



Pfannenkäse auf dem Teller, Kontaktanzeigen daneben: Allein essen macht keinen Spaß.



Ulla Zimmerling und Werner Schmidt gehen gemeinsam durch das Leben. MICHELLE SPILLNER

„Wer rausgeht, bleibt drin“

Einsamkeit sieht man einem Menschen nicht an – und einer Stadt auch nicht. Schon gar nicht Frankfurt. Ständig herrscht überall Geschäftigkeit, Cafés sind voller Gäste, die Straßen sind voller Menschen, Fußgänger, Radfahrer, Touristen, Studierende, und während der Messezeit platzt die Stadt aus allen Nähten. Mehr als 72.000 Veranstaltungen im Jahr – von den Businessevents über Konzerte, Theater, Oper, Festivals, bis hin zu Lesungen, Stadtfestesten und Stammtischen. Die Bankmetropole pulsiert. Umso stiller fühlt sich das Leben für diejenigen an, die hinter der Wohnungstür den Anschluss verloren haben.

Laut Robert Koch-Institut fühlen sich bis zu 22 Prozent der Menschen über 65 Jahre in Deutschland einsam. Wer allein lebt, hat ein höheres Risiko, in Einsamkeit zu verfallen. Singlehaushalte gibt es in Frankfurt mit über 52 Prozent mehr als im Bundesdurchschnitt (41 Prozent). Und nicht nur ältere Menschen sind von Einsamkeit betroffen, auch junge Erwachsene leiden. Unter anderem befristete Jobs in Großstädten stehen der Entwicklung starker, echter sozialer Netzwerke entgegen. Laut einer bundesweiten Erhebung der Techniker-Krankenkasse und des sozio-ökonomischen Panels fühlen sich zeitweise 40 bis 60 Prozent der Menschen in Deutschland einsam. Auf Frankfurt übertragen betrifft dieses Gefühl mindestens 300.000 Einwohner von 781.337 (Stand Ende 2025).

Einsamkeit ist für viele mit Scham belegt und für junge Menschen ist sie geradezu ein Tabu. Ihre Einsamkeit ist in der Gesellschaft als herausforderndes Thema noch nicht so gut angekommen, wie die Einsamkeit der Älteren. Rentner sprechen eher darüber und für sie gibt es viele Angebote: Senioreninitiativen, Aktionen und Programme, Tanztees und Discos von unterschiedlichen Organisationen, Selbsthilfegruppen gegen Einsamkeit, das Programm zur Linderung von Einsamkeit im Alter der Stiftung Polytechnische Gesellschaft (SPTG), das Mittagstisch, Spiel- und Erzähltreff, Spaziergänge, Nachbarschaftskreise und Veranstaltungsreihen unterstützt; es gibt das Social Prescribing (Verschreibung sozialer Angebote) beim Gesundheitsamt der Stadt, die Seniorenagentur. ... Und es gibt jede Menge gute Ratschläge: Mach Sport, such dir ein Ehrenamt, mach Kreativkurse, Gruppenreisen, Sprachkurse, verabrede dich mit Freunden oder setz dich auf den Römer in ein Café, warte auf eine lustige Situation, und dann wirst du schon mit dem Tischnachbarn ins Gespräch kommen.

Rose B. (83) hat im Café gesessen, aber sie ist mit niemandem ins Gespräch gekommen. Sie ist spazieren gegangen, hat Ausstellungen besucht, ist nach Wien gereist: „Aber da war ich wieder allein. Und ich wäre gerne ganz lässig in ein Lokal gegangen, um dort zu essen, aber allein schmeckt es nicht. Allein essen ist schrecklich.“ Im Lokal

und zu Hause. „Es fehlt der Austausch – über das Essen, über das Lokal, das Leben.“ Für sich selbst zu kochen oder zu backen, macht keinen Spaß. Da hockt man dann vor seinem Fertig-Pfannenkäse, den man zehn Minuten auf dem Teflon zum Schmelzen gebracht hat, und blickt in die Stille über den Tisch.

