

Gabriela Battaglia

In der Wohnung von Nelly Lanz (85) in Biel BE stehen nur zwei Fotos. Unge-rahmt. Beide zeigen die Seniorin, als sie noch mitten im Leben stand. Auf einem posiert sie mit einer Zigarette in der Hand auf einem Sofa. «Meine Mutter war zu Besuch. Es war schön. Ich wohnte hier in der Nähe in einem schönen Studio.»

Erinnerungen an alte Zeiten. Schöne Zeiten. Heute lebt Lanz seit drei Jahren in einer kleinen Zwei-Zimmer-Wohnung im sechsten Stock eines Wohn- und Geschäftshauses. **Es ist ihr Gefängnis der Einsamkeit.**

Seit 55 Jahren wohnt die Seniorin in Biel. «Es ist eine dreckige Stadt. Früher war es hier ganz anders.» Die Wohnung bekam sie vor drei Jahren ohne Besichtigung. «Es hatte eine Schlange von Leuten. Der Abwart sagte, nehmen Sie jetzt die Wohnung oder nie.»

Die Wohnung kostet 1100 Franken pro Monat. «Es gefällt mir hier nicht.» **Den Blumenstrauß, den ihr der BLICK mitbringt, rührt sie zu Tränen.** «Ich hätte gern einen kleinen Balkon, um dort Blumen zu pflanzen.» Sie lebt nur von der AHV. «Blumen kann ich mir nicht leisten.»

Kontakt zu den Nachbarn hat sie nicht. **«Man sieht hier niemanden. Ich kenne sie nicht. Ein Junger grüsst zwar immer freundlich. Doch wer er ist, weiss ich nicht.»**

Auf dem Tisch im Wohnzimmer stapeln sich Briefe und

Rechnungen. Und ein paar Kärtchen mit den nächsten Arztterminen. «Ich versuche, den Überblick zu halten. Doch ich sehe kaum noch etwas.» Es sind die Augen. Der Rollladen am Wohnzimmerfenster ist immer unten.

Ein Leben im Dunkeln. Alleine. Ohne Partner. «Ich war einmal verheiratet. **Doch nach drei Monaten zog ich aus, weil mein Mann nicht regelmässig arbeiten wollte. Nach sechs Monaten war ich geschieden.»**

Sie wünschte sich sehnlichst einen Sohn. «Doch nach einer Schwangerschaftskomplikation verlor ich mein Kind. Man sagte mir, ich könne nie mehr Kinder bekommen.» Lanz war damals 29 Jahre alt.

Die Jurassierin arbeitete bis zu ihrer Pensionierung. Früher war sie Uhrmacherin. Mein Vater bestimmte das. So war das halt früher.» Ihr Verhältnis zu ihrer Mutter war innig. «Sie



Erinnerung an glückliche Zeiten: Nelly Lanz als junge Frau.

ist seit 40 Jahren tot. Ich denke jeden Tag an sie und bete jeden Abend für sie.» Wieder steigen Nelly Lanz die Tränen in die Augen. Der Kontakt zum einzigen Bruder brach vor Jahrzehnten ab. **«Ich weiss nicht einmal, ob er noch lebt. Wahrscheinlich ist er tot. Er ist älter als ich.»**

Sonstigen Besuch hat die Seniorin nicht. «Ich habe niemanden mehr. Alle meine Freundinnen sind da oben», sagt sie und zeigt nach oben. «Ich bin immer allein. Das macht mich traurig. Ich weine oft, aber hören tut mich ja nie-

mand.» Vor kurzem hat sie einen jungen Mitarbeiter des Roten Kreuzes getroffen. «Per Zufall. Ich war beim Briefkasten, und er sprach mich an. Er ist sehr nett.»

Das Rote Kreuz hat einen Besuchsdienst. **Viele Senioren schämen sich, dass sie allein sind. Oft sind es Verwandte, die die Organisation kontaktieren.**

In der Schweiz fühlt sich jeder Dritte einsam. Die Tendenz ist steigend.

2012 fühlten sich gemäss einem Gesundheitsmonitoring des Bundes rund 36 Prozent «manchmal bis sehr häufig» einsam. 2007 waren es 30 Prozent. **Frauen sind häufiger betroffen als Männer.** Besonders hoch ist die Gefahr, sozial zu vereinsamen, bei psychisch Kranken, bei Menschen am Rand der Armut und bei betagten Witwen.

Immerhin geht Lanz einmal am Tag raus. «Um sieben Uhr morgens gönne ich mir einen Kaffee und ein Gipfeli im Coop.» Nachher kehrt sie zurück in ihr Gefängnis der Einsamkeit.

