

Einsamkeit: Die Pandemie des 21. Jahrhunderts

Dossier von Pro Psychotherapie e.V.

Autorin: Angelika Völkel

Inhaltsverzeichnis

Einsamkeit kann jeden treffen	2
Einsamkeit ist schambehaftet, macht krank und verändert den Charakter	2
Junge und Senioren genauso von Einsamkeit betroffen wie Stadt- und Landbevölkerung.....	3
Aktuelle Trends zum Umgang mit Einsamkeit.....	3
Wissenschaftlich gestützte Strategien gegen Einsamkeit	3
Muss Einsamkeit immer schlecht sein?	4
Einsamkeit ist ein negativer Stressor.....	4
Die Qualität der Beziehungen ist entscheidend, nicht die Vielzahl der Kontakte	5
Einsamkeit lässt Menschen früher sterben	5
Was führt zu Einsamkeit?.....	6
Einschneidende Lebensereignisse können zu Einsamkeit führen.....	6
Problematische Verhaltensweisen können Einsamkeit begünstigen.....	6
Ist Einsamkeit eine Krankheit oder anerzogen?.....	7
Macht ein bestimmter Bindungsstil einsam?	8
Gruppenzugehörigkeit macht und hält gesund	8
In Gruppen gebundene Schlaganfallpatienten erholen sich schneller.....	9
Keine Zeit in unpassender Gesellschaft vergeuden	11
Welche Gruppe passt zu mir?	11
Sind Online-Gruppen genauso gut?	11
Programme gegen Einsamkeit	12
Das EASE-Programm von John Cacioppo	12
Ratschläge für den Weg aus der Einsamkeit nach Möbius und Försch.....	13
Erste Hilfe für einsame Menschen an Weihnachten und fürs ganze Jahr	14
Quellen und Links.....	17
Links.....	17

Einsamkeit kann jeden treffen

Helmut betrachtete diesen Job als die Chance seines Lebens. Der 35-Jährige wurde als Manager eines Krankenhauses eingestellt. Seine Aufgabe bestand darin, das Haus so umzustrukturieren, dass es deutlich rentabler werden konnte. Sein Einkommen setzte sich aus zwei Säulen zusammen: Seinem Gehalt und Boni, die erfolgsabhängig ausbezahlt wurden.

Weil es sofort sehr gut lief, kaufte er das von seiner Frau langersehnte Haus – auf Kredit. Der Hund, den die Kinder sich wünschten, kam auch bald dazu. Doch schon im zweiten Jahr lief es im Krankenhaus nicht wie geplant. Seine Sparmaßnahmen stießen auf Widerstand, die Belegschaft stand immer weniger hinter ihm. Die Kollegen in den anderen Häusern erwirtschafteten sehr viel höhere Renditen als er, was ihn zusätzlich unter Druck setzte. Zuhause wagte er sich seiner Frau kaum anzuvertrauen, er zog sich mehr und mehr zurück. Irgendwann wurde er zur Geschäftsleitung gerufen, er sei nicht mehr tragbar.

Wenige Jahre nachdem er die Chance seines Lebens ergriffen hatte, stand Helmut vor einem Scherbenhaufen. Er hatte seine Möglichkeiten im Krankenhaus überschätzt, er hatte sich zu wenig Unterstützung bei seiner Frau gesucht und seine Familie nur noch als Aufgabe betrachtet, nicht als Ort von Geborgenheit und Sicherheit. Seine Frau ließ sich schließlich scheiden und das Haus wurde verkauft.

*Sein Ehrgeiz, Perfektionismus und Alleingang hatten ihn in die Einsamkeit getrieben. Scham, viel zu wenig soziale Einbindung und Schulden hemmen ihn, ein neues Leben zu beginnen. **

Einsamkeit ist schambehaftet, macht krank und verändert den Charakter

Einsamkeit betrifft alle Altersgruppen und zieht sich durch alle sozialen Gruppen. Dabei sind die Gründe für Einsamkeit so vielfältig wie die Lebenskonzepte der Menschen. Die meisten Menschen kennen also Einsamkeit, doch wenige trauen sich, darüber zu sprechen, weil sie als Makel angesehen wird. Denn in unserer Gesellschaft zählt auch ein gutes Netzwerken zu den Statussymbolen.

Wer länger darunter leidet, zieht sich mehr und mehr zurück und verändert sogar seinen Charakter. Dauerhaft einsame Menschen richten eher ihren Blick auf negative als auf positive Dinge. Einsamkeit tut weh und stellt ein weitaus höheres Risiko für psychische und körperliche Gesundheit dar als Rauchen oder Bewegungsmangel. Menschen ohne starke soziale Kontakte haben ein höheres Risiko für Schlaganfälle, Angststörungen, Demenz, Depressionen oder Suizid.

Wenn Sie einsam sind, nehmen Sie unbedingt Hilfe in Anspruch. Eine Erste Hilfe kann die Telefonseelsorge sein. Ein Mindestmaß an sozialer Zugehörigkeit ist überlebenswichtig. Scheuen Sie sich deshalb nicht, auch professionelle Unterstützung wie psychologische Beratung oder Psychotherapie in Anspruch zu nehmen, um wieder sicherer zu werden und auf Menschen zugehen zu können.

** Fallbeispiel nach „7 Wege aus der Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander“ von Walter Möbius und Christian Försch, „Der Krankenhausmanager“, Kapitel: 1. Weg, Raus aus der Stressfalle*

Junge und Senioren genauso von Einsamkeit betroffen wie Stadt- und Landbevölkerung

Jede dritte Ehe wird inzwischen geschieden, Familien brechen auseinander, und viele Menschen wagen es gar nicht mehr, sich dauerhaft an einen Menschen zu binden. Die Marktforschungsgesellschaft GfK fand Anfang des Jahres 2023 heraus, dass in Berlin fast jeder zweite Haushalt ein Singlehaushalt ist. In München, Köln, Würzburg und Passau ist der Anteil der Einpersonenhaushalte noch höher.

Einsamkeit ist nicht nur ein Phänomen der Großstadt, aber dort sind die Menschen besonders gefährdet, weil Begegnungen und Beziehungen unverbindlicher sind, weil es mehr Freizeitangebote und Ablenkungsmöglichkeiten gibt, weil Wege meistens weiter sind und noch weniger Zeit bleibt, aufeinander zu achten und sich umeinander zu kümmern.

Anders als vielleicht vermutet, sind Menschen zwischen 18 und 35 Jahren besonders betroffen. Während der Corona-Pandemie litt diese Altersgruppe am stärksten unter Einsamkeit. Auch soziale Medien konnten das Wegfallen der sozialen Kontakte nicht kompensieren.

Die zweite Risikogruppe bilden Menschen im höheren Alter. Viele haben bereits den Partner oder Freunde verloren und sie sind zu gebrechlich, um sich noch einmal auf den Weg zu machen und Anschluss zu suchen.

Wieder neu anzufangen, schaffen übrigens auch alleinstehende Männer im mittleren Alter häufig nicht mehr. Gerade wenn sie vorher beruflich sehr aktiv waren, fehlt ihnen die Erfahrung, Freundschaften zu knüpfen und zu pflegen und vor allem das Selbstverständnis, ihre Bedürfnisse offen anzusprechen.

Aktuelle Trends zum Umgang mit Einsamkeit

Wie viele Menschen von Einsamkeit betroffen sind, zeigt ein Trend wie die aktuellen Kuschelpartys, die den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, sich gegenseitig zärtlich zu berühren. Dabei geht es nicht um sexuelle Befriedigung, sondern darum, die Sehnsucht zu stillen, endlich einmal wieder umarmt oder berührt zu werden.

