

WENN NIEMAND SELBSTVERSTÄNDLICH VERANTWORTUNG ÜBERNIMMT

Ein Anfang ohne Alarmismus

Solo Aging beginnt nicht mit einem Mangel und auch nicht mit Alarm. Viele Menschen haben Familie, Freundschaften, Nachbarn oder eine Partnerschaft. Trotzdem bleibt manchmal unklar, wer in einer schwierigen Situation informiert wird, welche kleine Hilfe möglich ist und wo professionelle Unterstützung beginnt.

Die entscheidende Frage lautet nicht: „Wer kümmert sich einmal um mich?“ Sondern: „Was sollte in einer schwierigen Situation nicht erst erraten werden müssen?“

Wer darauf eine erste Antwort sucht, muss nicht sein ganzes Leben umsortieren. Es reicht, den eigenen Alltag mit einem ruhigeren Blick anzusehen: Welche Menschen sind erreichbar? Was ist bereits gut geregelt? Und wo würde eine klare Absprache Beziehungen eher entlasten als belasten?

Nähe ist wertvoll, Absprachen machen sie verlässlich

Solo Aging beschreibt keine Lebensform, sondern eine praktische Frage. Auch in einer guten Partnerschaft kann eine Person plötzlich allein entscheiden müssen. Erwachsene Kinder können liebevoll verbunden sein und weit entfernt wohnen. Eine Freundin kann sehr nah sein, ohne Pflege übernehmen zu können oder zu wollen. Ein Nachbar kann

einen Schlüssel verwahren, ohne für medizinische Entscheidungen die richtige Person zu sein.

Entscheidend ist deshalb nicht die Zahl der Menschen um dich herum. Entscheidend ist, ob für wichtige Situationen klar ist, wer informiert wird, wer eine begrenzte Aufgabe übernehmen kann und wo die Grenzen liegen.

Du musst niemanden zur Rettungsfigur machen. Aufgaben dürfen auf mehrere Schultern verteilt sein. Eine Person kann im Ausnahmefall nach der Wohnung sehen. Eine andere informiert eine Vertrauensperson. Für medizinische, rechtliche oder pflegerische Fragen gibt es Fachleute. So bleibt Freundschaft Freundschaft – und Hilfe eine klare, freiwillige Zusage.

Drei Lebenslagen, drei Ausgangspunkte

Mara, 58, lebt allein und arbeitet noch. Sie hat gute Freunde, eine Schwester in einer anderen Stadt und einen Kollegen, mit dem sie oft Mittag isst. Nach einer ambulanten Operation merkt sie, wie viele kleine Dinge sie sonst nebenbei erledigt: Einkaufen, Medikamente abholen, die Post aus dem Kasten nehmen, mit dem Hund hinausgehen. Sie braucht keine Rundumversorgung. Aber sie hätte gern eine Person, die am ersten Abend kurz anruft, und eine zweite, die im Notfall weiß, wo ihr Haustürschlüssel liegt. Als sie beides anspricht, reagieren ihre Freunde nicht befremdet. Einer sagt: „Gut, dass du das vorher sagst. Sonst würde ich im Ernstfall nur raten.“

Thomas und Jörg, beide 71, leben seit vielen Jahren zusammen. Sie haben enge Freunde, aber keine Kinder. Thomas kümmert sich um die Finanzen, Jörg organisiert Arzttermine und Versicherungen. Als Thomas nach einer Untersuchung kurzfristig im Krankenhaus bleibt, wird sichtbar: Jörg weiß nicht, wo die aktuelle Medikamentenliste liegt. Thomas hat eine Vollmacht vorbereitet, aber nie erzählt, wo sie abgelegt ist. Das Problem ist nicht ihre Partnerschaft. Das Problem ist, dass wichtige Informationen nur im Kopf eines Menschen wohnen.

Elisabeth, 76, ist verwitwet. Ihre Tochter lebt mit Familie 500 Kilometer entfernt. Beide telefonieren oft, sie sehen sich mehrmals im Jahr und sind einander zugewandt. Elisabeth möchte ihre Tochter nicht mit Aufgaben überfallen, die sie aus der Entfernung kaum leisten kann. Sie fragt deshalb die Nachbarin von gegenüber, ob diese im Notfall einmal an der Wohnungstür klingeln würde. Gleichzeitig klärt sie mit ihrer Tochter, wer bei einer Krankenhausaufnahme informiert werden soll. Für Pflegefragen möchte sie sich frühzeitig beraten lassen, statt erst dann zu suchen, wenn Zeit und Kraft fehlen.

