

Gehen Sie RAUS!

Verschiedene gesellschaftliche Trends führen dazu, dass sich immer mehr Menschen einsam fühlen. Fachleute sprechen inzwischen sogar von einer Einsamkeits-epidemie. Doch dieser ist man nicht einfach ausgeliefert.

Seit mehr als zwei Jahren – und noch mindestens zwei weitere – toure ich mit der rund einstündigen Veranstaltung «Einsamkeit im Alter» durch die Deutschschweiz. Der Ablauf: Zuerst spielt ein kleines Team von Mitwirkenden mein 25-minütiges Theaterstück «Gemeinsam statt einsam», anschliessend spreche ich mit dem Publikum über das Gesehene, über individuelle Erfahrungen und Befindlichkeiten. Die Nachfrage nach dem Anlass ist bei Veranstaltern, von Altersfachstellen bis zu Kirchgemeinden, gross: Bald haben wir hundert Aufführungen absolviert. Das Interesse überrascht nicht. Dass Einsamkeit zu den drängenden Herausforderungen unserer Zeit gehört, ist Fachleuten mehr als bewusst. Im vergangenen Winter erklärte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) Einsamkeit zu einem «globalen Gesundheitsproblem». Einsamkeit verringere die Lebenserwartung und schade Menschen körperlich und seelisch. Die WHO rief eine Kommission ins Leben, die untersuchen soll, wie soziale Kontakte weltweit gefördert werden können. Den Vorsitz der Kommission hat der Leiter des US-amerikanischen Gesundheitsdiensts, Vivek Murthy. Für ihn ist Einsamkeit «eine Epidemie». Einsamkeit sei so schädlich wie das Rauchen von 15 Zigaretten am Tag. Wie er zu diesem Vergleich kommt, ist nicht ganz klar, aber die Statistiken belegen eindeutig, dass Einsamkeit krank macht. Bei einsamen Menschen sind der Cortisolspiegel und der Blutdruck zu hoch, Einsamkeit erhöht signifikant die Wahrscheinlichkeit für Depressionen, Herzinfarkte, Schlaganfälle, Krebs und Demenz. Und viele einsame Menschen leiden an Schlafstörungen.

Wir sind Herdentiere

Warum reagieren wir Menschen so empfindlich auf Einsamkeit? Weil sie nicht unserer Natur entspricht. Im Tierreich, zu dem wir Menschen uns jetzt einmal grosszügig hinzuzählen, gibt es beides: Einzelgänger und Gesellige. In der Regel verhalten sich die Individuen einer Art einheitlich, sie bleiben allein oder suchen die Gemeinschaft. Interessanterweise gibt es bei unseren nächsten Verwandten, den Menschenaffen, eine grosse Diversität hinsichtlich des Soziallebens. Gorillas leben in Haremsgruppen, Schimpansen hingegen bevorzugen ständig wechselnde Untergruppen, der Orang-Utan ist grundsätzlich ein Einzelgänger. Dass sich der Mensch in der Gruppe am wohlsten fühlt, ist kein Wunder: Mit seinen winzigen Zähnen und ganz ohne Krallen ist der schlaksige Zweibeiner den meisten seiner natürlichen Feinde deutlich unterlegen. «Gemeinsam sind wir stark» ist also nicht einfach ein Spruch aus einem Motivationsseminar, sondern schlicht das Überlebensprinzip des Menschen. Der Einwand, wir müssten heute nicht mehr gemeinsam auf Nahrungssuche gehen oder uns zusammen vor wilden Tieren schützen, sticht nicht – unsere Natur ändert sich nicht in wenigen Generationen, das Bedürfnis, mit anderen zu interagieren, ist tief verankert. Allein die Tatsache, dass die Städte immer grösser werden, zeigt: Wir suchen Gesellschaft. Zwar wohnen immer mehr Menschen allein, aber das wollen sie sozusagen nicht einsam tun.

Was ist Einsamkeit?