Ein anderer Trend ist, einen professionellen Zuhörer zu buchen. Dass sich Angehörige oder Freunde wirklich einmal Zeit nehmen, dass sie in Ruhe zuhören, ohne selbst von beruflichem oder Freizeitstress gejagt zu werden, das ist heute nicht mehr selbstverständlich.

Wissenschaftlich gestützte Strategien gegen Einsamkeit

Bei Einsamkeit sind regelmäßige soziale Kontakte das beste Heilmittel und auch die beste Prophylaxe. Dabei geht es nicht unbedingt nur darum, mit der Liebe des Lebens zusammenzuleben oder sich mit den besten Freunden innigst verbunden zu fühlen.

Wer in Gruppen eingebunden ist, lebt gesünder, kann den Widrigkeiten des Lebens sicherer und stabiler begegnen. Eine wichtige Voraussetzung ist jedoch, dass man sich mit den Themen der Gruppe identifiziert, eine bloße Mitgliedschaft ist zu wenig. Die Mitgliedschaft in einer Umweltschutzgruppe wirkt nur stabilisierend, wenn einem das Thema am Herzen liegt, eine reine Kopfentscheidung bewirkt auf Dauer kein Zugehörigkeitsgefühl.

Dass uns gemeinschaftliches Handeln wohltut, belegt die Forschung immer wieder. Im Rahmen einer Studie wurde beispielsweise die Hirnaktivität während eines virtuellen Ballspiels aufgezeichnet. Bei denjenigen, die öfter den Ball bekamen, also von den anderen stark einbezogen wurden, wurde das Belohnungssystem im Hirn stärker aktiviert.

Andere Experimente, bei denen Menschen gemeinsam musizierten oder tanzten, zeigten, dass

jemand, der sich auf andere einschwingen kann, mehr Vertrauen in seine Mitmenschen hat und eher bereit ist zu kooperieren.

Doch soziale Kontakte wollen gepflegt werden. Ein Plausch mit dem Nachbarn am Gartenzaun ist wichtiger als man denkt und auch das Mittagessen mit den Kolleg:innen. Überhaupt sollte man regelmäßig etwas mit anderen gemeinsam unternehmen. Die Interessen, die einem Freude bereiten, machen in der Gruppe noch mehr Spaß.

Muss Einsamkeit immer schlecht sein?

Der Philosoph Raphael Rauh versteht Einsamkeit zunächst als ein Gefühl, das von Menschen zu allen Zeiten erlebt wurde und eine wichtige Rolle spielte bei dem Versuch, sich selbst zu definieren in Religion, in Kunst und Philosophie. Am Institut für Geschichte und Ethik der Medizin an der Universität Freiburg hat Rauh sich intensiv mit dem Phänomen Einsamkeit befasst. Die häufig vorgebrachte Behauptung, der Mensch sei sozusagen ein Gesellschaftstier und Einsamkeit daher grundsätzlich schlecht, greife seines Erachtens zu kurz.

Philosophie und Kunst kennen seit Langem auch positive Potenziale der Einsamkeit, so Rauh. Psychologisch betrachtet, befreit uns die Selbsterfahrung von Einsamkeit von einem Phänomen namens Intrusive Consciousness. Der Zustand, sich selbst in Gesellschaft von außen zu betrachten, wird vorübergehend aufgehoben. Wer beispielsweise allein eine Ausstellung oder ein Theaterstück besucht, kann manchmal viel tiefer eintauchen.

Für Raphael Rauh liegt jedoch auf der Hand, dass moderne Gesellschaften spezifische neue Formen der Einsamkeit mit sich bringen. Beschleunigung und Effizienzsteigerung führten dazu, dass Inseln der Muße, der Begegnung, der Zwischenmenschlichkeit zu kurz kommen. Es sei ein typisches Phänomen unserer Gegenwart, dass Menschen keine Zeit füreinander hätten und eingespannt seien in Leistungsimperative, die Menschen von einer vulnerablen, weicheren Seite in sich entfremdeten.

Einsamkeit ist ein negativer Stressor

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Vereinsamung in den westlichen Gesellschaften längst zu einer Pandemie des 21. Jahrhunderts erklärt. Sie hat deshalb eine Kommission, die untersucht, wie Sozialkontakte als Beitrag zu guter Gesundheit gefördert werden können, eingesetzt. Laut WHO ist soziale Isolation nicht nur ein Phänomen unter älteren Menschen in reichen Ländern, sondern in vielen Ländern litten Menschen aller Altersstufen darunter, wenig Kontakt mit Freunden und Verwandten zu haben. Unter Heranwachsenden sind nach Studien weltweit 5 bis 15 Prozent betroffen, unter den älteren Menschen etwa 25 Prozent.

Weil Menschen soziale Wesen sind, reagiert der Körper auf Einsamkeit wie auf jeden negativen Stressor. Es wird vermehrt Kortisol ausgeschüttet. Mit diesem Hormon mobilisiert der Körper die Kräfte für Höchstleistungen. Wir sind nun wach, kampf- und fluchtbereit. Dieses Programm, das wir seit der Urzeit in uns tragen, half einst unseren Vorfahren vor wilden Tieren oder Naturgewalten flüchten oder sich zur Wehr zu setzen.

Doch wenn wir Anschluss an eine Gruppe suchen, wirkt ein aktiviertes Stressprogramm auf andere Menschen wenig einladend. Auf Dauer bereitet uns dieser Anti-Stress-Modus sogar gesundheitliche Probleme. Der Körper stellt mehr Zucker bereit und baut dazu teils Muskelprotein ab, was einen erhöhten Blutzuckerspiegel bewirkt. Wird das Herz-Kreislauf-System auf Dauer stark angetrieben, ist Bluthochdruck die Folge. Längerfristig wird außerdem die Immunabwehr herabgesetzt, was anfälliger für Infektionskrankheiten macht. Auch Magengeschwüre oder Osteoporose können Langzeitfolgen von chronischem Stress sein.

Forschungsarbeiten der letzten Jahre zeigen, dass einsame Menschen häufiger unter chronischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Stress, depressiven Symptomen und Selbstwertproblemen leiden. Darüber hinaus erhöht Einsamkeit das Risiko, vorzeitig zu sterben, genauso wie Rauchen, Fettleibigkeit oder Luftverschmutzung. Wer sich sozial isoliert fühlt, hat ein viel größeres Risiko, einen Schlaganfall zu bekommen oder an Krebs zu erkranken. Auch die Wahrscheinlichkeit für einen Herzinfarkt erhöht sich dramatisch.

Die Regierung von Großbritannien hat bereits reagiert und in einem Ministerium eine Stelle zur Bekämpfung von Einsamkeit eingeführt.

Die Qualität der Beziehungen ist entscheidend, nicht die Vielzahl der Kontakte

Ab und zu allein zu sein, empfinden die meisten Menschen als wohltuend. Ob sich aber jemand einsam fühlt, hängt nicht davon ab, dass er regelmäßig allein ist, auch nicht von der Anzahl seiner Kontakte. Betroffenen fehlt größtenteils ein Mindestmaß an Tiefe in der Begegnung mit anderen Menschen.

Diesen Mangel kann man empfinden, wenn man allein ist, aber genauso, wenn man mit dem Partner, Familienmitgliedern oder Freunden zusammen ist. Denn das Belastende an Einsamkeit ist vornehmlich nicht, dass man mit keiner Menschen Seele spricht, sondern dass den Kontakten, die man pflegt, das verbindende Etwas fehlt.

Einsamkeit ist das Empfinden, ohne Verbindung zu anderen Menschen zu sein, sich niemandem anvertrauen und keinen um praktische oder moralische Unterstützung bitten zu können. Andauernde Einsamkeit bewirkt, dass der Zustand der eigenen Fähigkeit, das Denken und Fühlen zu steuern, beeinträchtigt. So können sich einsame Menschen schlechter in andere einfühlen, sie werden misstrauisch und ziehen sich immer mehr zurück.

