

Gemeinsam mit den Generationen 60+

# vielfALT

## Einsamkeit – zwischen Leid, Tabuthema und Gesundheitsrisiko

Einsamkeit nimmt in unserer Gesellschaft stetig zu. Jede Altersgruppe ist davon betroffen, besonders aber Seniorinnen und Senioren.

France Massy

Eine ichbezogene Gesellschaft. Abhängigkeit von digitalen Medien. Weniger persönliche Kontakte. Je weiter die Technologie voranschreitet, desto weniger Zeit nehmen wir uns füreinander. Unsere Lebensweise ist viel mehr auf individuellen Erfolg als auf Gemeinschaft ausgerichtet und fördert dadurch die Vereinsamung. Soziale Isolation ist so weit verbreitet, dass manche gar von einer «Einsamkeitsepidemie» sprechen. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) fühlt sich weltweit jeder zehnte Mensch einsam. Rund 100 Todesfälle pro Stunde werden damit in Zusammenhang gebracht. Betroffen sind alle Altersgruppen, besonders stark jedoch junge und hochaltrige Menschen.

### Warum soziale Beziehungen so wichtig sind

Gemäss dem nationalen Altersmonitor von Pro Senectute leiden in der Schweiz 38,8 Prozent der 55- bis 64-Jährigen unter Einsamkeit. Sie ist meist ein Zeichen dafür, dass soziale Bindungen schwächer werden. Wenn familiäre, freundschaftliche und berufliche Beziehungen schwinden, kann das Gefühl entstehen, auf niemanden mehr zählen zu können, nicht mehr wahrgenommen oder wertgeschätzt und letztlich allein gelassen zu werden.

Einer Studie der Universität Oxford zufolge besteht der enge Freundeskreis eines Erwachsenen durchschnittlich aus fünf Personen. In einer Partnerschaft halbiert sich diese Zahl. Mit zunehmendem Alter und den damit verbundenen einschneidenden Veränderungen – Pensionierung, gesundheitliche Probleme, Verlust nahestehender Menschen – wird der Kreis noch kleiner.

### In der Schweiz fühlen sich 38,8 Prozent der 55- bis 64-Jährigen einsam.

Mit der Pensionierung zeigt sich oft, dass Kontakte aus dem Berufsleben letztlich nur ehemalige Arbeitskolleginnen und -kollegen bleiben. Man sieht sich kaum noch – wenn überhaupt. Zu selten, um einen lebendigen und bereichernden Austausch aufrechtzuerhalten. Dann gilt es, das Beziehungsnetz neu zu knüpfen. Hier kommen jedoch soziale und finanzielle Faktoren mit ins Spiel. Nicht alle können es sich leisten, etwas zu unternehmen, sich wei-



Bild: Adobe Stock

terzubilden oder einem Hobby nachzugehen. Wirtschaftliche Ungleichheiten gehören zu den Hauptursachen sozialer Isolation und drängen viele Menschen unfreiwillig in die Einsamkeit. Ähnlich verhält es sich bei gesundheitlichen Einschränkungen wie Mobilitätsverlust oder Schwerhörigkeit.

### Einsamkeit: Ein Tabuthema?

Auch in der Familie verändert sich vieles: Die Kinder sind erwachsen geworden, führen ihr eigenes Leben und haben weniger Zeit für ihre Eltern, die wiederum umso mehr davon hätten. Zwar werden

Grosseltern häufig zum Hüten der Enkelkinder eingespannt, vermischen dabei aber bisweilen den Austausch mit anderen Erwachsenen. «Ich habe das Gefühl, von meinem Umfeld weder gesehen noch emotional verstanden zu werden. Als würde ich nicht mehr als Person wahrgenommen, als wäre ich unsichtbar geworden», sagt Louise, 70. Dennoch will sie nicht von Vereinsamung sprechen. «Ich lebe in einem kleinen Walliser Bergdorf, wo sich alle kennen. Trotzdem kommt es häufig vor, dass ich den ganzen Tag mit niemandem ein Wort wechsele. Meine Kinder haben ihr eigenes Le-

ben und ich will ihnen nicht zur Last fallen. Bei den Nachbarn geht es mir ähnlich. Ich habe Angst, zu stören – und vor allem Angst, einzustehen, dass ich Gesellschaft brauche.»

Manche der befragten Pensionierten empfinden es als beschämend, offen über ihre Einsamkeit zu sprechen. «Es ist, als müsste man zugeben, dass man niemandem mehr wirklich wichtig ist. Das nagt am Selbstwert.»

Doch Pro Senectute hält fest: «Der Zustand und das Gefühl des Alleinseins sind nicht zwangsläufig mit einem Leiden verbunden. Alleinsein kann auch schön sein.»

Wer Einsamkeit zulässt, schafft Raum zur Selbstreflexion. Es ist eine Gelegenheit, innezuhalten und sich zu fragen, was man heute braucht und wie man darauf reagieren kann.

