Zeitschrift: Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich
Band: - (2012)
Heft: 4

Artikel: Warum der Mensch Gesellschaft braucht
Autor: Grossrieder, Beat
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-818859

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

EINSAMKEIT_Pensionierung, Partnerverlust, finanzielle Not oder eine schwere Krankheit: Es gibt viele Gründe, warum jemand im Alter vereinsamen kann. Manchmal liegen die Ursachen auch bei den Betroffenen selbst: Sie haben zu hohe Erwartungen und verschliessen sich gegenüber neuen Kontakten.

WARUM DER MENSCH GESELLSCHAFT BRAUCHT

Text//**BEAT GROSSRIEDER** Fotos//**DANIEL RIHS**

Kaum war sie aus der vertrauten Wohnung ausgezogen, stellte sich bei Helen Weilenmann das dumpfe Gefühl ein, allmählich zu vereinsamen. Die Neunzigjährige hatte fast ein halbes Jahrhundert lang eine geräumige Dreieinhalbzimmerwohnung in der Nähe von Zürich bewohnt, die sie nach ihrem Geschmack eingerichtet hatte. Bis 1982 lebte sie dort gemeinsam mit ihrem Mann, der nach einer schweren Alzheimer-Erkrankung mit 65 Jahren verstarb. «Vor fünf Jahren wurde mir die Wohnung zu gross, um sie allein in Schuss zu halten», sagt die Witwe in ihrem neuen Daheim, einem pflegeleichten Studio im obersten Stock eines Wohnblocks. Draussen lärmt eine Grossbaustelle, ab und zu hört man eine Maschine vom nahen Flugplatz abheben. Als Einzelkind hat Frau Weilenmann keine Geschwister; ihr Partner hatte einen Bruder, der früh verstorben ist, und eine Schwester, mit der man den Kontakt abgebrochen hat. Das Ehepaar war kinderlos geblieben, weil der Frauenarzt «dringend von einer Schwangerschaft abgeraten hatte», sagt Helen Weilenmann seufzend: «Der Doktor meinte damals, mit 34 Jahren sei eine Frau definitiv zu alt fürs Kinderkriegen.»

Ein erfülltes Leben

Sie und ihr Mann hätten «dieses Schicksal angenommen», sagt Helen Weilenmann ohne Verbitterung und zupft ihre Seidenbluse zurecht. Beide hätten sie bei derselben Firma gearbeitet und dort ein kollegiales Wirkungsfeld gefunden – er war als Ingenieur, sie als Sekretärin bei der Swissair tätig. «Ich hatte den Übernamen ‹Lady›, erinnert sich Helen Weilenmann und schmunzelt; heute noch ist sie gerne sorgfältig geschminkt und frisiert. Das Paar hatte viele Freunde und Kollegen und empfing häufig Besuch. Helen Weilenmann liebte es, in ihrer guten Stube den langen Tisch schön zu decken und die Gäste mit Köstlichkeiten zu verwöhnen. Auch ging das Paar oft auf Reisen und pflegte Bekanntschaften im Ausland.

Der langsame Weg in die Einsamkeit

Dann, Mitte der Siebzigerjahre, kam die Zäsur: Herr Weilenmann wurde vergesslich und verhielt sich irgendwie merkwürdig. «Damals wusste noch niemand in der Schweiz über Alzheimer Bescheid», berichtet Helen Weilenmann, ein Spezialist aus den USA habe die Diagnose gestellt. Frau Weilenmann kümmerte sich fortan ganz um den kranken Partner. Die Einladungen im Freundeskreis wurden seltener, die Angehörigen zogen sich zurück. Nach acht Jahren Pflege durch seine Frau verstarb Herr Weilenmann 1982; «und dann war ich allein», erinnert sich die Witwe. Doch sie liess den Kopf nicht hängen und unternahm ausgedehnte Reisen und

buchte geführte Kulturreisen, die sie in alle Opernhäuser Europas brachten. «Zuletzt war ich noch in Dresden», schwärmt Weilenmann. Leider sei die Kollegin, die sich mit der Oper bestens auskannte und die Reisen organisiert hatte, inzwischen verstorben. Auch die früheren Arbeitskollegen leben nicht mehr; «alle sterben sie mir weg», bedauert Weilenmann. Hinzu kommt, dass die Neunzigjährige nicht mehr sehr mobil ist: Verbrachte sie früher die Wintermonate oft in Florida, ist ihr das Fliegen heute zu mühsam. Sie fährt zwar noch Auto, aber nur kürzere Strecken zum Einkaufen oder an den Bahnhof.