Der Teufelskreis der Einsamkeit lässt Betroffene mehr und mehr in ihrer eigenen Welt leben. Umso wichtiger ist es, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Obwohl soziale Kontakte lebensnotwendig sind, ist vielen Menschen deren Bedeutung nicht bewusst.

Wenn es um die Gesundheit geht, denken die meisten Menschen an gesundes Essen, viel Bewegung und den Verzicht auf Genussmittel wie Alkohol und Nikotin. Dabei hat das Sozialleben einen viel größeren Einfluss auf die Gesundheit.

Der Gesundheitsforscher Jeremy Howick von der University of Oxford hat den Einfluss sozialer Beziehungen auf unser Wohlergehen untersucht und dabei festgestellt, dass enge, gute familiäre wie freundschaftliche Beziehungen sogar lebensverlängernd wirken können.

Einsamkeit lässt Menschen früher sterben

Forscher von der University of Queensland beispielsweise konnten in einer Studie zeigen, dass den meisten Menschen der hohe gesundheitliche Wert von ausreichenden und befriedigenden sozialen Kontakten nicht bewusst ist. Sie baten erwachsene Frauen und Männer einzuschätzen, was der Gesundheit am meisten nütze und einem langen Leben dienlich sei. Die Teilnehmer sollten dazu elf vorgegebene Gesundheitseinflüsse, die zur Lebenserwartung beitragen, in eine Rangfolge bringen.

Fast alle setzten auf die ersten und für sie drei wichtigsten Plätze: „nicht rauchen“, „körperlich aktiv sein“ und „nicht übergewichtig sein“. Der Vergleich mit einer großen Metastudie zeigte allerdings, dass „Unterstützung durch andere“ und „Eingebundensein in die Gemeinschaft“ am wichtigsten für eine gute Gesundheit sind. Die Befragten setzten diese Aspekte jedoch auf die hinteren Plätze. In dieser Metastudie wurden aus 148 Einzeluntersuchungen die tatsächlichen Gesundheitsgefährder und -bewahrer ermittelt.

Manfred Spitzer, Professor für Psychiatrie an der Universität Ulm und ärztlicher Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm hat sich mit der Frage, in welcher Weise soziale Einbindung uns gesund hält und ein Mangel an zwischenmenschlichen Kontakten uns krank macht, beschäftigt und dazu eine Fülle von Forschungsbefunden zusammengetragen. Spitzer warnt eindringlich vor den Folgen der Vereinzelung, denn Menschen, die einsam leben, hätten ein deutlich höheres Risiko, in einem bestimmten Zeitraum von beispielsweise den nächsten fünf oder zehn Jahren zu sterben, als jemand, der nicht einsam lebt.

Was führt zu Einsamkeit?

Für die meisten Menschen ist das Gefühl von Einsamkeit etwas, das phasenweise vorkommt und das zum Leben dazugehört. Gelegentliche Einsamkeit ist ganz normal. Studien belegen, dass jedoch etwa 10 bis 15 Prozent der Bevölkerung stabil einsam sind, also fast über ihren gesamten Lebenslauf hinweg.

Einschneidende Lebensereignisse können zu Einsamkeit führen

Während der Lockdowns der Corona-Pandemie haben sich viele Menschen einsam gefühlt, besonders auch solche, die sonst nicht darunter leiden. Während einer Quarantäne die Erfahrung zu machen, nicht mehr selbst darüber bestimmen zu dürfen, wen man trifft, kann eine sehr bedrohliche Erfahrung sein. Nicht umsonst stieg die Zahl der psychischen Erkrankungen an. Betroffene fühlten sich während des Lockdowns deutlich stärker isoliert als andere und waren einem höheren Stressrisiko ausgesetzt.

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, dann kann eine Welt zusammenbrechen und es eine Herausforderung darstellen, ohne ihn weiterzuleben. Andere Lebensveränderungen wie Umzug, Arbeitsplatzwechsel oder auch Arbeitsplatzverlust können Menschen die sichere Umgebung und gewohnte Begegnungen nehmen.

Im hohen und sehr hohen Alter fühlen sich viele Menschen einsam, weil sie nicht mehr so ins Leben integriert werden, wie es gesund für sie wäre. Vor allem in Pflegeheimen machen sie dann oft die Erfahrung, dass viele Menschen ihrer Umgebung nicht mehr imstande sind, sich auszutauschen, weil sie mental oder körperlich zu eingeschränkt sind.

Problematische Verhaltensweisen können Einsamkeit begünstigen

Aber nicht nur einzelne Vorfälle oder Erlebnisse können zu Vereinsamung führen. Walter Möbius und Christian Försch sind gemeinsam in ihrem Buch „7 Wege aus Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander“ der Frage nachgegangen, wie Einsamkeit entsteht und auch, wie man wieder aus ihr hinausfindet. Sie konnten sieben problematische Verhaltensweisen oder Reaktionsweisen, die einsam machen, identifizieren.

1. **Stress:** Menschen, die ständig unter Druck stehen und sich gestresst fühlen, verlieren mit der Zeit Kontakt zu sich selbst, zu ihrem Gefühlsleben. Sie entfernen sich von ihrer Umgebung und nehmen nicht mehr wahr, wie es ihnen selbst und den anderen Menschen geht. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Stress durch zu viel oder zu wenig Arbeit entsteht, denn auch Menschen, die arbeitslos geworden sind, können aufgrund der veränderten Situation unter Druck stehen. Ehrgeiz kann im Zusammenspiel mit Perfektionismus und Pflichtgefühl dazu führen, zu lange zu viel Stress zu akzeptieren.
2. **Krankheit:** Häufig pflegen einsame Menschen einen ungesunden Lebensstil, sie konsumieren zu viele Genussmittel und bewegen sich zu wenig Bewegung. Es sind nicht

wenige Menschen, die zu Drogen, Medikamenten oder Alkohol greifen, weil sie sich einsam fühlen. Anfangs mag ein Glas Wein oder ein Joint den Schmerz der Einsamkeit tatsächlich etwas beschwichtigen, doch wer die eigenen Gefühle oder Befindlichkeiten herunterspült, verliert den Kontakt zu sich selbst. Eine Abhängigkeit führt zu viel größerer Einsamkeit, als die, die man erlitt, bevor man zu den Suchtmitteln gegriffen hat, sie führt zu Isolation, aus der man schwer wieder herausfindet.

Kranke Menschen ziehen sich häufig zurück. Vor allem bei schweren und unklaren Diagnosen und einer unzureichenden Therapie drehen sich Betroffene häufig sehr um sich selbst. Weile eine angemessene ärztliche Betreuung fehlt, fühlen Sie sich alleingelassen und sie ziehen sich mehr und mehr von ihrem privaten Umfeld zurück, auch weil Angehörige oder Freunde sich irgendwann überfordert fühlen.

