

# Die Sehnsucht nach



## Einsamkeit als neue Volkskrankheit?

„Die gesamte menschliche Zivilisation wird von ihr befallen“, warnt Zukunftsforscher Matthias Horx. Hier ist nicht von Covid-19 die Rede, sondern von Einsamkeit. Das **ZUTIEFST MENSCHLICHE GEFÜHL** kann sich zur Krankheit auswachsen – mit psychischen wie physischen Folgen. Was hilft? Wir haben nachgefragt...

von HEIDRUN HENKE

# Verbundenheit

**E**INSAMKEIT KENNT JEDER, sie gehört zum Leben dazu. Doch wenn dieser Zustand andauert und sogar unseren Alltag beherrscht, dann empfinden wir ihn als Belastung: „Ich dachte nicht, dass sich Leere oder Nichts so schwer anfühlen können. Es ist, als ob man einen unsichtbaren Mantel trägt, den man aus eigener Kraft nicht mehr abstreifen kann – und niemand hilft beim Ausziehen“. So der Versuch einer 70-jährigen alleinstehenden Frau, das Gefühl in Worte zu fassen. Andere wieder erleben Einsamkeit als einen „durch nichts zu stillenden Hunger“. Es ist ein Hunger, der entsteht, wenn unser Grundbedürfnis nach sozialer Verbundenheit nicht erfüllt wird. Das Gegenteil von Verbundenheit ist Abgeschnittenheit. Auch dieses Wort fällt oft, um Einsamkeit Ausdruck zu verleihen: „Es ist ein bisschen so, als ob ich hinter einer Glasscheibe bin, dahinter stehen all die Menschen, die sich zusammentun und Spaß haben. Nur ich schaue alleine zu“, erzählt ein 19-jähriger junger Mann.

## Allein oder einsam?

„Wer einsam ist, der hat es gut, weil keiner da, der ihm was tut!“ Dieses Zitat von Wilhelm Buch zeigt deutlich, dass allzu gern Einsamkeit und Alleinsein verwechselt werden. Alleinsein kann auch etwas Wunderbares sein, wenn man sich bewusst zurückzieht, sich Zeit für sich selbst nimmt. Nicht jeder fühlt sich dabei automatisch einsam. Alleinsein ist der objektive Zustand, gerade niemanden um sich herum zu haben. Einsamkeit hingegen ist immer negativ behaftet: ein Gefühl, dass emotional etwas fehlt. Die Psychologin Maike Luhmann nennt es auch „die Diskrepanz zwischen zwischenmenschlichen Beziehungen, die man hat und die man sich wünscht“. Bei Einsamkeit geht es in erster Linie um das Vermissen von qualitativen Beziehungen. Wir wollen mehr als Fakten austauschen oder über das Tagesgeschehen plaudern, wir möchten uns anvertrauen, jemanden um Unterstützung bitten können, unsere Empfindungen teilen und eine tiefe, erfüllende Verbundenheit fühlen.



Wenn man den ganzen Tag keinen anderen Menschen sieht: allein im Home-Office.

## Wie einsam sind Sie?

Einsamkeit ist nichts, das sich an der bloßen Anzahl von Kontakten messen lässt. Es ist vielmehr ein subjektives Gefühl, von dem man auch heimgesucht werden kann, wenn man sich in Gesellschaft von vielen Menschen aufhält, unter Freunden oder auch mit dem Partner. Oft ist das Thema mit Schamgefühl verbunden. Wer spricht schon gerne darüber, dass er nicht genügend Freunde hat, dass er nicht gut im sozialen Netz eingebunden ist? Liegt es gar an einem selbst, hat man zu hohe Ansprüche, ist man nicht liebenswert genug? Selbstzweifel, quälende Vorwürfe und ein verringertes Selbstbewusstsein sind die Folgen, ein Teufelskreislauf beginnt.

„Schon das Sprechen darüber schafft eine gewisse Erleichterung“, sagt die Wiener Psychotherapeutin Claudia Cesky. „Im Rahmen einer Therapie wird Raum für das Aussprechen von schmerzhaften Gefühlen geschaffen. Ziel →





### Selbstfürsorge und strukturierte Tagesabläufe helfen gegen das Gefühl der Vereinsamung.

Beides spricht dafür, dass chronische Einsamkeitsgefühle das sympathische Nervensystem aktivieren, das in Gefahrensituationen unsere Fähigkeit zu Kampf oder Flucht verbessert. Es wirke so, als bereite Einsamkeit den Körper auf eine drohende Herausforderung vor. Aus evolutionsbiologischer Sicht durchaus sinnvoll: wer allein ist, hat den überlebenswichtigen Schutz der Gruppe verloren.