Und damit sind wir bei einem der grossen Probleme hinsichtlich der Einsamkeitsdiskussion angelangt: der Definition. Alleinsein und Einsamkeit zum Beispiel sind nicht dasselbe. Alleinsein kann man geniessen – was gibt es Schöneres, als an einem verregneten Sonntagnachmittag die Plattensammlung neu zu sortieren und völlig in diese Tätigkeit einzutauchen! Oder sich nach einem anstrengenden Tag ungestört etwas Feines zu kochen, ohne dass einem jemand dreinschwatzt. «Im Gegensatz zum Alleinsein ist Einsamkeit aber ein unangenehmes Gefühl, ein Spannungszustand – und etwas, das die Menschen sehr belastet», sagt die Zürcher Psychologin Susanne Schaaf, die sich wissenschaftlich mit der

Einsamkeit im Alter beschäftigt (siehe *Interview*). Die Wissenschaft betrachtet Einsamkeit denn auch sehr differenziert: Es gibt unter anderem die situative Einsamkeit, etwa wenn der Partner stirbt, oder die chronische Einsamkeit über längere Zeit – sie betrifft viele depressive Menschen, die sich zurückziehen. Wichtig ist auch die Unterscheidung zwischen sozialer, emotionaler und kollektiver Einsamkeit. Wer sozial einsam ist, hat keinen oder zu wenig Kontakt zu anderen; dagegen lässt sich unter Umständen ohne viel Aufwand etwas unternehmen. Emotionale Einsamkeit hingegen bedeutet, dass man niemanden hat, mit dem man tiefgehende Gespräche führen kann, von dem man sich verstanden fühlt und der einem echtes Interesse entgegenbringt. Solche Menschen sind nicht leicht zu finden, in keiner Lebensphase und für niemanden. Kollektive Einsamkeit empfinden schliesslich jene, die sich keiner Gruppe oder der Gesellschaft zugehörig fühlen. Und körperliche Einsamkeit kann entstehen, wenn physische Nähe und Berührung fehlen.

Trends begünstigen Einsamkeit

Belastbare Untersuchungsergebnisse zur Frage, ob die Einsamkeit zunimmt, gibt es kaum – weil es nur wenige Langzeitstudien gibt und «Einsamkeit» eben unterschiedlich definiert wird. Unbestritten ist jedoch, dass gesellschaftliche Trends die Einsamkeit seit vielen Jahren begünstigen. Immer mehr Individualismus bedeutet eben auch immer weniger Gemeinschaft. Die Familien sind extrem stark geschrumpft, die Mobilität hat deutlich zugenommen – beides führt dazu, dass der und die Einzelne weniger stark in ein sozusagen natürliches soziales Netz eingebunden sind. Interessanterweise wird in den Medien – und auch an meinem Anlass – immer wieder die «Einsamkeit im Alter» thematisiert. Ältere Menschen werden ja gern als besonders vulnerabel dargestellt, nicht erst seit der Corona-Pandemie. Und tatsächlich gibt es ein paar Faktoren, welche die Einsamkeit im Alter begünstigen können: Es ist eher wahrscheinlich, dass Bezugspersonen wegsterben, und viele selbstverständliche Kontakte, wie sie am Arbeitsplatz, in der Schule oder auf dem Spielplatz entstehen, fallen weg. Bei Thema Einsamkeit greift der Blick auf die ältere Generation aber

eindeutig zu kurz. Eine grosse Untersuchung im deutschen Bundesland Nordrhein-Westfalen ergab: 16 bis 18 Prozent der Jugendlichen und jungen Erwachsenen bezeichnen sich als «sehr einsam». Die Hälfte bis zwei Drittel der Befragten kennen regelmässig wiederkehrende Einsamkeitsgefühle.

Digitalisierung – Fluch oder Segen?

