

Es ist schwer, sich selbst gute Nacht zu sagen

(Caroline Bohn)

**Altern, Einsamkeit, Scham, Abhängigkeit -
und menschliche Begegnungen**

Nebel Eva, BA, MSc, April 2024

Grundlegende Haltung

Die Würdigung der Individualität mit ihren Ressourcen und Schwächen

Wir Menschen sind alle Individuen und haben alle ein individuelles soziales Netz an Unterstützenden und Gegner:innen, wir haben unterschiedliche Fähigkeiten und Schwächen, unterschiedliche Ausgangslagen, unterschiedliche Möglichkeiten unser Leben zu gestalten, unterschiedliche Schicksalsschläge im Verlauf des Lebens, mit denen wir auf unsere jeweils eigene Weise umgehen.

(Klaus Junghans, 2018)

Altern

Altern ist ein
lebenslanger Prozess
der mit der Konzeption beginnt
und mit dem Tod endet.
Ziel des Prozesses ist der Tod.

**Nicht der Einstand, sondern der Ausstand des Lebens ist der
eigentliche Bewegter. (Rorarius)**

Grundlagen der Abhängigkeit

auf psychischer Ebene

Abhängigkeit zeigt sich daran, dass man
meint „ohne“

kein Glück, keine Zufriedenheit, keinen
Selbstwert, oder ähnliches erleben zu
können,

im Alter häufig den Schmerz nicht ertragen
zu können

Abhängigkeiten im Alter

Besonderheiten

Suchterkrankung oft erst bei der Behandlung von Somatischen Erkrankungen zum Vorschein

Alkohol

- Je älter ein Mensch desto häufiger trinkt er/sie Alkohol
- Trinkfrequenz steigt mit Alter, Peak 50. Lebensjahr, sinkt dann leicht ab und ab dem 70. Lebensjahr wieder deutlicher Anstieg.
- Menschen mit problematischem Konsum Gipfel um die 50, steigt im Pensionsalter noch einmal an

Tabak

- „Lebenslang Rauchende“

Medikament

- Mehr Frauen als Männer im Alter betroffen
- Eher low-dose Bereich, oft über Jahrzehnte
- Ein Drittel der über 70 jährigen erhält psychotrope Substanzen

Verhaltenssüchte

- eher seltener, Ausnahme Glücksspielsucht

Ich kann mir nicht selbst Gute Nacht sagen

Im Alter zeigt sich was ein Mensch an sich selbst hat.

Ob er einer war, der immer nur in der Zerstreuung und Ablenkung
gelebt hat,

oder ob er einen inneren Reichtum angesammelt hat,

von dem er dann getragen wird.

Lebensherausforderungen im Alter

- Ausscheiden aus dem Berufsleben
- Körperliche Veränderungen
- Verluste
- Letzter Lebensabschnitt „Restbenzin“ (Mika Mareike Döring)

Entwicklungsaufgaben, -herausforderungen:

- Anpassung an die Veränderungen des Körpers, der sozialen Netzwerke, der Aufgaben, der Selbstbestimmung
- Erhalt von Autonomie
- Erhalt oder neu Finden der Lebensqualität
- Finden einer „neuen“ Identität (emotional, sozial)

Altern als Prozess

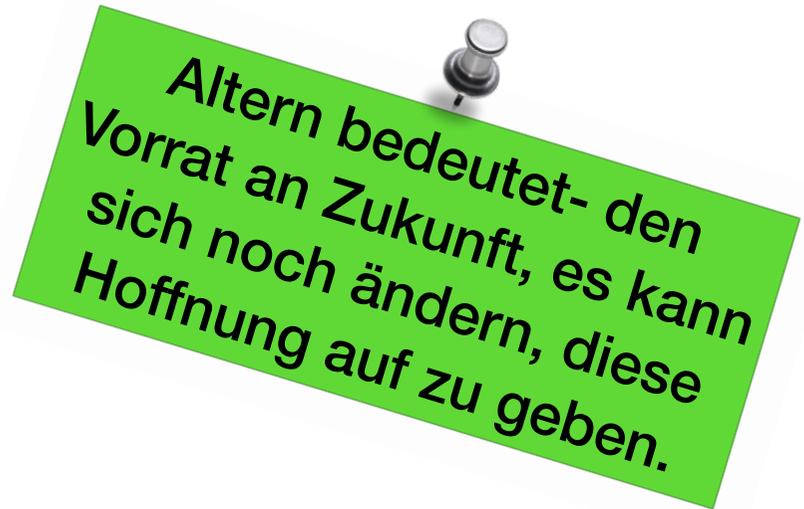
Entwicklung im Alter

Erfolgreich: Integrität - Weisheit,

- nehme das Leben als das meine an,
- bin was ich mir angeeignet habe,
- annehmen, was ich geleistet habe, was ich geworden bin,
- nehme auch die Rückschläge an