Fährt sie mit dem Zug, ist ihr vor allem das Umsteigen ein Graus: Wegen einer Nervenkrankheit in den Beinen fällt ihr das Gehen schwer. Trotzdem läuft sie sooft wie möglich die Treppen zu ihrer Wohnung im vierten Stock hoch. Einfach in ein Café sitzen und mit fremden Leuten ein Gespräch führen, das mag sie nicht – «es sollte schon jemand mit Niveau sein», sagt sie. Auch zu den Nachbarn im Haus und im Quartier hat sie wenig Kontakt. Resultat: Helen Weilenmann ist zwar immer stärker an ihre Wohnung gebunden, fühlt sich dort aber nicht recht aufgehoben und hat fast nie Besuch.

Entscheidend ist, wie man sich fühlt

Einsamkeit im Alter ist in der Schweiz häufig anzutreffen, doch sprechen viele Betroffene nicht darüber. Daher gibt es kaum repräsentative Studien zum Thema, höchstens Befragungen und Einschätzungen. Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium Obsan hat im April 2012 einen Monitoring-Bericht publiziert, der zum Schluss kommt, dass jede sechste Person in der Schweiz an einer psychischen Erkrankung leidet (zum Beispiel Depression) – und dass Einsamkeit ein gewichtiger Auslöser dafür sein kann. Doch wie das Beispiel von Helen Weilenmann zeigt, hat Einsamkeit viele Facetten: Jemand, der voll im Berufsleben steht,

>>

«Jetzt sitze ich oft allein zu Hause und muss mir grosse Mühe geben, nicht depressiv zu werden.»
HELEN WEILENMANN (90)

Helen Weilenmanns Leben war lange Zeit mit der Swissair verbunden und brachte viel Abwechslung. Inzwischen sind ihr Mann und viele ihrer Freundinnen und Freunde verstorben.

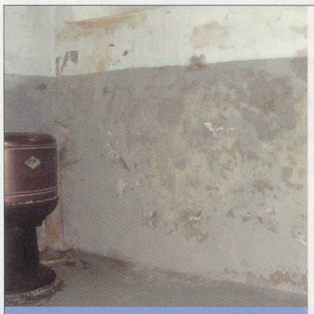
... wir belohnen Sie mit einem strahlenden Lächeln!

Überzeugen Sie sich bei einem Besuch von der Kompetenz unserer qualifizierten Zahnärztinnen/Zahnärzte und Dentalhygienikerinnen/Dentalhygieniker.

Melden Sie sich jetzt für eine Voruntersuchung in unserer Ausbildungsklinik an.

Careum Dentalhygiene – Prophylaxeklinik
Minervastrasse 99, 8032 Zürich, Telefon 043 311 35 00
www.careum-dentalhygiene.ch

careum Dentalhygiene



ÄLTERES HAUS, FEUCHTE MAUERN?

WIR SCHAFFEN ABHILFE!

Auch in Ihrer Region

extracom
Mauerentfeuchtung

extracom GmbH
Aspstrasse 6
8472 Seuzach
052 335 07 05

www.trockene-mauern.ch

MAUDS Seniorenreisen

Natur, Kultur und geselliges Beisammensein
in **Thailand**
Entfliehen Sie dem kalten und grauen Wetter!
Maud macht's möglich!

Dr. phil. Maud Lebert, Hadlaubstrasse 39, 8044 Zürich
info@mauds-seniorenreisen.ch / www.mauds-seniorenreisen.ch
Tel. +41(0)76 395 71 09, Montag, Mittwoch, Freitag, 08.30 bis 11.30 Uhr

IWAZ REHAte.ch
Nützliche Hilfen im Alter

z. B. Rollstühle mit Schiebehilfen

In unserem grossen Ausstellungs-Showroom bieten wir Ihnen einen umfassenden Überblick über nützliche Hilfsmittel im Alter, wie Gehhilfen, Dusch-WCs, Badewannenhilfen und Patientenheber.

