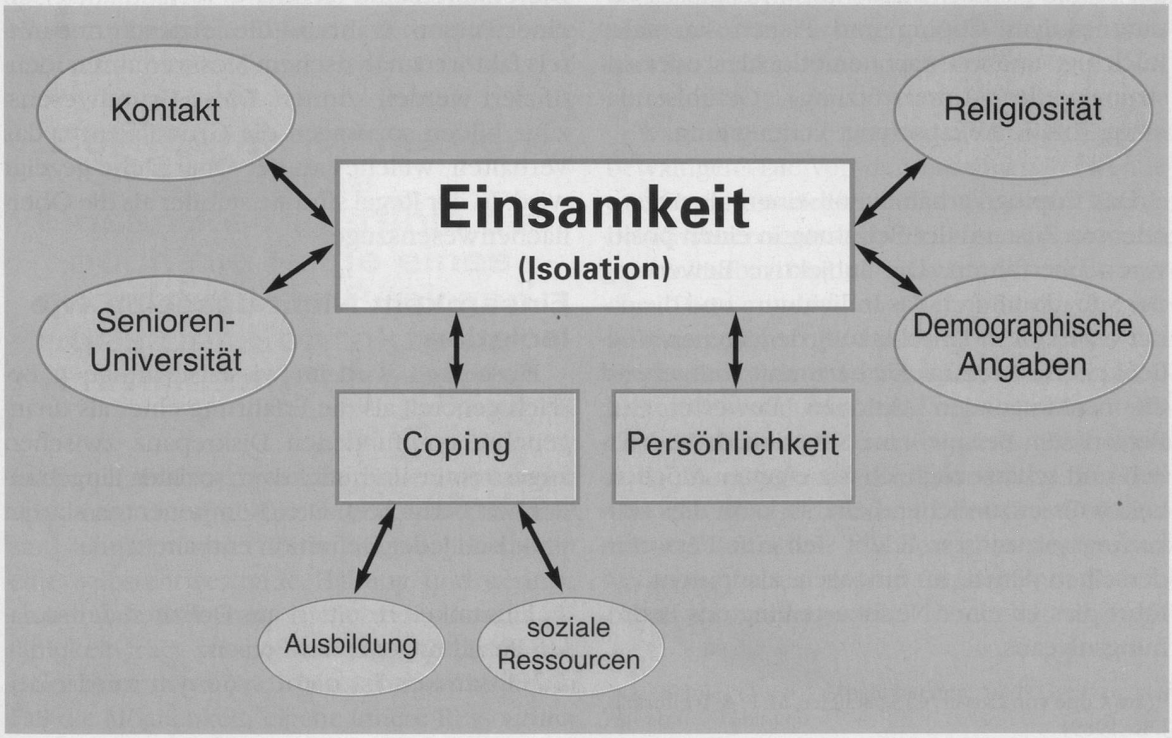
Eine empirische Studie über Einsamkeit und Bewältigungstrategien bei Verlusterlebnissen

Ältere Menschen sind im Vergleich zu jüngeren mehr und öfter physischen sowie psychischen Problemen ausgesetzt. Einsamkeit ist ein Faktor, der sich auf den Umgang mit solchen Belastungen negativ auswirkt. Was unternimmt ein Mensch, um eine Krise zu überwinden? Gibt es Möglichkeiten oder gar «Rezepte», welche von einsamen Personen besonders oft angewendet werden, und wie wirksam sind diese?

* *Helena Brem, Basel*

Zum Thema Einsamkeit bei Seniorinnen und Senioren hat eine schriftliche Befragung unter 500 Mitgliedern der Senioren-Universität Zürich stattgefunden. Die folgende Abbildung gibt Auskunft über die befragten Themenbereiche und deren Verbindung. Eckig umrahmt sind die Schwerpunkte der Studie. Die Pfeile orientieren darüber, welche Variablen zusammen betrachtet wurden, sie stellen keine Kausalbeziehungen dar:

Da die Themenbereiche «Bewältigungsstrategien» (Coping), «Persönlichkeitsmerkmale» und «Einsamkeit" (und damit verbunden die



Überblick über die Themenbereiche und die betrachteten Zusammenhänge

Isolation) zentral sind, sollen sie kurz erklärt und zueinander in Beziehung gesetzt werden.