### Einzelhaft gilt als schlimmste Strafe

Eigentlich wollten wir doch nur autonom und unabhängig sein. Doch dieses überhöhte Ideal der Individualisierung und Vereinzelung steht ganz im Widerspruch zu unserem Bedürfnis nach Verbundenheit und sozialer Einbettung. Wir brauchen eine Gruppe von Menschen, mit denen wir gemeinsam durchs Leben gehen („social convoy“). Wir sind Gemeinschaftswesen, nicht umsonst ist Einzelhaft die schlimmste Strafe im Gefängnis.

„Der Stellenwert von Familie und Ehe hat abgenommen im Laufe der Jahre und Einsamkeit entsprechend zugenommen“, sagt Psychiater Spitzer. Zudem ortet er die Ursachen für Einsamkeit auch in der zunehmenden Digitalisierung und der Omnipräsenz der virtuellen Welt. Tatsächlich sind wir digital perfekt vernetzt, können zu jeder Tageszeit mit Menschen kommunizieren, an ihrem Privatleben via Posts oder Video-Schaltungen teilhaben. Und fühlen uns dennoch isoliert und einsam. Wer sehr aktiv auf Social Media ist, merkt oft gar nicht, wenn sich das Gefühl der Einsamkeit in ihm ausbreitet. Es ist eine trügerische Ablenkung, ein scheinbares Zusammengehörigkeitsgefühl. Ein wahrer Freund lässt sich nicht durch 1.000 Facebook-Friends kompensieren; eine innige Umarmung, ein warmer Blick und aufmunternde Worte „im echten Leben“ lassen sich niemals durch Emojis und Likes ersetzen.

## Konkrete Hilfe & Tipps

Erste Anlaufstellen

### Telefonseelsorge

Notrufnummer: 142,  
www.telefonseelsorge.at

### Rat auf Draht

Notrufnummer 147,  
rataufdraht.at

### Hotlines des Psychosozialen Dienstes

014000 53000,  
www.psd-wien.at

### Corona-Sorgen-Hotline Wien

014000 53000,  
www.coronasorgenhotline-wien.at

### Plaudernetz der Caritas

Notrufnummer: 142,  
www.telefonseelsorge.at

### Telefonseelsorge

05 1776 100,  
www.fuereinand.at/  
plaudernetz  
Man kann hier seine Sorgen teilen, einfach nur plaudern oder sich selbst als Plauderpartner registrieren (und bekommt dann im Schnitt drei Anrufer pro Woche).

### Resi – Resilienztraining für mehr psychische Widerstandskraft.

Info: www.diepsychologen.at

### Praktische Tipps zur Bewältigung von Einsamkeit

auch auf:  
darüberredenwir.at

ist dabei der Aufbau von positiven sozialen Gedanken (zum Beispiel über andere Menschen, Beziehungen, Situationen) und Verhaltensweisen, um negative Erfahrungen zu verändern, soziale Kompetenzen einzuüben, aber auch um sich um den eigenen Selbstwert und Selbstliebe zu kümmern.“

### Schmerzmittel gegen Einsamkeit?

Einsamkeit und Schmerz werden im selben Gehirnareal verarbeitet. Bei einem Experiment wurde festgestellt, dass Einsamkeit körperliche Schmerzen verstärken kann. Umgekehrt kann sich beim Anblick eines liebevollen, nahe stehenden Menschen, das Schmerzempfinden verringern. Das lässt auch umgekehrt den Schluss zu, dass Schmerzmittel gegen Einsamkeit helfen können. Über einen Untersuchungszeitraum von 21 Tagen wurde einer Probandengruppe jeden Morgen eine erhöhte Dosis Paracetamol verabreicht. Am Ende der Untersuchung wurde nicht nur eine positivere Stimmung festgestellt, sondern ein signifikant vermindertes Einsamkeitsgefühl, das mittels gezielt ausgerichteten Fragebögen eruiert werden konnte.

Wie Ernährung, wirkt sich offenbar auch Einsamkeit auf unseren Körper aus. Positive Gefühlserebnisse in Beziehungen kann man mit Vitaminen vergleichen: sie sind lebensnotwendig und wir können sie nicht selbst herstellen. „Einsame erkranken häufiger an Krebs, Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen und Demenz“, behauptet der deutsche Neurowissenschaftler und Gehirnforscher Manfred Spitzer in seinem Buch „Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit“. Auch der Psychologe John Cacioppo von der Universität Chicago (einer der bedeutendsten Forscher zum Thema Einsamkeit) stellte fest, dass Menschen, die sich besonders einsam fühlen, eher für Bluthochdruck anfällig sind und dass bei ihnen das Stresshormon Cortisol deutlich erhöht ist.

