



Einsamkeit macht krank

Einsamkeit hat viele Ursachen: Single-Leben, Verstädterung, übertriebene Mediennutzung und berufliche Mobilität. Krank macht sie erst, wenn sie sozial isoliert. Gibt es Menschen, die Betroffene in die Gesellschaft zurückholen?

TEXT: Sylvie-Sophie Schindler

Simone lebt irgendwo in Deutschland. Sie möchte den Ort nicht nennen. Und auch ihren Familiennamen nicht. Sie will über das reden, was sie quält, und doch hat sie Angst, dass andere schlecht über sie denken könnten. Simone ist 34 Jahre alt. Eine Frau, die sich gerne elegant kleidet, die einen Job hat und gutes Geld verdient. Ihre Kollegen freuen sich auf den Feierabend und das Wochenende – Simone nicht. „Sobald ich nach Hause komme, in eine Wohnung, wo niemand auf mich wartet, falle ich in ein dunkles Loch“, erzählt sie. Ihre letzte Partnerschaft ging vor sechs Jahren in die Brüche. „Seither haben alle Freundinnen Familie gegründet, nur ich nicht“, berichtet sie weiter, und es hört sich so an, als würde sie sich Vorwürfe machen, dass sie nicht hinkriegt, was anderen so mühelos zu gelingen scheint. „Männer, die es ernst meinen, lerne ich einfach nicht kennen“, sagt sie. Die Freundinnen haben, vom Familienalltag beansprucht, kaum mehr Zeit, mit den Kollegen ist der Kontakt auf das Berufliche beschränkt. „Ich fühle mich verdammt einsam, oft sitze ich abends auf dem Sofa, weine und stelle mir vor, wie schön es wäre, einfach nur mal in den Arm genommen zu werden.“ Simone sagt, sie habe das Gefühl, da nie mehr herauszukommen. „Es interessiert sich ja doch niemand für mich.“

Als Zwischenphase kein Problem

Jeder hat sich im Laufe seines Lebens schon mal einsam gefühlt. Niemand da, mit dem man lachen kann. Niemand da, der einem zuhört. Niemand da, der einen versteht. Ein Zustand, dem wir so schnell wie möglich entkommen wollen, weil wir uns in der Ein-

samkeit nicht wohl fühlen. „Bin ich allein, bin ich der unglücklichste Mensch“, schrieb der österreichische Schriftsteller Thomas Bernhard, gleichwohl er selbst abgeschieden auf einem Vierkanthof lebte. Nun mag der eine die Einsamkeit selbst gewählt haben und bei dem anderen ist sie eine Phase, die wieder vorübergeht, doch gesellschaftlich lässt sich das Thema nicht mehr ignorieren. Noch nie gab es so viele Ratgeberbücher, psychologische Zeitungsartikel und Internetportale, die Einsamen bei der Bewältigung ihres Problems zu helfen versuchen. Vereinsamung ist das Problem unserer Zeit: jeder Fünfte in Deutschland fühlt sich einsam, gerade in Großstädten, in die zwar immer mehr Menschen drängen, die aber keine Gemeinschaft bieten können wie Dörfer es tun. Dazu kommt: die Zahl der Singles steigt, die der alten Menschen auch. Deutschlandweit leben 17 Millionen Menschen in Single-Haushalten. In der Altersspanne der jungen Erwachsenen sind es überwiegend Männer, die einen Ein-Personen-Haushalt führen, im höheren Alter hingegen Frauen, die aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung allein leben.

Abgeschiedenheit kann auch helfen

Womit nicht gesagt sein soll, dass Alleinlebende automatisch einsam sind. Auch sind kleine Auszeiten allein sogar richtig wohltuend. Als Rückzug aus dem hektischen Alltag. Und als Möglichkeit der Selbstbegegnung. Vorbilder, die in der Abgeschiedenheit Erkenntnis und Sammlung suchten, waren unter anderem religiöse Leitfiguren wie Jesus, Buddha oder Mohammed. Entsprechend der ursprünglichen Wortbedeutung: Das Wort „einsam“ verbreitete sich im späten ▶

Jeder Fünfte in Deutschland fühlt sich einsam, gerade in Großstädten, in die zwar immer mehr Menschen drängen, die aber nicht automatisch Gemeinschaft bieten.

