



2021

Liberaler Senioren Initiative Baden-Württemberg e. V.

Einsamkeit



Auf einen Blick

- Einsamkeit hängt nicht davon ab, ob jemand alleine ist, sondern von der Einstellung, die er zum Leben hat.
 - **Erst alt - dann einsam** - gilt in normalen Zeiten zwar nicht, weil aktive Menschen sehr gut mit Einsamkeit umgehen können. Sehr wohl gilt es aber in Pandemiezeiten, wenn Maßnahmen übergreifend das Leben Älterer bestimmen. Wir haben versucht, Wege aus der Einsamkeit aufzuzeigen.
 - Allgemein gelten drei Hauptregeln, um die Einsamkeitsspirale zu verlassen: (Seite 4)
 - **Sich selbst gut behandeln**
 - **Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen**
 - **Dem Leben einen Sinn geben**
- Und ein bisschen Philosophie kann auch helfen.

Ihr
LSI Arbeitskreis
Einsamkeit

Wege aus der Einsamkeit

Der Soziologe Richard Sennett unterscheidet drei Arten von Einsamkeit im Hinblick auf ihre Bedeutung für den Staat und die Gesellschaft:

- Die **Einsamkeit der Isolation, die Anomie**, zwingt der Staat auf. An dieser Art der Einsamkeit leiden vor allem Strafgefangene, aber auch Heimbewohner in Pandemiezeiten mit monatelangen rigorosen Besuchseinschränkungen, in Quarantäne Gehaltene.
- Die **Einsamkeit des Träumers, der Rebellion**. Vor der Aufmüpfigkeit des Non-Konformisten fürchten sich Sennett zufolge Mächtige.
- Die dritte Einsamkeit berührt nicht die Interessenssphäre Mächtiger. Sie ist **„das Gespür, unter vielen einer zu sein, ein inneres Leben zu haben, das mehr ist als eine Spiegelung der Leben der anderen**. Es ist die *Einsamkeit der Differenz*.“

Das subjektive Erleben „Einsamkeit“ wird in der Forschung über standardisierte Frage-

bögen sowie mit einer Einzelfrage erfasst. National und international wird am häufigsten die UCLA Loneliness Scale eingesetzt. Sie liegt auch in deutschsprachiger Version vor.

Entgegen populärer Annahmen, stimmt es nicht, dass die Einsamkeit in Deutschland ständig steigt. Ebenso ist es ein Mythos, dass die Nutzung digitaler Medien zur Vereinsamung führt. Meta-Analysen zeigen, dass zwischen Internet-Nutzung und Einsamkeit kein systematischer Zusammenhang besteht. Denn je nach individueller Konstellation kann Internetnutzung sowohl die Einsamkeit steigern als auch die Einsamkeit lindern (z. B. wenn man online Gemeinschaften, Freundschaften und Partnerschaften findet) oder auch die Einsamkeit unbeeinflusst lassen.

Einsamkeit kann auf der psychologischen Ebene zum Problem werden. Der Psychologe Jürgen Margraf sagt: „Wir sind soziale Wesen. Als Menschen

haben wir uns historisch in kleinen Verbänden entwickelt mit einigen Dutzend Individuen. Dieses Umfeld ist für uns überlebensrelevant gewesen, evolutionär sind wir keine Einzelgänger. Wir brauchen diese Kontakte. Menschen, die isoliert sind, fühlen sich schnell abgeschnitten und einsam und damit auch ängstlich und depressiv.“

In der Medizin wird Einsamkeit kontrovers diskutiert. Laut ICD-10 (WHO online Version 2019) gehört Alleinleben allgemein zu den möglichen Faktoren, die den Gesundheitszustand beeinflussen und zur Inanspruchnahme des Gesundheitswesens führen können.

Beim geriatrischen Basisassessment werden die sozialen Beziehungen einer Person erfragt, weil es bisher zwar keinen eindeutig nachweisbaren Ursachen-Wirkungs-Zusammenhang zwischen Einsamkeit und einzelnen Krankheitsverläufen gibt, jedoch deren Kenntnis zumindest für die Therapieplanung wichtig sein kann.