3. **Isolation:** Einzelhaft oder Krankheiten wie das Locked-in-Syndrom oder bestimmte Formen der Autismus-Spektrum-Störung können Menschen in eine extreme Isolation führen. Als Folge eines Schlaganfalls kann das Locked-in-Syndrom auftreten. Es handelt sich dabei um eine vollständige Lähmung. Das Bewusstsein und die geistige Funktion sind nicht beeinträchtigt. Aber die Betroffenen können sich nicht mehr ausdrücken oder mit anderen angemessen kommunizieren, deshalb auch der Begriff des Locked-in, also Eingeschlosseneins. Isolation kann sogar in den Wahn führen.
4. **Ausgrenzung:** Aus einer Gruppe, aus der Gemeinschaft ausgegrenzt zu werden, verursacht sehr großen Stress. Kinder, die in der Schule gemobbt werden, Menschen, die bewusst von ihren Kolleg:innen ignoriert werden, erleiden eine große Einsamkeit.
5. **Ungesunde Partnerschaften:** Menschen, die in einer Partnerschaft nicht die nötigen Grenzen setzen können, die sich benutzen lassen, die sich die Verantwortung für Missstände übertragen lassen, laufen Gefahr zu vereinsamen. Der Partner gesteht ihnen die ihnen gebührende Anerkennung nicht zu, versucht sie, kleinzumachen und in eine Abhängigkeit zu bringen.
6. **Entwurzelung:** Menschen, die ihre gewohnte Umgebung verlieren, weil sie ihre Arbeit verloren haben, weil sie von ihrem Partner verlassen wurden oder weil sie ihre Heimat verlassen mussten, sind gefährdet zu vereinsamen. Wer plötzlich aus seinem gewohnten Leben gerissen wird, verliert Halt und Orientierung. Keiner Gemeinschaft mehr anzugehören und die Menschen in seiner Umgebung nicht mehr zu verstehen, löst extremen Stress aus.
7. **Der Blick auf Unwesentliches:** Menschen, die den Bezug zum größeren Ganzen verlieren, die keinen Sinn im Leben finden und kaum noch Dankbarkeit empfinden können, laufen Gefahr zu vereinsamen. Denn jeder Mensch ist auf etwas Größeres hin geordnet, auch wenn er sich nicht konfessionell gebunden fühlt.

Wer unabhängig von seiner aktuellen Situation dauerhaft nicht ausreichend für ein gutes Sozialleben sorgen kann, trägt die Ursachen meist in sich. Eine Psychotherapie kann dabei helfen, sich mehr anderen Menschen zu öffnen, stabilere Beziehungen zu führen und insgesamt mehr am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Gemeinschaft ist lebensnotwendig und jeder sollte sich dessen bewusst sein, dass ihm ein soziales Leben zusteht. Zärtlichkeiten, Umarmungen, intensive Gespräche, selbst wenn sie nur am Telefon stattfinden, setzen Oxytocin frei. Dieses Hormon ist ein wichtiger Gegenspieler der Stresshormone. Oxytocin wird auch Kuschelhormon genannt. Es wird bei Frauen zur Einleitung der Geburtswehen und beim Stillen freigesetzt und stärkt emotionale Bindungen.

Ist Einsamkeit eine Krankheit oder anerzogen?

Es gibt keine erbliche Vorbelastung für Einsamkeit, aber bestimmte soziale Muster in der Familie machen ihre Entstehung wahrscheinlicher. Wenn Eltern nicht vorleben können, wie Beziehungen gelingen, dann haben es auch ihre Kinder schwerer, dies zu erlernen. Laden die

Eltern selten Besuch ein, gehen selbst zu wenig unter die Leute oder sprechen nicht einmal mit den Nachbarn, werden Kinder zu wenig auf ein gutes Sozialleben vorbereitet.

Kindheit und Jugend sind entscheidend für das Risiko, irgendwann zu vereinsamen. Untersuchungen aus Waisenhäusern in den 1960er Jahren zeigten, dass mangelnde Zuneigung und Aufmerksamkeit Kinder erst zu lautem Weinen veranlasst und sie dann nach wiederholtem Ignorieren lethargisch und verhaltensgestört werden lässt.

Menschen, die emotional sehr labil sind, gelten als unzufrieden mit ihrem Leben. Beim Neurotizismus-Persönlichkeitsfragebogen erzielen sie in der Regel hohe Werte. Sie können nicht gut mit Stress umgehen und erleben negative Erfahrungen intensiver als andere. Leider scheint sich dies alles im Lauf der Zeit zu verstärken, ergab nun eine Auswertung von Längsschnittdaten des sozio-ökonomischen Panels.

Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass die emotionale Labilität zunimmt, also nicht, wie manche Forschende bislang annahmen, eine ausgeprägte Unzufriedenheit auf sie zurückwirkt oder sie gar verstärkt.

Macht ein bestimmter Bindungsstil einsam?

Man dachte lange, dass der in der Kindheit in Beziehung zu den Eltern erworbene Bindungsstil zum einen bis ins Erwachsenenalter erhalten bleibe und sich zum anderen auf andere Beziehungen als die zu den Eltern, zum Beispiel auf den Partner, übertragen würde. Wer als Kind unsicher an seine Mutter gebunden war, wäre demnach als 50-Jähriger unsicher an seine Partnerin gebunden.

Neuere Studien widerlegen jedoch, dass ein solcher Automatismus existiere. In einer umfassenden Metaanalyse untersuchten Psychologinnen rund um Martin Pinquart, Professor für Psychologie an der Universität Marburg, die Stabilität von Bindungsstilen. Sie betrachteten die Entwicklung von Kleinkindern bis zu jungen Erwachsenen. Kurzfristig war die Bindungsart tatsächlich vergleichsweise konstant, doch je mehr Zeit verging, desto stärker veränderte sie sich. Nach 15 Jahren fanden die Forscher keine Stabilität mehr. Man kann also als 13-Jähriger unsicher-ängstlich an seine Eltern gebunden sein und als 28-Jähriger sicher an seine Partnerin.

Die zweite Annahme, dass man so wie an die Eltern auch an andere Menschen gebunden sei, entkräftete Jens Asendorpf. Der Persönlichkeitspsychologe befragte Frauen und Männer nach ihrem Bindungsstil zu verschiedenen Bezugspersonen, also zu Eltern, Gleichaltrigen oder Partnern. Es zeigte sich, dass die Beziehungen sehr unterschiedlich sein können. Man kann unsicher an seinen Vater gebunden sein und sicher an seinen Freund. Vielleicht doch nicht so verwunderlich, wenn man bedenkt, dass an einer Beziehung zwei Persönlichkeiten, die ihr Verhältnis gemeinsam entwickeln, beteiligt sind.

Mit jeder neuen Beziehung wird der Bindungsstil auf Grundlage der vorhandenen Erfahrungen neu ausgehandelt. Ein vermeidender Mensch könnte etwa mit einem sicher gebundenen Freund erfahren haben, wie entlastend es ist, seine Schwächen nicht zu verstecken und sich mehr und mehr preiszugeben. Doch dafür bedarf es der Reflexion, sich zu öffnen und eine gewisse Verletzlichkeit zuzulassen.

Gruppenzugehörigkeit macht und hält gesund

Die psychische und körperliche Gesundheit wird entscheidend dadurch beeinflusst, ob sich jemand ausreichend mit anderen Menschen verbunden fühlt. Der Münchner Bindungsforscher Karl-Heinz Brisch vergleicht die Funktion von emotionaler Versorgung und positiven Gefühlserlebnissen in Beziehungen sogar mit der von Vitaminen. Sie seien lebensnotwendig

und wir können sie nicht selbst herstellen. Menschen sind also aufeinander angewiesen. Doch Gruppen sind oft mehr als die Summe der einzelnen Mitglieder. In Gruppen können sich gemeinsame Ideen, Überzeugungen und Verhaltensmuster entwickeln. Es kann sogar eine gemeinsame Sicht auf die Welt entstehen.

Die soziale Identität ist etwas anderes als unsere persönliche Identität. Letztere bezieht sich auf unser Wissen um unsere Individualität, also unsere einmalige körperliche Erscheinung, unsere bestimmten persönlichen Talente oder Vorlieben. Als Mitglied einer gut funktionierenden Gruppe erkennen wir Ähnlichkeiten und vergleichbare Ziele. Das Zusammensein mit Menschen, die ähnliche Interessen, Vorlieben, Hobbys und Werte haben wie wir, wirkt sinnstiftend. Diese Erfahrung beugt innerer Leere vor, indem sie unser Grundgefühl stärkt, also unseren Kohärenzsinn, dass sich in unserem Leben alles zu einem guten Ganzen fügt.

