

Prof. Dr. Annelie Keil (Bremen)

Gedankensplitter zum Fachtag „Bitte Abstand halten- Strategien gegen Einsamkeit im Alter nicht nur in Zeiten von Corona (digital)

25.11.2020

Einsam. Zweisam. Gemeinsam- Innere und äußere Abstände leben lernen.

Abstand halten- der neue Aufruf zum Zusammenleben in Zeiten der Pandemie. Aber so neu ist der Anspruch gar nicht, wenngleich jetzt relativ schlicht gemeint. AHA- Abstand halten, Hygiene beachten, Atemmaske tragen. Wenn der Körper auf Abstand geht, was machen dann Geist und Seele? Wie wirkt ein Gesicht, wenn man nur die Augen sieht? Was fehlt einem Kleinkind, das jenseits der Eltern nur Erwachsene mit Masken gesehen hat? Welche Gefühle sind angesprochen, auf welche Einstellung und Haltung kommt es an.

Körperlich, geistig, seelisch, sozial Abstand halten. „Tragt Masken, schon das Gesicht“ war der Titel eines Buches des Bremer Theaters der Versammlung. Und konkret: Wie und mit welchen erklärenden Worten halten Großeltern von ihren Enkelkindern Abstand, wenn diese mit lauter Freude ins Zimmer stürmen? Oder von ihren Eltern ermahnt am Gartentor stehenbleiben, um Opa und Oma nicht zu gefährden- was immer das heißen kann?

„**Sich nicht einmischen**“, ist eine gelernte und durchaus **ambivalente Abstandshaltung**, die nicht unbedingt schützt, sondern oft gefördert hat, dass z. B. Missbrauch und Gewalt in Familien unter unser aller Augen **beobachtet, aber nicht konkret benannt** stattfinden können. Kinder und Jugendliche vereinsamen im Lockdown in ihrem Zuhause und können mehr als sonst gefährdet sein, weil Lehrer und Erzieher im größeren Abstand zu den Familien sind.

Von etwas Abstand nehmen können, ist eine Lebenskunst. Zeitweise von den eigenen Interessen, Wünschen, Rechten. Von welcher Wohnform nehme ich wider besseres Wissen als alter Mensch Abstand, ob ich sie kenne oder nicht? **Einen fremden Menschen** um Hilfe zu bitten, würde mich zwingen, von einer festen inneren Regel,

vielleicht von meinem Stolz, meiner Besserwisserei, meinen Vorurteilen Abstand zu nehmen. Die Helfer müssen wie Anbieter von selbst kommen, professionelle. Abstände überwinden.

Aktiv und deutlich auf Abstand gehen, kann eine wichtige politische und ethische Haltung dokumentieren. Zu den Demonstrationen der Querdenker oder besser zu den Gegendemonstranten gehen oder auf allen Ebenen Abstand halten? Sich aus einer Gruppe oder auch aus der Familie entfernen, die nicht guttun, würde das Beziehungsleben erleichtern. Sich im Geschehen eines Unfalls entfernen, wenn Hilfe da ist und nicht den Kreis der Voyeure erweitern, also Abstand halten, ist eine strafrechtlich relevante Aufforderung geworden, weil viele Menschen distanzlos sind.

Abstand einfordern. Vom Pflegepersonal, von Familienangehörigen, von Mitbewohnern und Nachbarn? **Abstandsregeln einhalten, wenn sie keinen Sinn machen?** Wenn es nicht geht? Etwas links oder rechts liegenlassen können, wenn man eine Hauptroute verfolgen, sich konzentrieren muss, ist eine Kompetenz, die man erwerben kann.

Die **virologische Bedrohung** der Gesellschaft durch die Corona Pandemie hat den Begriffen „**Abstand**“ als **Aufforderung zur Distanz** auf der einen Seite und „**Solidarität**“ als **Aufforderung zu empathischer Nähe** auf der anderen Seite in politischen, sozialen und anderen, auch privaten Diskursen und Debatten **Hochkonjunktur** verschafft. **Ein allgemein propagiertes „Wir-Gefühl“** soll teils über Verordnungen den **Zusammenhalt und das kollektive Bemühen** um die Einhaltung der die Gesundheit schützenden Verhaltensregeln, wechselseitiger Rücksichtnahme oder Nachbarschaftshilfe **unterstützen und verbinden**. Als öffentliche Bitte kommt mit der Aufforderung zur Solidarität ein Begriff ins Spiel, der im **Ursprung ein Kampfbegriff** ist und dabei eine besondere Bedeutung hatte. **Solidarität** üben bedeutete ursprünglich, dass **die Unterdrückten, die Benachteiligten zusammenstehen**, um gemeinsam gegen die Mächtigen für ihre Interessen zu kämpfen. Die Schwachen können soziale Konflikte nur durch verlässliches Zusammenstehen erfolgreich