Inzwischen sagt man auch, Kinder hätten immer weniger Freunde. Das ist ja auch kein Wunder, wenn sie von den Eltern zum Kindergarten gefahren und dort wieder abgeholt werden – und wenn die durchgetaktete Freizeit wenig Raum für spontane Spielzeiten lässt. Hinzu kommt, dass sich die Spielkultur generell verändert hat. Das Brettspiel, das traditionell Mitspielende benötigte, wurde zum Beispiel durch Computergames ersetzt, die man meist knackig alleine spielt. Überhaupt hat die Digitalisierung einiges Potenzial, die Einsamkeit zu fördern. Wenn wir unsere Einkäufe am Self-Checkout einscannen, gibt es eben keinen Schwatz mehr mit der Verkäuferin. Wer Tickets online bestellt, bringt sich um die Begegnung mit dem Schalterpersonal. Es ist enorm, wie viel Zeit wir alle mittlerweile am Computer verbringen. Und an den Diskussionsrunden an meinen Einsamkeitsveranstaltungen wird vom Publikum immer wieder moniert, es sei mittlerweile unmöglich, im Zug ein spontanes Gespräch zu beginnen, weil alle nur noch aufs Smartphone glotzen. Das ist alles richtig – andererseits birgt die Digitalisierung auch Chancen. Es ist heute viel einfacher als früher, Kontakte auch über Distanzen hinweg zu pflegen. Teilhabe ist in vielen Fällen einfacher geworden; wer in seiner Mobilität eingeschränkt ist, kann zum Beispiel via Webinar trotzdem an Englischkursen teilnehmen. Ob uns die Digitalisierung einsamer macht oder nicht, ist Gegenstand vieler Untersuchungen, es gibt aber keine eindeutigen Resultate. Sicher scheint zu sein, dass virtuelle Beziehungen das Gefühl der Einsamkeit bei manchen Menschen verstärken können, weil sie zu einem Rückgang realer zwischenmenschlicher Beziehungen führen. Oder anders ausgedrückt:

Wer 1000 Freunde auf Facebook hat, dem fehlt oft Zeit für tragende, tiefe und stabile Beziehungen im wirklichen Leben.

Sie können viel tun

Wir stellen also fest: Einsamkeit ist schädlich und verbreitet sich zunehmend. Man könnte sie sogar als «Epidemie» bezeichnen, wie das der Leiter des US-amerikanischen Gesundheitsdiensts tut. Gegen diese Epidemie hilft keine Spritze – und schon gar kein Lockdown –, hilflos ausgeliefert sind wir ihr aber nicht; es gibt Möglichkeiten, die Situation zu verbessern, für sich selbst, aber auch für andere. Wichtig ist zunächst einmal, dass man zu seiner Einsamkeit steht und das Problem nicht kleinredet. Das Gefühl ist oft mit viel Scham verbunden – man glaubt, man sei unattraktiv und uninteressant für andere oder habe etwas falsch gemacht. Das ist aber meist nicht der Fall. Diese Gefühle sind sehr menschlich. Aber es braucht die Einsicht, dass man sich einsam fühlt, um wirksam dagegen vorzugehen. Und es braucht Aktivität. Auch eher introvertierte Gemüter sind aufgerufen, Schritte auf andere zuzugehen. Es dürfen auch ganz kleine sein. Hier ein paar Tipps; die meisten davon mögen banal wirken, wirksam können sie dennoch sein.

- **NUTZEN SIE ANGEBOTE.** In der reichen Schweiz sind wir privilegiert: Wir könnten fast überall fast jeden Tag an einem Anlass teilnehmen, und das meistens kostenlos. Kirchgemeinden, politische Gemeinden, Freizeitzentren versuchen ständig, Menschen zusammenzubringen. Es braucht Leute, die deren Anlässe besuchen.
- **SEIEN SIE AKTIV.** Was machen Sie gern? Was wollten Sie schon immer einmal lernen? Nutzen Sie Ihre Interessen, um Gleichgesinnte kennenzulernen: Besuchen Sie einen Kurs, gehen Sie an die Volkshochschule, melden Sie sich im Chor an, treten Sie der örtlichen Theatergruppe bei. Nach spätestens drei, vier Abenden werden Sie Teil des Ganzen sein. Viele Organisationen suchen Freiwillige – und Sie können sich ja auch einer Partei anschliessen und mitreden!



© FOTO: DIRK VERBURG

«Gemeinsam statt einsam»: das Thema als Theaterstück.