Hier finden Sie Hilfe

Einsamkeit muss nicht sein: Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK) hat einen Besuchs- und Begleitdienst für allein lebende Menschen. Der Dienst wird regional von den Rotkreuz-Kantonalverbänden organisiert (www.redcross.ch). Auch die Heilsarmee bietet Aktivitäten für Alleinlebende, etwa Mittags-

tische (www.heilsarmee.ch). Senioren können bei der Pro Senectute (www.prosenectute.ch) nachfragen. Beratung gibt es auch bei den Landeskirchen (Seelsorge.net). Die Dargebotene Hand, Tel. 143 (www.143.ch), hilft ebenfalls. Jugendliche finden unter der Notrufnummer 147 (www.147.ch) bei Pro Juventute Hilfe.

Schöpferische Kraft

Die Einsamkeit ist ein Thema, das man immer wieder in Liedern, Filmen und Büchern findet und das Künstler stets für neue Werke inspiriert. **Céline Dion besingt sie in «All by Myself», Pink Floyd in «Wish You Were Here»,** die Beatles in «Yesterday» und «Sgt. Pepper's Lonely Hearts Club Band», Johnny Cash in «Oh Lonesome Me».

Auf der Leinwand thematisiert sie Oscar-Preisträger Guillermo del Toro in «Shape of Water», und in Robert Zemeckis «Forrest Gump» und «Cast Away» ist sie zentral. **Auch in der Literatur sind einsame Menschen omnipräsent** – bei Hermann Hesse im «Steppenwolf», bei Scott Fitzgerald in «Der grosse Gatsby» und bei J. D. Salinger in «Fänger im Roggen» – und Anna Gavalda schrieb über sie ein Buch mit dem ironischen Titel «Zusammen ist man weniger allein».

Sogar in Shake-



Therapeutin Johanna Friedli.



Literaturexperte Oliver Lubrich.

kommt auf das Erleben an, ob sich jemand der Einsamkeit hilflos ausgeliefert fühlt oder von ihr inspiriert wird. **Dabei werde zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit unterschieden.** Bei der emotionalen Einsamkeit bestehe ein soziales Umfeld, aber den Betroffenen fehle ein Mensch, dem sie sich verbunden fühlen und in dem sie eine Vertrauensperson sehen. Bei der sozialen Einsamkeit sei die betroffene Person sozial schlecht integriert und habe wenig enge Kontakte. **«Das kann unfreiwillig geschehen, aber es kommt auch oft vor, dass Menschen die soziale Einsamkeit freiwillig suchen»,** so Friedli. In der bewusst erlebten und

Einsamkeit inspiriert Schriftsteller, Musiker und Filmer

freiwilligen Einsamkeit liegt laut der Psychologin nämlich auch ein grosses schöpferisches Potenzial: **Gewisse Menschen brauchen ein bestimmtes Mass an Einsamkeit – nicht zuletzt für ihre Kreativität.** Sie sehen sie als Möglichkeit, sich selber ungestört besser kennenzulernen. Viele Künstler können ihr Potenzial ohne Einsamkeit nicht richtig entfalten. **Schliesslich sagte schon Picasso: «Nichts kann ohne Einsamkeit entstehen.»**

Larissa Jurczek



Céline Dion besingt die romantische Einsamkeit in «All by Myself».



Tom Hanks spielte in «Cast Away» einen Verschollenen.

«Ich habe keine Gefühle mehr»

Mein Mann (34) und ich (32) stecken in einer tiefen Krise. Er hat seit langem keine Arbeit und unterstützt mich auch sonst nicht mit den Kindern. Ich hatte lange eine Depression. Jetzt geht es besser, aber ich habe keine Gefühle mehr für meinen Mann. Wir streiten uns oft, und es ist einfach kein Respekt mehr da. Wenn ich erzähle, wie es mir geht, ignoriert er mich und sagt, es werde schon wieder gut. Was soll ich tun?



Fux über Sex

Lass Raum für die Idee, dass Menschen unterschiedlich mit Krisen umgehen. Dir mag es sehr wehtun, dass dein Mann deine Sorgen damit abtut, dass es schon wieder gut komme. Es klingt vielleicht, als nähme er dich nicht ernst. **Möglicherweise weiss er aber schlicht nicht, was er dir sonst anbieten soll.**

Erkundigt euch, was es in eurer Wohngemeinde für Beratungsangebote für Paare und Familien gibt. Die meisten Orte haben solche Stellen. So könnt ihr auch in einer finanziell schwierigen Situation Hilfe bekommen.

Bau unterdessen in deinem Alltag kleine Entlastungen und Freuden ein. Aktiviere dein soziales Netz, tu dir Gutes. **Manchmal braucht es Zeit, bis grosse Fragen angepackt werden können,** und es ist wichtig, dass du dich bis dann mit Dingen stützt, auch wenn sie noch so klein wirken mögen.

