

Autor: Hanna Eder, epd
Seite: 16
Weblink: <http://www.nz-online.de/artikel.asp?art=1783577&kat=30>

Ressort: Bayern
Gattung: Tageszeitung

Mit der Einsamkeit im Alter kommen die Geschlechter ganz unterschiedlich zurecht

Frauen sind die besseren Stehaufmänner

Die Einsamkeit ist für viele ältere Menschen das Schlimmste. Von den über 65-Jährigen lebt jede zweite Frau und jeder fünfte Mann allein. Aber Frauen können besser damit umgehen, haben Münchner Forscher nun herausgefunden.

SONTHOFEN – In der Küche des rund 300 Jahre alten Bauernhauses am Rande des Oberallgäuer Weilers Walten bei Berghofen scheint es, als sei die Zeit stehen geblieben. In rund 850 Metern Höhe wohnen die 90-jährige Resi Wechsel und ihre 63-jährige Tochter Elisabeth. Ihr Ofen ist bereits seit rund 100 Jahren im Einsatz, es wird mit Holz geheizt, im Kücheneck steht ein Kanapee, im Herrgottswinkel hängt ein hölzernes Kruzifix.

„Nur zu Festen wie Weihnachten verlasse ich das Haus“, sagt Resi Wechsel. Einsamkeitsgefühle sind der 90-Jährigen trotz der Abgeschiedenheit fremd. „Ich beteilige mich am familiären Geschehen, habe hier immer etwas zu tun, mal kommen die Enkel, ich lese Zeitung und erledige schriftliche Arbeiten“, sagt die gelernte Buchhalterin. „Einsamkeit kenne ich gar nicht.“

In der Dorfgemeinschaft ist sie längst die Älteste. „Alle ändern sich gestorben.“ Der Kontakt zur Familie, ihren drei Töchtern und drei Enkeln, ist für die Rentnerin daher von hohem Wert. „Meine zwei anderen Töchter wohnen auch im Allgäu, da sieht man sich öfter, das genieße ich“, sagt sie.

Für viele Menschen über 65 sieht der Alltag anders aus: Fünf bis 20 Prozent der Senioren – je nach Studie – klagen über ausgeprägte Einsamkeitsgefühle, sagt Karl-Heinz Ladwig vom Helmholtz Zentrum in München. Eigentlich sei das Risiko, im Alter einsam zu werden, für Frauen sogar viel



Auch Frauen fühlen sich im Alter einsam. Sie gleichen dies aber mit einer stärkeren psychischen Widerstandskraft aus. Gegen die Einsamkeit helfen soziale Kontakte. Die 90-jährige Resi Wechsel (M.) etwa lebt gemeinsam mit ihrer Tochter Elisabeth Wechsel (r.) in einem Haus. Foto: epd

höher als für Männer, weiß Ladwig: „Sie sind häufiger verwitwet, leiden eher an körperlichen Gebrechen, die ihre Kontaktmöglichkeiten begrenzen, und auch häufiger an Depressionen und Angst.“ Aber: Frauen können diese Risikofaktoren ausgleichen.

Frauen verfügen womöglich über ein höheres Ausmaß an „Resilienz“, einer stärkeren psychischen Widerstandskraft, schlussfolgert Ladwig. „Salopp gesagt, scheinen Frauen eine Stehaufmännchenqualität mitzubringen, die ihnen hilft, mit belastenden Situationen besser fertigzuwerden als Männer.“ Das bestätigt eine Untersuchung Ladwigs mit 1079 Probanden im Alter von über 65 Jahren. Frauen und Männer sind im Alter ungefähr gleich häufig von Einsamkeit betroffen, obwohl Frauen deutlich mehr

Risikofaktoren aufweisen. „Die Qualität der Sozialkontakte spielt eine entscheidende Rolle“, sagt der Forscher, der Professor an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Klinikum rechts der Isar in München ist. Während Frauen oft enge Freundschaften pflegten oder intensiven Kontakt zu Nachbarn hätten, ständen Männer eher mit ehemaligen Arbeitskollegen in Verbindung. Doch diese seien häufig keine Vertrauenspersonen.

Was Ladwig besonders überrascht hat: Wenn es um das Gefühl von Einsamkeit im Alter geht, ist es oft unerheblich, ob die Menschen allein leben oder nicht: „Die Senioren empfinden es nicht als Belastung, alleine zu leben, wenn sie über ein intaktes Netz von Sozialkontakten verfügen.“

Einsamkeit vorzubeugen ist auch für die Gesundheit wichtig. Bei einsamen Menschen ist die Gefahr körperlicher und psychischer Erkrankungen höher, sagt der ärztliche Leiter der Geriatriischen Abteilung am Rotkreuzklinikum München, Thomas Beier. Mögliche Folgen seien Mangelernährung oder Sucht. „Einsamkeit heißt nicht unbedingt, allein zu sein“, sagt auch Beier. „Einsam fühlt sich der, der meint, von allen Menschen verlassen zu sein, keine Ansprechpartner mehr zu haben und keine Hilfemöglichkeiten mehr zu sehen.“ Da hochbetagte Menschen sich oft mit Tod und Verlust auseinandersetzen müssten, seien sie auch häufiger depressiv. Das kann dann Einsamkeit und Isolation noch verstärken.

„Ob jemand sich einsam fühlt, ist für Angehörige oder Mediziner nicht immer leicht zu erkennen“, sagt Beier. Viele könnten ihre Gefühle nicht genügend ausdrücken. Mögliche Hinweise auf ein ausgeprägtes Gefühl von Einsamkeit könnten aber ein vernachlässigtes Wohnumfeld oder ein vernachlässigtes äußeres Erscheinungsbild geben. „Da lohnt es sich, genau hinzusehen.“

Denn so wie die 90-jährige Resi Wechsel können nur die wenigsten alt werden. Für sie ist es „ein Geschenk“, dass ihre Tochter Elisabeth mit ihr zusammenwohnt. Gemeinsam kochen sie Mehlspeisen wie „Krautkrapfen“ und pflegen die üppigen Blumen. „Wir stehen um sieben Uhr auf, heizen ein, füttern die Katze, decken den Tisch“, erzählt Resi Wechsel. Ihre Tochter ergänzt: „Dann werden die Betten gemacht, das Mittagessen geplant, um 18 Uhr gibt es Abendbrot. Wir halten uns an die festen Zeiten.“

„Die Dankbarkeitsgefühle, dass ich hier mit meiner Tochter leben kann und nicht alleine bin, sind mit zunehmendem Alter stärker geworden“, sagt Resi Wechsel. „Und wenn meine Angehörigen ab und zu kommen, bin ich zufrieden. Ich habe nicht den Anspruch, dass sie jeden Tag hier auftauchen. Wenn es nötig ist, dann habe ich auch noch das Telefon.“

Hanna Eder, epd