

## 17. Sequenz: Soziale Kontakte



*Abdrücke von Händen auf Fels im patagonischen Hochland in Argentinien.  
Aus: Emmanuel Anati: Höhlenmalerei, Benziger Verlag, Düsseldorf 1997*

Die Handabdrücke stammen wahrscheinlich von Jugendlichen, die in Initiationsriten in die soziale Gemeinschaft der Erwachsenen aufgenommen wurden.

### ***Lieber gemeinsam wie die Sammler***

#### **Aus der Geschichte**

"Darnach lebte Hiob noch 140 Jahre, und er sah seine Kinder und Kindeskinde, vier Geschlechter. Und Hiob starb alt und lebenssatt."

*Hiob 42, 16-17*

"Als Ripsime Arshakuni vor einem halben Jahr ihren 120. Geburtstag feierte, bekam sie von ihrem 82jährigen Enkel einen riesigen Strauss Nelken, eine Nelke für jedes Lebensjahr. Die Greisin lebt bei guter Gesundheit in einem armenischen Bergdorf. Sie versorgt selbst ihren Haushalt und kümmert sich auch um Enkel und Urenkel."

*H. Heer und M. Brauchbar*

#### **Praxis-Beispiel**

Die 70jährige Künstlerin hat ihren Mann vor drei Jahren an einem Herzinfarkt verloren. Sie war während Monaten wie gelähmt, konnte nicht mehr in ihrem Atelier arbeiten, brach alle Kontakte mit den gemeinsamen Freunden des Ehemannes und ihren eigenen ab. Auch von den Töchtern wollte sie sich nicht helfen und beraten lassen.

Sie suchte den Arzt auf wegen wiederkehrender Infekte der oberen Luftwege. Einfache Massnahmen und Medikamente halfen nichts. Sie musste zu Spezialärzten für Hals-Nasen-Ohrenkrankheiten, Pneumologie und Allergologie überwiesen werden. Dann kamen Schwindel und Kopfschmerzen hinzu, was den Beizug eines Neurologen erforderte. Einerseits schien es, als würde die Patientin kleinste körperliche Symptome viel stärker empfinden und also etwas hypochondrisch werden, wie man das bei Patienten mit Depressionen beobachten kann. Andererseits hatte sie tatsächlich objektivierbare wiederkehrende bakterielle und virale Infekte der oberen Luftwege, Harnwegs-entzündungen, Darmgrippen mit Durchfällen wie nie zuvor. Ratschläge, sie solle mit einer ebenfalls einsamen Bekannten wieder Kontakt aufnehmen, sie solle ein Tanz-Turn-Programm besuchen oder an die Versammlungen des Künstlerverbandes gehen, wurden nur zögernd und missmutig befolgt. Nun wurde ihr vom Neurologen, der keine körperliche Ursache des Schwindels und der Kopfschmerzen fand, die Erlernung des autogenen Trainings bei einem Psychiater empfohlen.

Durch die Entspannung, durch die Bestätigung der Patientin und durch die Verstärkung ihres Selbstvertrauens kam sie selbständig zum Entschluss, sie wolle wieder Golf spielen, was sie vor Jahren einmal mit ihrem Mann in einem Ferienkurs etwas erlernt hatte. So kam es anderthalb Jahre nach dem Tod des Ehemannes zur Wende. Bald wollte ihr ein älterer Herr Golfstunden geben. Nun marschierte sie nicht mehr schnurstracks geradeaus durchs Clubhaus, sondern schlenderte zur Bar und sprach munter mit den Golfern. Auch ging sie mittags nicht mehr rasch nach Hause, sondern

freute sich darüber, mit den anderen gemütlich zu essen. Und wie es der Patientin seither erging, dürfen die geneigte Leserin und der geneigte Leser selber erraten.

## Besprechung

Besuch von Angehörigen, Warten auf den Tag, auf die Nacht, Warten auf Das obige Zitat aus dem Alten Testament scheint uns wie andere, zum Beispiel aus 1. Mose, eher unglaublich. Vielleicht beruht das hohe Lebensalter des Hiob wie dasjenige von Sarah (127 Jahre), von Jakob (147 Jahre) oder von Abraham (175 Jahre) auf Legenden, und möglicherweise war die damalige Zeitrechnung weniger präzise, das Zeitempfinden ein anderes, oder es wurde mit einem Namen nicht nur eine Individualität, sondern eine Generationenfolge angesprochen. Tatsache ist aber, dass es noch heute in Pakistan, Georgien oder in den Anden Völker gibt, in denen viele Menschen bei guter Gesundheit ein sehr hohes Alter erreichen. Ihre Lebensweise zeichnet sich dadurch aus, dass sie sich fettarm und eher spärlich ernähren, an frischer Luft in hoch gelegenen Dörfern leben und bis ins hohe Alter körperlich und geistig aktiv bleiben.