Bis Rose B. Dinge gegen die Einsamkeit unternommen hat, waren schon zwei Jahre vergangen.

Dass sie mal einsam sein könnte: unvorstellbar. Bis dahin hat sie sich durchgebissen, ein Stehaufmännchen, das sich durch schwierigste Situationen gekämpft hat, fast 60 Jahre verheiratet war, zwei Söhne großgezogen hat, gearbeitet hat, noch zehn Jahre im Ruhestand mit ihrem Mann genießen konnte, bis er 2018 schwer krank wurde. „Dann hat er mich angelächelt, gesagt, dass er mich liebt, und war weg.“

„Ich dachte, das war mein Leben, jetzt ist es vorbei.“ Sie habe die Decke über den Kopf gezogen, nur noch ferngesehen. Sie schlief auf der Couch. Das gemeinsame Schlafzimmer konnte sie nicht mehr betreten. „Dann gehen die Wochen rum, und man denkt, es ist ein schlechter Traum, der irgendwann vorbei ist.“ Ihre Kinder log sie an, um sie nicht zu belasten: „Es geht mir wunderbar – die haben ja ihr eigenes Leben.“ Nach zwei Jahren auf der Couch habe sie festgestellt: „Du lebst ja immer noch. Du musst etwas ändern.“ Damals starteten die ersten Versuche, raus aus der Einsamkeit. Sie gestaltete das



Draußen das pulsierende Leben, ein Event jagt das nächste, die Menschen scheinen vom Leben nur so getrieben zu sein, die Stadt scheint nie zu schlafen. Doch hinter vielen Türen herrscht bedrückende Stille. Die Weltmetropole Frankfurt ist auch ein Ort großer Einsamkeit.

VON MICHELLE SPILLNER

Schlafzimmer um. Stellte eine Hollywoodschaukel für eine Person auf den Balkon. Sie habe mit Frauen in der gleichen Situation reden wollen. Da habe es geheißen, der Mann ist tot, und mehr nicht. Sie begann wieder zu tanzen, fand zum Glück einen neuen Partner, Bernhard. Jetzt kann sie offen über die lange Phase der Einsamkeit sprechen: „Wenn ich mir vorstelle, ich wäre noch allein ... Ich glaube, ich wäre nicht mehr da. Ich hätte keine Lust am Leben mehr“, sagt sie.

Tatsächlich ist chronische Einsamkeit nicht nur ein Gefühl, sie macht krank. Das Sterberisiko bei Einsamkeit steigt um 26 Prozent, das Risiko für Herzkrankungen um 29 Prozent, das Schlaganfall-Risiko um 32 Prozent und das Risiko, an Demenz

zu erkranken, sogar um 50 Prozent (US Surgeon General Advisory „Our Epidemic of Loneliness and Isolation“).

„Einsamkeit ist die Seuche des 21. Jahrhunderts“, so Alexander Wild, Gründer der Community „Feierabend.de“, einem Netzwerk, das Senioren virtuell und in der wahren Welt miteinander verknüpft – gegen die Einsamkeit. 1998 kam Wild auf die Idee. 250.000 Community-Mitglieder hat Feierabend.de und den Vorteil: Dort gelingt das Kennenlernen leichter. Denn dort trifft man durch die Feierabend-Veranstaltungen (und online) für die immer gleiche Zielgruppe bei Einsamkeit steigt um 26 Prozent, das Risiko für Herzkrankungen um 29 Prozent, das Schlaganfall-Risiko um 32 Prozent und das Risiko, an Demenz

Der Tod des Lebensgefährten, wie bei Rose B., ist laut Wild einer der häufigsten Auslöser für Einsamkeit. Gefolgt vom Wechsel in den Ruhestand, wenn man den Kontakt zu den Kollegen verliert und keine andere erfüllende Aufgabe hat. Krankheit kann eine Ursache sein: „Man geht gesundheitlich bedingt nicht mehr so oft aus dem Haus. Du hörst nicht mehr so gut und gehst deshalb nirgends mehr hin, weil du die Leute ohnehin nicht verstehst. Blasenprobleme: Du musst planen, dass du immer eine Toilette in der Nähe hast, und gehst nicht mehr auf Feste und ins Theater.“ Oft sei Einsamkeit ein schleichender Prozess.

