

DIANA DOBERITZ, 40,
erzieht allein

TRENNUNG, RUHESTAND ODER KINDER AUS DEM HAUS: Plötzlich steht man auf diesem schmalen Grat, der das Alleinsein von Einsamkeit trennt und der mit der Zeit immer schmaler wird. VIER FRAUEN ZWISCHEN 40 UND 70 SPRECHEN ÜBER IHRE GANZ EIGENE EINSAMKEIT. Sie erzählen, wie es dazu kommen konnte und wie sie langsam zurück in ein zufriedenes Leben finden

ICH BIN

AUTORIN___ ELISABETH HUSSENDÖRFER
FOTOGRAFIE ___ ANTONINA GERN



SUSANNE MÜNCH-OLINSKI, 50.
Die Krankheit das Mannes änderte alles



ROSEMARIE STADLER, 68,
fühlte sich im Ruhestand isoliert

ALLEIN



REGINA KÄSMAYR, 40,
war einsam zu zweit

Diana Doberitz steht mit einem Putzlappen in der Hand in ihrem Wohnzimmer und fragt sich: Wozu das Ganze? Seit ihrer Trennung vor vier Jahren ist der inzwischen zehnjährige Sohn der 40-Jährigen alle zwei Wochen eine knappe Woche beim Papa. Wie heute. Ein Tag, der sich dunkel und leer anfühlt. Dabei sagt der Kopf, sie solle die Zeit nutzen, sich was Gutes tun. Dann aber steht sie an der Supermarktkasse, mit diesen Mikro-Mengen im Einkaufswagen, und denkt daran, wie sie früher groß fürs Wochenende eingekauft hat. Und wie die Vorfreude auf die Zeit mit der Familie wuchs, wenn sie die Wohnung putzte, und am Ende kamen Blumen auf den Tisch.

Nur schwer aus dem Bett kommt die Angestellte im öffentlichen Dienst an den Wochenenden ohne Kind. Sie sitzt viel vor dem Fernseher. Ist das Einsamkeit oder schon eine Depression?, fragte sie sich, als die Kraniche im Herbst über ihr Haus zogen und sie ihnen am liebsten hinterhergeschrien hätte: Und mich lasst ihr hier allein?! Zuletzt hatte sie häufig Kopfweh und Neurodermitis-Schübe. Vor allem dann, wenn ihr Kind nicht da war.

Eine ganze Reihe von Leiden, die sich auf soziale Isolation zurückführen lassen, listet auch der renommierte Gehirnforscher Manfred Spitzer in seinem neuen Buch „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“* auf: vom einfachen Schnupfen über Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zu Krebs. Das Ergebnis aktueller Studien könnte drastischer kaum sein. „Im Vergleich mit den Risikofaktoren Luftverschmutzung, Bewegungsmangel, mangelhafte Ernährung, Übergewicht oder Rauchen und starker Alkoholkonsum sind die negativen Auswirkungen der Einsamkeit größer“, so der Forscher. Wenn man sich das mal vor Augen führt, was das bedeutet: dass 15 Zigaretten täglich qualmen oder fettleibig sein das Sterberisiko weniger erhöht, als verlassen zu Hause hocken. Und wenn man außerdem weiß, dass sich neuen Erhebungen zufolge 44 Prozent der Deutschen oft oder manchmal einsam fühlen, dann geht Einsamkeit uns alle etwas an.

Als die 68-jährige Rosemarie Stadler* vor acht Jahren in den Ruhestand ging, war sie zuversichtlich. Die Arbeit im Möbelhaus war zwar erfüllend gewesen, der Kontakt mit Kundentypen, von mäkelig bis begeisterungsfähig. Aber auch anstrengend. „Die Roserl, die macht das schon“, hieß es früher. „Ausflüge, Feste. Das Leben war bunt und in Bewegung“, erzählt sie. Zwei Söhne hatte sie nach dem frühen Tod des Mannes großgezogen, eine Kämpferin nennt sie sich. Heute fühlt sie sich an den meisten Tagen wie unter einer Glocke.