Soziale Isolation durch Corona

Das *Deutsche Ärzteblatt* bewertet Einsamkeit als gefährlich: Einsamkeit sei „gleichbedeutend mit permanentem Stress. Im Vergleich zu nicht einsamen Menschen schlafen einsame schlechter und können sich weniger gut erholen. Sie ernähren sich außerdem ungesünder, konsumieren mehr Alkohol und Zigaretten und bewegen sich weniger. Darüber hinaus leiden sie häufiger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen, klagen über ein verringertes Wohlbefinden und über eine schlechte Lebensqualität, haben ein geschwächtes Immunsystem, mehr Suizidgedanken und sterben früher.“

[Soziale Isolation durch Corona: „Wir sind keine Einzelgänger.“ Interview mit Jürgen Margraf.](#)

tagesschau.de
19. März 2020

Politik und COVID-19-Pandemie
Während der COVID-19-Pandemie in Deutschland geriet der „Kampf gegen die Einsamkeit“ in einen Zielkonflikt mit dem Streben, Ältere und Vorerkrankte davor zu schützen, schwer an COVID-19 zu erkranken, womöglich sogar zu sterben.

Aus dem Grund kam es zu rigorosen Kontaktsperren zwischen Senioren und Menschen mit Behinderung, die in Alten- und Pflegeheimen leben, und andererseits zu Personen. Die diese besuchen wollten. Am 3. Juni 2020 bezog



die „Bundesarbeitsgemeinschaft der Seni-

orengenerationen (BAGSO)“ Stellung zu den Regelungen der Länder bezüglich der Zulässigkeit von Kontakten von Heimbewohnern mit Angehörigen und anderen Besuchspersonen.

Hintergrund der BAGSO-Kritik war, dass mehrere Bundesländer es noch im Mai 2020 ins Ermessen der Heimbetreiber stellten, ob sie Besuche überhaupt zulassen wollten.

Die BAGSO forderte, dass zur Einsamkeits-Prophylaxe „Bewohnerinnen und Bewohner wieder täglich von ihren Angehörigen oder anderen nahestehenden Personen besucht werden können“.

Kontaktverbote zwischen engsten Familienangehörigen stellen laut BAGSO „die mit Abstand schwersten Grundrechtseingriffe in der gesamten Corona-Zeit“ dar.

Alleinsein und Einsamkeit als Chance

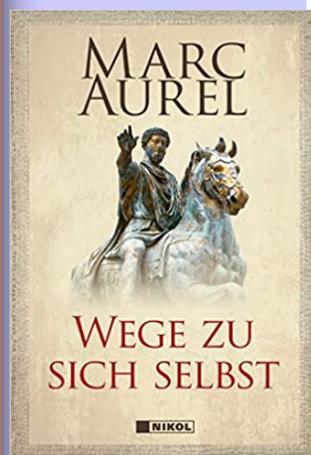
Das menschliche Phänomen Einsamkeit beschäftigt die Philosophen seit der Antike. Schon Epikur lobte die Abgeschlossenheit im Garten. Seneca und andere Stoiker bevorzugten das Wechselverhältnis zwischen dem müßigen Alleinsein und Geselligkeit (*de otio et*

solitudine).

Vertreter der Aufklärung propagieren das Ideal des Selbstdenkens. Damit der Einzelne als „mündiger Bürger“ in der Lage ist, den in der Gesellschaft gängigen Ansichten eigene Überzeugungen entgegen zu setzen, muss er Immanuel Kant zufolge zum

eigenständigen Denken ermutigt werden. Und ihm muss die Gelegenheit gegeben werden, immer wieder zurückgezogen von anderen gründlich nachzudenken.

Kant selbst hat viel Zeit allein mit seinen Studien verbracht, ohne dabei zu „vereinsamen“.



Ambivalenz der Einsamkeit

Vertreter der Empfindsamkeit und der Romantik betonten stärker als die Aufklärer die Wichtigkeit eines befriedigenden Gefühlslebens.