In den Augen von Wild sind wir in einer absurden Situation: „Wir haben die besten Kommunikationsmöglichkeiten aller Zeiten, aber mein Gefühl ist: Je besser die Kommunikationsmöglichkeiten, umso größer wird die Einsamkeit.“ Bei jüngeren könnten es gerade Internet, Handy, WhatsApp und soziale Medien sein, die die Einsamkeit befeuern. „Die jungen Leute laufen nebeneinanderher und glotzen in ihr Handy, statt miteinander zu reden“, hat Uta Zimmerling beobachtet. Sie rege das auf. Sie hat nichts gegen digitale Medien, ganz im Gegenteil. Darüber, über Feierabend.de, hat sie ihren Werner kennengelernt. Aber da hat man neben dem virtuellen Kontakt auch persönlich miteinander zu tun. Beide sind seit Jahren ein Paar, beide über 80, beide glücklich. Man müsse die digitalen Medien gut zu nutzen wissen.

Rat von allen, von Rose, Bernhard, Ulla, Werner und Alexander Wild, ist: Rausgehen, nicht vor der Glotze sitzen. „Wer rausgeht, bleibt im Leben.“ Ulla Zimmerling: „Man muss die Initiative ergreifen.“ Deshalb organisiert sie bei Feierabend.de das, was sie selbst gerne erleben möchte: Urlaube auf Sylt, Frankfurter Spaziergänge, Vorträge ... Rose: „Zu Hause sitzen und warten, bis etwas vom Himmel fällt, das funktioniert nicht.“ Wenn man das beherzigt, dann könne sich etwas ändern. Zum Beispiel, dass man die Single-Hollywoodschaukel nicht mehr für sich allein hat und sich zu zweit reinquetschen muss.

Ein gutes Ende: Danke für den Herd

Mit dieser Folge „Einsam und im Leben“ endet unsere Sommerserie „Stadt der Kontraste“. Und mit einer guten Nachricht.

Nach dem Auftakt der Serien am ersten Ferienwochenende zum Thema „Arm und Reich“ meldeten sich viele Leser und aufgefördert mit Hilfsangeboten. So ist es der Protagonist des Textes, Alexandra K., aufgrund der großzügigen Spenden einer Leserin und eines Lesers gelungen, einen neuen Herd zu kaufen. Alexandra K. hatte berichtet, dass sie seit mehreren Jahren lediglich eine Kochplatte zur Verfügung hat. Sie ist von der Hilfe schier überwältigt. Der Herd steht

seit drei Wochen in ihrer Küche und wird intensiv genutzt. Im Ofen sind schon etliche Kuchen und Pizzen gebacken worden. Alexandra K.: „Ich muss gestehen, ich habe mich etwas geschämt, so ein großes und teures Geschenk anzunehmen. Der Herd gibt mir neben



der Möglichkeit, wieder zu backen, vor allem Zuversicht, Freude und – auch wenn das vielleicht kitschig klingt – mehr Freude am Leben. Deswegen ist es mir auch sehr wichtig, der Spenderin und dem Spender des Herdes Danke zu sagen. Es hat mich überrascht, gefreut, etwas beschämt, aber vor allem gerührt.“

Diesem Dank schließen wir uns an. Wir freuen uns für Alexandra K., über die große Hilfsbereitschaft und darüber, dass wir mit unserer Berichterstattung etwas bewirken konnten. Außerdem erreichte Alexandra K. ein Jobangebot. Mal sehen, vielleicht wird daraus ja auch noch etwas.

elle



Ulla und Werner fanden sich über Feierabend.de.



Rose muss sich die Single-Hollywoodschaukel jetzt teilen.