Der Schlüssel für ihre gute Gesundheit und ihr oft "biblisches" Lebensalter liegt jedoch offenbar im engen sozialen Zusammenhalt innerhalb der dörflichen Gemeinschaft. Niemand ist und wird dort überflüssig, auch und erst recht im Alter nicht. Jede und jeder gilt als wertvolles, unverzichtbares Mitglied der Gemeinschaft. Alle gewinnen ihre Identität aus den Aufgaben und der Bedeutung, die sie innerhalb der Grossfamilie haben. Besonderes Gewicht kommt dem Rat der Alten zu, die eine hohe soziale Stellung haben. Auch wenn der Lebenspartner stirbt, bleiben die Menschen nicht lange einsam. Meist heiraten sie rasch wieder, und Sexualität und Zärtlichkeit werden bis ins hohe Alter gelebt.

Wie wichtig soziale Kontakte für eine gute Gesundheit sind, zeigt mittlerweile auch die moderne medizinische Forschung. Im besonderen die sogenannte Psycho-Neuro-Immunologie kann diesbezüglich mit eindrücklichen Erkenntnissen aufwarten. Sie machen deutlich, dass jeder Gedanke und jedes Gefühl in unserem Körper eine ganze Kaskade von chemischen Botenstoffen auslösen. Es sind Eiweisse, welche aus Ketten von Aminosäuren bestehen. Als Neurotransmitter, Hormone, Zytokine und Lymphokine haben sie in der Folge Wirkungen auf unsere physiologischen Prozesse und auch auf unser Immunsystem.

Eine amerikanische Studie beispielsweise zeigte bei Medizinstudenten, dass deren Immunsystem in der Einsamkeit des Prüfungsstresses deutlich geschwächt war. Besonders niedrig jedoch war die Zahl der natürlichen Abwehrzellen bei jenen Studenten, die sich am einsamsten fühlten. Ähnlich zeigte sich bei Witwen und Witwern sechs Wochen nach dem Tod ihres Ehepartners eine klare Schwächung des Immunsystems, die vor allem bei Witwern über Monate hinweg anhielt. Es konnte klar gezeigt werden, dass die Ursache der Immunschwäche nicht in veränderten Lebensgewohnheiten, sondern in den besonderen emotionalen Belastungen und in der veränderten sozialen Situation nach dem Tod des Ehepartners lag.

So gesehen erstaunt es auch wenig, dass eine gross angelegte Studie bei 7'000 Kaliforniern, die während neun Jahren auf ihre Lebensgewohnheiten und medizinischen Daten hin untersucht worden waren, eindrückliche Ergebnisse zeitigte. Sie lassen sich mit Grönn wie folgt zusammenfassen: "Wer verheiratet war, Freunde und viele soziale Kontakte hatte und Mitglied einer Organisation war, lebte länger. Wer alleinstehend, geschieden oder verwitwet war, wer wenig Freunde hatte und wer sich nicht in irgendeiner Form sozial engagierte, hatte ein zwei- bis fünffaches Todesrisiko. Diese Ergebnisse waren unabhängig von Alter und Geschlecht, galten für Arme wie für Reiche und liessen sich auch in den verschiedenen ethnischen Gruppen nachweisen. Im Gegensatz zu dem sonstigen Trend lebten Schlechtverdienende mit guten Sozialkontakten länger als Gutverdienende, die sozial relativ isoliert waren. Und noch ein weiteres interessantes Ergebnis: Wer gesund ist, aber einsam, stirbt früher als einer, der krank ist, aber gute Freunde hat."

So aufschlussreich diese Forschungsergebnisse sind, so sehr geben sie natürlich vor dem Hintergrund der heutigen gesellschaftlichen Entwicklungen zu denken. Wir leben immer mehr in einer sogenannten Singles-Gesellschaft. In der Schweiz waren 1990 bereits rund ein Drittel aller Haushalte Einpersonenhaushalte. In einer Grossstadt wie Zürich lag dieser Anteil sogar bereits bei 50 Prozent. Viele "Singles" leben freiwillig allein, viele aber auch erzwungenermassen. Die moderne Leistungs- und Anspruchsgesellschaft hat bei uns die traditionellen Sozial- und Familienstrukturen zu grossen Teilen aufgelöst. Der Egoismus und das Konkurrenzdenken, auf denen unsere Wirtschaft als zentralen

Antriebskräften basiert, prägen immer mehr auch die Sozialbeziehungen. Erfüllt ein Partner nicht alle Wünsche, Vorstellungen und eventuellen Vereinbarungen, so wird er entsorgt wie eine alte Glühbirne. Und darüber hinaus finden all jene, die aus dem Wirtschaftsprozess ausgegrenzt werden, heute schnell einmal auch im sozialen Bereich keinen Rückhalt mehr.

