

**Autor:** Von Hanna Eder, epd

**Ausgabe:**

**Seite:** 2

**Gattung:**

**Ressort:** Oberpfalz/Niederbayern

**Auflage:**

**Brubrik:** Ausgabe: Schwandorf

**Reichweite:**

Tageszeitung

122.663 (gedruckt) 118.163 (verkauft)  
119.434 (verbreitet)

0,35 (in Mio.)

2013 P2

THEMEN IM BLICKPUNKT

MITTELBAYERISCHE ZEITUNG



Die 90-jährige Resi Wechsel (l) lebt mit ihrer Tochter Elisabeth Wechsel im kleinen abgeschiedenen Weiler Walten bei Berghofen im Oberallgäu in einem 300 Jahre alten Bauernhaus. „Nur zu Festen wie Weihnachten verlasse ich das Haus“, sagt Resi Wechsel. Foto: epd

## Wie es gelingt, im Alter glücklich zu sein

**SENIOREN** Was für viele Senioren zum Alltag gehört, ist der 90-jährigen Resi Wechsel fremd: Einsamkeit. Frauen kommen damit Forschern zufolge aber auch besser klar.

VON HANNA EDER, EPD

**SONTHOFEN/MÜNCHEN.** In der Küche des rund 300 Jahre alten Bauernhauses am Rande des Oberallgäuer Weilers Walten bei Berghofen scheint es, als sei die Zeit stehengeblieben. 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 Kreuzifix. „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, alle sterben“, 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. „Ich bin zufrieden mit dem, was ich hab.“

### Einsamkeit vorbeugen ist wichtig

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 höher als für Männer, weiß Ladwig. Frauen verfügen aber womöglich über ein höheres Ausmaß an „Resilienz“, einer stärkeren psychischen Widerstandskraft. Salopp gesagt scheinen Frauen eine Stehaufmannchenqualität mitzubringen, die ihnen hilft, mit belastenden Situationen besser fertig zu werden als Männer“, sagt Ladwig. 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 pflegen oder intensiven Kontakt zu Nachbarn hätten, ständen Männer eher mit ehemaligen Arbeitskollegen in Verbindung. Doch diese seien häufig keine Vertrauenspersonen.

Einsamkeit vorbeugen ist auch für die Gesundheit wichtig. Bei einsamen Menschen ist die Gefahr körperlicher und psychischer Erkrankungen höher, sagt der ärztliche Leiter der Geriatrischen Abteilung am Rotkreuzklinikum München, Thomas Beier. Mögliche Folgen seien Mangelernährung

oder Sucht. „Einsamkeit heißt nicht unbedingt, allein zu sein“, sagt 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.

### Resi Wechsel ist Tochter dankbar

„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 „Krautkräpfen“ und pflegen die tüppigen 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 fügt hinzu: „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 ja auch noch das Telefon.“

### WELTSENIORENTAG

Der „Internationale Tag der älteren Generation“, auch bekannt als „Weltseniorentag“, wurde im Dezember 1990 von den Vereinten Nationen ins Leben gerufen. Er wird jedes Jahr am 1. Oktober begangen und soll auf die Belange und Leistungen älterer Menschen aufmerksam machen.

In diesem Jahr steht der Tag unter dem Motto „Die Zukunft, die wir wollen“. Damit sollen ältere Menschen aktiv eingebunden werden. Die UN machen auch auf die Bemühungen der Zivilgesellschaft und internationaler Organisationen aufmerksam, das Thema auf der internationalen Agenda zu platzieren. Im Fokus steht auch die Situation älterer Menschen in Entwicklungsländern.

In Deutschland führte die Kasseler Lebensabend-Bewegung (LAB) 1968 einen „Tag der älteren Generation“ ein. Am ersten Mittwoch im April wird seitdem auf die Situation von Senioren hingewiesen. Die Lebensabend-Bewegung wurde 1958 als Selbsthilfeorganisation für die ältere Generation gegründet. Nach Berechnungen des Statistischen Bundesamts wird der Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung in den kommenden beiden Jahrzehnten deutlich steigen. Während heute 20 Prozent der Bevölkerung 65 Jahre oder älter sind, wird 2060 schon jeder Dritte Deutsche in diesem Alter sein. Jeder Siebente wird 80 Jahre oder älter sein. (epd)

## Einsam trotz Beziehung

Wie nehmen Männer und Frauen Einsamkeit im Alter wahr? Gibt es da Unterschiede?

### INTERVIEW



KARL-HEINZ LADWIG Psychosomatiker

Das Thema Einsamkeit ist für jeden beunruhigend, wenn er ans Alter werden denkt. Je nach Studie berichten fünf bis 20 Prozent der Senioren in Deutschland von ausgeprägten Einsamkeitsgefühlen. Und obwohl Frauen deutlich häufiger an Risikofaktoren wie Depressionen, Angst und körperlicher Inaktivität leiden, berichten sie nicht häufiger als Männer, einsam zu sein. Das heißt: Frauen scheinen also eine höhere Widerstandsfähigkeit zu haben.

Ändert sich das, je älter die Menschen werden?

Bei Frauen gilt: Je älter sie werden, desto größer wird ihre Fähigkeit zur Autonomie. Männer erleben und verhalten sich im Alter hingegen abhängiger von Beziehungen. Einzige Ausnahme sind sehr hochbetagte alte Damen über 85 Jahre. Da ist der Anteil

der sich einsam fühlenden Frauen 21 Prozent höher als bei den Männern und bei den früheren Altersgruppen.

Was führt laut Studie zur Einsamkeit im Alter?

Man könnte meinen, dass Alleinwohnen ein Hauptrisikofaktor für Einsamkeitsgefühle ist. Interessanterweise leben bei den Männern 70 Prozent der Befragten, die sich einsam fühlen, mit jemandem zusammen. Das heißt: Das Leben in der Zweierbeziehung hat sie nicht vor Einsamkeitsgefühlen geschützt. Was uns noch sehr gewundert hat, ist, dass körperliche Einschränkungen keinen wesentlichen Einfluss auf Einsamkeitsgefühle haben. Eine mögliche Erklärung: Manche Menschen können relativ robust unterscheiden, dass das Alter mit bestimmten Einschränkungen verbunden ist und verfügen über die Möglichkeit, durch gute soziale Kontakte ihre Isolation aufzulösen oder Einsamkeitsgefühle gar nicht erst aufkommen zu lassen. (epd)