- **ENGAGIEREN SIE SICH FÜR ANDERE.** Eines der besten Mittel gegen Einsamkeit ist, Gutes zu tun. Wenn Sie anderen helfen, fühlen Sie sich besser, Sie erhalten Wertschätzung und das Gefühl, gebraucht zu werden. Engagieren Sie sich in der Nachbarschaftshilfe oder im Besuchsdienst. Noch besser: Kümmern Sie sich um die ältere Nachbarin, die sich zurückgezogen hat. Aber nicht, indem Sie dieser das Gefühl geben, sie sei ein armer Tropf. Klingeln Sie zum Beispiel an ihrer Tür und bitten Sie sie um Hilfe – darum, den Wohnungsschlüssel für einen Gast aufzubewahren oder mit einem Ei auszuweichen.
- **NUTZEN SIE IHR NETZ.** Wir alle haben viel mehr Bekannte, als uns spontan vielleicht einfallen. Nehmen Sie Ihre Adresskartei zur Hand – und melden Sie sich bei Leuten, mit denen Sie schon länger keinen Kontakt mehr hatten. Bei einer alten Freundin aus der Schule. Beim Cousin. Beim ins Ausland gezogenen Freund.
- **GEHEN SIE RAUS.** Wir sind ein Teil der Natur, und es tut uns ausnehmend gut, uns in ihr zu bewegen. Ein zweistündiger Spaziergang durch den Wald – auch allein – kann vieles von dem, was Sie belastet, in Luft auflösen. Gehen Sie unter Leute, wenn Sie in einem Loch sind: Setzen Sie sich in ein belebtes Café und trinken Sie eine heisse Schokolade, besuchen Sie ein Konzert oder eine Theateraufführung – am besten mit lokalem Charakter, weil es dann eher zum Austausch kommt.
- **SEIEN SIE OFFEN.** Es gibt so viele Möglichkeiten, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Mit den Sitznachbarn im Bus («Entschuldigung, können

Sie mir sagen, ob es bei der Haltestelle Schöneich ein Lebensmittelgeschäft gibt?»), im Restaurant, am Kiosk. Seien Sie grosszügig und freundlich; manchmal reicht schon ein Lächeln, um mit jemandem in Kontakt zu kommen. Übrigens: Junge Leute reden gern mit älteren Menschen!

- **SCHAFFEN SIE SICH EINEN HUND AN.** Ja, das ist nicht allen möglich – aber Hunde sind ideal, um Begegnungen mit anderen zu fördern. Ausserdem müssen Sie dann den Hundekurs besuchen, womit Sie auch einen bereits genannten Tipp umgesetzt hätten. Und man ist ständig in der Natur. Natürlich eignen sich auch andere Haustiere, um Einsamkeitsgefühle zu mildern.
- **TUN SIE SICH GUT.** Wenn Sie sich selbst attraktiv finden, sind Sie auch für andere anziehend. Kleiden Sie sich gut, ernähren Sie sich gesund, unternehmen Sie Dinge, die Ihnen gefallen. Hören Sie Musik, lesen Sie gute Bücher, machen Sie sich täglich gezielt eine bestimmte Anzahl kleiner Freuden.
- **RÜSTEN SIE SICH FÜR SCHWIERIGE MOMENTE.** Vielleicht erkennen Sie, dass Ihnen an bestimmten Tagen die Einsamkeit besonders viel Mühe bereitet – zum Beispiel an Sonntagen. Überlegen Sie sich, wie Sie diese Tage besser gestalten. Laden Sie Leute zum Jassen ein? Erledigen Sie dann die Putzarbeiten? Setzen Sie sich einfach spontan am Morgen in einen Zug?
- **HOLEN SIE SICH HILFE.** Einsamkeit hat oft tiefere Ursachen: eine Behinderung oder ein psychisches Problem. Dann kann es nötig sein, Fachleute beizuziehen – Psychologinnen, Seelsorger, Altersbeauftragte und so weiter. Diese Menschen sind dafür da, Ihnen zu helfen.

Bei all dem sollte man eins immer im Hinterkopf haben: «Ich bin nicht allein.» Andere Menschen sind meistens genauso einsam, wie Sie es sind, und freuen sich über eine Begegnung, einen Kontakt. Der Mensch ist ein soziales Wesen – und darum machen Sie nicht nur sich selbst eine Freude, wenn Sie auf jemanden zugehen.