Besonders ausgeprägt zeigen sich diese desintegrierenden Entwicklungen im Alter. Bereits der Übergang ins Pensionsalter ist vor allem für viele Männer nur schwer zu bewältigen. Ohne ihre gewohnte Arbeit fühlen sie sich überflüssig und nutzlos. Und später, wenn sich dann Gebrechen einstellen, die Mobilität eingeschränkt ist, der Lebenspartner wegstirbt und niemand mehr da ist, mit dem ein älterer Mensch Nähe und Zärtlichkeit leben und erfahren kann, dann zeigen sich die Folgen der Einsamkeit immer stärker. Jetzt kommt die Gesundheit vollends abhanden. "Die soziale Isolation, der soziale Tod bahnt den Weg in Krankheit und physischen Tod", umschreibt der Allgemeinpraktiker Edgar Berbuer diese verhängnisvolle Entwicklung. Manche führt sie noch ins Altersheim, wo sie zwar gut umsorgt werden, wo sie aber tiefere soziale Kontakte oft ebenfalls nicht mehr leben können und wo sie meist auch keine Aufgabe mehr haben. Das Leben besteht dann nicht selten nur noch aus Warten: Warten auf das Essen, auf den Beginn des Fernsehprogramms, auf den gelegentlichen Besuch von Angehörigen, Warten auf den Tag, auf die Nacht, Warten auf den Tod.

## Tipps und Anregungen

Versuchen Sie, solchen Entwicklungen in Ihrem Leben rechtzeitig gegenzusteuern! Denn auch hier gilt: Vorbeugen ist besser als heilen. Suchen und pflegen Sie bewusst den Kontakt zu Ihren Freunden, zu guten Bekannten und Nachbarn! Geniessen Sie das Zusammensein mit Menschen, die Ihnen vertraut sind, mit denen Sie sich austauschen können. Nehmen Sie Anteil an ihrem Leben und seien Sie für sie da, wenn Sie gebraucht werden! Sie werden sich dann auch selber getragen fühlen und den sozialen Rückhalt haben, der für Sie wichtig ist.

Was aber, wenn ich keine Freunde und keine Bekannte habe, wenn es mir schwerfällt, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten? Dann machen Sie es zur grossen Herausforderung in Ihrem Leben, sich anderen gegenüber zu öffnen und zu lernen, so gut es Ihnen möglich ist, auf andere zuzugehen! Hierzu ist es nie zu spät. Vielleicht beginnen Sie mit einem Haustier, den bewussten Kontakt zu einem lebenden Wesen (wieder) aufzubauen. Dann aber machen Sie auch den Schritt hin zu anderen Menschen! Zum Beispiel bei jemandem, der selber einsam und auf Hilfe angewiesen ist. Hierbei braucht es vielleicht gar keine grossen Worte, nur etwas Zeit und etwas Wärme. Schenken Sie anderen ein Lächeln und ein freundliches Wort, und Sie werden sehen, dass beide zu Ihnen zurückkommen! Je mehr Sie Kontakt mit ihrer Mitwelt aufnehmen, desto leichter wird es Ihnen fallen, mit anderen Menschen zu kommunizieren, anderen Menschen nah zu sein. Auch wenn Sie schon viele Male enttäuscht worden sind, sollten Sie es nochmals versuchen. Selbst eine allenfalls etwas konfliktbeladene Beziehung mit einem Menschen oder einem Partner ist besser, als keinen Partner oder keine Beziehung zu haben.

Eine gute Möglichkeit für soziale Kontakte ist natürlich auch die Mitgliedschaft in einem Verein. Pflegen Sie ein Hobby, das Ihnen selber Spass macht und das Sie in Beziehung mit anderen Menschen bringt! Und auch bei der Arbeit können Sie natürlich mit anderen Menschen auf vielfältige Weise in Austausch treten. Aber achten Sie darauf, dass die Beziehungen, die Sie pflegen, nicht nur mit Ihrem Arbeitsfeld zusammenhängen. Sonst besteht die Gefahr, dass dann, wenn Sie aus dem Arbeitsprozess ausscheiden (müssen), ihr gesamtes Beziehungsgeflecht mitsamt ihrem "einzigem" Lebensinhalt in sich zusammenbricht.