IWAZ REHAte.ch

IWAZ Schweizerisches Wohn- und Arbeitszentrum für Mobilitätsbehinderte
Neugrundstr. 4, 8620 Wetzikon, Tel. 044 933 23 90
rehatech@iwaz.ch, iwazrehate.ch

stoz.

Sie wollen sich erholen, Kräfte sammeln und Ihrer Gesundheit etwas gönnen - oder einfach einmal einen Kuraufenthalt einlegen und ausspannen.

Kur, Erholung und Ferien im Aegerital

Ob nach einer Krankheit, einer Operation oder einfach so. Im Annahof Aegeri finden Sie Ruhe und Erholung, Sie werden kulinarisch verwöhnt und sind durch die 24-Stunden-Pflege optimal betreut.

Gerne senden wir Ihnen unsere Dokumentation oder beraten Sie am Telefon.

Schön, Sie als Gast bei uns zu haben.

Annahof Aegeri St. Anna 10 6314 Unterägeri
Tel. 041 754 64 00 info@annahof.ch

Stiftung St. Anna
Annahof Aegeri
Rehabilitation – Ferien – Pflege

>>

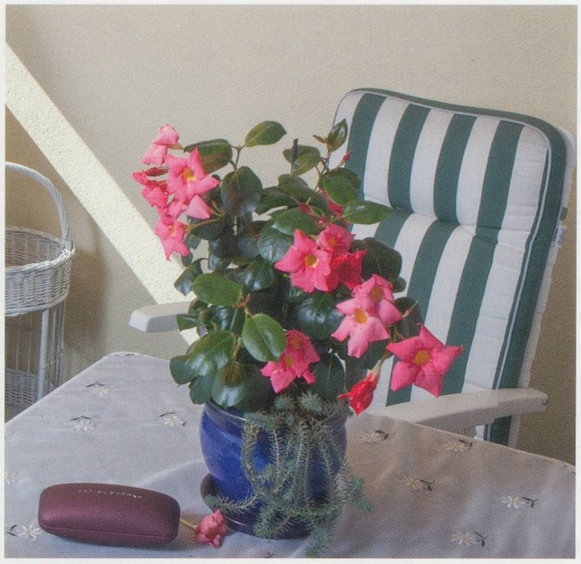
kann im Privaten zwar allein sein, muss sich aber nicht einsam fühlen. Umgekehrt hat jemand vielleicht einen grossen Freundeskreis, empfindet diesen aber als oberflächlich und vereinsamt trotzdem. Zentral ist in jedem Fall die Frage, ob das Alleinsein gewählt oder unfreiwillig ist und welche Alternativen der betroffenen Person zur Verfügung stehen. Wer keine Angehörigen oder Freunde mehr hat, dem stehen nur begrenzte Kontaktmöglichkeiten offen; wer kein Geld hat oder nicht mehr mobil ist, muss auf gesellige Anlässe meist verzichten usw.

Zwar geben im Obsan-Monitoring rund 95 Prozent der Bevölkerung an, mindestens eine Vertrauensperson zu haben, doch fühlt sich knapp ein Drittel trotzdem gelegentlich einsam. Frauen haben häufiger eine oder mehrere Vertrauenspersonen als Männer, fühlen sich aber vermehrt einsam. Mit zunehmendem Alter wächst der Anteil jener, die keine oder nur eine Vertrauensperson haben; es sind aber vor allem junge Menschen, die von Einsamkeitsgefühlen berichten. Unfreiwillig allein zu leben, sei belastend, sagt Laila Burla, Koautorin der Obsan-Studie: «Das Fehlen von Vertrauenspersonen und das Erleben von Einsamkeit gehen mit erhöhter psychischer Belastung einher.» Dieser Zusammenhang gelte auch umgekehrt: «Personen mit hoher psychischer Belastung berichten deutlich häufiger von Einsamkeit als solche ohne oder mit geringer Belastung.»