Nicht erfolgreich: Verzweiflung - Lebensekel

- trage des Lebens ganze Last,
- alle sind undankbar,
- Nichtigkeit, Verzweiflung, Selbstabwertung
- Soziale Isolation



Aus dem Leben fallen

Suchtpotentiale im Alter

- Misslungene Anpassungsprozesse ans Altern,
- Gefühle der Nutzlosigkeit, Resignation,
- Identitätskrisen,
- allgemeine Funktions-/ Aktivitäts- und Kontaktverluste
- somatische Störungen, altersbedingte Schmerzen und Behinderungen
- Unwissenheit „Sucht auf Rezept“
- Verlust an Sozialkompetenzen,
- Einsamkeit, Isolation

Abhängigkeit und Einsamkeit

Sucht kann einsam machen, Altern auch.....

Eine Abhängigkeitserkrankung geht oft mit sozialer Isolation und Einsamkeit einher, mit Ausschluss aus der Gesellschaft, Perspektivenlosigkeit und ein damit verbundene Rückzug ...

Aussortiert

Sucht kann einsam machen, Altern auch.....

- Ganz allmählich werden die Betroffenen immer mehr aussortiert aus dem sozialen Umfeld, vielleicht sortieren sie sich auch selbst aus....
- Die zunehmende soziale Vereinsamung ist das Resultat einer Entwicklung, die damit begann, dass die Betroffenen eine wirksame Substanz genommen haben, um mehr positive oder zumindest weniger negative Gefühle zu haben, um mehr so zu sein wie man sein möchte, oder wie Mensch war
- Es kommt zu einem Verlust von Nähe, Selbstwert, die Kontrolle über die Lebenssituation wird eine Herausforderung

Gefühl der Einsamkeit

Eine Annäherung

Einsamkeit bedeutet sich von der Welt getrennt zu fühlen

Keine Handlungsspielräume zu haben,
weniger Anerkennung zu bekommen und
von Dingen ausgeschlossen zu sein,
über die andere sehr wohl verfügen

ist Ausdruck einer sozialen Krise, in der auf Dauer unsere
Selbstwirksamkeit und unser Weltsinn leidet.

Definitionen Einsamkeit

Eine Annäherung

- Einsamkeit ist eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen (1)
- Einsamkeit bezeichnet fehlende Zugehörigkeit, Nicht-Kontakt finden können, kann verbunden sein mit Erfahrungen von Hilflosigkeit, Selbstunsicherheit und Selbstabwertung.(2)
- „Einsamkeit ist ein Gefühl, das ich auch haben kann, wenn ich unter Menschen bin, manchmal sogar umso schlimmer, wenn um mich herum das Leben tobt, und ich fühle mich alleine (3)
- Wenn wir einsam sind, werden Zuwendung und Liebe, Bestätigung und Aufmerksamkeit, Geborgenheit und Wärme stark vermisst. Ein einsamer Mensch fühlt sich ausgeschlossen, und weiß oft nicht mehr so recht, zu wem erhört.(4)

(1)Peplau Hildegard, Perlman Daniel, 1982, Loneliness, A sourcebook of current theory, research, and therapy, Wiley Verlag, New York)

(2)Hanisch-Berndt, Göritz, 2005, Gemeinschaft und Vereinsamung in Einrichtungen der stationären Alternhilfe, (Diplomarbeit), Freie Universität, Berlin, S 57

(3)Nettling Astrid, 2018, Du kannst dir nicht selber gute Nacht sagen, Über Einsamkeit und Alleinsein in: Das Einsamkeitsbuch, Hax-Shoppenhorst Thomas (Hrsg), S 216-268, Hogrefe Verlag Bern

(4)Bohn Caroline, 2018, Einsamkeit und Scham - Ein leidvolles Geschwisterpaar, in: Das Einsamkeitsbuch, Hax-Shoppenhorst Thomas (Hrsg), S 132-139, Hogrefe Verlag Bern

Altern und Einsamkeit

Einsamkeit und das Gefühl unerwünscht zu sein, ist die schlimmste Armut.
Mutter Theresa

Alt werden will jeder, aber niemand
möchte alt sein Doris Wolf

Abhängigkeit - Einsamkeit - Scham

- Alkoholismus ist Abstieg - Nüchtern sein für Loser (1)
- Alkohol ist kein Problem, solange man nicht völlig delierend im Graben liegt (1)
- Abhängigkeit im Alter - eine doppelte Stigmatisierung?
- Kindliche Verhaltensweisen und unreife emotionale Verhaltensmuster von Menschen mit Suchterkrankungen laden die Menschen um sie herum ein, die Rolle des strengen Elternteils zu übernehmen (2)

(1) Döring Mika Mareike, 2023, Nüchtern die fröhliche Umkehr der Einsamkeit, Psychotherapie im Dialog, 4/23, S 76-78, Thieme Verlag, Stuttgart,

(2) Maté, Gabor, 2021, Im Reich der hungrigen Geister, Auf Tuchfühlung mit der Sucht, Stimmen aus Forschung, Praxis und Gesellschaft, Narayana Verlag, eBook

Einsamkeit isoliert

- Einsamkeit ist stets in ein Geflecht von weiteren Emotionen eingebunden
- Sehnsucht,
- Trauer,
- Angst,
- Hilflosigkeit und Ohnmacht
- und insbesondere von dem Gefühl der Scham.