Zur Melancholie neigende Empfindsame zogen sich in ihre eigene Innerlichkeit zurück und versuchten, sich so Ansprüchen ihrer Außenwelt zu entziehen, die sie als „derbe

Zumutungen verständnisloser und oberflächlicher Mitmenschen“ empfanden.

Gerade durch diesen Rückzug eröffnete sich aber in der Tradition des Pietismus zugleich die Möglichkeit des aufmerksamen, differenzierten In-sich-Hineinhörens im Dienste der Gewissensforschung und der Selbstvergewisse-

rung über das eigene Ich.

Als einen idealen Rückzugsort empfanden Romantiker den Wald. Bereits Goethe hatte in ihm „Ruhe“ gesucht. Das Motiv der Waldeinsamkeit spielt in der Romantik eine zentrale Rolle. In der Rede von „einsamen Waldspaziergängen“ ist das Attribut „einsam“ heute noch positiv konnotiert.

Über allen Gipfeln
Ist Ruh',
In allen Wipfeln
Spürest Du
Kaum einen
Hauch;
Die Vögelein
Schweigen im
Walde.
Warte nur! Balde
Ruhest du auch.

Ich ging im Walde
So für mich hin,
Und nichts zu suchen,
Das war mein
Sinn.

Bekannte
Waldgedichte von
J. W. von Goethe

Einsamkeit als Leid empfinden

Gesundheitspsychologen haben drei Risikogruppen erkannt, die Einsamkeit als Leid empfinden und für die Einsamkeit eine Bedrohung ist:

- Mit Anfang 20 müssen viele junge Erwachsene, etwa für ein Studium oder einen Job, den Wohnort wechseln.
- Mit Mitte 40 haben die eigenen Kinder das Haus verlassen, und Familien- und Partnerschaftsstrukturen ändern sich.
- Die letzte potenzielle Einsamkeitsphase beginnt im Seniorenalter. Allerdings sind die 66 bis 75 Jahre Alten die Altersgruppe mit dem niedrigsten

Anteil von Menschen, die sich einsam fühlen.

Das Deutsche Ärzteblatt empfiehlt als Therapieziele und -maßnahmen zur Bekämpfung der Einsamkeit von Patienten

- **Übungen, die die Selbsterkenntnis fördern**, ergänzt durch ein Training zur Stärkung des Selbstwertgefühls und durch Maßnahmen, die das Gefühl der Zugehörigkeit sowie Verbundenheit mit anderen erhöhen;
- **Hilfestellungen zur Umdeutung des Alleinseins**: Dieses kann zum Beispiel als Chance und Entwicklungs- oder Erholungsmöglichkeit

betrachtet werden und nicht als Unglück. Zum anderen wird an der Sichtweise sozialer Beziehungen gearbeitet.

Dysfunktionale Kognitionen werden an der Realität überprüft und so verändert, dass ein unbefangenes, positives Interagieren mit anderen Menschen möglich wird;

- Propagierung neuer, nicht einsamer Vorbilder;
- Training der sozialen Kompetenz, die Reduzierung sozialer Defizite und die Erhöhung sozialer Kontakte;
- Überwindung ungewollter Isolation durch Einsatz moderner Technologien.



Einsamkeit hängt nicht davon ab, ob jemand alleine ist, sondern von der Einstellung, die er zum Leben hat.

Aktuell deutet in der Wissenschaft vieles darauf hin, dass Einsamkeit durch bestimmte (falsche) Gedanken ausgelöst und verstärkt wird.

Die **Ursachen** liegen damit hauptsächlich im Denken der Betroffenen. **Einsamkeit lässt sich also nicht an äußeren Faktoren** wie dem Fehlen von Freunden festmachen. Das Problem liegt meist tiefer und entsteht aus einer Haltung und Einstellung heraus, die durch fehlendes Selbstbewusstsein und mangelndes Selbstwertgefühl gefördert wird.