Gesundheitsrelevante Risikofaktoren

Abrupte Veränderungen der Lebenssituation stellen einen weiteren zentralen Risikofaktor für psychische Leiden dar und können Einsamkeit begünstigen. Partnerverlust durch Tod, Trennung oder Scheidung; eine Kündigung oder die Pensionierung; eine schwere Krankheit oder ein Unfall – schon gerät der Alltag aus den Fugen. Es fällt schwer und erfordert viel Offenheit und Kraft, sich mit diesen Veränderungen zu arrangieren. Wer zudem von Armut betroffen ist, ist einem erhöhten Risiko ausgesetzt, psychisch krank zu werden oder zu vereinsamen.

Macht umgekehrt Einsamkeit krank? Laila Burla antwortet differenziert: «Soziale Kontakte zu haben und sich mit anderen Menschen verbunden und von ihnen unterstützt zu fühlen, ist zentral für Wohlbefinden und Gesundheit, sowohl psychisch als auch körperlich.» Fehlende soziale Unterstützung sei ein gesundheitlicher Risikofaktor wie Rauchen, Übergewicht oder Bewegungsmangel. Studien zeigen, dass ein Mangel an Kontakten zu erhöhtem Stresshormonspiegel, zu geschwächter Immunabwehr, höherem Blutdruck und mehr Angst und Depressionen führen kann. Daher müsse man vermuten, dass soziale Kontakte einerseits direkt das Wohlbefinden stärkten, andererseits indirekt als Puffer wirkten, wenn jemand Belastungen ausgesetzt sei.



Es ist wichtig, Vertrauenspersonen zu haben. Viele ältere Menschen haben jedoch mit zunehmendem Alter auch gelernt, mit Einsamkeit umzugehen.

Was bei Frauen anders ist

Einsamkeit wird ausgesprochen subjektiv empfunden – zum Beispiel bestehen schon nur zwischen den Geschlechtern grosse Unterschiede. Knapp ein Drittel der Bevölkerung fühlt sich gelegentlich einsam, wobei Frauen (35 Prozent) deutlich häufiger davon berichten als Männer (25 Prozent). Laila Burla führt mehrere Gründe auf, warum Frauen öfter an psychischen Störungen leiden als Männer. Sie seien häufiger von Mehrfachbelastungen betroffen und hätten eine höhere Lebenserwartung als Männer; viele Frauen pflegten im Alter ihre Partner. Hinzu kommen die Geschlechterrollen: «Bei Männern sind psychische Störungen gesellschaftlich noch immer stärker tabuisiert als bei Frauen», meint Burla. Von Männern werde nach wie vor erwartet, dass sie Gefühle unterdrückten, wogegen Frauen schneller einen Arzt aufsuchten. Generell hätten Frauen einen anderen Umgang mit ihrer Gesundheit: «Studien weisen darauf hin, dass ihre Wahrnehmung differenzierter und reflexiver ist; sie nehmen Beschwerden eher wahr.»

Selber aktiv werden

Als bei Helen Weilenmann die Einsamkeit zu drückend wurde, schaltete sie ein Inserat im Seniorenmagazin «Zeitlupe»: «Ältere Dame, geistig sehr aktiv, kulturell interessiert, mit GA, sucht gleich gesinnte Person, um zusammen etwas zu unternehmen.» Es meldeten sich einige Damen und Herren, die meisten kamen schon nach dem ersten Telefonat nicht infrage – sie wohnten zu weit weg oder standen Helen Weilenmann charakterlich nicht nahe. «Ich mag keine frechen Leute», betont sie, sie lege Wert auf «eine gewisse Bildung». Einmal konnte sie mit einer «alten Frau» (89) ein paar Ausstellungen besuchen und Reisen unternehmen, aber die Chemie stimmte nicht, der Kontakt versandete.

