

Was gegen Einsamkeit hilft



GETTY IMAGES, ADOBE STOCK.COM

Einsamkeit kann so krank machen wie Rauchen? Was hinter der „neuen Volkskrankheit“ steckt und wie man Betroffenen helfen kann.

Von Sonja Krause

Es ist, als ob ich an einem Fenster stehe: Ich sehe die Freude, die die anderen empfinden, durch das Fenster. Ich klopfе an, aber keiner hört mich.“ So beschreibt eine junge Frau, wie sich Einsamkeit anfühlen kann. „Das Gefühl kann zu großer Verzweiflung führen“, sagt der deutsche Soziologe Janosch Schobin, der zu den Themen Einsamkeit und Freundschaft forscht. Nun sieht die Wissenschaft immer mehr Hinweise dafür, dass Einsamkeit auch körperlich krank machen könne: Ist Einsamkeit die neue Volkskrankheit?

„Längere Einsamkeit führt zu einer chronischen Stressreaktion, die die körpereigenen Abwehrkräfte schwächt. Dadurch steigt die Anfälligkeit für Infektionen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen“, sagt Günther Klug. Der Psychiater ist Präsident von pro mente Austria, dessen Jahrestagung in Graz sich dem Thema Einsamkeit widmete.

Dass die Einsamkeit ein wachsendes Problem ist, sollen Studien belegen: Eine Untersu-

chung in 78 Ländern über mehr als 50 Jahre habe laut Klug gezeigt, dass die Einsamkeit weltweit zunehme. In den EU-Ländern fühlen sich zwischen acht und 55 Prozent der Menschen einsam. Vor allem Menschen mit psychischen Krankheiten, Ältere und Jugendliche seien zunehmend von Einsamkeit betroffen, warnt Klug. Die Gefahren für die Gesundheit entsprechen jenen durch Rauchen, Arbeitsstress und Angst – Klug: „Wer sozial isoliert ist, hat ein drei Mal so hohes Risiko, in einem bestimmten Zeitraum zu sterben.“ Der deutsche Psychiater Manfred Spitzer behauptet sogar, Einsamkeit sei die „Todesursache Nummer eins“ – und sieht die Ursache für die wachsende Vereinsamung in seinem Lieblingsgegner: der Digitalisierung und der intensiven Nutzung sozialer Medien. So würden junge Menschen durch zu viel Zeit vor Bildschirmen soziale Fähigkeiten nicht mehr erlernen – Thesen, die in der Fachwelt stark umstritten sind.

„Was plausibel ist: In sozialen Medien wird man ständig damit konfrontiert, dass es anderen Menschen besonders gut geht,

dass andere ein erfolgreiches soziales Leben führen“, sagt Soziologe Schobin. Studien haben gezeigt, dass Menschen unmittelbar nach der Nutzung sozialer Medien unglücklicher sind – ob das ein langfristiger Effekt ist, sei aber unklar. Man müsse aber auch die positiven Aspekte sehen: „Diese Medien machen es leichter, sich zu verabreden, Kontakt zu halten“, sagt Schobin – eines der großen Probleme der Einsamkeit sei ja, dass soziale Kontexte zerbrechen, dass Menschen nicht mehr in der Lage sind, Beziehungen zu pflegen.

„Länger andauernde Einsamkeit kann zu einer chronischen Stressreaktion führen.“

Günther Klug,
Präsident pro mente
Austria

Einzelhaushalte und das anonyme Leben in Städten sind laut Psychiater Klug weitere Faktoren dafür, dass die Einsamkeit zunehme. „Im Alter kommen körperliche Faktoren dazu“,

sagt Klug: Ist man nicht mehr in der Lage, sein Zuhause zu verlassen, sei man zum Beispiel darauf angewiesen, dass andere zu Besuch kommen. Hier könne die Gesellschaft über Ehrenamtliche einen großen Beitrag leisten: „Allein dadurch, dass man jemand zum Reden hat, können alterspsychiatrische Erkrankungen besser werden.“ Menschen mit psychischen Erkrankungen seien noch stärker

von Einsamkeit bedroht, da sie ohnehin schon kleinere soziale Netzwerke haben. „Auch tun sich Männer schwerer damit, soziale Kontakte aufzubauen, als Frauen“, sagt Klug.

Wenn die Einsamkeit zunimmt – wie bemerkt man die Einsamkeit der anderen? „Wenn man wissen will, ob jemand einsam ist, hat man keine andere Wahl, als zu fragen“, sagt Soziologe Schobin. Das Gefühl der Einsamkeit werde vor allem sprachlich zum Ausdruck gebracht: Doch dass jemand tatsächlich über seine Einsamkeit spricht, sei gerade in unserer Kultur schwierig. „In unserer Kultur ist Einsamkeit sehr schämbesetzt“, sagt Schobin. Sie wird als ein Makel, ein Fehler des Einzelnen angesehen. „In anderen Kulturen wie in Lateinamerika ist das ganz anders, dort sind Einsamkeitsklagen üblich und führen dazu, dass sich Menschen dem Betroffenen zuwenden, ihn einladen“, sagt Schobin.

„Jemandem zu sagen, du musst raus aus deiner Einsamkeit, ist nicht hilfreich“, sagt Psychiater Klug. Was jedoch jeder tun könne: dem anderen eine Beziehung anbieten: Freundschaft, ein Kaffee nach der Arbeit, gemeinsames Kartenspielen – was in der Situation passend sei. „Wir wollen aufzeigen“, sagt Klug, „dass das Gefühl Einsamkeit ein Warnsignal ist, gegen das man etwas tun sollte“.

PSYCHISCH GESUND

SELBSTHILFE

Ein Ehrenamt suchen

US-Psychologe John Cacioppo forscht seit Jahren zur Einsamkeit. Sein Rat an Einsame: „Machen Sie ein Ehrenamt. Wenn Sie in einer Suppenküche arbeiten, werden Sie feststellen, dass andere Menschen nett sein können und mit Dankbarkeit reagieren.“

6500

Männer und Frauen wurden in einer Studie untersucht, dabei zeigte sich: Ältere Menschen, die sozial isoliert sind, sterben früher.

VEREINE, KIRCHE

Kontakte suchen

Um aus der Einsamkeit zu kommen, kann man sich Kontaktgelegenheiten suchen: Sportverein, Pfadfinder, Volkshochschule oder kirchliche Strukturen.

ZUHÖREN, ZEIT SCHENKEN

Erste Hilfe für die Seele

Wie Sie in seelischen Krisen helfen können: auf den anderen zugehen, sich Zeit nehmen, zuhören, miteinander reden oder schweigen, nicht bewerten, wenn nötig, Hilfe holen, sparsam sein mit gut gemeintem Rat.
www.erstehilfueurdiесеele.at



Hilfe finden

pro mente Austria ist die Gesellschaft für psychische und soziale Gesundheit. Über die Homepage finden Sie Kontakt zu Anlaufstellen in Ihrer Nähe und Informationsmaterial:
www.promenteaustria.at