► Mittelalter in Deutschland und bedeutete zunächst „mit sich selbst identisch sein“, „bei sich sein“; und war lange Zeit nicht negativ besetzt. Man denke etwa an einsame Helden, die mit Eis überzogene Kontinente durchqueren oder auf die höchsten Gipfel dieser Welt steigen oder an Künstler, die nur in der Weltabgewandtheit ihre Werke schaffen können. Doch das Hohelied des Alleinseins kann nicht jeder singen. Da, wo Alleinsein zur Einsamkeit wird, weil sie keine selbstgewählte Lebensform ist, wird sie zur Qual.

Gehirnforscher: gefährlichste Krankheit

„Wir dürfen Einsamkeit nicht länger als Nebensache abtun“, schreibt Manfred Spitzer in seinem neuen Buch „Einsamkeit“ (Verlag Droemer). Der Gehirnforscher warnt: „Einsamkeit ist deutlich gefährlicher als andere Krankheiten“. Zig Studien belegen seine Aussage. Unter anderem kamen Forscher zu dem Ergebnis, dass Einsamkeit der Gesundheit mehr schade als 15 Zigaretten am Tag. Einsamkeit könne Herzkrankheiten, Depressionen und Angstzustände befördern. Personen, die unter ihrer Isolation leiden, befinden sich, auch das weiß man aus Studien, in einem permanenten Stresszustand. Damit einher geht eine Aktivierung des vegetativen Nervensystems. Es werden vermehrt Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin gebildet. Die Folge ist ein geschwächtes Immunsystem. Spitzer geht sogar so weit zu sagen: „Einsamkeit ist die Todesursache Nummer eins in den westlichen Gesellschaften.“ Das Deutsche Rote Kreuz spricht von einer „Epidemie im Verborgenen“, die Menschen aller Altersstufen und in den unterschiedlichsten Lebensphasen treffen könne – sei es nach dem Ausscheiden aus dem

Job, nach Trennungen, bei Krankheiten oder Trauerfällen.

GB: Ministerium gegen Einsamkeit

Um Abhilfe für seine neun Millionen betroffenen Bürger zu schaffen und auch um das überlastete Gesundheitssystem nicht noch weiter zu beschweren, hat Großbritannien im Januar 2018 verkündet, ein Ministerium für Einsamkeit schaffen zu wollen. Die Aufgabe wurde Tracey Crouch übertragen, der Staatssekretärin für Sport und Ziviles. Das englische Vorbild hat auch hierzulande seine Anhänger. „Es muss für das Thema Einsamkeit einen Verantwortlichen geben, bevorzugt im Gesundheitsministerium, der den Kampf gegen die Einsamkeit koordiniert“, fordert SPD-Gesundheitsexperte Karl Lauterbach. Dass die Bundesregierung entsprechende Pläne hat, legt ein Passus im Koalitionsvertrag nahe. Diakonie-Präsident Ulrich Lilie sprach sich für ein Bündnis aus Politik und gesellschaftlichen Gruppen wie kirchlichen und kulturellen Vereinen aus. Er sagte: „Einsame Leute wieder in die Gesellschaft zu holen, ist eine Aufgabe, die man nicht einfach kommerziellen Anbietern wie Facebook oder Partnerschaftsbörsen überlassen darf.“

Thema im Verband

Bei Kolping hat man längst die „Zeichen der Zeit“ erkannt, die weltweit zu beobachten sind. Im Jahr 2009 sagte der damalige Generalpräses des Internationalen Kolpingwerks: „Kolping hat erkannt, dass Einsamkeit und Isolation eine der schlimmsten Arten von Armut bilden.“ Auch bei Kolping findet das Thema eine be-

Wer viele Nachbarn hat, müsste eigentlich nicht einsam sein. Dennoch ist die soziale Isolation in Ballungsräumen meist größer als auf dem dünn besiedelten Land.