>>

Ein andermal war sie mit einem Mann in Kontakt gekommen, der sich als Strassenarbeiter entpuppte. «Er hatte kein Auto, aber einen Traktor; das hat natürlich nicht gepasst», erzählt die Witwe lachend – den Humor hat sie zum Glück nicht verloren. Doch kaum ist das Lachen abgeklungen, folgt eine sehr nachdenkliche Aussage: «Jetzt sitze ich oft allein zu Hause und muss mir grosse Mühe geben, nicht depressiv zu werden; es ist sehr schwierig, im hohen Alter allein zu sein und noch irgendwo Anschluss zu finden.» Kürzlich meldete sich Frau Weilenmann ihrerseits auf ein Inserat, das sie im VISIT (Nr. 3/August 2012) gesehen hatte. «Wer ist einsam und möchte etwas unternehmen? Damen und Herren, 60+, NR, melden sich bei Lucia Bindschedler.»

Einen möglichen Weg beschreiten

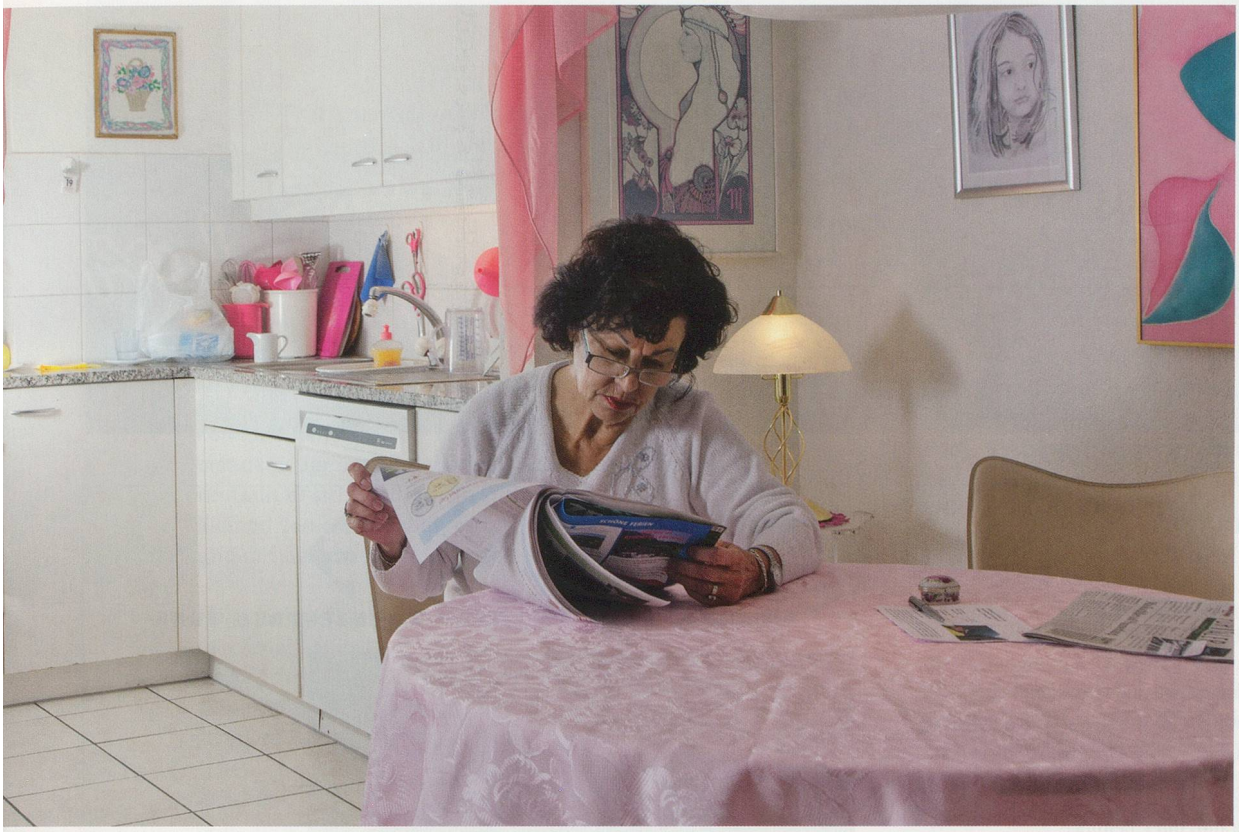
Wir sitzen Lucia Bindschedler in ihrer Wohnung in einem Vorort von Zürich gegenüber. Im Hintergrund läuft Radio Bayern 3, das die 74-Jährige praktisch immer eingeschaltet hat, «damit ich mich in der Wohnung nicht allein fühle», wie sie mit sympathischem Akzent erklärt. Ihr Zweizimmerreich hat die gebürtige Italienerin liebevoll in Rosatönen eingerichtet und mit vielen Lampen geschmückt, denn die Wohnung empfindet sie als etwas düster. «Da kann ich keine dunklen Möbel aufstellen», sagt die lebendige Frau bestimmt. Sie serviert Kaffee mit heisser Milch aus der Mikrowelle, ohne selbst eine Tasse zu trinken – sie bleibt bei ihrem Kaugummi. Am Kühlschrank hängen die Fotos ihrer Liebsten: Bindschedler hat zwei Töchter und vier Enkel, die aber alle eher wenig Zeit haben für die Nonna. Dann holt sie das VISIT hervor und zeigt stolz auf das Inserat, das sie aufgegeben hat; seit gut zwei Jahren schaltet sie immer wieder mal eine Annonce, um Kontakte zu suchen. «Weil es gratis ist», schmunzelt Bindschedler, «und weil ich etwas unternehmen muss, damit ich nicht einroste.»