Wege aus der Einsamkeit

Symptome von Einsamkeit

Betroffene, die sich einsam fühlen, legen verschiedene Verhaltensweisen an den Tag. Neben der **seelischen Auseinandersetzung** in Gedanken und Gefühlen entstehen auch körperliche Auswirkungen. Symptome und Anzeichen von Einsamkeit können sein:

- Müdigkeit
- Nervosität und Reizbarkeit
- Rückzug
- Gefühl, leer zu sein
- Depression
- Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen
- Gedanken an den Tod

Einsame Menschen fühlen sich auch im größten **Trubel** alleine. Die Gefühle werden von Negativem bestimmt. Ihre Gedanken kreisen um Fragen wie

- „Warum sind andere glücklich und ich nicht?“,
- „Wer will schon meine Gesellschaft?“.



Drei Hauptregeln, um die Einsamkeitsspirale zu verlassen

1. Sich selbst gut behandeln

Wem Gedanken wie „Für mich alleine lohnt es sich nicht zu kochen“ oder „Draußen kann ich alleine keinen Spaß haben. Deshalb bleibe ich lieber zu Hause“ bekannt vorkommen, der sollte schnell versuchen, dieses Verhaltensmuster aufzugeben.

Man muss es sich wert sein, sich etwas Gutes zu tun. Auch alleine kann man Spaß haben beim Kochen, Spaziergehen, ins Kino gehen. Man darf auch für sich alleine den Tisch schön decken und das feine Essen genießen. Ein Glas Rotwein dazu – und einem Abend zum Genießen der eigenen Gesellschaft steht nichts im Wege!

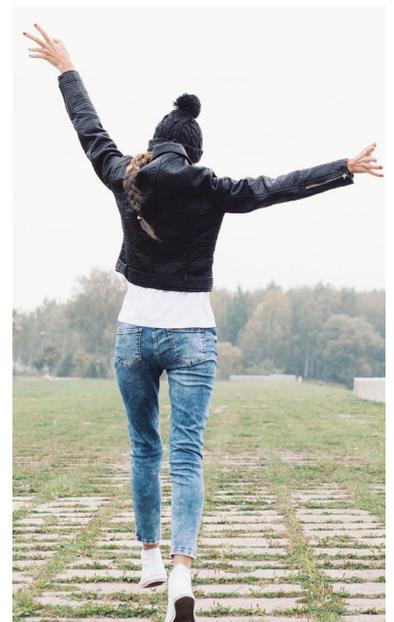
2. Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen

Es ist wichtig, sein Schneckenhaus zu verlassen und Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Dazu muss es ja nicht gleich die nächste Party sein, die man alleine unterhält, sondern es reicht schon ein nettes Gespräch mit dem Nachbarn, dem Frisör, dem

Verkäufer im Supermarkt. Über Alltägliches lässt sich leicht reden: über das Wetter, das Fernsehprogramm. Wer anderen zuhört und auch mal etwas Persönliches preisgibt, bekommt das Gefühl dazuzugehören.

2. Dem Leben einen Sinn geben

Es gibt zahlreiche Tätigkeiten, die einem das Gefühl geben, gebraucht zu werden. Eine ehrenamtliche Tätigkeit bei der Tafel oder in einem Tierheim zum Beispiel. Man kann Kontakt zu anderen aufnehmen, mit denen man eine Leidenschaft teilt. Die meisten Vereine und Institutionen sind dankbar über jede helfende Hand. Auch in Kochkursen, Tanzvereinen oder Fitnessangeboten kann man Leute kennenlernen und Beziehungen knüpfen.



Detaillierte Analyse der Einsamkeitsphasen

Jeder kann sich mal einsam, isoliert, nicht liebenswert oder von der Umwelt ausgeschlossen fühlen. Allerdings sollte dabei stets unterschieden werden, um **welche Art der Einsamkeit** es sich handelt.

Wissenschaftler unterscheiden drei grundsätzliche Kategorien, die **drei Phasen der Einsamkeit**:

1. Phase:

Kurzfristige Einsamkeit

Diese erste Phase der Einsamkeit folgt oft auf eine Veränderung im Leben. Dabei können größere Veränderungen zugleich ein stärkerer Auslöser sein. Viele Menschen erleben eine solch vorübergehende Einsamkeit etwa nach einem Umzug, wenn man sich noch nicht wirklich zu Hause fühlt.