Alle drei Situationen sind fiktiv. Keine davon ist dramatisch. Gerade deshalb sind sie nützlich. Sie zeigen: *Solo Aging* beginnt nicht erst bei Pflegebedürftigkeit. Es beginnt dort, wo du erkennst, dass Nähe und gute Absichten durch klare Absprachen leichter wirksam werden.

Was Verantwortung im Alltag wirklich bedeutet

Das Wort Verantwortung klingt groß. Im Alltag besteht sie oft aus kleinen, klar abgegrenzten Dingen. Jemand muss nicht „für dich da sein“ im umfassenden Sinn. Vielleicht reicht es, wenn eine Person eine einzige Aufgabe kennt und ihr zugestimmt hat.

Eine Vertrauensperson darf wissen, was dir wichtig ist und wen sie im Ausnahmefall informieren soll. Eine Kontaktperson wird angerufen, wenn du selbst nicht erreichbar bist. Eine Schlüsselperson verwahrt einen Zweitschlüssel, kennt aber nicht zwingend deine Unterlagen. Eine Vertretung springt ein, wenn die erste Person verreist, krank oder überfordert ist. Eine Fachstelle hilft bei Fragen, die niemand aus dem Freundeskreis lösen muss: Pflegeberatung, Rechtsberatung, ärztliche Behandlung, soziale Unterstützung oder Hilfe im Haushalt.

Diese Rollen können bei einer Person zusammenlaufen. Häufig ist es aber besser, sie zu trennen. Nicht, weil du misstrauisch sein musst, sondern weil Menschen unterschiedliche Möglichkeiten haben. Dein Bruder ist vielleicht der richtige Gesprächspartner für Geldfragen. Die Nachbarin kann im Notfall nachsehen, ob zu Hause alles in Ordnung ist. Eine Freundin könnte dein Haustier für zwei Tage versorgen. Eine andere Person ist gut darin, ruhig nachzufragen, wenn du dich nicht meldest.

Klarheit ist auch ein Schutz für Beziehungen. Wer um etwas Konkretes bittet, gibt dem anderen die faire Möglichkeit, Ja oder Nein zu sagen. „Kannst du meinen Schlüssel verwahren?“ ist eine überschaubare Frage. „Kannst du dich irgendwann um mich kümmern?“ ist es nicht. Die zweite Frage kann Menschen erschrecken, obwohl sie bei einer kleinen Aufgabe gern helfen würden.

Du darfst deshalb klein anfangen und präzise fragen. Gute Freunde müssen nicht alles übernehmen. Es hilft schon sehr, wenn klar ist, wer einen Schlüssel hat und wie die Heizung angeht.

Nähe braucht keine stille Pflicht

Manche Menschen vermeiden solche Gespräche, weil sie niemandem zur Last fallen wollen. Andere setzen still voraus, dass Familie oder Freunde im Ernstfall schon wissen werden, was zu tun ist. Beides kann zu Missverständnissen führen.

Eine unausgesprochene Erwartung ist keine Absprache. Deine Schwester kann dich lieben und trotzdem nicht kurzfristig anreisen können. Ein Sohn kann bereit sein, bei wichtigen Entscheidungen mitzudenken, aber nicht jeden Alltagstermin begleiten. Eine Nachbarin kann mit Freude einen Schlüssel verwahren, aber keine Verantwortung für Medikamente oder Finanzen übernehmen wollen. Das ist keine Ablehnung. Es ist eine ehrliche Grenze.

Grenzen sind keine Störung guter Beziehungen. Sie machen sie verlässlicher. Wenn du weißt, was jemand leisten kann und möchte, kannst du passend planen. Dann bleibt Raum für Dankbarkeit, statt dass aus Nähe ein Druck entsteht, über den niemand spricht.

Vielleicht fällt es dir leichter, ein Gespräch mit deiner eigenen Bereitschaft zu beginnen. Du könntest sagen: „Falls dir einmal etwas passiert, darfst du mich gern als Notfallkontakt nennen. Ich kann aber nicht versprechen, jederzeit vor Ort zu sein.“ Oder: „Ich kann im Urlaub deine Pflanzen gießen. Bei medizinischen Fragen wäre ich nicht die richtige Person. Lass uns überlegen, wer dafür besser passt.“ Solche Sätze sind freundlich und klar zugleich.

Auch professionelle Hilfe ist kein Zeichen dafür, dass ein persönliches Netz versagt. Im Gegenteil: Sie kann Beziehungen entlasten. Pflegeberatung, ambulante Unterstützung, eine rechtliche Beratung oder ein hauswirtschaftlicher Dienst können Aufgaben übernehmen, die Freunden und Angehörigen zu groß, zu fachlich oder zu dauerhaft wären. Wer rechtzeitig prüft, welche Hilfe es am Ort gibt, gibt den Menschen im eigenen Leben eine Rolle, die sie tatsächlich tragen können.