* Name von der Redaktion geändert



„Ist das EINSAMKEIT ODER schon eine DEPRESSION?, fragte sie sich, als die Kraniche im Herbst über ihr Haus zogen“

DIANA DOBERITZ

44 %

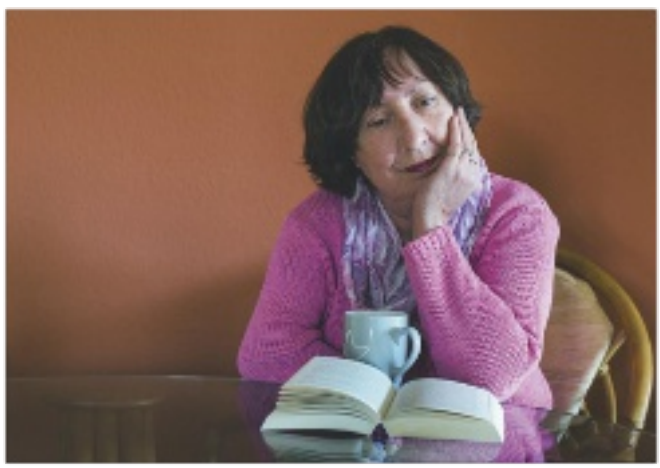
DER DEUTSCHEN FÜHLEN SICH OFT ODER MANCHMAL EINSAM

„

Ausflüge, Feste. DAS LEBEN WAR BUNT und in Bewegung

„

ROSEMARIE STADLER



Das erste Jahr im Ruhestand war noch angenehm für sie gewesen. Kein innerer Antreiber, keine fordernde Struktur. Ab dem zweiten Jahr begann genau das zu fehlen. Freundschaften bröckelten, gemeinsame Unternehmungen wurden weniger.
Wir müssen wieder etwas tun, sagte ihr Partner, der auch vor der Rente stand. Dann ein Aufatmen: ein Job als Briefzusteller, den sich beide teilten. Der Plausch am Gartenzaun, der selbst gebackene Hefezopf, den eine Bewohnerin ihr jede Woche mitgab – fünf Jahre lang dachte Rosemarie, sie hätte die Kurve gekriegt. Dann brach sie sich einen Brustwirbel. Konnte den schweren Briefwagen nicht mehr schieben. Und saß erneut unter der schweren Glocke. ▷

„Wer allein ist, nimmt Umweltreize als besonders bedrohlich wahr“, konstatieren US-Forscher um den Einsamkeits-Experten John T. Cacioppo. Einsame sind ihren Mitmenschen gegenüber misstrauisch, fühlen sich angreifbar und neigen dazu, an sich neutrale Signale falsch zu deuten: Warum schaut der Kerl in der U-Bahn so komisch? „Weil ich hässlich bin“, wie Rosemarie in solchen Situationen reflexartig denkt.

Überlegungen, die bei jemandem, der sich gesellschaftlich eingebettet fühlt, auch vorkommen mögen, aber selten so groß werden – im Zweifel wären ja die anderen da, um das falsche Selbstbild zu korrigieren. Doch genau dieses Korrektiv, dieser Spiegel, fehlt Rosemarie. Oft ist ihr Partner der Einzige, den sie sieht. Nach der Arbeit macht er ein Nickerchen, geht dann zweimal die Woche zu seinen Modellbaukumpels. Sein Strahlen zum Abschied macht sie nachdenklich. „Ich kann so nicht sein“, sagt Rosemarie. Aber was soll sie denn sagen, wovon erzählen? „Es gibt da so wenig.“ Auch kein Selbstbewusstsein mehr, wie die 68-Jährige mit dem ansteckendem Lachen sagt.

So geht es immer mehr Menschen. Gehirnforscher Spitzer spricht von einem „Megatrend“. Der viele ganz plötzlich trifft. Sei es durch Umzug, Ruhestand, Trennung oder auch den Tod des Partners. Dazu kommt oft die verstörende Erkenntnis, dass Einsamkeit sich trotz Anwesenheit anderer einschleichen kann.

Gemeinsam einsam? Regina Käsmayr kennt das von ihrer sieben Jahre langen Ex-Beziehung genau. Die 40-Jährige erinnert sich noch gut an die Abende, die man zusammen mit dem Partner in einem Raum verbrachte, „körperlich anwesend“. Der Ex ein Forstunternehmer, sie Autorin. Er redete über Bäume, sie über Handlungsstränge von Romanen. „Das waren Parallelwelten“, sagt sie. Verschwunden die Themen von einst: Religion, Politik, Sinn. Immer zieht Regina sich in ein anderes Zimmer zurück. Um zu schreiben, mit Freundinnen zu telefonieren. Während nebenan gelesen oder gedaddelt wird.

Sie weiß noch, wie schmerzhaft sie den Rückzug erlebte. Bis irgendetwas in ihr begann, sich neu auszurichten. „Vielleicht, weil ich nicht bereit war, es mir wie so viele in einer schlechten Beziehung bequem zu machen.“ Fast dankbar ist sie heute für diese zwei, drei ziemlich trostlosen Jahre, denn „sie haben mir einen Weg gezeigt. Einsamkeit führt dich entweder in die Verzweiflung oder zu dir selbst“, sagt die 40-Jährige. Für sie war es ein Weckruf. Nach der Trennung startete sie mit dem Schreiben durch und baute ganz nebenbei ein Haus. Und lernte plötzlich andere „handwerklich total fitte Frauen“ kennen. Nicht ein Mal, versichert Regina, hat sie sich in den vier Single-Jahren einsam gefühlt. Von Freundinnen spricht sie, die bis spät in die Nacht Mörtel anrühren, mit tatkräftigen Händen und offenem Herz. Das war eben nicht dieses „Show-off und Bussi-Bussi wie sonst so oft“.

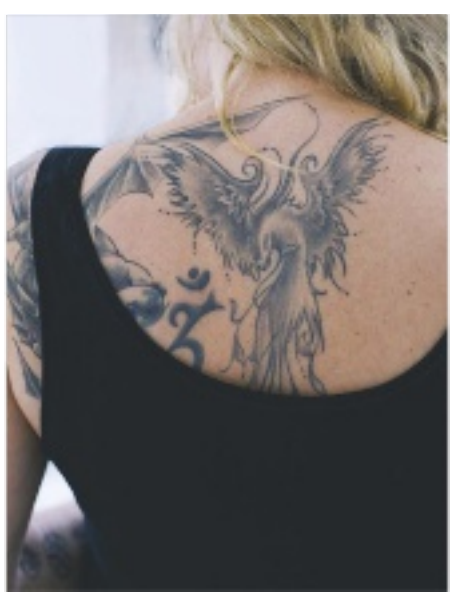
Wie man sich hingegen in der Krise in seinen Freunden täuschen kann, hat Susanne Münch-Olinski erfahren. Einen „Mix aus Fassungslosigkeit, Wut und tiefer Trauer“ erlebte sie in der ersten Zeit, nachdem ihr Mann Markus, ausgelöst durch eine Herzmuskelentzündung, erkrankt war. Heute liegt er im Wachkoma. Mutterseelenallein fühlte Susanne sich damals, wenn die Kinder abends im Bett waren und ihr Mann, den sie zu Hause pflegt, versorgt war. Wieso saß da keiner neben ihr, wenn sie erschöpft aufs Sofa sackte? Keiner der zupackenden Kerle, die Markus am Wochenende

REGINA KÄSMAYR

„

EINSAMKEIT FÜHRT DICH entweder in die Verzweiflung oder ZU DIR SELBST

„





"

Aus Fassungslosigkeit ist irgendwann die Erkenntnis geworden, dass NICHT NUR ICH schrecklich einsam war – DIE ANDEREN waren es im Grunde ja AUCH

"

SUSANNE MÜNCH-OLINSKI

oft zur Hand gegangen waren, Fliesen legen, Garagen entrümpeln, Wände tapezieren? „Rotz und Wasser heulten die Männer an Markus' Bett im Krankenhaus", erzählt die Stationssekretärin einer Klinik. Die meisten kamen einmal, manche zweimal, dann war es vorbei. Warum? Nach Fassungslosigkeit und Vorwurf erkannte sie irgendwann, dass nicht nur sie einsam war – die anderen waren es im Grunde auch. In ihrer Unsicherheit. Drei Jahre lang weinte Susanne fast jeden Abend. Allein.