Foto: Lisa S./shutterstock.com



Foto: Party people studio/shutterstock.com

sondere Aufmerksamkeit. Der Bundesverband hat im Oktober eine Broschüre „Solidargemeinschaft Kolpingsfamilie“ herausgebracht. Sie gibt Impulse für ein Handeln vor Ort. Darin wird das Thema Einsamkeit aufgegriffen. Der Fachausschuss Ehe – Familie – Lebenswege des Diözesanverbands Paderborn setzte es ebenfalls auf seine Agenda. Leiter Wilfried Schacker betont, es sei ein wichtiges Ziel, alleinstehende und alleinlebende Menschen in die Kolpingsfamilien zu integrieren. „In den Vorständen fehlt teilweise die Sensibilität für schwächere und einsame Mitglieder in der Gemeinschaft“, lautet die selbstkritische Analyse. Um auch diese Menschen mit den verbandlichen Angeboten zu erreichen, müsse man die Achtsamkeitskultur fördern. Der Ausschuss erarbeitete dazu eine Arbeitshilfe mit dem Titel „Allein und Teil der Gemeinschaft – Alleinstehende Menschen bei Kolping“. Darin unter anderem enthalten sind Fragestellungen wie:

- Welche Angebote und Aktivitäten bietet unsere Kolpingsfamilie für junge Erwachsene ohne eigene Familie?
- Heißen wir neu zugezogene Personen willkommen in unserer Gemeinschaft?
- Welche konkrete Hilfe geben wir alleinstehenden älteren Personen und alleinerziehenden Eltern?
- Gibt es Angebote für Personen, deren Kinder gerade das Elternhaus verlassen haben oder die nach einem langen Arbeitsleben ihren Ruhestand beginnen?
- Sind wir für Mitglieder da, deren Partner verstorben sind?
- Welche Möglichkeiten haben Personen aller Altersschichten, sich in unserer Kolpingsfamilie ehrenamtlich zu engagieren?

Hilfsbereitschaft wirkt auch beim Helfer

Dass die Rede auf das Ehrenamt kommt, hat seinen guten Grund. Denn die Übernahme eines Ehrenamts

kann ein Weg raus aus der Einsamkeit sein. Das zeigt auch die Geschichte von Hartmut aus dem oberbayerischen Landkreis Rosenheim. Der pensionierte Lehrer zog sich nach dem Krebstod seiner Frau jahrelang zurück. „Ich fühlte mich verloren, als würde ich nirgendwo mehr hinpassen“, erzählt der 69-Jährige. Auch seine wenigen Freunde hätten ihn da nicht herausholen können. Als Flüchtende in seine Heimatgemeinde kamen und jemand gesucht wurde, der Deutsch unterrichten könne, wurde er angesprochen, ob das nicht was für ihn sei. „Ich war immer gerne Lehrer, also habe ich ja gesagt“, so Hartmut weiter. Seither hat er wieder mehr Kontakt zu anderen Menschen, engagiert sich auch sonst in der Flüchtlingshilfe und hat sich vor wenigen Monaten einer Wandergruppe aus dem Nachbarort angeschlossen. „Ehrenamtliches Engagement ist eine gute Möglichkeit, Gefühle von Isolation zu lindern“, bestätigt auch Petra Bauer-Wolfram, die beim deutschlandweiten Stiftungsprojekt „Gute-Tat“ den Standort München leitet. Die Zielsetzung von „Gute-Tat“ ist es, über das Internet möglichst viele hilfsbereite Menschen mit konkreten Hilfsangeboten zusammenzubringen und damit die private, individuelle Hilfe von Mensch zu Mensch anzuregen.