Vorsorge ist damit eine Form von Rücksicht: auf dich selbst und auf diejenigen, die dir im Ernstfall helfen sollen. Sie schützt nicht vor jeder



AUS DER FORSCHUNG

Was die Wissenschaft dazu sagt

Familie ist nicht immer vor Ort

Was zeigt die Forschung?

Der Deutsche Alterssurvey (DEAS) wertete für ein DZA-Fact Sheet Erhebungen zwischen 2002 und 2023 aus. Insgesamt hatten 88,2 Prozent der 60- bis 90-Jährigen Kinder, 12,8 Prozent waren kinderlos. 2002 lebte bei 65,9 Prozent der Eltern mindestens ein Kind am selben Ort. 2023 waren es noch 54,7 Prozent – elf Prozentpunkte weniger.[1]

Was bedeutet das?

Kinder zu haben sagt wenig darüber aus, wer im Alltag tatsächlich erreichbar ist. Räumliche Nähe erleichtert Kontakte und Unterstützung, ersetzt aber keine Absprachen oder Vollmachten. Umgekehrt bedeutet Entfernung nicht fehlende Verbundenheit – sie begrenzt lediglich, welche Hilfe praktisch möglich ist.

Was heißt das für dich?

Schau auf Wege, Zeit, Gesundheit und Verpflichtungen der Menschen, die dir nah sind. Frage nicht nur: „Wer gehört zu meiner Familie?“, sondern: „Wer kann im konkreten Fall was übernehmen?“

Praktische Konsequenz:

Notiere zwei Situationen, in denen du schnelle Hilfe brauchen könntest, etwa einen ungeplanten Krankenhausaufenthalt oder eine Störung in der Wohnung. Schreibe dazu, was eine vertraute Person übernehmen kann und was besser eine Fachstelle erledigt.

Quelle: Deutsches Zentrum für Altersfragen, Fact Sheet „Wohnentfernung zwischen 60- bis 90-jährigen Menschen und ihren Kindern: Befunde des Deutschen Alterssurveys (DEAS) 2002–2023“, 2025.[1]

Krise. Aber sie macht guten Willen leichter nutzbar.

Deine persönliche Übersicht: Wer weiß was, wer kann was?

Nimm ein leeres Blatt Papier. Schreibe deinen Namen in die Mitte. Zeichne darum fünf Felder. Es muss nicht schön sein. Es soll nur so verständlich sein, dass du es in sechs Monaten wieder erkennst.

1. Menschen, die mir nah sind.

Hier gehören Personen hin, mit denen du über Wünsche, Sorgen und Veränderungen sprechen kannst. Nähe ist wichtig, aber sie verpflichtet niemanden zu einer bestimmten Aufgabe.

2. Menschen für kleine praktische Hilfe.

Wer könnte im Ausnahmefall einen Schlüssel holen, nach der Post sehen, ein Haustier versorgen oder einen Kühlschrank leeren? Ein einzelner, klarer Auftrag ist oft leichter anzunehmen als eine große, offene Bitte.

3. Menschen für Information und Vertretung.

Wen darf ein Krankenhaus informieren? Wer weiß, wo wichtige Unterlagen liegen? Wer soll zuerst angerufen werden, wenn du dich nicht wie vereinbart meldest? Gibt es eine zweite Person, falls die erste nicht erreichbar ist?

4. Professionelle Stellen.

Hausarztpraxis, Apotheke, Pflegekasse, Beratungsstelle, Notariat, Steuerberatung, Sozialdienst oder Wohnberatung: Diese Kontakte müssen nicht alle heute feststehen. Aber es hilft, für die wichtigen Themen zu wissen, wo du anfangen kannst.

5. Meine eigenen Ressourcen.

Was kannst du selbst gut organisieren? Welche Unterlagen hast du bereits? Welche Nachbarn kennst du? Welche finanziellen Spielräume

oder digitalen Hilfen gibt es? Eine Übersicht zeigt nicht nur Lücken. Sie erinnert dich auch daran, was schon trägt.

Schreibe an jedes Feld ein **Fragezeichen**, wo du noch unsicher bist. Das Fragezeichen ist kein Vorwurf. Es markiert einfach den nächsten Schritt.