Bewältigung: Die subjektive Einschätzung zählt

Wie geht ein älterer Mensch mit dem Tod einer nahestehenden Person um? Was tut er, damit es ihm wieder besser geht? Die Testpersonen waren aufgefordert, einzuschätzen, wie sehr ein beschriebenes Verhalten auf sie zutreffen würde. Folgende Strategien wurden in der Studie genauer betrachtet[1*]: Religiöses Coping, aktives Coping und Planen, mentaler Rückzug, Suchen nach emotionaler oder instrumenteller Unterstützung, Gefühlsentladung, soziale Abkapselung, Verleugnung.

Das Coping-Verhalten soll einen als negativ erlebten Zustand der Belastung in einen positiveren überführen. Die subjektive Bewertung der Situation durch das Individuum und die damit verbundene Einschätzung der eigenen Möglichkeiten ist zentral. Sie bestimmt weitgehend die nachfolgenden Aktionen. Bewertet eine Person zum Beispiel eine Situation als bedrohlich und schätzt zugleich die eigenen Möglichkeiten als unzureichend ein, so kann dies starke Ängste auslösen. Erlebt sich eine Person in derselben Situation hingegen als potent, so führt dies zu einer Neubeurteilung des Bedrohungsniveaus.

[1*](aus Cope von Carver, C. S.; Scheler, M. F. & Weintraub, J. K.,1989)

Persönlichkeit: Fünf Grundwesenszüge prägen das Verhalten

Cattell sieht die Persönlichkeit als eine komplexe und differenzierte Struktur von Wesenszügen. Zentral für Cattells Auffassung ist die Unterscheidung zwischen Oberflächenwesenszügen (z.B. eingenommene Rollen oder momentane Zustände) und Grundwesenszügen (z.B. Begabungen oder Temperament). Sie können sowohl konstitutionell bedingt als auch durch die Umwelt geformt sein. Die ersteren sind sichtbare Verhaltensweisen einer Person, während die letzteren nur mittels faktorenanalytischem Messverfahren identifiziert werden können. Diese Grundwesenszüge bilden sozusagen die Grundlage für das Verhalten, welches an der Oberfläche gezeigt wird. In der Regel sind sie stabiler als die Oberflächenwesenszüge.

Einsamkeit: Nicht dasselbe wie Isolation

Einsamkeit wird im wissenschaftlichen Bereich generell als die Erfahrung einer als unangenehm empfundenen Diskrepanz zwischen angestrebter und effektiver sozialer Eingebundenheit betrachtet. Drei Komponenten sind in praktisch jeder Definition enthalten:

1. Einsamkeit resultiert aus Defiziten der sozialen Beziehungen einer Person.
2. Einsamkeit ist nicht synonym mit Isolation.

3. Die Erfahrung von Einsamkeit ist unerfreulich und quälend.

Die Isolation wird explizit von der Einsamkeit unterschieden. Isolation kann ein natürlicher Auslöser oder sogar das Schlüsselerlebnis für nachfolgende Einsamkeit sein, sie muss aber nicht unbedingt vorhanden sein. Die soziale Integriertheit ist keine Garantie für das Fehlen von Einsamkeit. Ebenfalls kann man nicht voraussagen, dass Einsamkeit Isolation nach sich zieht. Forschungsresultate belegen, dass nur jede zweite isolierte Person sich auch einsam fühlt. Das Kontaktbedürfnis scheint ein besserer Indikator für Einsamkeit zu sein. Wo kein Kontaktbedürfnis besteht, ist mit grosser Wahrscheinlichkeit keine Einsamkeit vorhanden, trotz gravierender Isolation. Auf der anderen Seite können sich Menschen auch einsam fühlen, wenn die emotionale und soziale Unterstützung gut ist, jedoch eine geliebte oder gehasste Person nicht mehr erreichbar ist. Je zentraler die Stelle einer abwesenden Person war, desto wahrscheinlicher ist das Auftreten von Einsamkeitsgefühlen.