Marius Leutenegger

«Schattenseite des zunehmenden Individualismus»

Susanne Schaaf studierte an der Universität Zürich Psychologie und Pädagogik. Heute arbeitet sie am Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung der Universität Zürich – mit den Forschungsschwerpunkten Einsamkeit im Alter und Alkohol im Alter.

Was ist schmerzhaft an Einsamkeit?

Susanne Schaaf: Das Gefühl, herausgelöst und nicht eingebunden zu sein, nicht gebraucht zu werden. Einsame Menschen fühlen sich verlassen und verloren.

Hat Einsamkeit zugenommen – oder ist sie heute einfach ein grösseres Medienthema?

Das ist schwierig zu sagen, weil es kaum Langzeitstudien gibt. Aber die Forschung weist darauf hin, dass Einsamkeit eine Folge verschiedener gesellschaftlicher Entwicklungen ist, unter anderem des zunehmenden Individualismus – sozusagen dessen Schattenseite.

Warum beschäftigt sich die Wissenschaft mit Einsamkeit?

In der Literatur war Einsamkeit schon immer ein Thema. Die Forschung nahm Einsamkeit ab den 1950er-Jahren ins Visier. Man erkannte, dass Einsamkeit – vor allem chronische – physische und psychische Folgen hat und sie dadurch ein erheblicher Kostenfaktor ist. Einsamkeit macht krank.

Auf welche Weise beschäftigt sich die Wissenschaft mit Einsamkeit?

Es gibt ganz verschiedene Arten von Forschungsschwerpunkten. Die einen beschäftigen sich mit Messbarkeit von Einsamkeit und der Entwicklung von Messinstrumenten. Seit kürzerer Zeit untersuchen Studien die Wirkung von verschiedenen Interventionen zur Bekämpfung von Einsamkeit, um eine «good practice» von Massnahmen zu identifizieren. Wiederum fokussieren andere Untersuchungen zu Einsamkeit im Alter auf bestimmte Zielgruppen, auf sozial benachteiligte Gruppen wie Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen, mit Mi-



© FOTO: Z.V.G.

grationshintergrund oder Einsamkeit im Altersheim. Ferner gibt es interessante Arbeiten zum internationalen Vergleich von politischen Ansätzen.

Wie lässt sich Einsamkeit denn überhaupt wissenschaftlich erheben?

In der Regel mittels Befragungen. Die meisten Instrumente konzentrieren sich auf Fragen zur subjektiven Befindlichkeit. Aus den Resultaten lässt sich dann zum Beispiel ableiten, welchen Einfluss Faktoren wie Alter, Geschlecht oder Ressourcenlage haben. Obwohl es viele Instrumente zur Messung von emotionaler Einsamkeit und sozialer Isolation gibt, existiert kein standardisiertes internationales, weit verbreitetes und kulturell übergreifendes gültiges Mass für die beiden Konzepte.

Manche Leute leiden extrem unter Einsamkeit, andere nicht. Warum sind manche resilienter?

Es gibt Faktoren, welche das Einsamkeitsgefühl eher verhindern können: eine gute

Gesundheit, ein tragendes, bedeutungsvolles Beziehungsnetz und ganz generell eine sinnstiftende Lebensgestaltung. Resiliente Menschen sind tendenziell optimistisch eingestellt, fühlen sich Situationen weniger ausgeliefert und verfügen über Beziehungskompetenzen. Es ist ein Zusammenspiel von persönlichen Aspekten und der Umgebung.

Welche neuere Forschung bezüglich Einsamkeit finden Sie interessant?

Ein wichtiges Phänomen ist die Scham: Die Leute leiden, aber es fällt ihnen sehr schwer, Hilfe anzunehmen. Man möchte sich nicht verletzlich zeigen. Es gibt heute eine breite Palette an Angeboten für einsame Menschen, aber diese werden zu wenig in Anspruch genommen. Es braucht Antworten auf die Frage, wie Gemeinden ein Umfeld schaffen können, das den Betroffenen ermöglicht, ein Angebot zu nutzen. Einen interessanten Ansatz aus Grossbritannien finde ich das Social Prescribing: Einsame Menschen werden mit Hilfe von sogenannten Social Connectors, oft Freiwillige, in Aktivitäten und soziale Netzwerke eingeführt und begleitet.