Gespräche führen, ohne jemanden zu überfahren

Viele Vorsorgegespräche scheitern nicht an fehlender Zuneigung. Sie scheitern daran, dass sie zu groß anfangen. Wer aus dem Nichts fragt: „Was machst du, wenn ich einmal nicht mehr kann?“, kann das Gegenüber überfordern. Besser ist eine kleine, gegenwärtige Frage.

Du könntest zum Beispiel sagen:

- *„Ich sortiere gerade ein paar Dinge für den Fall, dass ich einmal kurzfristig nicht erreichbar bin. Wäre es für dich in Ordnung, wenn ich dich als Kontaktperson nenne?“*

Oder:

- *„Ich möchte einen Zweitschlüssel nicht einfach irgendwo verstecken. Könntest du ihn verwahren? Du müsstest nur dann tätig werden, wenn wir das ausdrücklich vereinbart haben.“*

Oder:

- *„Wenn ich wegen einer Untersuchung ungeplant im Krankenhaus bliebe: Wer soll zuerst informiert werden? Ich möchte das lieber einmal ruhig besprechen als später voraussetzen. Ist das in Ordnung für dich?“*

Solche Gespräche werden leichter, wenn du sofort sagst, was du nicht erwartest. „Ich bitte dich nicht, Pflege zu übernehmen.“ „Du musst dafür keine Unterlagen aufbewahren.“ „Wenn dir das zu viel ist, ist das völlig in Ordnung.“ Damit machst du aus einer diffusen Sorge eine konkrete Entscheidung.

Hör gut zu, wenn jemand zögert. Ein Zögern kann bedeuten: Die Person braucht Zeit zum Nachdenken. Es kann auch bedeuten, dass die Aufgabe nicht passt. Beides darf sein. Du musst niemanden überzeugen. Eine gute Vereinbarung entsteht nur dort, wo beide Seiten sie tragen können.

Schreibe anschließend knapp auf, was vereinbart wurde. Nicht als Vertrag unter Freunden, sondern als Gedächtnisstütze. Ein Satz genügt: „Sabine verwahrt den Schlüssel; im Urlaub ist Paul die Vertretung.“ Oder: „Meine Tochter wird bei einer Krankenhausaufnahme informiert; die Nachbarin kann bei Abwesenheit nach der Katze sehen.“

Wenn eine Bitte nicht passt

Es kann passieren, dass jemand Nein sagt. Vielleicht hat die Person eigene gesundheitliche Belastungen, lebt zu weit weg, reist viel oder möchte keine Verantwortung für einen Schlüssel übernehmen. Das kann wehtun, besonders wenn du dir Nähe wünschst. Trotzdem ist ein ehrliches Nein hilfreicher als ein halbherziges Ja.

Versuche, ein Nein nicht sofort als Urteil über eure Beziehung zu deuten. Vielleicht passt nur diese eine Aufgabe nicht. Frage, ob es eine kleinere, passendere Möglichkeit gibt. Wer keine Notfallkontakttrolle übernehmen möchte, wäre vielleicht bereit, einmal im Monat zu telefonieren. Wer keine medizinischen Entscheidungen begleiten kann, könnte wissen, wo deine Kontaktübersicht liegt. Wer keinen Schlüssel verwahren möchte, kennt vielleicht eine zuverlässige Person im Haus.

Manchmal zeigt ein Gespräch auch, dass du eine Aufgabe bisher zu groß gedacht hast. Dein Haustier muss nicht für alle Zeit versorgt sein, nur weil du eine Untersuchung hast. Für die ersten zwei Tage kann eine gute Nachbarin reichen. Für eine längere Lösung braucht es eine andere Planung. Du darfst Aufgaben in Etappen teilen.

Auch du darfst Nein sagen. Wenn jemand dich um eine Aufgabe bittet, die du nicht tragen kannst, ist Klarheit ein Zeichen von Respekt. Du kannst sagen: „Ich bin gern für ein Gespräch da. Eine dauerhafte Pflegebegleitung kann ich nicht zusagen.“ Oder: „Ich kann deinen Schlüssel nehmen, aber nicht deine Bankunterlagen verwahren.“ So entsteht ein Netz aus echten Zusagen statt aus stillen Erwartungen.

Ein gutes Netz besteht nicht aus möglichst vielen Menschen. Es besteht aus ein paar verlässlichen Verbindungen, klaren Informationen und professioneller Ergänzung. Es darf Lücken haben. Wichtig ist, dass du sie siehst und für die wichtigen Lücken eine machbare Lösung suchst.

Die ersten drei Bausteine

Nach diesem Kapitel sind drei Dinge klarer als vorher. Das genügt für den nächsten Schritt.

Erstens: eine erreichbare Person.