### Soziale Isolation als Folge eines überhöhten Unabhängigkeits-Ideals?



## Junge und Ältere besonders betroffen

Bei Veranstaltungen, im Lokal oder im Supermarkt: durch Corona haben wir gelernt, auf Abstand zu gehen. Isolation und Quarantäne machen Einsame noch einsamer – für viele stellt Corona eine psychische Belastungsprobe dar, die mit Angst, Unsicherheit, Misstrauen und Vertrauensverlust einhergeht. Laut Manfred Spitzer tritt Einsamkeit in zwei Phasen unseres Lebens häufiger auf: in der Jugend und im Alter. Jugendliche und Senior/innen sind auch während der Pandemie besonders von Einsamkeit betroffen. Ältere Menschen in Einrichtungen, die keinen Besuch bekommen dürfen; Studierende, die isoliert Onlinevorlesungen verfolgen. Viele können nun ihren Hobbies nicht mehr nachgehen: die damit verbundenen sozialen Kontakte entfallen.

Psychotherapeutin Claudia Cesky erzählt von ihrem Alltag aus der Praxis: „In der Coronazeit ist Einsamkeit ein häufiges Thema. Besonders bei Kinder- und Jugendlichen, deren Bedürfnis sehr stark nach sozialem Austausch mit Gleichaltrigen ausgeprägt ist. Fällt der Austausch in der Schule sowie bei Freizeit- und Sportaktivitäten weg, trifft das Kinder besonders hart. Für Jugendliche ist die soziale Isolation ebenfalls sehr schlimm, da Peergroups in dieser Zeit eine bedeutende Rolle einnehmen.“ Auch die Älteren leiden. Über 40 Prozent der Bevölkerung leben ab 65 Jahren allein, davon sind 85% Frauen. Eine 78-jährige alleinstehende Frau schildert: „Durch die Pandemie fällt vieles weg, was mir Halt und Stütze gibt. Die regelmäßigen Familientreffen werden verschoben, meine wöchentlichen Proben im Chor sowie die Auftritte sind abgesagt, der Spanischkurs findet jetzt am Computer statt – da kenne ich mich zu wenig aus. Und auch die Nachbarschaftstreffen sind nur mehr ganz selten, viele ziehen sich zurück und gehen auf Distanz.“

### Welche Wege führen aus der Isolation?

Die gute Nachricht: Einsamkeit ist man nicht



Über 40 Prozent der Menschen ab 65 leben allein – davon sind 85 Prozent Frauen.

ausgeliefert, man kann etwas dagegen tun. Entweder man ändert etwas im Außen, an seinem Umfeld oder man dreht an seinen eigenen Ansprüchen oder Vorstellungen. Ein erster Schritt ist, sich selbst zu öffnen und Vertrauen aufzubauen. Manche vermeiden enge Beziehungen, um sich nicht in Abhängigkeiten zu verstickten und eine vermeintliche Sicherheit zu erlangen, nicht verletzt zu werden. Doch darin finden wir keine Entspannung. Therapeutin Cesky empfiehlt, selbst aktiv zu werden: „Zum Beispiel einer ehrenamtliche Tätigkeit nachgehen oder einem Verein beitreten. Grundsätzlich hilft es, dem Tag eine Struktur zu geben, auf sich selbst zu achten, sich etwas Gutes zu tun, in Kontakt mit anderen zu bleiben. Auch in Coronazeiten ist dies ein Stück möglich, etwa in Form von Videocalls, Telefonaten oder auch bei einem gemeinsamen Spaziergang in der Natur.“

Wird Einsamkeit chronisch und zur Belastung, sollte man professionelle Hilfe in Anspruch nehmen (siehe Tipps im Kasten links). Es ist gut zu wissen, dass es immer jemanden gibt, der einem zuhört. — LaL



### Buchtipps

John Cacioppo, William H. Patrick: **Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr enttrinnt**, Spektrum der Wissenschaft.

Manfred Spitzer: **Einsamkeit – Die unerkannte Krankheit**, Droemer Taschenbuch.



### Die Expertin.

MMag. Claudia Cesky ist systemische Psychotherapeutin in Wien. Info: cc-psychotherapie.com

## Es gibt 3 Arten von Einsamkeit

**1** Emotionale Einsamkeit: bezieht sich auf den Mangel einer sehr engen, intimen Beziehung.

**2** Soziale Einsamkeit: Mangel an Freundschaften und persönlichen Beziehungen.

**3** Kollektive Einsamkeit: das Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft.