



Einsamkeit – die neue Seuche

Wer einsam ist, wird oft krank oder stirbt früher. Gegen Einsamkeit hilft weniger das Tun im Aussen, sondern der Weg nach innen. Auch in Zeiten von Corona.

Text: Lioba Schneemann Illustration: Lina Hodel



Einsamkeit ist eine schmerzhaft, ansteckende Krankheit und Lebensrisiko Nummer Eins, sagt der Psychoanalytiker Manfred Spitzer. Nicht erst seit «Social Distancing» ist das Thema aktuell. Einsamkeit stelle, so der Tenor, eine der grössten Herausforderungen unserer Zeit dar.

Paradox scheint dies zu sein, sind wir doch digital vernetzt und daher jederzeit mit anderen in Kontakt oder können überall Leute aller Couleur treffen. Sieht man genauer hin, ist die «Einsamkeitswelle» jedoch eine Folge unserer Lebensweise. Betroffen sind dabei nicht nur Alte und Kranke, sondern Menschen in jeder Lebensphase. Jüngere zwischen 16 und 24 Jahren erleben Einsamkeit sogar noch intensiver als Menschen über 75 Jahren.

Eine Langzeitstudie des Deutschen Zentrums für Altersforschung zeigt einen Anstieg im Einsamkeitserleben auf: Im Jahr 2017 bezeichneten sich verglichen mit 2011 bei den 45- bis 84-Jährigen 15 Prozent mehr Menschen als einsam. Die Gründe dafür reichen vom Aufbrechen der Traditionen in Gesellschaft und Familien, dem Verschwinden von Loyalität zu einer Gruppe, dem stärkeren Wettbewerb und Optimierungswahn, dem Leistungsdenken, der steigenden Mobilität bis hin zur Nutzung von Internet und Social Media. Sicher tragen unsere Abgrenzung von der Natur und die dadurch folgende Naturzerstörung einen Beitrag dazu bei. Dabei sind es gerade die Fähigkeiten zur Kooperation, zu Mitgefühl und zu einem Miteinander, die unsere Spezies ausmachen.

Einsamkeit macht Stress

Für die Psychotherapeutin Christine Brähler führt die zunehmende Freiheit in unserer Gesellschaft bei vielen Menschen zu einem Einsamkeitserleben. «Es braucht soziale Kompetenzen, um mit dieser Freiheit gut umzugehen wie Selbsterkenntnis, Selbstregulation, Eigeninitiative, auf andere zugehen zu können. Wenn ich die nicht habe, dann scheitere ich eher, fühle mich eher einsam. Leistungsdenken, Wettbewerb oder das dauernde Vergleichen schaffen Getrenntsein im Geist. Je mehr wir uns in diesem Denken bewegen, desto mehr kultivieren wir innerlich eher Getrenntsein als Verbundenheit.» Einsamkeit ist ein belastendes, subjektiv emotionales Erleben, sich von anderen Menschen getrennt zu fühlen oder eine Person zu vermissen. Niemand ist da, der mich versteht. Einsam kann man sich auch mit anderen zusammen fühlen.

Da wir soziale Wesen sind – Eremiten waren sicher nicht unsere Vorfahren –, stellt Isolation für uns eine Bedrohung dar. Darum stellt Einsamkeit ein erhebliches Gesundheitsrisiko dar, das mehr und mehr ins Zentrum rückt. Vor 30 Jahren zeigte eine US-Studie

den Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Sterblichkeit auf. Weitere Studien zeigen, dass diejenigen Menschen, die weitgehend isoliert leben, ein doppeltes bis dreifaches Risiko haben, innerhalb eines bestimmten Zeitraumes zu sterben als jemand, der über zahlreiche, gute Kontakte verfügt. Tatsächlich weisen einsame Menschen eine erhöhte Stresshormonbelastung im Blut auf als Menschen, die sich nicht einsam fühlen.

Eine aktuelle Metaanalyse, die Daten aus 148 Studien mit über 300 000 Probanden analysiert hat, belegt die Bedeutung der sozialen Integration für ein gesundes und langes Leben. Einsamkeit belastet die Gesundheit mehr und führt auch zu einer erhöhten Sterblichkeit als andere Risikofaktoren wie (in abnehmender Schwere) Rauchen, Alkohol, Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck und Luftverschmutzung. So folgert der Psychoanalytiker Manfred Spitzer richtig: «Nichts ist gesünder im Sinne der Verlängerung des eigenen Lebens als die aktive Teilnahme an der Gemeinschaft mit anderen Menschen.» Das subjektive Empfinden von Einsamkeit erhöht das Risiko zu erkranken, angefangen bei einem Schnupfen und Infektionskrankheiten. Vor allem aber betrifft es die häufigsten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Herzinfarkt und Schlaganfall bis hin zu Krebs.