Gleichzeitig wird im Gruppenalltag unser Selbstvertrauen gestärkt. Dies geschieht immer dann, wenn beispielsweise unser Team bestimmte Ziele erreicht, weil wir diese Gruppenerfolge dann auch als persönliche Leistungen verbuchen. Auf diese Weise steigt ebenfalls das Kontrollempfinden, weil sich Menschen in einer Gruppe als mächtige Mitgestalter betrachten können. Dieses subjektive Gefühl, im Leben etwas bewirken zu können, nennen Psychologen Selbstwirksamkeit. Experten zählen sie zusammen mit dem Kohärenzsinn zu den Grundpfeilern unserer psychischen Gesundheit.

Die Psychoanalytikerin und emeritierte Psychologieprofessorin Eva Jaeggi schreibt in ihrem Buch „Wer bin ich? Frag doch die anderen!“, dass man die anderen brauche, die uns sagen würden, wer wir sind. Denn die Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe berührt jeweils auch das Gefühl für die eigene Person. Erst in der Gemeinschaft mit und in der Abgrenzung zu anderen entdeckt ein Mensch seine Individualität.

Gemeinschaften, denen man sich wirklich zugehörig fühlt, geben Halt und fangen in Krisenzeiten auf, sie machen Menschen belastbarer und widerstandsfähiger. Es gibt Studien, die belegen, dass Menschen, die eine depressive Episode erlitten, sich bereits vorher einsam fühlten und von anderen zurückzogen. Die Vereinsamung ist also nicht nur ein Symptom der Depression, sie begünstigt diese Krankheit auch. Gemeinschaften können eine gute vorbeugende Maßnahme sein. Wer beispielsweise in einen Chor oder nachbarschaftlich fest eingebunden ist, hat ein geringeres Risiko, erstmals an einer Depression zu erkranken oder nach einer überstandenen Depression wieder depressiv zu werden. Selbst wer nur einer einzigen Gruppe angehört, senkt die Wahrscheinlichkeit, erneut an einer Depression zu erkranken, von 41 auf 31 Prozent. Wer Mitglied mehrerer Gruppen ist, kann das Depressionsrisiko sogar noch weiter senken.

In Gruppen gebundene Schlaganfallpatienten erholen sich schneller

Jolanda Jetten, Psychologieprofessorin an der Universität von Queensland in Australien und Mitwirkende des "social cure"-Forschungsteams haben verschiedene Kriterien herausgefunden, die wichtig sind, damit eine Mitgliedschaft in einer Gruppe gesundheitsförderlich wirkt. Eines der Kriterien ist, dass eine Gruppe eine persönliche Bedeutung hat, dass man sich mit den Anliegen oder Themen der Mitglieder identifiziert und ein Gemeinschaftsgefühl entsteht.

Wichtig für die positive Wirkung der Gruppe ist auch, dass die Gepflogenheiten und Verhaltensweisen innerhalb der Gruppe gesundheitsförderlich sind. Wer beispielsweise mit seinen Kumpels am Stammtisch regelmäßig ein Bier nach dem anderen trinkt, wird weniger an Stabilität gewinnen und seiner Gesundheit eher schaden. Die unterschiedlichen Gruppen, denen man angehört, sollten außerdem in ihren Zielen und Werten übereinstimmen. So würde es beispielsweise gut zusammenpassen, einerseits Mitglied einer Laufgruppe zu sein und andererseits einem Umweltverein anzugehören.

Partnerschaft und Freundschaften sind gut, sagen die zum Thema forschenden Psychologen, können aber ein reiches Gruppenleben nicht ersetzen. Denn es kommt nicht auf die Zahl der sozialen Begegnungen an, sondern auf das Gefühl der Gemeinschaft und Zugehörigkeit. In einer Studie mit britischen Erstsemestern sagte die Zahl der vor Studienbeginn frequentierten Clubs, Vereine und sonstigen Gemeinschaften zuverlässig voraus, wie gut sich die Studenten an die neuen Herausforderungen anpassen würden. Je mehr Gruppen jemand in der Schulzeit angehört hatte, desto wohler fühlte er oder sie sich an der Universität, unabhängig von den dort zu bewältigenden akademischen oder finanziellen Hürden.

In einer anderen Untersuchung zeigten Schlaganfallpatienten eine deutlich höhere Lebenszufriedenheit, wenn sie vor dem Vorfall mehreren Gruppen angehört hatten. Eine Reihe von Studien aus verschiedenen Ländern belegt, dass gläubige Menschen tendenziell glücklicher sind als atheistische Zeitgenossen. Forscher schreiben dies zu einem nicht unerheblichen Teil dem Gruppenerleben und vielfältigen Rückhalt zu, die beispielsweise eine Kirchengemeinde bieten kann.

Auch einer Gewerkschaft anzugehören steigert die Lebensqualität, wie eine aktuelle US-amerikanische Studie mit Daten aus mehr als zwei Jahrzehnten belegt. Der Effekt sei groß, betonen die beiden Autoren Patrick Flavin von der Baylor University in Waco und Gregory Shufeldt von der University of Arkansas in Little Roc. Gewerkschaftsmitglied zu sein erhöhe die Lebenszufriedenheit stärker, als auf die nächste Gehaltsstufe zu klettern. Neben anderen Vorteilen genießen organisierte Arbeitnehmer zahlreiche Möglichkeiten gemeinsamer Aktivitäten, die Einsamkeit und Isolation entgegenwirken, so lautet ihre Erklärung.

Wer vielen Gruppen angehört, leidet nach einem Unfall oder einer schweren Verletzung weniger unter posttraumatischen Stresssymptomen, das ist wissenschaftlich belegt. Menschen, die einem engmaschigen sozialen Netzwerk angehören, sind auch weniger anfällig für grippale Infekte. Und im höheren Alter bremst intensives Engagement in einem gemeinnützigen Verein oder der Nachbarschaft das Nachlassen der Gedächtnisleistung.

Manche Forscher betrachten ein befriedigendes Gruppenleben bereits als soziales Heilmittel, das eine ebenso wichtige Rolle spielen sollte wie medizinische Versorgung, gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung.

Von Aktivitäten im Verbund profitieren offenbar jene Menschen besonders, die ein erhöhtes Risiko für Depressionen haben oder bereits erkrankt sind. Unter der Leitung der klinischen Psychologin Tegan Cruwys analysierten australische und britische Forscher der Universitäten Queensland und Exeter Daten von rund 4000 Engländern und Engländerinnen im Alter von über 50 Jahren. Diese waren im Rahmen der English Longitudinal Study of Ageing (ELSA) regelmäßig unter anderem über ihr Sozialleben und ihre Gesundheitssituation befragt worden.

Bei Nichtdepressiven reduzierte der Beitritt zu mehreren Gruppen das Risiko, an der Störung zu erkranken. Und wer bereits unter einer Depression litt, erholte sich besser, wenn er sein Netzwerk vergrößerte. Bei Depressiven, die zunächst keiner Gemeinschaft angehört hatten und dann einem Club oder anderen Kreis beitraten, ging das Rückfallrisiko von 41 auf 31 Prozent zurück; bei drei neuen Mitgliedschaften sank es sogar auf 15 Prozent.

Die Überlegenheit von Gruppenkontakten zeigt sich auch beim Kampf gegen den Alterungsprozess, wie eine Studie von Catherine Haslam und Kollegen von der Universität Queensland ebenfalls auf Basis von ELSA-Daten belegt. Bei Frauen und Männern, die sich in Sportvereinen, Lesezirkeln oder anderen Kollektiven engagierten, blieben die Leistungen in Gedächtnistests über die Jahre tendenziell stabiler als bei Gruppenmuffeln.

Individuelle Sozialkontakte, zum Beispiel regelmäßige Aktivitäten mit den erwachsenen Kindern und Enkeln oder häufige Treffen mit einer Nachbarin oder einem Freund, konnten das Nachlassen der kognitiven Fähigkeiten nicht so gut aufhalten.