Die höchste Intensität und die grösste Nähe im Leben von Beziehungen zu anderen Menschen aber ist natürlich dort gegeben, wo wir in einer Partnerschaft und einer Familie mit Kindern zusammenleben. Versuchen Sie deshalb, Ihr Leben und besonders Ihr Berufsleben so einzurichten, dass dieser Beziehungskern nicht zu kurz kommt! Nehmen Sie sich viel Zeit für die Kommunikation mit Ihrem Partner und Ihrer Partnerin, und geben Sie der Liebe und Zärtlichkeit immer wieder neuen Raum und neue Kraft! Und genauso wichtig ist natürlich auch die Zuneigung und die Liebe zu den Kindern. So, wie Sie hier schenken, werden Sie auch beschenkt werden. Lernen Sie aber, gerade im Leben von engen Beziehungen, mit Konflikten umzugehen! Lernen Sie, Konflikte anzusprechen und auszutragen, Konflikte als Chance zu sehen, um sich miteinander weiterentwickeln zu können!

Und selbst wenn Sie ab und zu einmal allein sind und sich allein oder alleingelassen fühlen, dann rufen Sie sich den Wortsinn von "all-ein" in Erinnerung. Allein bedeutet all-eins, eins sein mit allem. Gerade, weil ich dann und wann auf mich selber zurückgeworfen bin, kann ich besser spüren, wer ich wirklich bin und was ich in meinem Leben will. Ich werde so neue Kraft schöpfen, wieder auf andere zuzugehen und mich vielleicht auch für eine Welt zu engagieren, in der die Menschen nicht mehr durch die herrschenden Strukturen und wirtschaftlichen Sachzwänge an den Rand der Einsamkeit getrieben werden. Ich werde beginnen, mich für eine gerechtere Welt einzusetzen, in welcher wir wieder das Miteinander und nicht mehr das ständige Gegeneinander leben.

Wer sein Leben auf diese Weise mit Inhalt und Beziehungen füllt, der wird gar nicht merken, dass er älter wird. Für sie oder ihn zählt dann der Moment, die Gegenwart, und das Gefühl, zusammen mit anderen sinnvolle Lebensinhalte verwirklichen zu können - fast wie bei den Bergvölkern in Asien oder Südamerika. Auf dieser Grundlage wird es natürlich auch einfacher, das Alter reich und bewusst zu gestalten, selbst wenn sich allmählich körperliche Beschwerden einstellen. Diesbezüglich können sich ältere Menschen in der Nachbarschaft auch zu Selbsthilfegruppen oder sogar zu Wohngemeinschaften zusammenschließen, um auf diese Weise möglichst lange selbständig zu bleiben und den Eintritt ins Altersheim hinauszuschieben.

Wagen Sie zudem, auch im Alter Beziehungen, Zärtlichkeit und Ihre Sexualität zu leben und setzen Sie sich für das ein, was Ihnen wichtig ist! Wer sich und seine Zeit anderen Menschen und wichtigen Aufgaben schenkt, der wird nie einsam sein, auch im Alter nicht. Soziale Kontakte erhalten und pflegen, das ist vielleicht die schönste und bereicherndste Gesundheitsvorsorge, die sich denken lässt!

## Quellennachweis

Grünn, H.: Die innere Heilkraft, Die Medizin entdeckt die phantastischen Möglichkeiten der Selbstheilung, Econ Verlag, Düsseldorf, Wien, New York 1997  
Studer, H.P.: [Gesundheit in der Krise](#), Fakten und Visionen, Verlag AAMI, 2. Auflage, Breganzona 1996  
Vester, F.: Phänomen Stress, Wo liegt sein Ursprung, warum ist er lebenswichtig, wodurch ist er entartet?, Deutscher Taschenbuch Verlag, München 1993

## Zur vertieften Lektüre

Gordon, Th.: Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind, Hoffmann und Campe Verlag, Hamburg 1993  
Zeyer, A.: Das Geheimnis der Hundertjährigen, Die moderne Physik entdeckt für die Medizin das Lebenselixier des Menschen, Kreuz Verlag, Zürich 1996

Wenn Sie mehr darüber erfahren möchten, so können Sie das Buch im Buchhandel, bei den Autoren (auch per E-Mail möglich: [frank.balmer@mafraba.ch](mailto:frank.balmer@mafraba.ch)) für Fr. 19.80 oder online bei [Amazon](#) bestellen.