

Jeder Zehnte fühlt sich alleine – besonders bei uns im Osten

Sind wir die einsamsten Deutschen?

Manchmal ist das Alleinsein für Annemarie aus der Nähe von Chemnitz unerträglich. Dann muss sie plötzlich weinen, wenn sie aus dem Fenster schaut. Auch Radio und Fernseher können nicht darüber hinwegtäuschen, dass da niemand zum Reden oder Zuhören ist. Annemaries Mann starb vor über zehn Jahren, genauso wie viele ihrer Bekannten. Der Sohn wohnt in Berlin, der einzige Kontakt zur Außenwelt ist der Pflegedienst, der täglich vorbeikommt. „Ich frage mich oft, warum ich morgens noch aufstehe“, seufzt die 82-Jährige.

Sogar in Städten sind viele ohne soziale Kontakte

Traurige Realität. Annemarie ist leider kein Einzelfall, im Gegenteil: In Deutschland wird Einsamkeit immer mehr zum Problem! Am meisten trifft es Menschen über 80: Von ihnen fühlt sich jeder Fünfte allein. Doch mittlerweile belegen Studien, dass auch immer mehr Jün-

gere unter Kontaktlosigkeit leiden. Bei 30- bis 40-Jährigen sind es rund 15 Prozent. Der häufigste Grund ist der Tod von Partner oder Freunden. Laut Statistik trifft es meist ältere Frauen. Sie überleben ihre Ehemänner und sind von da an allein. Dazu kommt ein weiterer Faktor, der das Einsamkeitsrisiko gerade in dieser Altersgruppe bei uns in Ostdeutschland steigen lässt: die Landflucht! Der Nachwuchs zieht in die Städte, weg aus der Heimat, wo es wenige Jobs und kaum Zukunft gibt. Zurück bleiben die Alten, die Mütter. Sie wollen ihre vertraute Umgebung nicht verlassen und dort wohnen bleiben, wo sie sich vor Jahrzehnten mit ihrem Mann ein Zuhause geschaffen haben. So kommt es, dass in unseren ländlichen Regionen fast nur noch Ältere wohnen (siehe Grafik rechts), auch viele Häuser leer stehen. Trauri-



KONTAKTE KNÜPFEN
Das geht am besten in Vereinen oder durch VHS-Kurse

ger Spitzenreiter ist Saalfeld-Rudolstadt. Die Region im Südosten Thüringens verliert laut einer Vergleichsliste des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung so schnell an Einwohnern wie kaum eine andere Gegend in Deutschland. Und diese Entwicklung ist leider kaum zu stoppen...

Die Isolation kann sogar der Gesundheit schaden

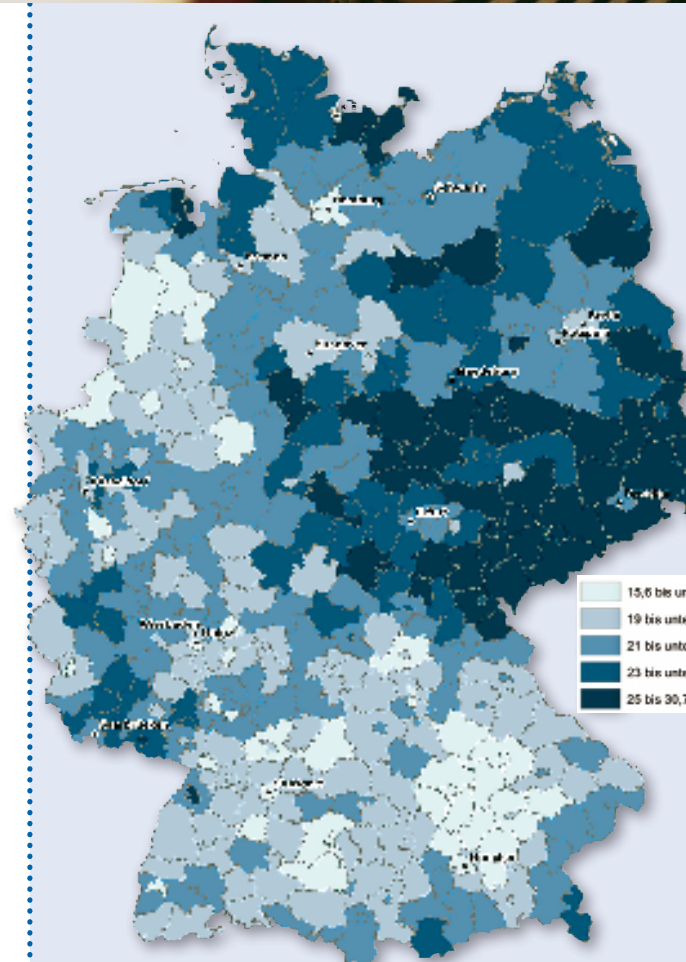
Vielfältige Gründe. Doch nicht nur auf dem Land vereinsamen wir! Auch in der Stadt sind viele Menschen ohne soziale Anbindung. Denn zum einen steigt die Zahl der Singles, zum anderen wechseln viele Städter häufiger den Job oder ziehen um. In einem Leipziger Mietshaus beispielsweise lernen die Bewohner im Schnitt jedes Jahr einen neuen Nachbarn kennen. Wer hin-