Oder nach dem Verlust des Arbeitsplatzes, wenn man aus gewohntem Umfeld und Ablauf gerissen wird. Wie der Name sagt, legt sich dieses Gefühl der Einsamkeit allerdings bei den meisten nach relativ kurzer Zeit wieder. Zum Beispiel wenn sie sich eingewöhnt und für die (isolierenden) Umstände eine Lösung gefunden haben. In dieser Phase fühlen sich die Betroffenen zwar einsam, doch leiden sie nicht darunter.

2. Phase

Beginnende Isolation

Klappt es mit der Eingewöhnung nicht oder bleiben neue Beziehungen aus, kann daraus die zweite Phase entstehen. Das Gefühl der Einsamkeit bleibt erhalten und beginnt, sich auf das Leben und

den Alltag auszuwirken: Die Betroffenen ziehen sich immer weiter zurück, vermissen Liebe und Geborgenheit, lassen aber dennoch Kontakte einschlafen und verbringen mehr und mehr Zeit alleine.

Diese schleichende Weg in die Einsamkeit kann sogar dazu führen, dass sich die Betroffenen irgendwann in der Gegenwart von Freunden oder Kollegen nicht mehr wohl fühlen.

Diese Phase kann einige Zeit andauern und beginnt meist unmerklich.

Je weiter der Rückzug in die Einsamkeit vorschreitet, desto häufiger nehmen andere das Verhalten als abweisend wahr, wodurch der Vorgang noch verstärkt wird.

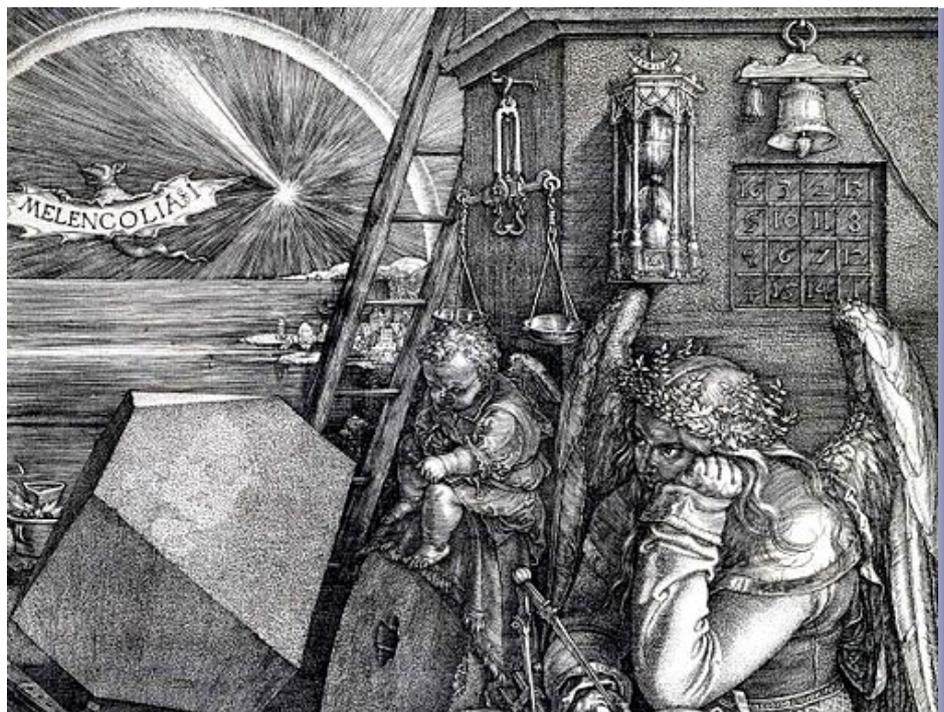
3. Phase Andauernde Einsamkeit

In der dritten Phase wird die Einsamkeit chronisch, die Isolation zum Dauerzustand. Jetzt wird die Einsamkeit für die Betroffenen zur großen Belastung und geht mit psychischem Druck und Unglücklichsein einher. Der Teufelskreis der chronischen Einsamkeit besteht darin, dass Einsame sich dann noch weiter zurückziehen, bis sie sich gänzlich aus dem sozialen Leben ausschließen. Sie trauen sich schließlich den Umgang mit anderen nicht mehr zu. Selbstbewusstsein geht weiter verloren, während Selbstzweifel wachsen und Betroffenen einreden, dass andere gar keinen Kontakt zu ihnen mehr wollen.