Lucia Bindschedler war 25 Jahre lang verheiratet und in dieser Zeit «nur» als Hausfrau tätig. Dann, vor zwanzig Jahren, kam die Scheidung, und als über Fünfzigjährige fand die Frau, die nie eine weiterführende Schule besucht hatte, keine feste Stelle mehr. Sie machte Gelegenheitsjobs, doch als fast nichts mehr hereinkam, klopfte sie bei der Gemeinde an, die sie heute noch unterstützt. Sie lebt von einer Rente und bezieht Ergänzungsleistungen, doch das Budget von monatlich rund 3400 Franken erlaubt keine grossen Sprünge. So überlegt sich Bindschedler zweimal, ob sie ins Café sitzen soll, um mit Leuten zu plaudern – «das kostet immer 4.50 Franken». Auch Seniorenreisen würde sie gerne buchen, doch seit sie einmal einen Ausflug an eine Kürbisausstellung mitgemacht hat und dafür fast achtzig Franken

//UNS INTERESSIERT IHRE MEINUNG – SCHREIBEN SIE UNS!

Wurden auch Sie schon von Gefühlen der Einsamkeit geplagt?
Was unternehmen Sie dagegen?
Womit haben Sie gute Erfahrungen gemacht?
Oder unternehmen Sie etwas, um einsamen Menschen Gesellschaft zu leisten?

Pro Senectute Kanton Zürich, Redaktion VISIT,
Forchstrasse 145, 8032 Zürich
E-Mail: visit-magazin@zh.pro-senectute.ch



Lucia Bindschedler unternimmt viel, um «nicht einzurosten», wie sie sagt. Zum Beispiel schaltet sie Annoncen und besucht Kurse.

«Ich habe das Radio praktisch immer eingeschaltet, damit ich mich in der Wohnung nicht allein fühle.»

LUCIA BINDSCHEDLER (74)

bezahlen musste, reut sie das Geld. Flattert eine Rechnung des Zahnarztes ins Haus, muss sie ihr ganzes Erspartes aufbrauchen und sogar die Angehörigen um Hilfe bitten.

Hürden hüben wie drüben – aber dranbleiben!

Einmal pro Woche geht sie ins Gemeinschaftszentrum, um einen Kurs für «Atem und Bewegung» zu besuchen, doch auch Frau Bindschedler ist im Verlauf der Jahre wählerisch geworden mit ihren Kontakten: Sie trinkt nicht, sie raucht nicht, sie ist Vegetarierin – und sie erwartet vom Gegenüber eine ähnliche Einstellung; das schränkt den Radius ihrer Kontakte ein. Zudem sei sie «altmodisch» erzogen, meint sie, und nennt ein Beispiel: «Ich gehe nicht allein in ein Tanzlokal und fordere einen Herrn zum Tanzen auf – das macht eine Frau nicht.» Leider habe sie auf ihre Annoncen immer wieder Antworten von Männern mit unzweideutigen Absichten erhalten, so dass sie heute in den Inseraten ausdrücklich «Damen und Herren» sucht. Insgesamt vermisst sie die Mentalität ihrer Heimat Italien: «Dort reden die Leute viel mehr miteinander; hier sind alle beschäftigt und reserviert. Und in Italien werden die Grosseltern nicht allein gelassen oder ins Heim gebracht, das ist in der Schweiz anders.»