gegen ein Haus im Landkreis Mittelsachsen besitzt, erlebt im Schnitt nur alle zehn Jahre einen neuen Nachbarn. Das hat die MDR-Sendung „Exakt – So leben wir!“ herausgefunden. Und noch ein Ergebnis der TV-Recherche lässt uns staunen: Die Mitteldeutschen treiben immer weniger Mannschaftssportarten wie Handball oder Volleyball, dafür nehmen Einzelsportarten wie Schwimmen zu. Dabei sind gerade Vereine oder VHS-Kurse für Zugezogene die einfachste Möglichkeit, Freunde zu finden, sagen Experten. Das heißt im Umkehrschluss auch: Jeder, der sich verlassen fühlt, sollte aktiv werden. Seine Komfortzone verlassen, Anschluss suchen, alte Kontakte wiederbeleben, sich trauen, auf Menschen zuzugehen und darüber zu sprechen. Selbst auf die Gefahr hin, dass es nicht sofort klappt, wirklich passende Kontakte zu finden **Aktiv werden.** Dieser Tipp gilt auch für Senioren – und seien sie noch so bewegungseingeschränkt! Vielleicht gibt's ja in



TRAURIGER BLICK
Annemarie sitzt oft am Fenster: „So nehme ich ein bisschen am Leben teil“

der Nähe jemanden, der genauso einsam ist und zum Kartenspielen oder Musizieren vorbeikommen will? Bietet eine Sozialstation Seniorenausflüge an? Gibt's einen Frauen-Treff? Fragen kostet nichts! Und Mediziner raten eindringlich: Gegen Einsamkeit muss vorgegangen werden, denn die Folgen sind bedenklich! Laut einem Bericht aus Großbritannien ist Einsamkeit genauso gesundheitsschädigend wie täglich 15 Zigaretten zu rauchen. Und das Risiko, an Altersdemenz zu erkranken, steigt durch sie um das Doppelte. Der Psychiater Martin Spitzer geht sogar so weit zu sagen, Einsamkeit sei „die Todesursache Nummer eins in den westlichen Ländern“. Bei Annemarie hat sich jetzt die Schwiegertochter eingeschaltet und einen privaten Besuchsdienst für die Rentnerin organisiert. Und siehe da: Seit sie öfter Gesellschaft hat, blüht sie regelrecht auf. Und will sich jetzt auch selbst wieder aus dem Haus und unter Leute wagen.



