



Gute Nachbarschaft hilft gegen Einsamkeit

Peter Bichsel, dessen Frau vor fünf Jahren gestorben war, hat in einem Interview zu seinem 75. Geburtstag gesagt, er sei nicht einsam, aber allein. Dies sei nicht das Gleiche, denn Einsamkeit bedeute, dass niemand einen gern habe. Gegen das Alleinsein aber könne man etwas tun.

Bichsel verbringt deshalb viele Stunden in den Wirtsstuben der Solothurner Altstadt und pflegt so mit informellen, spontanen Begegnungen sein Beziehungsnetz.

Ein Netzwerk am Leben halten, vielleicht gar ein neues schaffen, müssen auch wir Älteren immer wieder. Dies kann, wir wissen es, auf vielfältigste Weise geschehen. Gerade auch in der nächsten Umgebung.

Ein Schriftsteller sagte einmal, daheim sei man, wo man alles kennt. Daheim fühlen wir uns, wo uns alles vertraut ist. Wir kennen die täglichen Abläufe, die Menschen zur Linken und zur Rechten und jene gegenüber. Wir wissen, wo wir läuten dürfen, wenn etwas fehlt usw..

Hier in unserer nächsten Umgebung schauen wir hin, können spontan, ohne grossen Aufwand auch Unterstützung geben, wenn dies nötig ist. Dazu sind sehr viele von uns in der Lage -bis ins hohe Alter. Aber zögern wir auch nicht, auf die Menschen in unserer nächsten Umgebung zuzugehen, wenn wir uns einsam fühlen oder Hilfe benötigen, denn die meisten helfen gern und freuen sich darüber, jemandem einen Gefallen tun zu können:

- Die Nachbarin habe ich schon lange nicht mehr gesehen. **Ich läute bei ihr!**
- Der Nachbar droht seit dem Tod seiner Partnerin zu vereinsamen. **Nehmen wir ihn mit zur Wanderung! Laden wir ihn zu einem Kaffee oder Kinobesuch ein!**
- Die junge Mutter muss mit dem Kleinsten den Arzt aufsuchen. **Ihr Sechsjähriger kann nach dem Kindergarten bei mir warten.**
- Die Decke fällt mir jetzt dann auf den Kopf. **Ich frage die Nachbarin, ob sie Lust auf einen Spaziergang hat.**
- Ich fühle mich nicht gut und brauche noch etwas zum Essen. **Meine Nachbarn werden mir sicher etwas mitbringen, wenn sie einkaufen gehen; ich rufe sie an.**

Die Liste von gelegentlichen Aufmerksamkeiten liesse sich beliebig erweitern. Unter Nachbarn können solche Dienstleistungen (Besuche, Pflanzen giessen, Post aufheben usw. usw.) auch gemeinsam erbracht werden; es braucht dazu etwas Initiative und ein, zwei Gespräche bei einem Kaffee. Dieses Gemeinsame ermöglicht Kontakte, trägt bei, dass wir Älteren nicht allein sind, dass wir gute Nachbarn bleiben.

So werden wir wohl vielleicht einmal allein sein, aber garantiert nicht vereinsamen.

Alters-Arena SRRB Oktober 2012 (pi)