Ausschnitt aus Albrecht Dürers Bild *Melencolia I* (1514). Zum Thema wird dieses Motiv für den Künstler, da er sich als Genie oft in einer ähnlichen Gemütsverfassung wiederfindet wie die abgebildete Allegorie, nämlich mit dem Willen zum Schaffen, aber unfähig, etwas zu tun.

Das Bild zeichnet sich durch eine komplexe Ikonographie und Symbolik aus, die aus Dürers Zeit heraus interpretiert werden muss. Wonach der Planet Saturn den Melancholiker beeinflusst.

Quelle: Wikipedia



Wie die Einsamkeit überwinden?

Das Drei-Phasen-Modell besagt:

Man wird nicht auf einen Schlag einsam.

Vielmehr ist Einsamkeit ein schleichender Prozess, der sich über einen langen Zeitraum ausdehnen kann.

Wird das Entstehen frühzeitig erkannt, lässt sich dagegen umso besser etwas unternehmen.

Idealerweise geschieht dies noch vor Beginn der zweiten Phase.

Also bevor sich das Gefühl langfristig festsetzen und eine Abwärtsspirale los-treten kann.

„Wenn eine Seele weint, sieht man keine Tränen ...“ Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) hat zum Thema Einsamkeit Daten erfasst und in einer Interview-Serie als Podcast aufbereitet. Gedacht wurde der Podcast, um Ältere durch die schwere Zeit der Pandemie zu begleiten. Die Beiträge können aber auch sehr gut im oftmals grauen Alltag helfen, dass sich die scheinbar trüben Aussichten aufhellen und bewältigen lassen. Es geht darum, die melancholisch-depressiven Verstimmungen positiv zu überwinden.

Dabei handelt es sich gewöhnlich um das **Münchhausen-Trilemma**.

Ist es möglich, sich selbst aus dem Sumpf der Einsamkeit an den eigenen Haaren ins normale Dasein zu ziehen? Ein Versuch ist es wert. Hier einige Tipps:

- **Geben Sie sich nicht die Schuld an der Einsamkeit**
Ganz wichtige Erkenntnis: Es bringt überhaupt nichts, wenn Sie sich selbst die Schuld an Ihrer Situation geben. Einsamkeit zu empfinden, bedeutet nicht, dass Sie **irgendetwas**

falsch gemacht haben. Wenn Sie sich selbst Vorwürfe machen, schaden Sie nur Ihrem Selbstwertgefühl und fördern die Einsamkeit.

- **Sehen Sie die positiven Seiten**

Hin und wieder allein zu sein oder aktuell keinen Partner zu haben, muss nicht nur schlecht sein. Konzentrieren Sie sich stattdessen auf die Vorteile und Chancen.

So sind Sie beispielsweise **flexibler und ungebunden**, können Ihre Entscheidungen allein treffen und können Ihr Leben aktuell so gestalten, wie Sie es ganz persönlich für richtig halten.

- **Lernen Sie, sich selbst zu schätzen**
Wie vieles andere lässt sich Einsamkeit am besten bekämpfen und überwinden, wenn Sie das Problem bei der Wurzel packen:

Eine davon ist ein geringes Selbstbewusstsein und mangelhafte Selbstliebe. **Erkennen Sie Ihren eigenen Wert** und Sie werden verstehen, dass auch andere etwas an Ihnen zu schätzen wissen. Hinzu kommt:

Je besser Sie mit sich selbst umgehen, desto leichter wird es Ihnen fallen, auch mal alleine zu sein.