**In unserer nächsten Ausgabe am 1. September zeigen wir Ihnen Wege auf, wie sich Einsamkeit überwinden lässt.**

### Einsamkeit als Problem der öffentlichen Gesundheit

Laut WGO erhöht sich das Sterberisiko bei mangelnden zwischenmenschlichen Kontakten um 14 bis 32 Prozent, was mit anderen Risikofaktoren wie Rauchen, übermässigem Alkoholkonsum, Bewegungsmangel, Übergewicht oder Luftverschmutzung vergleichbar ist. Ältere Menschen, die sich einsam fühlen, haben nicht nur eine geringere Lebenserwartung, sondern leiden auch häufiger an Bluthochdruck und Depressionen. Sie bewegen sich weniger, sind gestresster und erkranken eher an Demenz oder Alzheimer.

«Ich hatte immer ein grosses soziales Netzwerk. Doch mit den Jahren habe ich einen Freund nach dem anderen verloren, und so sitze ich heute allein vor meinem morgendlichen Kaffee.»

Jean-Pierre, 80 Jahre

PASQUALINA PERRIG-CHIELLO

emeritierte Professorin für Entwicklungspsychologie, Vizepräsidentin der Seniorenuni Bern und Präsidentin des Vereins «connect!»



### Drei Fragen an Pasqualina Perrig-Chiello

#### Ist es nicht ein wenig übertrieben, von einer Einsamkeitsepidemie zu sprechen?

Wir haben keine Einsamkeitsepidemie; davon ist in Fachkreisen nicht die Rede. Dennoch deutet vieles darauf hin, dass Einsamkeit zunimmt, da es zu einer immer stärkeren Individualisierung und Digitalisierung kommt, die Zahl hochaltriger Menschen markant ansteigt und es immer mehr alleinstehende und kinderlose Personen gibt.

#### Ist Einsamkeit eine Folge unseres heutigen Lebensstils?

Jeder Mensch empfindet irgendwann einmal Einsamkeit. Das ist normal und kann in jeder Lebensphase vorkommen, etwa nach einem Todesfall, bei Erkrankungen oder nach einem Umzug. Wenn Einsamkeitsgefühle allerdings chronisch werden, ist das schädlich. Und genau diese chronische Einsamkeit nimmt in unserer Gesellschaft zu. Und ja, sie ist eine Folge unseres Lebensstils. Es gibt zu viel virtuelle und viel zu wenig persönliche Begegnungen. Individualisierung ist hier ein Treiber: Man kümmert sich primär um sich und nicht genug auch um andere, was zu einem Verlust an Empathie und Solidarität führt.

#### Seit 2018 verteilt der Bundesstaat New York Tausende Roboter-Haustiere an ältere Menschen, um der Einsamkeit entgegenzuwirken. Auch in Japan gibt es solche Ansätze. Was halten Sie von virtuellen Freunden, Robotern oder anderen Dingen, die die emotionale Leere füllen sollen?

Sie sind sicherlich als «Erste Hilfe» ganz gut, lösen aber das Problem nicht. Es bleibt das Gefühl, nirgends dazugehören und niemanden zu haben, der einen unterstützt, versteht und nicht nur reaktiv, sondern auch proaktiv handelt. Das ist wie bei einer Brille oder einem Hörgerät: Sie helfen, beheben aber die Ursache nicht.

ZEITGESCHEHEN

### Projektausschreibung «Die Generationen 60+ im Mittelpunkt der Projekte»

Der Kanton Wallis lanciert eine vierte Projektausschreibung zur Unterstützung von Vorhaben, die gemeinsam mit Menschen ab 60 Jahren entwickelt werden. Ziel ist es, ihr Engagement, ihre Kompetenzen und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu stärken. Die gemeinsame Erarbeitung mit Seniorinnen und Senioren ist zentral. Deshalb müssen Personen und Organisationen, die ein Projekt einreichen möchten, mit Menschen ab 60 Jahren zusammenarbeiten. Projektvorschläge von Seniorinnen und Senioren sind besonders willkommen. Sie sind eine gute Möglichkeit, ihre Mitwirkung zu fördern.

Abgabefrist des Dossiers: **31. August 2026**

Informationen und Antragsformular: <https://www.vs.ch/de/web/sas/generationen-60plus>

### Qigong im Park

Gönnen Sie sich eine Auszeit zum Wohlfühlen mit Qigong, einer sanften und langsamen Bewegungsform aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Durch langsame Bewegungen und bewusstes Atmen stärken Sie Ihr Gleichgewicht und Ihre innere Ruhe.

Brig, im Park beim Stockalperschloss  
15.05. – 18.09.2026 / Freitags 9.00 bis 10.00 Uhr  
Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Mit der Unterstützung von: Rheumaliga Bern und Oberwallis, SPORT Kommission BRIG-GLIS, Gesundheitsförderung Wallis und der Gemeinde Brig-Glis.

PARTNER