bestehen, also Solidarität praktizieren- so eine wichtige politische Überzeugung, die den Demokratisierungsprozess und das Streben nach Gerechtigkeit begleitet hat.

Heute proklamiert der Begriff **Solidarität** nicht nur in der Verbindung mit der Coronakrise **ganz generell für mehr sozialen Zusammenhalt**. Gefordert wird zumeist **der Zusammenschluss aller Mitglieder** der Gesellschaft gegen die Bedrohung durch Gefahren wie Krankheit, Alter, Armut, denen sie in einem Gemeinwesen ausgesetzt sind, das sich zwar politisch um Gerechtigkeit und Interessenausgleich bemüht oder bemühen soll, aber immer wieder an Strukturen, Interessengegensätzen und mächtigen Lobbygruppen scheitert.

Welche Gruppe ist einsamer als eine andere? **Für wen sind welche** Strategien zu entwickeln und **wer ist systemrelevanter** als ein anderer? Wirtschaft oder Kultur? Museum oder Kneipe? **Kann man an oder mit Einsamkeit sterben, an oder mit dem Virus?** Wer bekommt wann den Schnelltest? Wer geht unter dem Aspekt der Systemrelevanz in den Lockdown und wer geht unter? **Alters- und Pflegeheime oder Schulen First?** Vorrangig Strategien gegen Einsamkeit im Alter oder solchen für Kinder, Jugendliche und Familie in Corona Zeiten? **Keine Frage: aushandeln, Widersprüche aushalten, zusammenführen statt spalten.** Das ist und war, ist und bleibt **sinnvoll und sinnstiftend** gerade dann, wenn wir harte und herausfordernde veränderte Wirklichkeiten wie eine Pandemie und ihre Folgen nicht nur aushalten, sondern vor allem bewältigen und gestalten müssen.

Dennoch: die mit dem schlichten „**Wir-Gefühl**“ verbundene Art des sozialen Zusammenhalts und Miteinanders, **tendiert (nicht nur jetzt) dazu, Menschen auf eine Art und Weise miteinander verbinden und aus ihrer Vereinzelung und Vereinsamung herausholen zu wollen, die ihre unterschiedlichen Lebenslagen, Lebenserfahrungen, Interessen und Wunschwelten weitgehend unberücksichtigt lässt** oder gar negiert. Wir sprechen dann generalisierend von den Alten, den Kranken, den Armen etc. Menschen, Bürger und Bürgerinnen sollen meist nur insoweit

berücksichtigt werden, als sie den Zusammenhalt des Bestehenden und doch Gut-Gemeinten nicht grundlegend in Frage stellen und allenfalls graduelle Veränderungen an ihm dulden. (Vinnai) Das **viel beschworene Allgemeine ist insgeheim vielen besonderen Interessen verpflichtet und immer wieder sehr unterschiedlich begründet worden**, das haben wir lange genug in den sozialen Bewegungen wie der Arbeiter-, der Jugend-, Frauen- oder Gesundheitsbewegung studieren können. Aber genau auf dem Hintergrund dieser Unterschiede und Besonderheiten haben sich die kämpferischen Formen und Auseinandersetzungen um das Konzept einer verbindenden Solidarität immer wieder gelohnt- Irrtümer eingeschlossen. Nicht nur einen Freitag für die Zukunft, aber wenigstens den! Wenn Kinder und Jugendliche mit der älteren Generation solidarisch sind und Einschränkungen hinnehmen, könnten die Älteren nach Pandemie im Angesicht der Klimakatastrophe auf die nächste Kreuzfahrt verzichten

Strategien gegen Einsamkeit? Unter Strategie werden in der Wirtschaft klassisch die **geplanten Verhaltensweisen** eines Unternehmens **zur Erreichung seiner Ziele** verstanden. In diesem Sinne zeigt die Unternehmensstrategie in der Unternehmensführung, auf welche Art ein mittelfristiges oder langfristiges Unternehmensziel erreicht werden soll. So eine der Definitionen in Wikipedia.