Einsamkeit tritt oft als Antwort auf plötzliche Lebensveränderungen auf. Bei älteren Menschen sind die Einsamkeitsgefühle oft auch die Folge eines quantitativen Rückganges der Kontakte zu Familienangehörigen. Die Kontakt-Erwartungen spielen eine zentrale Rolle. Über das Kontaktverhalten von Einsamen existieren gegensätzliche Ansichten: Die einen berichten, dass Einsame «gelähmt und antriebslos» seien, die anderen sind der Meinung, dass Einsame «getrieben werden, immer wieder neue Kontakte zu knüpfen». Weitere determinierende

Bei älteren Menschen sind die Einsamkeitsgefühle oft auch die Folge eines quantitativen Rückganges der Kontakte zu Familienangehörigen.

Faktoren sind knappe finanzielle Ressourcen und einige Persönlichkeitsmerkmale: Einsame sind häufig introvertierter, ängstlicher, haben eine selbstentwertende Haltung und geringe emotionale Stabilität. Die eigene Handlungsfähigkeit trägt wesentlich zum Wohlbefinden einer Person bei. Individuen haben in jedem Fall die Möglichkeit, eigene innere Ressourcen zu entwickeln, die ihre Bedürfnisse befriedigen. Sie sind nicht ausschliesslich von ihrer Umwelt abhängig. Der Grad der Einsamkeit basiert in der vorliegenden Studie auf der Selbsteinstufung der Testpersonen bezüglich konkreten Aussagen, wie z.B. «Ich fühle mich einsam, wenn ich mit niemandem über meine persönlichen Probleme sprechen kann».

Einsame sind weniger zufrieden mit ihren Beziehungen und wünschen sich allgemein mehr Kontakt.

Einsame Menschen

Wie unterscheiden sich einsame von nicht-einsamen Senioren-Universitätsmitgliedern? Vor allem geschiedene, getrennt lebende oder verwitwete Personen mit einem hohen Bildungsniveau schätzen sich einsam ein. Besonders sehr einsame Personen sind zugleich auch isoliert. Das Kontaktstreben von Einsamen unterscheidet sich massiv von demjenigen der Nicht-Einsamen. Einsame sind weniger zufrieden mit ihren Beziehungen und wünschen sich allgemein mehr Kontakt. Entgegen den Ausführungen von O. Blume[2*], nach denen Einsame wenig Freunde haben, sind die einsamen Personen meiner Studie in einen Freundeskreis eingebettet. Sie können sich aber wesentlich weniger oft mit jemandem aussprechen als nicht-einsame Personen (dies hingegen entspricht den Resultaten von Blume).

Was tun einsame Mitglieder, um eine Krise zu bewältigen? Die von den Einsamen verwendeten Coping-Strategien kommen generell eher bei Krisenereignissen zum Zuge, die als wenig kontrollierbar und als gravierend erlebt werden. Die verwendeten Coping-Strategien von Einsamen sind z.B. defensive Reaktionen wie etwa «Passivität» (weniger Ergreifen von konkreten Massnahmen) und «Resignation» (sich zurückziehen oder verleugnen). Sie zeigen auch eher aggressive Reaktionen z.B. in Form von Fluchen, Sich-Ärgern oder den Gefühlen Freien-Lauf-Lassen. Mit den eher depressiven Personen haben sie die Coping-Strategie «Suchen nach emotionaler Unterstützung» ge-

[2*]O. Blume (1968): Möglichkeiten und Grenzen der Altenhilfe, Tübingen

meinsam. Hingegen verwenden sie die Strategie «Ablenken», welche von Depressiven oft verwendet wird, eher nicht. Dieses Resultat kann möglicherweise an der Kohorte liegen, denn die gesamte Stichprobe verwendet diese Strategie nicht besonders häufig. Alle Probandinnen und Probanden verwenden oft religiöses Coping.

Betrachtet man die von den Einsamen verwendeten Coping-Strategien unter dem Aspekt der Wirksamkeit, zeigt es sich, dass Einsame oft reaktive und in der Fachliteratur als eher wirkungslos bezeichnete Strategien benutzen. Die Gesamtstichprobe hingegen reagiert nicht nur, sondern agiert vermehrt, z.B. durch aktives Planen.