Die soziale Einsamkeit lässt sich relativ einfach bekämpfen. Was tut man aber, wenn man sich emotional einsam fühlt?

Einerseits sollte man versuchen, die nötige Offenheit zu schaffen, damit sich Chancen ergeben können. Andererseits sollte man anerkennen, dass man sich im Moment in einer schwierigen Situation befindet; man muss eine Haltung dazu, einen Umgang damit finden. Dabei kann therapeutische Unterstützung hilfreich sein.

Interview: Marius Leutenegger

Wenn die Stille ohrenbetäubend ist

Als seine Ehe zerbrach, geriet Franz Fuchs in eine Abwärtsspirale aus Einsamkeit und Existenzangst – und griff zum Alkohol.

Das Leben von Franz Fuchs war geprägt von Stabilität und Routine. Er, seine Frau und die drei Söhne waren ein eingespieltes Team. In ihrem Zuhause in Freienbach SZ schien alles seinen festen Platz zu haben. «Ich brachte das Geld nach Hause, meine Frau kümmerte sich um den Haushalt und die Kinder», sagt der heute 62-Jährige. Doch dann bekam das Fundament erste Risse. Während seine Frau immer mehr Zeit bei ihren Eltern und ihrem Zwillingsbruder verbrachte, zog es Franz Fuchs und die Kinder eher woanders hin. Die Spannungen nahmen zu, und schliesslich wurde auch der Alkohol zu einem belastenden Faktor. «Anfangs fiel mir nicht auf, wie viel meine Frau trank. Aber irgendwann wurde es zu einem ernsthaften Problem. Wir stritten uns immer häufiger und immer heftiger – auch vor den Kindern, die damals im Primarschulalter waren.»

Plötzlich allein

Im Herbst 2005 war das Mass dann voll. «Mein innerer Zorn war sehr gross, ich konnte nicht mehr. Ich musste weg.» Er suchte sich eine eigene Wohnung und wurde rasch in der Nachbargemeinde fündig. Er nahm an Möbeln mit, was er konnte, und zog aus. Die neue Wohnung war klein und düster. Aber sie war günstig. Seine drei Kinder sah er fortan nur noch jedes zweite Wochenende und manchmal unter der Woche, wenn er sie als Juniorentrainer beim FC Freienbach trainierte. «Meine Eltern verstanden nicht, dass ich ausgezogen war, vor allem mein Vater. «Ein Fuchs trennt sich nicht!», sagte er wütend, und der sprach dann einige Zeit kein einziges Wort mehr mit mir.» Das Alleinsein und nagende Existenzängste setzten Franz Fuchs schwer zu. «Unter der Woche lenkte mich die Arbeit ab, aber die Wochenenden ohne die Kinder waren schlimm. Es zerriss mir das Herz, plötzlich nicht mehr Teil einer Familie zu sein. Das Miteinander, das Lachen meiner Kinder; all das war plötzlich weg. Die Stille war schrecklich. Ich hockte allein in dieser kleinen, dunklen Wohnung, hatte nur einige Kellerasseln als Gesellschaft und fror, weil die Heizung öfters nicht funktionierte.» In diesen einsamen Momenten fand Franz Fuchs einen neuen Begleiter: den Alkohol. Bier und Wein versprachen ihm Wärme und Ver-



Franz Fuchs und Esther Elmer fanden zueinander, als er am Tiefpunkt seines Lebens strandete.

gessen, sobald die Kinder am Sonntag wieder weg waren. «Statt in die Küche zu gehen und etwas zu kochen, war es einfacher, den Korken aus der Weinflasche zu ziehen und Glas um Glas einzuschenken», sagt er. Manchmal trank er eine ganze Flasche innerhalb von 15 bis 30 Minuten. Das änderte sich auch nicht, als er einige Zeit später eine bessere Bleibe fand.