Keine Zeit in unpassender Gesellschaft vergeuden

Das heißt aber nicht, dass in Gruppen immer alles gut läuft. In manchen wird dauernd gestritten, um Macht gerangelt, oder es fehlt an gegenseitiger Wertschätzung. Wichtig ist es deshalb, nicht zu viel Zeit in unpassender Gesellschaft zu verbringen. Es könnte sogar ein Risikofaktor für Einsamkeit sein, wenn man von Menschen umgeben ist, die eine ganz andere Weltsicht haben und anders fühlen als man selbst. Aus der psychologischen Forschung ist bekannt, dass es Menschen stärkt und sie sich sicherer fühlen, wenn die Welt um sie herum die Dinge ähnlich sehen wie sie selbst.

Menschen, die sich einsam fühlen, verarbeiten offenbar ihre Eindrücke auf andere Weise als diejenigen, die sich nicht einsam fühlen. Diese ganz eigene Art, mit Informationen umzugehen, kann dazu führen, dass man sich dauerhaft unverstanden fühlt.

Im Rahmen einer Studie wurden 66 Personen gebeten, sich in ein MRT-Gerät zu legen. Dort wurden ihnen Videos gezeigt, die verschieden interpretiert werden konnten. Während sich die Personen die Videos ansahen, wurden die Aktivitäten in ihren Gehirnarealen aufgezeichnet. Außerdem füllten die Probandinnen und Probanden verschiedene Fragebögen aus, die Aufschluss über ihre soziale Situation und das Erleben von Einsamkeit gaben. Die beobachteten neuronalen Gehirnaktivitäten der Einsamen waren sehr unterschiedlich, dagegen ähnelten sich die der nicht einsamen Teilnehmenden deutlich.

Welche Gruppe passt zu mir?

1. Wenn Sie sich isoliert fühlen, schließen Sie sich einer Gruppe an. Wenn möglich sogar mehreren. Damit Gruppen als soziale Medizin wirken, muss es sich aber um eine Gemeinschaft handeln, mit der Sie sich identifizieren können. Bei der Suche sollten Sie sich an Ihren Interessen orientieren: Sport, Spiele, der Austausch über Kunst und Kultur oder Natur, politisches oder soziales Engagement.
2. Machen Sie eine Bestandsaufnahme: Inwieweit sind meine Bedürfnisse durch die Gemeinschaften, in denen ich schon bin, abgedeckt? Sorgen sie dafür, dass ich mich zugehörig und aufgehoben fühle? Erhalte ich bei Bedarf genügend Unterstützung?
3. Wenn Sie in einer Krise sind, halten Sie möglichst an den Gruppen fest, in denen Sie integriert sind. Die Gefahr ist, dass uns in Zeiten von Krisen und Umbrüchen die regelmäßigen Treffs mit anderen oft als zusätzliche Last erscheinen. Doch gerade dann sind die gewohnten Gemeinschaften eine wirksame Medizin. Denn in den Gruppen können wir auftanken, Unterstützung erfahren, unser Leid teilen und weiter am Leben teilhaben.
4. Nehmen Sie Unterstützung aus der Gruppe an. Helfen Sie auch anderen in der Gruppe, denn auch selbst zu helfen, tut gut. Erwarten Sie aber nicht, dass die Gruppe Ihre Probleme löst. Holen Sie sich insbesondere bei gesundheitlichen und psychischen Leiden professionelle Hilfe.

Sind Online-Gruppen genauso gut?

Gerade für ältere Menschen, die nicht mehr so mobil sind, kann das Internet eine Möglichkeit sein, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, ohne das Haus verlassen zu müssen. Fabio Sani, Professor für Sozial- und Gesundheitspsychologie an der Universität in Dundee in Großbritannien, konnte belegen, dass Onlinegruppen nicht anders als reale Gruppen funktionierten. Menschen, die sich als Mitglied mit einer virtuellen Gemeinschaft identifizieren, leiden weniger unter Depressionen als jene, die zwar zu einer Onlinegruppe gehören, sie aber nicht als persönlich wichtig empfinden.

Programme gegen Einsamkeit

Die allgemeingültige und eher pauschale Empfehlung, sich bei Einsamkeit entsprechend persönlicher Interessen verschiedenen Gruppen anzuschließen, für eine gewisse Zeit lang eisern durchzuhalten und nach Möglichkeit keines der jeweiligen Treffen zu verpassen, mag nicht für jeden von Einsamkeit Betroffenen hilfreich sein.

Die im Folgenden vorgestellten Programme sind als Leitfäden zu verstehen und können durch die Vorstellung einzelner Schritte eine konkretere Hilfestellung auf dem Weg aus der Einsamkeit geben.

Das EASE-Programm von John Cacioppo

Auf der Basis jahrelanger Forschung hat der im Jahr 2018 verstorbene Neurowissenschaftler John Cacioppo ein Programm entwickelt, mit dem Betroffene Schritt für Schritt der Einsamkeit entkommen sollen. EASE lautet seine Empfehlung: Erweitern des Aktionsradius, Aktionsplan, Selektieren und Erwartung des Besten

Erweitern des Aktionsradius

Um Neues auszuprobieren, benötigt man ein sicheres Experimentierfeld. Es kann beispielsweise helfen, sich bei einer gemeinnützigen Aktivität auszuprobieren, denn dabei ist das Risiko der Zurückweisung gering. Und selbst beim Smalltalk über das Wetter kann man positive Begegnungen erleben, die das Selbstvertrauen stärken.

Aktionsplan

Zu einem Aktionsplan gehört, sich realistische Ziele zu stecken. Das bedeutet, sich Gruppen anzuschließen, deren Interessen man teilt und die zum eigenen Temperament passen. Wer sich für Literatur interessiert, der ist in einem Buchclub gut aufgehoben, wem Musik viel bedeutet, kann sich einer Musikgruppe anschließen oder einem Konzertverein.

Selektieren

Der Weg aus der Einsamkeit führt nicht über Quantität, sondern die Qualität von Beziehungen ist entscheidend. Sie sollten für die Beteiligten sinnvoll und befriedigend sein und auf beiden Seiten ein ähnliches Maß an Intimität und Intensität mit sich bringen. Wer zu schnell zu viel will und dabei nicht auf Reaktionen achtet, kann sein Gegenüber vergraulen.

Ein Teil des Selektierens besteht also darin, zu erkennen, welche Kontakte vielversprechend sind. Nicht Aussehen oder Sozialstatus wirken dauerhaft verbinden, sondern gemeinsame Überzeugungen, Einstellungen und Interessen.

Erwartung des Besten

Wärme und Wohlwollen einer Person rufen bei anderen Menschen Wärme und Wohlwollen hervor. John Cacioppo empfiehlt daher, optimistisch zu bleiben und das Beste zu erwarten, wenn man auf andere zugeht. Trotzdem hat niemand die volle Kontrolle über menschliche Beziehungen.

Negative Erfahrungen, Angst und Frustration können zurück in das kritische und fordernde Verhalten treiben, das mit Einsamkeit oft einhergeht. Es braucht also Geduld, wenn man nach erfüllten sozialen Beziehungen sucht. Reibungen und Rückschläge sollte man also nicht überinterpretieren.