Das Aufsuchen von Beratungsstellen scheint bei alten Leuten allgemein wenig Anklang zu finden. Gerade diese Coping-Strategie wäre von besonderem Nutzen, da sie den Zugang zu neuen Lösungswegen öffnet. Der Zusammenschluss in einer Selbsthilfegruppen funktioniert meistens auf diesem Weg.

Welche Persönlichkeitsmerkmale haben ältere einsame Personen? Die Persönlichkeitsmerkmale der einsamen Seniorinnen und Senioren unterscheiden sich teilweise von denjenigen, die in anderen Studien berichtet werden. Die einsamen Senioren-Universitätsmitglieder sind emotional labiler und weniger gewissenhaft als die nicht-einsamen. Erstaunlich ist, dass die Gruppe der besonders «Nicht-Einsamen und Nicht-Isolierten» sich signifikant vom Rest unterscheidet. Sie bezeichnen sich als gesellig, emotional stabil, konsensorientiert und gewissenhaft.

Präventiver Ausblick

Wie kann also älteren Menschen geholfen werden, trotz vorhandener Einsamkeit ein Krisenereignis positiv zu bewältigen? Aufgrund meiner Studie stelle ich folgende Thesen auf:

1. Personen, die einsam sind, suchen im Grunde genommen Kontakt. Im Sinne von Primärprävention könnten vor allem Seniorinnen und Senioren dazu motioviert werden, mehr professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn sie allein nicht mehr weiterkommen. Ängste und Vorurteile müssten erforscht und sukzessive abgebaut werden

2. Erforschung der Persönlichkeitsmerkmale. Die emotionale Labilität scheint ein wesentlicher Faktor bei der Verarbeitung von Verlusterlebnissen zu sein. Die emotionale Labilität ist zugleich auch ein Merkmal von Einsamen. Welche Faktoren beeinflussen die emotionale Stabilität eines Menschen besonders?

3. Es sind vor allem getrennte, geschiedene und verwitwete Personen, die angeben, einsam zu sein. Wie lassen sich Kontaktmöglichkeiten für diese Gruppe schaffen?

4. Kompetenzförderung durch Wissensvermittlung. Rascher gesellschaftlicher Wandel und Informationsüberflutung tragen heute dazu bei, dass mit zunehmendem Alter die Ängste, nicht genügen zu können, beträchtlich steigen. Die Senioren-Universität kann die Kompetenz alter Menschen fördern, indem sie Wissen verbreitet. Durch die Förderung und Aufrechterhaltung eigener Kompetenz wird die Handlungsfähigkeit und somit das Wohlbefinden erhalten und gefördert.

5. Kontaktverhalten von betroffenen Seniorinnen und Senioren erforschen lassen. Es wäre zum Beispiel denkbar, in einem Seminar an der Senioren-Universität das Kontaktverhalten älterer Leute aufzugreifen und Forschung dazu zu betreiben. Einerseits ist das Thema für ältere Menschen relevant: Rund ein Drittel der Studierenden an der Senioren-Universität Zürich wünscht sich mehr Kontakt unter den Teilnehmenden. Auf die Gesamtzahl eingeschriebener Mitglieder an der Senioren-Universität übertragen heisst dies, dass insgesamt 700 Personen an Kontakt untereinander interessiert sind. Anfangsschwierigkeiten, wie sie gerade bei älteren Personen auftreten, könnten gerade dadurch, dass man sie zum Thema macht, überwunden werden.

** Helena Brem wurde in Seattle (USA) geboren und ist in Adligenwil (LU) aufgewachsen. Sie studierte nach der Matura an der Universität Zürich Sozialpsychologie, Psychopathologie des Kindes- und Jugendalters sowie Sozial- und Präventivmedizin. Das Lizentiat erwarb sie 1996 mit der Linzentiatarbeit zum Thema «Einsamkeit bei Seniorinnen und Senioren». Diese Arbeit wurde mit einem Preis von Pro Senectute Schweiz ausgezeichnet.*