

PiA Psychotherapie im Alter

Forum für
Psychotherapie,
Psychiatrie,
Psychosomatik
und Beratung

Herausgegeben von
Simon Forstmeier, Zürich; Johannes Kipp, Kassel; Meinolf Peters,
Marburg / Bad Hersfeld; Astrid Riehl-Emde, Heidelberg; Bertram
von der Stein, Köln; Angelika Trilling, Kassel; Henning Wormstall,
Schaffhausen / Tübingen;

**PiA 9. Jg. (Heft 4) 2012: Einsamkeit,
herausgegeben von Brigitte Terner und Johannes Kipp**

Beirat

Beate Baumgarte, Gummersbach

Gerald Gatterer, Wien

Eike Hinze, Berlin

Rolf D. Hirsch, Bonn

Johannes Johannsen, Darmstadt

Andreas Kruse, Heidelberg

Andreas Maercker, Zürich

Ulrich Schmid-Furstoss, Bielefeld

Christiane S. Schrader, Dreieich

Gabriela Stoppe, Basel

Martin Teising, Frankfurt

Werner Vogel, Hofgeismar

Claus Wächtler, Hamburg

Dirk Wolter, Haderslev (DK)

Susanne Zank, Köln

Impressum

Psychotherapie im Alter
Forum für Psychotherapie, Psychiatrie,
Psychosomatik und Beratung

ISSN 1613–2637
9. Jahrgang, Nr. 36, 2012, Heft 4

ViSdP: Die Herausgeber; bei namentlich gekennzeichneten Beiträgen die Autoren. Namentlich gekennzeichnete Beiträge stellen nicht in jedem Fall eine Meinungsäußerung der Herausgeber, der Redaktion oder des Verlages dar.

Erscheinen: Vierteljährlich

Herausgeber: Dr. Simon Forstmeier, Dr. Johannes Kipp, Prof. Dr. Meinolf Peters, Prof. Dr. Astrid Riehl-Emde, Dr. Bertram von der Stein, Dipl.-Päd. Angelika Trilling, Prof. Dr. Henning Wormstall

Mitbegründer und Mitherausgeber:
Prof. Dr. Hartmut Radebold (2004–2008),
Dr. Peter Bäurle (2004–2011)

Die Herausgeber freuen sich auf die Ein-
sendung Ihrer Fachbeiträge! Bitte wenden
Sie sich an die Schriftleitung:

Dr. Johannes Kipp
Felsengarten 9
34225 Baunatal
Tel.: 0561/42212
E-Mail: j.kipp@psychotherapie-im-alter.de
www.psychotherapie-im-alter.de

Übersetzungen: Keri Shewring

Satz: Andrea Deines, Berlin
Druck: CPI books GmbH, Leck

Anfragen zu Anzeigen bitte an den Verlag:
E-Mail: anzeigen@psychosozial-verlag.de

Abonnentenbetreuung:
Psychosozial-Verlag
Walltorstraße 10
35390 Gießen
Tel.: 0641/969978-26
Fax: 0641/969978-19
E-Mail: bestellung@psychosozial-verlag.de
www.psychosozial-verlag.de

Bezug:
Jahresabo 49,90 Euro · 77,90 SFr
(zzgl. Versand)
Einzelheft 14,90 Euro · 25,50 SFr
(zzgl. Versand)
Studierende erhalten gegen Nachweis
25% Rabatt.
Das Abonnement verlängert sich um je-
weils ein Jahr, sofern nicht eine Abbestel-
lung bis zum 15. November erfolgt.

Copyright © 2012 Psychosozial-Verlag.
Nachdruck – auch auszugsweise – mit
Quellenangabe nur nach Rücksprache
mit den Herausgebern und dem Verlag.
Alle Rechte, auch die der Übersetzung,
vorbehalten.

Die Herausgeber danken für die Unter-
stützung durch die Arbeitsgruppe Psycho-
analyse und Altern, Kassel.

Inhalt

Editorial

- Brigitte Terner und Johannes Kipp*
Einsam in der Zeit, die bleibt? 437

Übersichten

- Lutz M. Drach und Brigitte Terner*
Einsamkeit im Alter – Gesundheitsrisiko
und therapeutische Herausforderung 441
- Reinhold Schwab*
Einsamkeit im Alter – Ansätze und Überlegungen
zur Psychotherapie und Beratung 459

Weg in die Einsamkeit

- Gerald Hütther*
Die Angst vor der Einsamkeit im Alter
Neurobiologische Hintergründe und therapeutische
Implikationen 477
- Sabine Bode im Interview mit Brigitte Terner*
Sind ältere Menschen durch nicht verarbeitete Kindheitstraumata
des Zweiten Weltkriegs von Einsamkeit bedroht? 487
- Georgia Böwing, Philipp Kuwert und Harald J. Freyberger*
Einsame alte Menschen nach Kriegstraumatisierung 495
- Insa Fooker*
Die Einsamkeit der Sehnsucht
Zur lebenslangen Vater-Sehnsucht vaterloser Töchter 505

Wege aus der Einsamkeit

- Claudia Feldkamp*
Partnersuche 50plus: Online die Liebe treffen 519

Inhalt

Brigitte Terner

Nicht mit Dir und nicht ohne Dich
Vereinsamung in der Partnerbeziehung
durch chronische psychische Erkrankung 533

Stefanie Burmeister und Alexander Baumgärtner

Erfahrungen mit einer poststationären
gerontopsychiatrischen Gruppentherapie
»Wege aus der Einsamkeit« 541

Institutionen stellen sich vor

Ute Greve

Das »Zentrum Demenz« in Schwerin 551

Ulrich Planken

Mehrgenerationenhaus am Dreescher Markt in Schwerin 557

Buchbesprechung

Johannes Kipp

Monika Müller und David Pfister (Hg) (2012)
Wie viel Tod verträgt das Team? Belastungs- und Schutzfaktoren
in Hospizarbeit und Palliativmedizin 561

Zum Titelbild

Brigitte Terner

»Ruhe« 563

Autorinnen und Autoren 565

Editorial

Einsam in der Zeit, die bleibt?

Wenn dich alles verlassen hat, kommt das Alleinsein.
Wenn du alles verlassen hast, kommt die Einsamkeit.

Alfred Polgar (1873–1955)

Einsamkeitsgefühle können Menschen durch das ganze Leben begleiten. In der Jugend sind sie oft noch mit Hoffnungen auf eine bessere Zukunft verbunden – im Alter besteht die Hoffnung auf ein Noch, dem Wunsch, noch mit anderen Menschen in Beziehung zu bleiben und nicht isoliert und allein gelassen zu werden. Der Optimismus im Alter hängt eng mit diesem Noch zusammen – es geht vorwiegend um ein Halten wichtiger Beziehungen, die früher geknüpft wurden. Ist man allein und schon alt, so bestehen erfahrungsgemäß große Schwierigkeiten, neue intensive Kontakte zu knüpfen. Wenn dies nicht so wäre, gäbe es keinen Grund, im Seniorenheim einsam zu sein – wo gibt es sonst in Wohngemeinschaften so viel allein lebende Singles?

Der Wunsch, der Traumfrau oder dem idealen Partner zu begegnen, hat aber leider im Alter weniger Realitätsgehalt als in adoleszenten Fantasien. Die Zeitperspektive bewirkt unseres Erachtens einen fundamentalen Unterschied bei den Einsamkeitsgefühlen in den verschiedenen Lebensaltern.

Was ist das Gegenteil von Einsamkeit? Zweisamkeit? Sie kennzeichnet eine Beziehung, in der man sich vielleicht nicht einsam fühlt? Aber auch in Zweierbeziehungen kann man einsam sein, was von Dritten, die allein sind, oft so nicht wahrgenommen wird, da sie Paare als Gemeinschaft erleben, die im Alter vermehrt gemeinsam auftreten. Menschen, die sich verlassen fühlen und von ihrer Fähigkeit, neue innere und äußere Beziehungen aufzubauen – vielleicht als Folge einer strukturellen Störung – abgeschnitten sind, idealisieren das enge Beisammensein von Anderen bereits als beruhigend und tröstlich.

Zweisamkeit ist ein ebenso ambivalenter Kontrapunkt der Einsamkeit, wie Kontakte in vielen anderen sozialen Situationen, in denen Einsamkeit zumindest zeitweise aufgehoben – oder nur übertönt – wird. Mit anderen Menschen zusammen zu sein, ermöglicht zwar Begegnung, kann aber auch bedeuten, dass man – wie im Speisesaal des Seniorenheims, in dem besonders viele sich einsam fühlende Menschen wohnen (Tesch-Römer 2012) – einsam untergeht.

»Einsamlosigkeit« als Unwort, das vielleicht das Gegenteil von Einsamkeit bezeichnen könnte, macht deutlich, dass es Menschen, die sich einsam fühlen, nicht darum gehen kann, das Einsamkeitsgefühl zu verlieren, sondern etwas zu bekommen, was die Einsamkeit vertreibt. Begriffe wie Begegnung kennzeichnen

Situationen, in denen Einsamkeit schwindet. Auch im Alter ist die Chance für Begegnungen vorhanden, aber die guten, langjährigen Freunde stammen oft aus der Schul- oder Studienzeit. Schon im mittleren Lebensalter kann es schwieriger werden – vielleicht aufgrund enttäuschender Erfahrungen oder schlicht aus ›Mangel an Übung‹ – neue Freundschaftsbeziehungen mit einem ›Vertrauensvorschuss‹ aufzunehmen. In der Psychotherapie machen wir nicht selten auch bei Menschen mit einem großen Bekanntenkreis die Erfahrung, dass sie Probleme, die sie quälen, vor ihren Bekannten verheimlichen und dadurch im Zusammensein besonders einsam sind.

Um mit anderen Menschen in Verbindung zu bleiben, ist es sinnvoll, sich vertraute Situationen und Rituale zu schaffen, deren Wiederholung – wie jeden Mittwoch die Kegelerunde oder das psychoanalytische Seminar – Sicherheit und das Bewusstsein schafft, nicht allein zu sein. Vertraut gewordene Personen in vertraut gewordenen Räumen vertreiben zumindest zeitweise die Einsamkeit – oder doch nicht? Wie ist es, wenn diejenigen, mit denen solche gemeinsamen Aktivitäten begonnen wurden, nicht mehr da sind, und die Neuen, die vielleicht auch schon zehn Jahre dabei sind, den Abend gestalten? Die vertraut gewesene Situation an einem vertrauten Ort kann dazu führen, sich nicht mehr zugehörig zu fühlen und Einsamkeit zu erleben. Gerade Veränderungen in vertrauten Situationen können Verluste besonders spürbar machen – aber ein Festhalten an der Vergangenheit hilft nicht über Einsamkeit hinweg.

Vertraute Orte und Rituale können zudem neue Begegnungen behindern. An nicht vertrauten Orten, wie beispielsweise im Urlaub, sind die Chancen für neue Begegnungen höher – sei es, dass man Wildfremde nach dem Weg fragt und ins Gespräch kommt, sei es, dass man sich aus Wissbegier auf Situationen einlässt, die in der vertrauten Umwelt zu Hause keine Attraktivität haben. Denken Sie an Urlaubsbekanntschaften, die plötzlich ganz intensiv sein können. Neue Begegnungen setzen voraus, dass nicht immer das Neue mit dem Gewesenen verglichen wird oder die Sehnsucht, zurück in die Vergangenheit, das Näherkommen torpediert.

Auch wenn man gute Kontakte im Leben hatte, ist insbesondere im Alter die Wahrscheinlichkeit hoch, lange Zeit allein zu sein. Wie gelingt es im Alleinsein, sich nicht einsam zu fühlen? Theoretisch gesehen ist es wohl so, dass sichere Bindungen ermöglichen, sich der Existenz der Anderen zu vergewissern und sich nicht alleingelassen zu fühlen. Poetisch ausgedrückt tritt Einsamkeit nicht auf, wenn andere Menschen im eigenen Herzen wohnen. Es bleibt jedoch die Sehnsucht nach Nähe, die in der realen Welt oft tatsächlich unwiederbringlich verloren ist, aber in aufleuchtenden Erinnerungen an Begegnungen schwindet das Einsamkeitsgefühl zeitweise. So geht mir (J.K.), ohne es zu wollen, ein

Lächeln über das Gesicht, wenn ich Kinder mit einem einfachen Roller sehe: Das Erinnerungsbild, wie meine Mutter sich als ›Osterhase‹ versteckt, dass wir sie, einen Roller über der Schulter, bei ihrer ostersonntäglichen ›Arbeit‹ nicht entdecken, wird dann präsent und hebt auch noch nach über 60 Jahren jedes Einsamkeitsgefühl kurzzeitig auf.

Wie ist es, wenn man nach Verlusten die eigene Einsamkeit und das Leiden, verlassen worden zu sein, zur Sprache bringt? Dies führt häufig zur Verunsicherung anderer, weil in einer solchen Mitteilung immer auch ein Appell laut wird, andere müssten Ersatz für das Verlorene sein und Verpflichtungen eingehen. Außerdem werden bei den Anderen nicht selten dadurch auch Ängste vor Verlusten mobilisiert. Oft führt ein solches Ansprechen also nicht zu einer Annäherung, sondern zum Rückzug, was der Trauernde als Gleichgültigkeit oder Ablehnung interpretieren kann und sich noch mehr allein gelassen fühlt. Es ist deshalb wichtig, soziale Situationen mit der Möglichkeit zur Begegnung (z. B. Trauercafés) zu schaffen, sodass Betroffene untereinander in einen Austausch über ihre Verlassenheitsgefühle treten können. Der Erfahrungsaustausch kann stützend sein und Möglichkeiten eröffnen, gestärkt neue Wege zu gehen. Es gibt keine Patentrezepte, wie man sinnvoll mit Vereinsamung bei sich und bei anderen umgehen kann. Sicher vertieft ein Rückzug ins Alleinsein aber die Einsamkeit.

Das Verlassen-worden-Sein auszuhalten und trotzdem mit guten Erinnerungen an geliebte, jetzt verlorene Partner und Freunde innerlich verbunden zu bleiben, kann mit dem Vertrauen einhergehen, dass neue Bindungen auch im Alter – trotz der sich verkürzenden Zeitperspektive – wachsen können. Die Möglichkeit, solche ›inneren Schutzfiguren‹ als Voraussetzung für Begegnungen zu beleben, ist wesentlicher Bestandteil der sozialen Aktivierung im therapeutischen Rahmen. Dazu gehört auch, die Verbundenheit mit lebenslang gepflegten Interessen zu erhalten, vielleicht sogar auszubauen und eine (Wieder-)Entdeckung und Erprobung nicht gelebter Wünsche aus der Jugend – z. B. im kreativen Bereich – zu ermöglichen, um die Selbstwirksamkeit in der Bewältigung noch anstehender Verluste zu stärken.

Wir hoffen, dass dieser Band über *Einsamkeit im Alter* den Lesern Anregungen gibt, sich intensiver mit Alleinsein, Verlassenwerden und Einsamkeitsgefühlen im Alter auseinanderzusetzen, und hilft, bei alten Klienten und Patienten Einsamkeitsgefühle besser wahrzunehmen und Verständnis dafür zu entwickeln, welche Möglichkeiten es für sie gibt, in der Art und Weise mit dem Alleinsein umzugehen, die ihrer Lebensgeschichte und ihrer Persönlichkeitsstruktur gerecht wird.

Brigitte Terner (Schwerin) und Johannes Kipp (Baunatal)

Literatur

Tesch-Römer C (2012) Einsamkeit. In: Wahl HW, Tesch-Römer C, Ziegelmann JP (Hg) *Angewandte Gerontologie*. Stuttgart (Kohlhammer) 435–440.

Korrespondenzadresse:

Dr. Johannes Kipp

Felsengarten 9

34225 Baunatal

E-Mail: johanneskipp@t-online.de

Die Herausgeber von *Psychotherapie im Alter* laden Autorinnen und Autoren ein, an den geplanten Themenheften mitzuarbeiten und geeignete Manuskripte oder freie Originalia zu selbst gewählten Themen bei der Schriftleitung (E-Mail: johanneskipp@t-online.de) einzureichen.

Die Planung ist vorläufig und kann kurzfristig umdisponiert werden.

- PiA 1/13 Frauen (Frist bis 1.7.12)
- PiA 2/13 Altersbilder (Frist bis 1.10.12)
- PiA 3/13 Heimat, Sehnsucht, heile Welt? (Frist 1.1.13)
- PiA 4/13 Trauer (Frist 1.4.13)
- PiA 1/14 Suizid und selbstbestimmtes Sterben (Frist 1.7.13)
- PiA 2/14 Hochaltrigkeit (Frist 1.10.13)
- PiA 3/14 Traum und Schlaf (Frist 1.1.14)
- PiA 4/14 Arbeit (Frist 1.4.14)
- PiA 1/15 Wohnen (Frist 1.10.14)

Mögliche weitere Themenhefte:

- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Altersdelinquenz