Umgekehrt ist sich Lucia Bindschedler bewusst, dass sie ihre Einsamkeit teils auch selbst mitverursacht hat. Sie hätte den Kontakt zu den Verwandten in Italien besser pflegen sollen, meint die gebürtige Mailänderin, doch habe sie die Beziehungen nach und nach einschlafen lassen. «Das war auch mein Fehler», sagt sie selbstkritisch. ■

Plötzliche Veränderungen der Lebenssituation können bedrohlich sein und Einsamkeit begünstigen.

SICHER UND RUHIG
DAS LEBEN GENIESSEN

Das Wohnzentrum Fuhr vermietet an ruhiger Lage, mit Blick auf See und Berge

attraktive 2- und 3-Zimmerwohnungen

für Ehepaare und Einzelpersonen im Rentenalter.

- Selbständiges Wohnen
- Verschiedene Dienstleistungsangebote
- 24-Stunden-Bereitschaftsdienst
- Therapiebad (4x9m)
- Aufenthaltsraum mit Cheminée
- Grosszügige Gartenanlage
- Wenige Gehminuten vom Zentrum

Wohnzentrum Fuhr, Fuhrstrasse 42,
8820 Wädenswil ZH
Telefon 044/783.39.39
E-Mail: info@wohnzentrum-fuhr.ch
www.wohnzentrum-fuhr.ch

WOHNZENTRUM FUHR

Ihr idealer Treppenlift

- umfassendes Produktsortiment
- ausgezeichneter Fahrkomfort
- hohe Sicherheit und Qualität
- unübertroffene Stabilität
- besonders leise Fahrt
- kurzfristige Lieferung
- innovative Lösungen
- kostenlose Beratung
- Service schweizweit

Mobil und unabhängig im Alltag

MEICOLIFT

Meier + Co. AG • Oltnerstrasse 92 • CH-5013 Niedergösgen
Telefon 062 858 67 00 • Fax 062 858 67 11 • info@meico.ch

Ich wünsche Unterlagen über
☐ Sitzlifte
☐ Plattformlifte
☐ Senkrechtaufzüge

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Wohnort

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre **bestehende(!)** Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

www.magicbad-zuerich.ch
Auskunft und Beratung **076 424 40 60**

TIPPS ZUM THEMA

Ausgewählt von Bibliothek und Dokumentation von Pro Senectute Schweiz

//FILME

> Herr Goldstein. Spielfilm von Micha Lewinsky. Freienstein: Bernard Lang AG, 2005
Der 93-jährige Herr Goldstein (Lukas Ammann) bekommt einen Brief von seiner alten Jugendliebe. Doch erst dank der liebevollen Unterstützung seiner Pflegerin traut er sich schliesslich, zurückzuschreiben. Ein Kleinod von einer Liebesgeschichte ohne Altersgrenzen und mit bestechender Schauspielleistung!

> Meine Schwester Maria. Dokumentarfilm von Maximilian Schell. München: Star Media, 2003
Maria Schell – ein bildschönes begabtes Mädchen, gefeierte Schauspielerin, Publikumsliebling – die einzigartige Weltkarriere einer Deutschsprachigen. Ihr Leben ist der Stoff, aus dem Erfolgsbiografien sind: Amouren, Affären, Einsamkeit, verschmähte Liebe, Enttäuschung, Schulden, Depressionen, Selbstmordversuch, die Unfähigkeit zu altern. Ein einfühlsames Porträt von ihrem Bruder Maximilian Schell.