Ein erster Weg hinaus

Im Frühsommer 2006 lernte Franz Fuchs die heute 58-jährige Esther Elmer kennen, die im gleichen Quartier wohnte. Sie war schon länger geschieden und hatte drei Kinder im Teenageralter. Sie erinnert sich: «Wir trafen uns bei einer Wohnungseinweihung. Er stand in der Küche, trank ein Bier und sagte: «Das macht auch satt.» Die beiden kamen ins Gespräch und wurden schnell Freunde. Sie lud ihn oft zu sich nach Hause zum Abendessen ein. Und Franz Fuchs kam gern. Denn Esther Elmer bedeutete für ihn nicht nur angenehme Gesellschaft, sondern auch einen Weg aus der Einsamkeit heraus. «Ich konnte meinen vier Wänden entfliehen.» Ihre Nähe half ihm, weniger zu trinken. Sie bot ihm einen Raum, in dem er sich aufgehoben fühlte. Als der Sommer kam, entwickelte sich aus der Freundschaft allmählich eine Beziehung. Sie wurden ein Paar. «Franz war oft bei mir zuhause, und jedes zweite Wochenende auch seine Kinder. Meine waren zwar schon älter, aber sie verstanden sich alle gut miteinander.» Franz Fuchs kam zur Ruhe. Immer seltener griff er zum Bier, die Weinflasche blieb immer öfter unangetastet.

Der Wendepunkt

Doch dann starben seine Eltern im Abstand von nur neun Wochen, und Franz Fuchs griff wieder zum Alkohol. «Ich fiel zurück ins Loch und hätte mich wohl mehrmals hoffnungslos betrunken, wenn Esther nicht da gewesen wäre.» Mehr noch: Er spielte mit dem Gedanken, sich das Leben zu nehmen. «Mir wurde einfach alles zu viel.» Doch Esther Elmer hielt zu ihm. Sie war sein Fels in der Brandung – und las ihm gehörig die Leviten. «Ich habe ihm gesagt: «Dich umzubringen wäre das Feigste, was du tun könntest. Du hast schliesslich drei Kinder, an die du denken musst!» Das zeigte Wirkung. Franz Fuchs kämpfte sich Schritt für Schritt aus dem Sumpf heraus und bekam sein Leben langsam wieder in den Griff. Er wechselte den Job, ist heute technisch-naturwissenschaftlicher Assistent an der Kantonsschule Ausserschwyz in Pfäffikon und hat sich mit Esther Elmer in Altendorf (SZ) ein gemeinsames Zuhause aufgebaut. «Sie war meine Rettung. Sie half mir, mein Leben wieder in Ordnung zu bringen. Ich weiss nicht, wie tief ich ohne sie noch gefallen wäre.»

Manuela Talenta

«Ich suche die Gesellschaft»

Martha Fluck hat vor einem Jahr ihren Ehemann verloren. Sie vermisst ihn immer noch sehr, aber sie will sich deswegen nicht vor der Welt verstecken.

«Tack så mycket – so viel kann ich noch!», sagt Martha Fluck lachend. Den schwedischen Ausdruck für «danke schön» hat sie während eines achtmonatigen Aufenthalts im hohen Norden gelernt. Die 82-Jährige stammt aus einer Landwirtefamilie im Zürcher Oberland. Heute lebt sie in Schlatt bei Winterthur. Den Hof, den sie jahrzehntelang mit ihrem Mann Ernst bewirtschaftete, hat inzwischen ihr Sohn Gunnar übernommen. Martha Fluck lebt im Stöckli. Allein, denn Ernst Fluck verstarb vor knapp einem Jahr. «Das habe ich nur sehr schwer verkraftet», gibt sie unumwunden zu.



Martha Fluck begegnet der Einsamkeit, indem sie so oft wie möglich unter Menschen geht.