Einige, die zu den regelmäßig stattfindenden Informationsabenden kommen, sind noch jung und neu in der Stadt, andere leben hier schon länger, manche müssen mit dem Verlust ihres Partners klarkommen oder dass die Kinder aus dem Haus sind. Immer wieder ist jemand dabei, der sich, wie Bauer-Wolfram sagt, einsam fühlt. Doch das erfährt sie, wenn über- ▶

Solidarität und Achtsamkeit können Antwort geben auf krank machende Einsamkeit.

„Einsamkeit ist die Todesursache Nummer eins in den westlichen Gesellschaften. Wir dürfen sie nicht länger als Nebensache abtun.“

Manfred Spitzer, Gehirnforscher

„Einsame Leute wieder in die Gesellschaft zu holen, ist eine Aufgabe, die man nicht einfach kommerziellen Anbietern überlassen darf.“

► haupt, erst später. „So direkt spricht es kaum einer aus, das Thema ist schambesetzt“, sagt sie. Daniel Muzizza, der sich bei „Gute-Tat“ ehrenamtlich um die Koordination von Veranstaltungen kümmert und auch in der Obdachlosenhilfe engagiert ist, bestätigt das. „Viele verheimlichen ihre Einsamkeit, weil sie befürchten, dass andere denken könnten, mit ihnen stimme etwas nicht oder sie seien nichts wert“, sagt er. Denn gesellschaftlich gelte: Je mehr Freunde, desto höher der soziale Status. Und wer keine hat, muss sich eben drum kümmern. „Wer alleine ist, der ist selbst schuld, das

glauben leider viele“, weiß Stefan Woinoff, Psychotherapeut mit eigener Praxis in München – einer Stadt, in der jeder dritte in einem Single-Haushalt lebt. Über ihr Bedürfnis, nicht alleine durchs Leben gehen zu wollen, sprechen viele seiner Klienten.

Partnerschaft ist keine Garantie

„Der Wunsch, lieben zu dürfen und geliebt zu werden, hört nie auf“, sagt er. Als Fachmann berät er auch im Internet Menschen, die auf der Suche nach einem Partner sind, auf Zweisam.de, einem Datingportal für über 50-Jährige. „Partnerschaft ist immer noch das

Mittel überhaupt, um sich nicht einsam fühlen zu müssen“, so Stefan Woinoff weiter. Untersuchungen in Mehrgenerationenhäusern hätten gezeigt, dass ältere Menschen sich trotz vieler Kontakte alleine fühlen würden, so lange sie keinen Partner an ihrer Seite hätten. „Dennoch ist auch Partnerschaft keine Garantie, nicht in die Einsamkeit zu rutschen“, sagt der Experte. Wer sich von dem Mann oder der Frau an seiner Seite nicht wahrgenommen und verstanden fühle, und das dauerhaft, der fühle sich ausgerechnet von dem Menschen isoliert, der ihm doch der nächste sein sollte. Laut einer Umfrage des Allensbacher Instituts fühlen sich 16 Prozent der Frauen und neun Prozent der Männer trotz Partnerschaft einsam.

Menschen können mehr aufeinander achten

„Einsamkeit hat immer etwas mit Ausgeschlossenensein zu tun“, erklärt Woinoff. Die Angst davor findet sich bereits in der frühesten Geschichte der Evolution. „Wer aus der Sippe ausgegrenzt wurde, war in der Regel verloren und kaum mehr überlebensfähig.“ Auch wenn es heute nicht mehr ums nackte Überleben geht, so doch um das soziale. In Umfragen geben junge Leute an, sie würden sich ohne ihr Handy einsam fühlen. „Wenn ich in keiner Whats-App-Gruppe mehr dabei bin und nicht mehr in den sozialen Netzwerken, dann bin ich nicht mehr dort, wo die anderen sind“, erläutert der Experte. Das Internet schaffe also ein Gefühl der Dazugehörigkeit. Und es helfe auch älteren Menschen, sich leichter zu vernetzen. Andererseits aber könne es erst recht in die soziale Isolation führen, nämlich dann, wenn fast nur noch online kommuniziert werde. „Der Chat im Internet kann die reale Begegnung nicht ersetzen“, sagt Tilmann Haberer aus dem Leitungsteam der „Münchener Insel“, einer Anlaufstelle für Menschen, die sich etwas von der Seele reden wollen, die meisten stecken mitten in einer Krise. Um die 8000 Menschen kommen jährlich, viele, weil sie sonst niemanden haben, der ihnen zuhört. Und auch niemanden, mit dem sie auch „einfach mal so“ plaudern können.