> Be with Me. Spielfilm von Eric Khoo. Ennetbaden: Trigon, 2007
Eric Khoo lädt uns ein auf eine Reise zum Sein. Er spinnt drei verschiedene fiktive Lebensfäden und verwebt sie mit der realen Figur der taubblinden Theresa Chan, die seit über fünfzig Jahren ohne Gesichts- und Gehörsinn lebt und eine wohltuende Kraft ausstrahlt. Kann es sein, dass sie uns wieder besser sehen und hören macht? Es geht in diesem Spielfilm um so zentrale Elemente des Lebens wie die Liebe, die Hoffnung und das Schicksal. Und es geht um die menschliche Sehnsucht nach dem Zusammenleben, der Nähe.

//BÜCHER

> Die italienischen Schuhe: Roman. Henning Mankell. Wien: Paul Zsolnay, 2007
Fredrik Welin, ehemaliger Chirurg, lebt allein auf einer kleinen Insel in den Schären. Ihm ist etwas widerfahren, was er nur «die Katastrophe» nennt, und er glaubt, mit dem Leben abgeschlossen zu haben. Da steht eines Morgens Harriet vor ihm, die er einmal sehr geliebt und dann trotzdem verlassen hat. Sie ist schwer krank, deshalb soll er ihr eine letzte Bitte erfüllen. Mit «Die italienischen Schuhe» hat Henning Mankell einen spannenden Roman über die Liebe und über die Einsamkeit geschrieben, ein Buch voller komischer Situationen, nachdenklich und anrührend zugleich.

> Heilige Vergänglichkeit: Spätsätze. Kurt Marti. Stuttgart: Radius, 2011
Aufgrund eigener Erfahrungen, die von Abschiednehmen und Altern geprägt sind, überprüft der Berner Theologe und Dichter Kurt Marti seine bisherigen Überzeugungen. Oft in Form von ungeschminkter Zustandsbeschreibung: «Vergeistigung im Alter? Nicht doch. Die Beschäftigung mit dem Körper, vor allem mit seinen Defiziten, nimmt unliebsam überhand.» – «Hie und da aber grüsst – o Wunder! – ein ewiger Augenblick die heilige, weil von Gott gewollte Vergänglichkeit.»

> 50 plus und endlich allein: Ein Ratgeber für Frauen. Britta Zangen. Overath: Bücken & Sulzer, 2005
Ab der Lebensmitte bewusst allein zu leben, ist eine positive Alternative zur Zweisamkeit. Britta Zangen ermutigt Frauen, die Verantwortung für das eigene Lebensglück selbst zu übernehmen. Dabei räumt sie mit einer ganzen Reihe von Vorurteilen und Mythen auf. Ein bestätigendes Buch für die, die allein leben. Ein tröstliches Buch für alle, die sich getrennt haben oder verlassen wurden, ein anstossendes Buch für alle, die über Trennung nachdenken, sich aber nicht trauen.

> Wege finden aus der Einsamkeit. Gabriele Frick-Baer und Udo Baer, Weinheim: Beltz, 2010
Man muss nicht allein sein, um sich einsam zu fühlen. Man kann zu zweit oder bei Freunden sein und sich trotzdem einsam fühlen. Es gibt viele Arten von Einsamkeit – und es gibt viele Wege hinaus.

> Die Kunst des Alleinseins. Ursula Wagner. Bielefeld: Theseus, 2005
Ganz unterschiedlich sind die Erfahrungen mit dem Alleinsein, von Problemen mit unfreiwilligem Single-Dasein und Einsamkeitsgefühlen bis zu Stunden des stillen Glücks und All-eins-Seins im Kloster, von der Sehnsucht, mehr Raum für sich zu haben, bis zu dem Gefühl, endlich bei sich angekommen zu sein. Wagner gibt vielfältige Anregungen, sich kreativ mit Facetten des Alleinseins auseinanderzusetzen und Kraft aus dem Alleinsein zu schöpfen.

PRO SENECTUTE
BIBLIOTHEK UND DOKUMENTATION

Alle vorgestellten Publikationen können in der Bibliothek von Pro Senectute ausgeliehen werden: Tel. 044 283 89 81, bibliothek@pro-senectute.ch, www.pro-senectute.ch/bibliothek