- **Bauen Sie Kontakte zu anderen Menschen auf**

Auch die zweite Wurzel des Problems sollte angegangen werden: Statt sich selbst zu isolieren, sollten Sie der Einsamkeit gezielt begegnen:

Gehen Sie raus, treffen Sie andere Menschen, rufen Sie Freunde, Bekannte und Familie an und organisieren (und provozieren) Sie eine Zusammenkunft.

Mit jeder zwischenmenschlichen Interaktion werden Sie sich weniger einsam fühlen und mehr Sicherheit gewinnen.

- **Erwarten Sie nicht zu viel auf einmal**

Einsamkeit lässt sich nicht innerhalb kürzester Zeit überwinden. Das Problem liegt in der Regel tief, die schlechten Gewohnheiten sind fest verankert und es dauert, bis sich festgefahrene Denkweisen ändern lassen. Gehen Sie **einen Schritt nach dem anderen**, um aus der Einsamkeit zu entkommen. Mit jedem Tag, an dem Sie etwas tun, um sich weniger einsam zu fühlen, geht es in die richtige Richtung.

Wie die Einsamkeit überwinden?

- Gehen Sie einem Hobby nach**
 Nur zu Hause sitzen und warten, dass etwas passiert, wird nichts besser. Vielmehr wird es das Gefühl der Vereinsamung noch verstärken. Es mag Überwindung kosten, doch sollten Sie bewusst einer Beschäftigung nachgehen, die Ihnen Spaß macht und bei der Sie mit anderen Menschen zu tun haben. Bei solchen Hobbys stellen Sie auf **ganz natürliche Weise den Kontakt** zu anderen Menschen her, die eine ähnliche Leidenschaft teilen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Mitmenschen**
 Eine gute Methode, die Angst vor der Einsamkeit zu überwinden: Versuchen Sie zunächst, Ihren **Mitmenschen zu helfen**. Brauchen diese einen Ratschlag; jemanden, der einfach nur zuhört oder physische Unterstützung? Dann bieten Sie Ihre Hilfe an. Indem Sie anderen etwas geben, überwinden Sie Ihre Einsamkeit und profitieren zugleich selbst davon. Positiver Nebeneffekt: **Für andere da zu sein**, kann einen großen Schub für das Selbstbewusstsein geben und die Erkenntnis fördern, dass Sie eben doch liebenswert und wichtig für andere Menschen sind.
- Verfolgen Sie eigene Ziele und Träume**
 Indem Sie sich auf Ihre ganz persönlichen Ziele und Träume konzentrieren, können Sie dem **Gefühl der Einsamkeit entkommen**. Machen Sie etwas, das Sie schon immer tun wollten, erfüllen Sie sich einen großen Traum oder beginnen Sie damit, auf ein Ziel hinzuwirken. So werden Sie feststellen, dass Sie Glück und Zufriedenheit auch ohne das Zutun anderer Menschen erlangen.
- Gönnen Sie sich selbst etwas Gutes**
 Ein bewährtes Mittel gegen akute Einsamkeit: Seien Sie nett zu sich selbst. Tun Sie sich etwas Gutes, machen Sie sich selbst eine Freude und beschenken Sie sich. Das muss nichts Großes sein, doch mit jeder **netten Geste zu sich selbst** lernen Sie, dass Sie gut genug sind und dass auch andere Menschen dies so sehen.
- So können Sie Ihre falsche Einstellung überwinden und aus der Einsamkeit entkommen.
- Fit bleiben zu Hause**
 Falls Sie längere Zeit zu Hause bleiben müssen, ist das nicht ganz einfach. **Denken Sie daran, wie wichtig Bewegung trotzdem ist.** Machen Sie konsequent und regelmäßig Ihre gewohnten Übungen. Vieles, was Sie draußen machen, lässt sich auch im Stand ausführen. Und nehmen Sie die Treppe im wörtlichen Sinne rauf und runter und gerne auch mehrmals täglich. Bleiben Sie in Schwung!
- Feiern Sie ein Fest**
 Das ist gar nicht mehr so einfach und schon gar nicht mehr spontan. Wenn die Freunde, die man immer gerne eingeladen hat, immer öfter absagen; weil Sie allein sind, zu weit weg wohnen, nicht mehr mobil oder wegen der Enkel eingespannt sind. Gerade dann ist die Kommunikation unter- und miteinander wichtig und möglich. Über die virtuelle Welt.
- Computer und Smartphone** sind heute selbstverständlich, vor allem wenn Sie allein leben, keine Familie haben und die Freunde weit weg wohnen. So können Sie über Telefon, Mail-Verkehr und andere Nachrichtendienste jederzeit mit fast Jedermann Kontakte herstellen und halten. Sie sind dabei, was die Welt bewegt, und nehmen am (virtuellen) Leben teil. Mit den modernen Medien finden Sie Wege aus der Isolation oder kommen erst gar nicht hinein. Der Ton, das bewegte Bild und die Möglichkeit, selbst darin zu agieren, nehmen Sie mit in die Wirklichkeit unserer Zeit. Selbst für erste Schritte ist es nie zu spät. Kinder helfen gerne, wenn sie Ihnen etwas zeigen können. Hilfe bekommen Sie auch vom Nachbarn (Fragen hilft meist). Oder vom Digital Kompass bis hin zum professionellen Anbieter.
- BAGSO-Podcast unter: www.bagso.de/themen