Selbsterkenntnis ist ein entscheidender Schritt

„Die Möglichkeiten im Alltag werden immer weniger“, sagt Haberer. Das Geld komme aus dem Automaten, Supermärkte hätten Kassen, an denen man die Ware selbst einscannen könne und wer eine Frage habe, könne Google fragen. „Mir erzählen Hausärzte, dass Menschen, vorwiegend ältere, sich ein Schnupfenmittel verschreiben lassen, nur damit ihnen mal einer

Deutschlandweit leben 17 Millionen Menschen in Single-Haushalten. In der Großstadt fällt Einsamkeit wenig auf.



Foto: AP/5/shutterstock.com



Foto: Anatoly Cherkas/shutterstock.com

fünf Minuten zuhört und die Hand gibt“, so Haberer, der sich ein gesamtgesellschaftliches Klima wünscht, in dem wir mehr aufeinander schauen. Dann würden auch die Einsamen nicht untergehen. „Auch mal nach links und rechts blicken, was macht der Nachbar, was sind das eigentlich für Leute, die sich am Biergartentisch dazugesetzt haben, ein paar Worte reden, sich füreinander interessieren.“ Angebote, um Kontakte zu schließen, gibt es freilich vielerorts. Man könnte einen VHS-Kurs besuchen, zu kulturellen Veranstaltungen gehen, sich einem Verein anschließen oder sich engagieren wie beispielsweise bei Kolping. Doch nicht allen fällt es leicht, sich aus ihrer Isolation zu befreien. Sich selbst einzugestehen, dass man einsam ist, fällt vielen schwer. Doch sei diese Selbsterkenntnis ein entscheidender Schritt. „Manche müssen sich im Zwischenmenschlichen erst wieder üben und ihre Angst überwinden, dass die anderen sie nicht mögen könnten“, weiß Haberer. Je älter jemand ist, desto schwerer fällt ihm das.

Das sieht auch Franz Müntefering so. „Gerade im Alter sind nicht wenige Menschen sehr wählerisch und halten ihre Altersgenossen für „alt“ oder „komisch“,“ sagte der ehemalige SPD-Spitzenpolitiker und Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) auf einer Kolping-Fachtagung im November 2016 in Köln. Das dürfe aber kein Grund sein, Geselligkeit zu vermeiden. „Im Alter kommt der Bereitschaft zur Begegnung eine große Bedeutung zu“, so Müntefering weiter. Am besten sei es, Bewegung mit Begegnung zu kombinieren. So wäre sozusagen die zweite Fliege mit der Klappe geschlagen: Man tut auch was für die eigene Gesundheit und gegen die müden Knochen. ■



BUCHTIPP

Einsamkeit – die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich

Gebundenes Buch, 317 Seiten, März 2018
von Manfred Spitzer (Autor), 19,99 Euro

Ein Smartphone lenkt leicht ab und verleitet dazu, die Menschen in der eignen Umgebung nicht zu beachten.

INITIATIVE FÜR GESELLSCHAFTLICHE TEILHABE

Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) lobt einen Preis gegen Einsamkeit und soziale Isolation im Alter aus.

Gesucht werden Initiativen, die sich für eine gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen engagieren. Bewerbungen sind möglich bis zum 7. Dezember 2018 unter:
www.bagso.de/einsam-zweisam-gemeinsam

Eine unabhängige Jury vergibt Preise im Gesamtwert von 22.500 Euro. Der Wettbewerb wird gemeinsam mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) veranstaltet.