Wen darfst du im Ausnahmefall informieren lassen? Diese Person muss nicht jede Aufgabe übernehmen. Sie sollte aber wissen, dass du sie benannt hast, und wissen, wen sie als Nächstes kontaktieren kann.

Zweitens: ein auffindbarer Hinweis.

Wo liegt eine kurze Kontaktübersicht? Wo findet man eine Liste wichtiger Telefonnummern? Wo liegt ein kurzer Index zu Unterlagen, ohne dass du vertrauliche Daten unnötig offenlegst? Wichtige Papiere dürfen ordentlich aussehen. Noch wichtiger ist, dass jemand sie findet.

Drittens: eine kleine Vereinbarung.

Vielleicht geht es um einen Schlüssel. Vielleicht um dein Haustier. Vielleicht um eine klare Verabredung: „Wenn ich mich bis Dienstagabend nicht gemeldet habe, rufst du bitte an. Wenn du mich nicht erreichst, meldest du dich bei ...“ Eine solche Vereinbarung ist kein Überwachungsprogramm. Sie ist eine abgesprochene Form von Aufmerksamkeit.

Diese drei Bausteine lösen nicht alles. Sie geben dir aber eine Grundlage für die späteren Kapitel zu Dokumenten, Wohnen, Gesundheit, digitaler Sicherheit, Pflege und dem jährlichen Check.

Vielleicht merkst du beim Nachdenken auch, dass du manche Dinge anders regeln möchtest, als es in deiner Familie üblich war. Das darfst du. *Solo Aging* ist kein Gegenmodell zu Familie oder Partnerschaft. Es ist eine Haltung, die Nähe wertschätzt und trotzdem fragt: Was ist wirklich vereinbart? Was ist erreichbar? Und was kann ich heute selbst so vorbereiten, dass andere später nicht raten müssen?



INFOBOX

Wo du konkrete Unterstützung findest

Pflegeberatung – nicht erst in der Krise suchen

Was hilft sofort?

Wenn du gesetzlich versichert bist, gehört deine Pflegekasse zu deiner Krankenkasse. Sie ist die erste Anlaufstelle für Fragen zu Pflegeleistungen und Pflegeberatung. Privat Versicherte wenden sich an ihr Unternehmen der privaten Pflege-Pflichtversicherung.

Wofür ist das wichtig?

Pflegestützpunkte beraten auch vor Ort. Die Pflegekasse nennt dir den nächstgelegenen Pflegestützpunkt mit Telefonnummer. Pflegeberatung ist freiwillig.

Praktischer Schritt:

Notiere heute die Kontaktdaten deiner Pflegekasse. Wenn später Fragen zu Pflege oder Unterstützung auftauchen, weißt du, wo du beginnen kannst.

Service: Telefon:

115 – Behördennummer: allgemeine Verwaltungsfragen; sie hilft auch dabei, die richtige Stelle für Fragen zu Kranken- und Pflegeversicherung zu finden.

Bürgertelefon zur Krankenversicherung: 030 340 60 66 01.

Bürgertelefon zur Pflegeversicherung: 030 340 60 66 02.

Bundesministerium für Gesundheit: Pflegeberatung

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege/pflegeberatung>



ÜBUNG!

Jetzt bist du dran



Die passende Seite findest du
in den Arbeitsmaterialien.

Übung: Dein 15-Minuten-Status

Stell dir einen Timer auf fünfzehn Minuten. Beantworte die Fragen in Stichworten. Es muss nicht schön sein; es soll dir beim nächsten Schritt helfen.

1. Wer würde merken, wenn ich plötzlich nicht erreichbar bin?

Notiere einen Namen. Wenn dir keiner einfällt, ist genau das dein erster Punkt.

2. Wer hat einen Schlüssel oder könnte Zugang organisieren?

Die Person sollte wissen, dass sie diesen Schlüssel hat.

3. Wer darf im Ernstfall informiert werden?

Notiere eine erste und eine zweite Person.

4. Was würde in den ersten zwei Tagen praktisch anfallen?

Wähle zwei Punkte: Wohnung, Haustier, Medikamente, Termine, Einkäufe oder Post.

5. Welche Frage möchte ich besprechen?

Zum Beispiel: „Wärst du bereit, meinen Schlüssel zu verwahren?“
Oder: „Darf ich dich als Notfallkontakt nennen?“

Wähle danach genau einen nächsten Schritt: einen Anruf, eine Nachricht, einen Zettel im Portemonnaie oder ein Gespräch beim Kaffee.



Schau nach
bei den Arbeitsblättern



am Ende des Buchs