Liebe Yeliz

Das Gefühl, keine Perspektive mehr zu haben, ist schrecklich. Schlussendlich kann aber weder ich noch sonst jemand für dich entscheiden, was du tun sollst. Deshalb geht es jetzt darum, dass du herausarbeitest, was deine Optionen sind.

Offenbar konntest du während deiner Depression Hilfe annehmen. Bist du dort noch in Behandlung? Falls ja, wäre es wichtig, dass du auch deine Beziehungssituation mit deinem Berater oder deiner Beraterin ansprichst. **Ein Leben kann auch nach der dunkelsten Zeit einer Erkrankung zerbrechlich bleiben,** und es ist wichtig, dass du dich nicht zu früh von deinem Hilfsangebot ablöst.

Fragen Sie unsere BLICK-Sexberaterin

Haben Sie Fragen zu den Themen Sex, Liebe und Beziehung? Schreiben Sie Caroline Fux! Entweder per E-Mail an caroline@blick.ch oder per Post: Caroline Fux, Ringier AG, Dufourstrasse 23, 8008 Zürich.

Jazz-Ikone Taylor tot

New York (USA)

– Der Mitbegründer des Free Jazz und Jazz-Pianist Cecil Taylor



(Bild) ist am Donnerstag im Alter von 89 Jahren verstorben. Die Jazzlegende hatte sich durch die energiegeliche und abstrakte Klavierspielweise einen Namen gemacht. Zu seinen grössten Erfolgen gehören seine Konzerte in Berlin Ende der 80-Jahre. Trotz Kritik liess sich Taylor nie beirren und blieb seinem speziellen Stil treu. Der Musiker lebte bis zu seinem Tod in einem Haus im New Yorker Stadtteil Brooklyn.

Efron neu mit Hund

Los Angeles (USA)

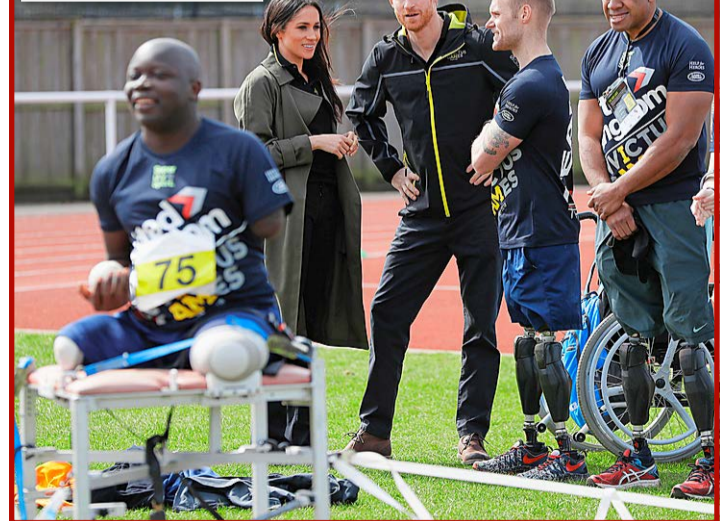
– Mit einem kürzlich veröffentlichten Instagram-Foto stellt Zac Efron



(30) seinen neuen Vierbeiner Maca vor. Der «Greatest Showman»-Darsteller habe den Hund kurz vor dem Tötungsraum gerettet und vorerst nur vorübergehend zu sich genommen. Ihm gefiel der Hund aber so gut, dass er Maca gleich behielt. Das Tierheim bedankte sich für die gute Tat des Schauspielers. Maca ist Efrons zweiter adoptierter Hund. Der erste, Puppy Efron, verstarb 2016.

Meghan und Harry bei Kriegsversehrten

Prinz Harry und Meghan motivieren Soldaten für die Invictus Games.



Bath (GB) – Die gestrige Qualifikationsveranstaltung zu den Invictus Games in Sydney bekam hohen Besuch: **Meghan Markle (36) und Prinz Harry (33) unterstützten die Teilnehmer des britischen Teams mit ihrer Anwesenheit und wirkten rund sechs Wochen vor ihrer Hochzeit ungewöhnlich entspannt.** Locker unterhielten sie sich mit den Qualifikanten, die um

die 72 Startplätze kämpften. Bei den von Prinz Harry gegründeten Invictus Games treten kriegsversehrte Soldaten und Soldatinnen aus über zehn Nationen in sportlichen Wettkämpfen gegeneinander an. Witzig: Zum ersten Mal wurden Meghan und Harry an der Eröffnungszeremonie der letztjährigen Invictus Games in Toronto gesehen, in Sidney werden sie auch dabei sein.