„Einsamkeit ist wie ein Hunger", erklärt eine Mitarbeiterin des US-Forschungsteams um John T. Cacioppo. „Ein Zeichen, dass ein Mangel besteht und man etwas gegen ihn unternehmen sollte." Theoretisch ist es einfach: Vereine, Clubs, Mehrgenerationenhäuser gebe es zu Genüge. „Geh doch …", „mach doch …" – kaum ein Einsamer, der solche Tipps nicht kennt. Als zynisch könnten sie von Betroffenen empfunden werden, warnt Spitzer, „denn er oder sie weiß, dass die Sache so einfach nicht ist. Meist sitzt das Problem tiefer".

Was also kann man tun? Für sich selbst oder auch mithilfe eines Profis? Versucht worden sei so ziemlich alles, sagt Spitzer: Einzel- und Gruppentherapien, soziale unterstützende Maßnahmen. Endgültige Erkenntnisse, ob es helfe, gebe es keine.

Für Susanne trat die Wende mit einem Schulwechsel des Sohnes ein. In Gestalt neuer Kumpels, mit denen der Junge sich jetzt öfter traf. Mütter kamen zum Abholen, Susanne fand sich in Hausfluren, bekam Kaffee, bot selbst welchen an. Sie war erstaunt, wie unerschrocken die Fremden waren. Wie wenig Überwindung es sie zu kosten schien, Markus regungslos mit offenen Augen liegen zu sehen. „Dass sie mein früheres Leben nicht kannten, hat die Unbeschwertheit möglich gemacht." Heute hat sie fast nur noch Freunde, die sie ausschließlich mit krankem Mann kennen. Es gehe ihr gut, sagt die 50-Jährige.

Einen „Aha-Moment" beschreibt auch Rosemarie, die heute glaubt, dass ihr Zustand „auch selbst gewählt" ist: „Ich war ein paar Stunden in der Stadt unterwegs, einkaufen, eine Reparatur erledigen und seit Langem mal wieder eine alte Bekannte treffen. Ich kam in meine Wohnung, stellte die Taschen ab, setzte mich auf die Couch und dachte: Wow, ich fühl mich ja wohl." Dieses Muster der Leistungsgesellschaft – aktiv sein und sich dafür die verdiente Auszeit genehmigen –, das hätte sie wohl verinnerlicht, sagt Rosemarie selbstkritisch. Vielleicht sei das ein Schlüssel: sich erlauben, ein Teil zu sein, selbst ohne etwas „erledigt" zu haben.

Auch die Sorge für andere könnte ein Weg sein. Manfred Spitzer nennt eine belgische Studie, die das untersucht hat. „Wer einem Ehrenamt nachgeht, ist im Mittel so gesund wie jemand, der volle fünf Jahre jünger ist und kein Ehrenamt ausführt." Weil Menschen Gemeinschaftswesen sind, bereitet ihnen Einsamkeit Stress und Gemeinschaft Freude. Daher führen Handlungen, die auf mehr Gemeinschaft hinauslaufen, zu größerem Wohlbefinden, sagt er. Und nun? In Rosemaries Küche liegt eine Telefonnummer: „Bürger helfen Bürgern." Das klingt gut, findet sie. Würde wohl auch Spitzer finden, der glaubt, dass Einsamkeit kein Schicksal sein muss. „Jeder Einzelne kann sich mehr um andere kümmern, und unsere Gesellschaft kann dem mehr Raum geben und damit für eine menschlichere Umgebung sorgen". _BW