Ratschläge für den Weg aus der Einsamkeit nach Möbius und Förorsch

Walter Möbius und Christian Förorsch geben in ihrem Buch „7 Wege aus der Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander“ folgende Ratschläge:

1. Notieren Sie sich, was Sie stresst. Überdenken Sie, welche Lebensziele wirklich wichtig sind für Sie. Beziehen Sie Ihre Familie mit ein. Delegieren Sie Arbeiten, am Arbeitsplatz ebenso wie im Haushalt. Planen Sie Termine mit Pufferzeiten. Füllen Sie Lücken im Tagesablauf nicht mit neuen Aufgaben, sondern nehmen Sie sich immer wieder kleine Auszeiten. Schließen Sie sich Gruppen an, um gemeinsam etwas Entspannendes wie Yoga, Pilates, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training zu üben.
2. Kümmern Sie sich um sich selbst, wenn Sie sich krank fühlen. Nehmen Sie Ihre körperliche, aber auch psychische Befindlichkeit ernst und schließen Sie sich einer Selbsthilfegruppe an, um sich vom Austausch mit Gleichgesinnten stärken zu lassen.
3. Achten Sie auf den Konsum von Genussmitteln, besonders wenn Sie sich einsam und unglücklich fühlen. Gönnen Sie sich etwas, das Ihnen auch langfristig guttut. Wenn eine Gewohnheit ein Gefühl der Leere in Ihnen hinterlässt, tauschen Sie sie durch etwas Erfüllenderes aus. Auch wenn Sie sich gerade nicht so fit fühlen, ist es wichtig, sich selbst und Ihr Zuhause zu pflegen. Denn ein aufgeräumtes und heimeliges Zuhause stärkt Sie.
4. Seien Sie kreativ. Sobald ein Mensch schöpferisch tätig ist, fühlt er sich freier und aufgeschlossener, auch anderen Menschen gegenüber. Kreativität erzeugt Emotionen, die soziale Instinkte nähren. Niemand ist zu alt, sich kreativ zu betätigen. Es geht nicht um preisverdächtige Werke, sondern um die Freude am Tun.
5. Üben Sie sich in Mitgefühl. Die eigene emotionale Intelligenz kann sich ständig weiterentwickeln und Empathie wird trainiert, wenn man in einem engen Kontakt zu anderen steht, sich öffnet, nachfragt und sich mitteilt. Sollten Sie ein Opfer von Mobbing werden, vertrauen Sie sich unbedingt jemanden an und suchen Sie sich Hilfe und Unterstützung. Sollten Sie Zeuge von Mobbing werden, unterstützen Sie das Opfer. Wenn Ihr Kind sich deutlich verändert, nicht mehr in die Schule gehen will, häufig Kopf- oder Bauchschmerzen hat, ein problematisches Ess- und Internetverhalten zeigt, können das Hinweise für Mobbing sein.
6. Trauen Sie sich Grenzen zu setzen. Die persönliche Kraft ist begrenzt, sie erneuert sich aber durch Lebensfreude und erfüllende soziale Kontakte. Stellen Sie Ihre Beziehungen auf den Prüfstand: Welche Menschen tun Ihnen gut? Gehen Sie auf Abstand zu Menschen, die Ihnen nicht guttun, Sie klein machen, ausbeuten und Ihren Selbstwert beschädigen. Denn man ist nicht nur innerhalb einer toxischen Beziehung einsam, sondern diese Einsamkeit wird mit der Zeit umfassend. Manchmal verstellen andere Menschen den Blick auf sich selbst und die Welt und machen einsamer als man es allein wäre.
7. Öffnen Sie sich Neuem. Fühlen Sie sich isoliert, weil es Sie in die Fremde verschlagen hat, Sie Ihr gewohntes Umfeld, Ihren Job oder Ihren Partner verloren haben? Überwinden Sie Ihre Scheu oder Stolz und nehmen Sie Hilfsangebote an. Zu geben entspringt dem menschlichen Bedürfnis nach Gemeinschaft und setzt Glücksgefühle frei. Gönnen Sie dem Helfenden diesen Moment. Irgendwann werden Sie wieder in der Lage sein, sich zu revanchieren.
8. Erkennen Sie, was wesentlich ist. Hirnscans zeigen, dass fast alle Menschen religiöse Gefühle empfinden. Es geht dabei nicht um eine konkrete Religion, sondern um tiefe Erlebnisse, die die Alltagserfahrungen übersteigen, zum Beispiel wenn man sich eins fühlt mit der Natur, wenn man Kunst wie eine gelungene Sinfonie erlebt, wenn man ein Neugeborenes zum ersten Mal im Arm tragen darf. Solche tiefen Momente zeigen, was man im Leben wirklich braucht, was tatsächlich sinnstiftend ist.

Erste Hilfe für einsame Menschen an Weihnachten und fürs ganze Jahr

- **Telefonseelsorge**

Die Telefonseelsorge ist eine erste Adresse, auch für einsame Menschen, um mithilfe eines kompetenten und interessierten Gesprächspartners wieder Mut fassen zu können.

- Die Telefonseelsorge ist jeden Tag des Jahres rund um die Uhr erreichbar:
- Telefonisch 0800/111 0 111, 0800/111 0 222 oder 116 123,
- per E-Mail und Chat unter [online.telefonseelsorge.de](https://www.telefonseelsorge.de)

Die Telefonseelsorge ist ein Netzwerk mit mehr als 100 regionalen Stellen in ganz Deutschland. Wer dort anruft oder über das Internet Kontakt aufnimmt, wird mit einer dieser Stellen verbunden, nach Möglichkeit mit der Stelle, die dem Aufenthaltsort des Anrufenden am nächsten liegt. So können bei Bedarf auch konkrete Informationen zu Angeboten in der jeweiligen Region gegeben werden, außerdem kann ein Gespräch gegebenenfalls auch vor Ort fortgesetzt werden. Denn man kann an 27 Standorten in Deutschland zu einem kostenlosen Beratungsgespräch vorbeikommen.

- **Angebote gegen Einsamkeit an den Weihnachtseiertagen 2023**

Einsamkeit kann an Feiertagen besonders deutlich zu spüren sein. Denn diese Tage haben für viele Menschen eine besondere Bedeutung, die mit einer besonderen gesellschaftlichen Erwartung wie gemeinsames Feiern mit der Familie oder im Freundeskreis verbunden ist.

Menschen, die aus verschiedenen Gründen unfreiwillig alleine sind, erleben in dieser Zeit häufig Einsamkeit. Zudem sind viele Institutionen sowie öffentliche Räume geschlossen und somit fallen für viele Menschen soziale Orte und Möglichkeiten zur Begegnung weg.

Doch auch Menschen, die mit anderen zusammen sind, können sich einsam fühlen, wenn die Qualität der Beziehungen nicht ihren Wünschen entspricht oder sie sich den anderen Personen nicht verbunden fühlen.

Daher gibt es in der Zeit um die Feiertage viele Angebote von Verbänden, Organisationen und privaten Gruppen, die Hilfe anbieten, beraten oder Menschen zusammenbringen möchten.

- **Einsam an Heiligabend und Silvester**

Die Diakonie und die Arbeiterwohlfahrt (AWO) bieten in vielen Städten Möglichkeiten, das Weihnachtsfest gemeinsam zu feiern. Meistens gilt: In Großstädten ist das Angebot vielfältiger. Aber auch auf dem Land gibt es Jahr für Jahr Events.

- **Keiner bleibt allein**

Wie jedes Jahr werden die Betreiber der Informationsplattform „KeinerBleibtAllein“ auch in diesem Jahr Menschen im gesamten deutschsprachigen Raum, die ungewollt alleine sind, zum Jahresende in Gesellschaft bringen, damit diese Weihnachten oder Silvester nicht alleine verbringen müssen.

Dazu werden ausschließlich die Nachrichtensysteme von Instagram und Facebook genutzt. Auch auf TikTok werden auf die Vermittlungsmöglichkeiten zu Weihnachten und Silvester aufmerksam gemacht.