Nun ja. Wer ist in unserer Frage das Unternehmen? Um welches genaue Ziel soll es gehen? In welcher Weise sind wir die Ausführenden, die das **Ziel Abstand halten** mit dem **anderen Ziel strategischer Maßnahmen gegen Einsamkeit** verbinden sollen und vor allem: **Wer sind die Einsamen, die es aus was auch immer herauszuholen gilt und wer die Experten, die wissen, wie das gehen kann? Dennoch** gibt es einen zunächst einleuchtenden Zusammenhang, denn es geht bei dem **Phänomen der Vereinsamung** und noch mehr in der **Erfahrung sozialer Isolation** im Unterschied zum von Menschen **subjektiv erlebten, gewollten oder auferlegten Gefühl von Einsamkeit** zunächst vor allem um die sichtbare Diskrepanz **zwischen den gewünschten und den tatsächlich**

vorhandenen sozialen Beziehungen eines Menschen und deren Bedeutung für die Lebensqualität.

Diese **Frage der Beziehungen und ihrer Bedeutung für die Qualität unseres Lebens** begleitet uns lebenslang. So wie Lust und Angst, Bindung und Entbindung Himmel und Erde, Fliehkraft und Schwerkraft, Leichtigkeit und Schwere uns begleiten, **so gehören Hingabe und Abgrenzung, also Distanz und Nähe zu den polaren Herausforderungen, die zur Grundstruktur allen Lebens gehören.** Im **Prozess der Entbindung (!)** erfahren wir unsere Geburt nach 9-monatiger physiologischer **Zusammenarbeit und Zweisamkeit** mit der Mutter als den **Verlust von Nähe und Beheimatung**, als einen lebensbedrohlichen Verlust und eine **existenzielle Form der Einsamkeit und des Alleinseins**. Vom ersten eigenen Atemzug an machen sich Menschenkinder unmittelbar auf die Suche nach Halt in einer fremden Welt. Niemand kann allein geboren werden und sollte auch nicht allein sterben müssen. Die Suche nach „Nabelschnüren“, nach Verbindungen, nach Spielgefährten im weitesten Sinn gehört wie die Möglichkeit zum Alleinsein, zum Rückzug, zur einsamen Selbstbesinnung zum täglichen Brot des Lebens.

„Wie wollen wir leben“ fragt gegenwärtig eine Sendereihe der ARD und die Pandemie hat diese Frage radikaler gestellt als wir hofften und drängt auf kurzfristige Antworten, die gleichwohl von langer Dauer, also nachhaltig sein sollen. Wer im Hier und Jetzt einer Pandemie als alter Mensch Abstand halten soll und wer ihm wie wir professionell mit Strategien gegen Einsamkeit zu Hilfe eilen will, muss sich „warm“ anziehen, lange ausatmen und verstehen lernen wie sich zugestehen, dass die „Einsamkeit“ von Menschen, ob jung oder alt, in unterschiedlichen Lebenslagen, individuell wie gesellschaftlich in jeder Weise **mehr als eine vergleichbare Sozialisation, sondern gleichzeitig ein einzigartiger einsamer biografischer Prozess** war, in dem **Nähe und Distanz, Einbindung und Ausgrenzung, Liebe und Hass, Gerechtigkeit und Ungerechtigkeit, Selbstbestimmung und Fremdbestimmung** auch vom **Einzelnen immer wieder neu gelernt, gestaltet, entschieden und auch erlitten** wurde. Und **selbstverständlich**, was die Wahrnehmung und Unterstützung betrifft

auch politisch und gesellschaftlich immer wieder neu verstanden und verhandelt werden muss. Die Einsamkeit einer Kriegswitwe ist eine andere als die einer alleinerziehenden Mutter, die Vereinsamung eines alten Mannes ohne Familie, der wohnungslos auf der Straße lebt ist anders als die Seelenlage eines anderen Mannes inmitten einer lebendigen Familie, die sich kümmert und in der er der fröhliche Opa ist. Die eine pflegebedürftige Heimbewohnerin vermisst ihre Tochter und die andere kinderlose vereinsamt, wenn die liebevolle Fußpflege für Monate Abstand halten muss.