Über 50 Jahre lang zusammen

Kennengelernt haben sich die beiden bei einem Kurs für Landwirte. Sie heirateten 1967 und bewirtschafteten fortan den Hof von Ernsts Vater mit Milchkühen, Kartoffeln und ein bisschen Getreide. Dazu kam ein grosser Garten, in dem das Gemüse für den Eigenbedarf angebaut wurde. Bald bereicherten auch drei Kinder die Familie. Sie führten ein anstrengendes, aber auch ein zufriedenes Leben. «Wir hatten es immer gut miteinander», sagt Martha Fluck. Ihr Mann Ernst war ein sehr aktiver Mensch. Von klein auf war er im Turnverein engagiert, später ging er Langlaufen und begann mit dem Bergsteigen. «Wir gingen oft gemeinsam in die Berge zum Wandern», erinnert sich Martha Fluck. Sogar den Aletschgletscher haben sie gemeinsam erwandert. Nach der Pensionierung 2001 entdeckte das Ehepaar das Velofahren für sich. Viele Jahre lang erkundeten sie gemeinsam die Schweiz im Sattel und fuhren sogar mit dem Velo nach Österreich, wo eine der beiden Töchter inzwischen sesshaft geworden war.

Ein langer Abschied

Doch 2017 wurde bei Ernst Fluck Demenz diagnostiziert. Als er schliesslich einen Unfall mit dem Velo verursachte, sprachen die Kinder ein Machtwort und verboten ihm das Velofahren. «Das hat ihn sehr getroffen», erinnert sich Martha Fluck. Viel mehr als das Autoverbot, das die Kinder ebenfalls aussprachen. «So ein sportlicher Mann, und plötzlich war alles vorbei...» Fünf Jahre lang sorgte Martha zu Hause für ihren Mann, dann kam er in Elgg in professionelle Betreuung. «Ich fiel in ein tiefes Loch», sagt Martha. Im Oktober 2023 starb Ernst schliesslich. «Für ihn war besser,

dass er gehen durfte», sagt sie. «Es war unerträglich zu sehen, wie er immer mehr abbaute.» Eigentlich, gesteht sie, wollte sie mit ihm gehen.

Unter Menschen gehen

Anfangs dachte sie, dass sie mit dem Tod ihres Manns besser umgehen könnte, da die Situation ja schon lange absehbar war. Sie merkte jedoch schnell, dass dies ein Trugschluss war. «Ernst fehlte mir an allen Ecken und Enden.» Doch Martha Fluck wollte sich – anders als viele andere in ähnlichen Situationen – nicht von der Welt zurückziehen. «Ich muss einfach Menschen um mich herum haben und suche Gesellschaft», sagt Martha. «Ich kann nicht nur allein sein und Ernst vermissen.» Sie lädt Leute zu sich nach Hause ein, besucht andere, nimmt Angebote der Gemeinde wahr. Losen Kontakt hält sie zur Selbsthilfegruppe für Angehörige von Demenzkranken, die von der Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen betreut wird, unter anderem per WhatsApp. Ein «Corona-Gutschein» verhalf ihr zu einem Besuch auf Elba, dann wartete eine Fahrt mit dem Bernina-Express. Es folgten die traditionellen Ferien mit den Schwestern, und auch die Enkel wollten mit ihrem Grosi auf Reisen gehen, und zwar ins Montafon. «So viel wie in diesem Jahr bin ich noch nie gereist!», sagt Martha Fluck mit einem Lachen. Es ist ihr wichtig, mobil zu bleiben. Noch fährt sie Auto, und wenn das irgendwann nicht mehr geht, will sie auf ein Elektromobil umsteigen. «Ich habe mir auch zeigen lassen, wie man mit dem Handy ein Billett für das Postauto löst», sagt sie.

Einsamkeit kann wiederkehren

Trotzdem ist sich Martha Fluck bewusst, dass die Einsamkeit jederzeit zurückkehren kann. «Wenn ich abends nach Hause komme, ist das Haus leer, es ist niemand da, mit dem ich reden kann, niemand, dem ich eine gute Nacht wünschen kann», sagt sie. Hinzu kommt, dass der Hof etwas abgelegen liegt, die Stille drückend werden kann. Doch auf die Frage, ob sie schon einmal daran gedacht habe, woanders hinzuziehen, antwortet Martha Fluck mit einem Blick, der Bände spricht. «Hier ist es so schön, alles ist so eingerichtet, wie es für Ernst praktisch war – und hier bin ich zu Hause!»

Erik Brühlmann

In der nächsten Ausgabe:
GESCHWISTER
Seine Geschwister kann man sich nicht aussuchen und trotzdem nehmen sie einen ganz besonderen Platz im Leben ein.