„Ich halte Einsamkeit und Scham, neben der Angst, für die maßgeblichen Emotionen, die das Gefühlsleben in unserer Gesellschaft bestimmen“ Caroline Bohn

Scham

Eine Annäherung

- Ist zutiefst schmerzvoll, da die Scham eine Verletzung der Selbstachtung, und eine Bedrohung unserer Würde ist.
- Kaum ein Gefühl lässt Menschen so einsam zurück wie die Scham
- Das Gefühl der Scham verunsichert, belastet und isoliert Menschen, da ein anderer plötzlich sieht was eigentlich im Verborgenen bleiben sollte, der Wunsch sich zu verstecken, bedecken.
- Das Maß der Empfänglichkeit der Scham ist auf unsere Erfahrungen in unserem Leben bezogen.
- Alterungsprozess ist oft mit Scham verbunden

Formen der Scham

Körperscham

- Klassische körperliche Alterungszeichen
- Körperfunktion entzieht sich dem eigenen Willen, kann nicht mehr verborgen werden

Identitätsscham

- Ich bin ohne jeglichen Wert, ohne Daseinsberechtigung,
- in der Welt nicht willkommen zu sein
- Frühe Beschämungserfahrungen
- Selbstabwertung, starker Einsamkeit

Formen der Scham

Statusscham

- Wertlosigkeit aufgrund der eingeschränkten Leistungsfähigkeit,
- Gefühl: von anderen isoliert und ausgeschlossen
- Sinnfrage
- Verlust von Rollen, Funktion
- Versagensängste im Rahmen von Leistungserwartungen

Einsamkeit und Scham

Oft vergesellschaftet

„Scham macht einsam, weil sie bewirkt,
dass sich ein Mensch in sich zurückzieht.

Einsamkeit ist beschämend und bewirkt,
dass ein Mensch in sich zurückgezogen

bleibt.“ (Caroline Bohn)

Einsamkeit und Begegnung

Wir haben es offensichtlich verlernt, uns mit Einsamkeit auseinanderzusetzen, sowohl mit unserer Einsamkeit als auch mit der Einsamkeit anderer Menschen.

Deshalb ziehen wir uns zurück, wenn wir mit Einsamkeit konfrontiert werden. Sie macht uns Angst, was zeigt, wie mächtig dieses Gefühl ist.

Es braucht Begegnung und Akzeptanz

Wen wir ein heilsames Umfeld

für andere schaffen wollen, müssen wir das zuerst für
uns selbst finden ...

denn nicht was wir tun hat die größte Wirkung,
sondern wer wir sind, während wir es tun (Gabor Maté)

Akzeptanz und Begegnung mit uns selbst

Die bedingungslose Akzeptanz einer anderen Person bedeutet nicht, unter allen Umständen bei ihr zu bleiben, egal zu welchem Preis. Diese Pflicht haben nur die Eltern eines kleinen Kindes. Akzeptanz im Kontext von Beziehungen zwischen Erwachsenen kann bedeuten, einfach anzuerkennen, dass der andere so ist, wie er oder sie nun einmal ist – ohne diese Person zu verurteilen und ohne die ätzende insgeheime Verbitterung darüber, dass der andere nicht anders ist.

Begegnungen

Virginia Satir

Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem
empfangen kann, ist,

gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden.

Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist,
den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn
dies geschieht, entsteht Kontakt“



Virginia Satir

Das Erleben von Nüchternheit

Im Hier und Jetzt - Im Alter und in der Abhängigkeit

Es ist eine wage Vermutung, dass ein anderes Leben möglich ist, Ein Leben, da bin ich mir inzwischen sicher, in dem ich mir nicht weh tun muss, in dem sich eine ausgedünnte, zerfaserte Seele wieder verdichten darf. Es ist die fröhliche Umkehr der Einsamkeit. Es ist, sich selbst in den anderen zu erkennen und zuzulassen von ihnen gesehen zu werden, Es ist Hoffnung auf festem Boden und das im Ungewissen nicht nur Grauen lauert. Es ist Befreiung und Heilung, es ist einen innere Revolution und bleibt jeden Tag eine stolze Entscheidung