Die **krank machende, lebensbedrohliche Einsamkeit in Form ungewollten Alleinseins auszuhalten**, ihr zu entrinnen und Hilfe zu suchen, **braucht den eigenen Willen und die Bereitschaft, sich überhaupt für Strategien von außen zu öffnen.** Auf der anderen Seite braucht es mehr gesellschaftliches, kulturelles und soziales Verständnis wie auch **unterstützende Maßnahmen, Formen, Zeit und Orte der Einsamkeit für Sinnsuche und Reflexion, selbst gewählten Rückzug und das Alleinleben wählen und selbstbestimmt gestalten zu können.** Homeoffice, Elternzeit, Klöster auf Zeit, bezahlbares Wohnen mit und ohne Service, Auszeiten aller Art sind Beispiele.

Auch Partnerschaft wie **Zweisamkeit** zu genießen, Einengungen zu erkennen, Langeweile zu ertragen und wenn nötig der oft subtilen Gewalt in Familien zu entkommen, **bedarf einer Lebenskompetenz**, nämlich überhaupt zu zweit (in der Ehe, der Elternschaft, in engen Freundschaften) **unter vielen sich verändernden Lebensumständen bis ins hohe Alter als gemeinschaftliche Seite des Lebens zu lernen**, zu genießen oder eben durchzuhalten

Wir kommen ungefragt zur Welt und müssen herausfinden, ob und welchen Sinn das macht. **Wir kommen ungefragt in eine Familie** und müssen herausfinden, wie wir in ihr leben können und was wir über Gemeinsamkeit, Alleinsein und Einsamkeit dort lernen. **Wir geraten ungefragt in eine Zeitgeschichte** und niemand weiß, was uns als Vereinsamung, Ausgrenzung oder Isolation historisch dadurch zugemutet wird. Ein Krieg, eine Pandemie, eine

Naturkatastrophe, der Umgang mit chronischer Krankheit und Tod, alles Herausforderungen, die auch jenseits einer Pandemie Strategien verlangen, mit den jeweiligen Folgen für das Leben im Alter fertig zu werden. **Wir werden ungefragt in einem Land geboren, können das, was wir Heimatland nennen nicht wählen,** sind Staatsangehörige und vieles mehr. Haben Sprache und Kultur als Einstiegskapital, wissen aber nicht, was daraus wird.

Für all diese Herausforderungen entwickeln wir Überlebensstrategien- für soziale Abstände, Geschlechter Abstände, Abstände der Generationen etc. Und für all diese Herausforderungen brauchen wir Hilfen, um mit den Folgen zurechtzukommen. Es gibt **niemanden unter uns, der keine Erfahrungen** mit dem Leben im Alleinsein, Zwei- oder Drei sein, Gemeinsam sein hat und darin auch **die zu jeder Lebensform gehörenden Erfahrungen mit der Einsamkeit und erst recht mit dem „Abstand halten“ gemacht hat.** Jeder und jede von uns könnte sich selbst, Partnern und Freunden, Eltern und Geschwistern, Großeltern, Nachbarn oder wie heute Kollegen und Kolleginnen zuhören oder sie im Dialog befragen, welches **Verhältnis sie zu den inneren wie äußeren, den notwendigen, den selbst gewählten wie den erzwungenen Abständen haben.** Und wir könnten weiter darüber sprechen, welche Vorstellungen über und Erfahrungen wir mit der Lebensqualität und den Wünschen unserer Eltern und Großeltern haben. Und wenn wir dann noch mutiger sind, können wir auch fragen, wie wir uns das eigene Alter und unsere Beziehungslandschaft in späten Jahren vorstellen und ab wann wir anfangen, über diese ganz persönlichen Strategien nachzudenken. Wir kämen so Schritt für Schritt zu einer **evidenzbasierten Handlungsperspektive und Ideenbörse** für nächste Tagungen und Zusammenkünfte und näher an die Frage heran: was heißt mit Blick auf Einsamkeit und Vereinsamung Alt werden und vor allem Alt sein in Bremen.