Die Jungen gehen, nur die Alten bleiben – in vielen Gegenden ist die Landflucht groß

► **Ostdeutsche Kreise und Landkreise** haben häufig einen sehr hohen Anteil älterer Menschen. Spitzenreiter sind etwa Erzgebirgskreis, Sonneberg oder Salzlandkreis. Hier spielt der Wegzug junger Leute und Familien ebenso eine Rolle wie schlechtere Jobangebote für Erwerbstätige. Grafik: Bevölkerung 65 Jahre und älter (Kreisebene), Anteile in Prozent, 2016. Quelle: Statistisches Bundesamt, Berechnungen BIB



MUSIK VERBINDET
Auch gemeinsames Musizieren kann für neue Freunde sorgen

ZWEI TOLLE IDEEN für ein soziales Miteinander

► **Die Berlinern Elke Schilling (74, l.)** betreibt seit Herbst 2017 mit weiteren Ehrenamtlichen die kostenlose Telefon-Hotline Silbernetz. Hier können einsame Senioren anrufen und sich mit geschulten Mitarbeitern über Sorgen und Nöte unterhalten. Die Nachfrage ist groß: Mittlerweile ist die Hotline jeden Tag von 8 bis 20 Uhr besetzt, ab Karfreitag sogar bis 22 Uhr. Die Hotline erreicht man derzeit nur in Berlin unter 0800/4708090. Weitere Informationen unter www.silbernetz.org

► **Für Supermarktketten sind kleine Orte** wenig lukrativ. Und so müssen die Einwohner oft weit fahren, um sich alles für den täglichen Bedarf zu besorgen. Oder: Sie schaffen sich selbst Einkaufsmöglichkeiten, wie etwa die Menschen im sächsischen 2.000-Seelen-Dorf Falkenau. Hier werden in dem kleinen Laden „Unser Laden Falkenau eG“ seit 2009 vor allem regionale Produkte und ein Post-Service angeboten. Gewinn wird mit dem Laden kaum gemacht, das Angebot ist klein, die Preise sogar eher hoch. Trotzdem: Die Falkenauer gehen hier gerne einkaufen, treffen sich zum Plausch vor dem Geschäft. Es ist mehr als ein Laden – es ist ein Treffpunkt für alle, sind sich die Bewohner einig.



Fotos: AdobeStock (2), BIB 2018, camcop media/Andreas Klug, iStock, picture alliance

GÜNSTIGER TELEFONIEREN

SPAR-TARIFE DER WOCHE

(Inlandsgespräche – alle Preise in Cent pro Minute)

Ortsgespräche (Mo. – Fr.)	
0 – 7: Sparcall	01028 0,1 ct
7 – 9: 01097tele.	01097 1,55 ct
9 – 12: 01097tele.	01097 1,59 ct
12 – 19: Sparcall	01028 1,66 ct
19 – 24: 01052	01052 0,84 ct
Ortsgespräche (Sa. – So.)	
0 – 24: star79	01079 1,49 ct
Ferngespräche (Mo. – Fr.)	
0 – 6: Sparcall	01028 0,1 ct
6 – 7: Sparcall	01028 0,1 ct
7 – 9: 010052	010052 0,84 ct
9 – 18: 010052	010052 0,84 ct
18 – 19: 010052	010052 0,84 ct
19 – 21: Tele2	01013 0,94 ct
21 – 24: Tele2	01013 0,94 ct
Ferngespräche (Sa. – So.)	
0 – 24: 010018	010018 1,46 ct
Festnetz zu T-Mobile (Mo. – So.)	
0 – 24: 01052	01052 1,82 ct
Festnetz zu Vodafone (Mo. – So.)	
0 – 24: 01052	01052 1,82 ct
Festnetz zu E-Plus (Mo. – So.)	
0 – 24: 01052	01052 1,82 ct
Festnetz zu O2 (Mo. – So.)	
0 – 24: 01052	01052 1,82 ct

Die Liste zeigt günstige Call-by-Call-Anbieter, die Sie ohne Anmeldung sofort nutzen können. Tarife mit 0900-Vorwahl, Einwahlgebühr oder einer Abrechnung schlechter als Minutentakt wurden nicht berücksichtigt. Alle Angaben ohne Gewähr. Stand: 18.3.2019. Quelle: www.telarif.de

ZAHL DER WOCHE

66

Euro kostet ein Urlaubstag im Schnitt in Tunesien – pro Person! Damit ist das nordafrikanische Land laut Check24 das günstigste Reiseland. Fast doppelt so viel zahlt man hingegen in der Dominikanischen Republik. Hier kostet ein Tag satte 117 Euro.