Aphorismen und Zitate



□ *Wir kommen allein auf die Welt, wir leben allein, wir sterben allein. Nur Liebe und Freundschaft können uns für einen Augenblick die Illusion verschaffen, nicht allein zu sein.*

Orson Welles

□ *Was ich geleistet habe, ist nur ein Erfolg des Alleinseins.*

Franz Kafka

□ *Ich habe nie gesagt: ‚Ich will allein sein.‘ Ich sagte: ‚Ich will allein gelassen werden‘ – das ist ein Riesenschied.*

Greta Garbo

□ *Es ist viel besser, allein zu sein, als in schlechter Gesellschaft.*

George Washington

□ *Ich lebe in jener Einsamkeit, die peinvoll ist in der Jugend, aber köstlich in den Jahren der Reife.*

Albert Einstein

□ *Insofern ist der Weise sich selbst genug: nicht, dass er ohne Freund sein will, sondern dass er es kann.*

Seneca

□ *Was nun andererseits die Menschen gesellig macht, ist ihre Unfähigkeit, die Einsamkeit und in dieser sich selbst zu ertragen.*

Arthur Schopenhauer

□ *Einsamkeit ist Voraussetzung für Erfolg. Du verlierst Deine Kreativität, wenn Du nonstop im Rampenlicht stehst.*

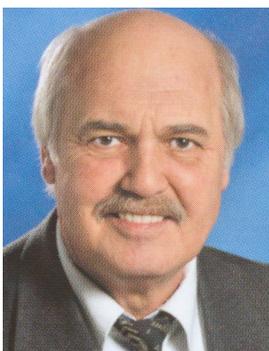
Karl Lagerfeld

□ *Wer sich allein langweilt, ist auch zu zweit nicht sehr unterhaltend.*

Ben Kingsley



Der Arbeitskreis Einsamkeit



Günther Hammer
(LSI-AK-Leiter Einsamkeit)

Erst alt - dann einsam - gilt in normalen Zeiten zwar nicht, weil aktive Menschen sehr gut mit Einsamkeit umgehen können. Sehr wohl gilt es aber in Pandemie-Zeiten, wenn Maßnahmen übergreifend das Leben Älterer bestimmen. Wir haben versucht, Wege aus der Einsamkeit aufzuzeigen.

Mitglieder im AK Einsamkeit

Dr. Wolfgang Allehoff
Karl-Heinz Weinert
Dr. Kurt Sütterlin

*Literaturquellen
beim Hauptautor*

**Wenn Sie Interesse
und Zeit haben, arbeiten Sie
in diesem AK mit !**



www.liberale-senioren-bw.de