Eigenverantwortung übernehmen

Einsamkeit geht oft mit Gefühlen von Scham, Misstrauen, negativen Einstellungen in Bezug auf soziale Kontakte und Kompetenzen einher. Wer gibt schon gerne zu, einsam zu sein? Scham, so Christine Brähler, sei ein ganz normales Gefühl, liefere aber eine weitere Erklärung dafür, dass wir uns so isoliert fühlen. Die Psychotherapeutin sieht in den Gefühlen von Einsamkeit jedoch auch ein wichtiges Signal: «Einsamkeit signalisiert unserem Organismus, dass wir nach freundlicher Verbundenheit hungern. Wir berühren damit unsere Verletzlichkeit und Interdependenz.»

Unterscheiden müsse man zunächst von Menschen mit Psychoseerfahrungen oder anderen psychiatrischen Erkrankungen. Denn diese werden in unserer Gesellschaft immer noch stigmatisiert und damit ausgegrenzt. «Es wäre heilsam, wenn wir an der aktiven Inklusion und der Reduktion des Stigmas arbeiten würden, um diesen Menschen wieder ein Gefühl von Zugehörigkeit und Wertschätzung entgegenzubringen.» Wer jedoch sozial eingebunden sei und sich dennoch häufig einsam fühle, könne die Phasen der Einsamkeit als Chancen des Wachstums sehen. «Wir könnten zu mehr Verbundenheit finden, wenn wir uns der Einsamkeit zuwendeten und sie sich die darunterliegende Sehnsucht und Trauer im Körper ganz zeigen

liessen, anstatt sie zu vermeiden oder ins Grübeln zu verfallen.» Die Lösung liegt also in einem inneren Weg. Die Frage ist, ob jemand bereit ist, dies anzuerkennen, zu spüren und zu lernen, sich selbst Halt und Erdung zu schenken, anstatt im Aussen Halt zu suchen.

Selbstmitgefühl schenken

Eine liebevolle Beziehung mit sich selbst kann ein guter Anfang sein, denn das beste Kraut gegen Einsamkeit ist Verbundenheit. Selbstmitgefühl helfe, so die Fachfrau, gegen Angst und Scham vor der Einsamkeit. Selbstmitgefühl geht, wie Studien zeigen, eindeutig mit einem besseren körperlichen und emotionalen Wohlbefinden und einem geringeren Empfinden von Einsamkeit einher. «Selbstmitgefühl ist die Fähigkeit, mir selbst liebevoll beizustehen, wenn es mir schlecht geht.» Dies verlangt weitere Fähigkeiten wie das Wahrnehmen des Jetzt, ohne mich darin zu verstricken oder es abzulehnen, mich verbunden zu fühlen, indem ich mir vorstelle, dass es anderen auch so geht, und mir zu geben, was ich wirklich brauche, was mich unterstützt, anstatt mich zu bestrafen oder zu vernachlässigen. Um eine freundlichere Beziehung mit sich selbst aufzubauen, kann man sich etwa – auch als «Erste Hilfe» – selbst berühren, indem man die Hand auf die Brust legt, um sein Bindungssystem zu aktivieren.

Das Alleinsein lieben lernen

Der Philosoph Blaise Pascal schrieb: «Das ganze Unglück der Menschen rührt allein daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer zu bleiben vermögen.» Wenn wir von einer «Epidemie der Einsamkeit» reden, dann scheint es mir eher eine Epidemie der Ablenkung von unserem Innenleben zu sein», findet auch Christine Brähler. Die meisten Menschen fürchten sich davor, mit sich und ihren Gedanken und Gefühlen allein zu sein. Denn wir haben es nicht gelernt, damit selbstständig umzugehen. Auch ist Verbundenheit und Zufriedenheit relativ unabhängig von unserem Beziehungsstatus. Wenn wir mit der Zeit lernen, uns selbst während unvermeidbarer Momente von Einsamkeit, eine liebevolle und verständnisvolle Gesellschaft zu sein, dann entsteht ein tragendes Gefühl von Verbundenheit. Die Chance ist gross, mit der Zeit zu lernen, die Abgeschiedenheit zu geniessen. Wir würden vertrauter mit unseren Gefühlen und Gedanken, und könnten diesen mitfühlend begegnen, ohne uns in unnötiges und wenig hilfreiches Grübeln zu verlieren, so Brähler «Tatsächlich scheint die Fähigkeit, die Zeit allein geniessen zu können, mit mehr Zufriedenheit im Alter einherzugehen.» //



**«Alleinsein ist beängstigend,
aber nicht so beängstigend,
wie sich in einer Beziehung
allein zu fühlen.»**

Flugpionierin **Amelia Earhart**



Buchtipps

Dr. Christine Brähler
«**Neue Wege aus der Einsamkeit – mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden**»,
Verlag Irisana, 2020, Fr. 25.90

Manfred Spitzer
«**Einsamkeit – die unerkannte Krankheit**»,
Verlag Droemer, 2018, Fr. 16.90