- Treten Sie einfach der Seite KeinerBleibtAllein auf Facebook bei.
- Zur Teilnahme an dem Projekt können sich Interessierte über soziale Netzwerke (Facebook und Instagram) direkt bei der Initiative melden und angeben, ob sie Gesellschaft suchen oder anbieten möchten.
- Für die Vermittlung von Gesellschaft am 24.12. können sich Interessierte bis zum 21.12. melden. Für Silvester, 31.12., liegt die Frist beim 28.12.
- Eine Vermittlung via E-Mail oder über Dritte ist leider ausgeschlossen.
- Die wichtigsten Informationen in Kürze erfahren Sie in diesem Video:
youtu.be/c6tOgKyqAE0
- keinerbleibtallein.net

- **Silbernetz-Feiertagstelefon für Menschen über 60Jahre**

Am 24. Dezember startet Silbernetz zum 7. Mal das Feiertagstelefon: Von Heiligabend um 8 Uhr bis Neujahr um 22 Uhr ist das Silbertelexfon unter 0800 4 70 80 90 rund um die Uhr erreichbar – deutschlandweit. Anonym, vertraulich, und kostenfrei finden hier alle Menschen ab 60 Jahren, die sich einsam fühlen und einfach mal reden möchten, ein offenes Ohr.

- **Aktion „Wir Weihnachten“**

Die nebenan.de Stiftung startet in diesem Jahr eine bundesweite Weihnachtsaktion und widmet sich mit „Wir Weihnachten“ insbesondere dem Thema Einsamkeit. Im Mittelpunkt der Aktion „Wir Weihnachten“ steht ein mit 250.000 Euro dotierter Förderfonds, mit dem die nebenan.de Stiftung Aktionen und Engagement für mehr Miteinander in der Weihnachtszeit unterstützen möchte. Gemeinnützige Organisationen, engagierte Gruppen oder lose Zusammenschlüsse von engagierten Nachbar:innen können sich zwischen dem 15.11. und 06.12.23 online auf www.wirweihnachten.de bewerben. Gefördert werden große und kleine Weihnachtsaktionen gegen Einsamkeit in ganz Deutschland.

Ein besonderer Höhepunkt der Aktion ist ein weihnachtlicher Festabend am 3. Adventssonntag (17.12.) in Berlin Friedrichshain. Die nebenan.de Stiftung möchte so ihren Dank all den Engagierten ausdrücken, die sich täglich für andere Menschen einsetzen, ein besonderes Event für diejenigen Nachbar:innen schaffen, die sich besonders einsam fühlen und Vernetzung unter Aktiven anregen.

- **Zoom Weihnachtsfeier am 25.12.2023**

Auch dieses Jahr findet im bekannten „Wege aus der Einsamkeit“ – Zoomraum ein gemütliches Beisammensein statt, diesmal am Montag, 25.12.23 um 15 Uhr. Die Zugangsdaten erhalten Sie per Anfrage über den Verein „Wege aus der Einsamkeit“.

Geplant sind Kurzgeschichten, Rätsel, Musik, Spiele, Gedächtnistraining und vieles mehr. Wer mitfeiern möchte, sendet eine Mail an info@wegeausdereinsamkeit.de und bekommt die Zugangsdaten.

- Mehr Informationen unter: www.wegeausdereinsamkeit.de

- **Weitere lokale Angebote**

Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl lokaler Angebote, die angeboten werden und über regionale Zeitungen, Veranstaltungsseiten, Verwaltungen oder religiöse private Organisationen zu finden sind. Was wo passiert, erfahren Sie auf lokalen Seiten in der Presse oder im Internet.

- **Aktionen in der Nachbarschaft finden auf nebenan.de**

Über die kostenlose digitale Plattform nebenan.de können sich Nachbar:innen kennenlernen, helfen, zu Aktivitäten verabreden, Dinge teilen und verschenken. Auch zwischen den Jahren finden Mitglieder im Rahmen der Aktion „Weihnachten nebenan“ Aktionen in der Nachbarschaft oder können sich mit Nachbar:innen zu Aktionen vernetzen und eigene Aktionen starten. Alle Aktionen in den Nachbarschaften finden Mitglieder im Menü unter „Weihnachten“.

Die Anmeldung bei nebenan.de ist kostenlos. Bei nebenan.de gibt es keine Werbung, die auf der Auswertung persönlicher Vorlieben und Interessen der Nutzer:innen beruht.

- magazin.nebenan.de/hubs/weihnachten-nebenan
- nebenan.de

- **Online zu regionalen Treffen vernetzen**

Mit Meet5 können Menschen ab 40 deutschlandweit gemeinsam ihre Freizeit gestalten. Gerade in der festlichen Jahreszeit bietet Meet5 zahlreiche Möglichkeiten, Menschen zusammenzubringen. Ob Weihnachtsmärkte, festliche Veranstaltungen, Silvesterfeiern oder gemütliche Winterwanderungen, in der App findet jeder das passende Event in seiner Region. So geht es: Meet5 kostenlos herunterladen und ganz einfach an einem bestehenden Treffen teilnehmen oder frei nach den eigenen Wünschen ein Treffen erstellen. Mehr Informationen unter www.meet5.de.

Mit der Angebotslandkarte teilt das Kompetenznetzwerk bereits mehr als 350 Angebote gegen Einsamkeit in Deutschland online. Interessierte haben so die Möglichkeit, passende Angebote in ihrer Umgebung zu finden und auszuwählen. Durch die Bündelung der vielfältigen Maßnahmen gegen Einsamkeit an einem Ort soll der Zugang zu Projekten und Initiativen, die Angebote anbieten für Menschen, die sich einsam fühlen, erleichtert werden. Dazu gehören unter anderem Mehrgenerationenhäuser, Besuchsdienste und offene Treffen.

Organisationen können ihre Angebote in die Angebotslandkarte gegen Einsamkeit eintragen, um bestehende Initiativen und Projekte zur Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit bundesweit zu erfassen und sichtbar zu machen.

- kompetenznetz-einsamkeit.de/neue-angebotslandkarte-ist-online

- **Krisenchat-Beratung für Menschen unter 25 Jahren**

Der Krisenchat bietet kostenfreie Beratung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene unter 25 Jahren via Chat an. Das Angebot ist 24/7 über WhatsApp und SMS, ohne Anmeldung und Registrierung erreichbar unter [krisenchat](https://www.krisenchat.de) | 24/7 Krisenberatung per Chat.

Quellen und Links

Asendorpf, J et al (2017) Psychologie der Beziehung, Bern: Hogrefe

Brown, B (2017): Verletzlichkeit macht stark. Wie wir unsere Schutzmechanismen aufgeben und innerlich reich werden. München: Goldmann

Cruwys, T et al (2014) Feeling connected again: Interventions that increase social identification reduce depression symptoms in community and clinical settings. Journal of Affective Disorders, 159, 2014, 139–146

Dingle, G et al (2014) Breaking good: Breaking ties with social groups may be good for recovery from substance abuse. British Journal of Health Psychology, 2014. DOI: 10.1111/bjso.12081

Haslam, C et al (2014) The we's have it: Evidence for the distinctive benefits of group engagement in enhancing cognitive health in aging. Social Science & Medicine, 120, 2014, 57–66

Jaeggi, E (2014): Wer bin ich? Frag doch die anderen! Wie Identität entsteht und wie sie sich verändert. Bern: Huber

Möbius W, Förch D (2019) 7 Wege aus der Einsamkeit und zu einem neuen Miteinander, Köln: DuMont Buchverlag

Nuber, U (2020): Der Bindungseffekt, München: Piper

Simman, J (2020): Einsamkeit. Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten. Zürich: Atrium Verlag

Spitzer, M (2018): Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer

Links

Die Vermessung der deutschen Einsamkeit von Insa Germerott, National Geographic, Mai 2023

<https://www.nationalgeographic.de/wissenschaft/2023/05/die-vermessung-der-deutschen-einsamkeit-psychologie-forschung>

Einsam in der eigenen Weltsicht von Susanne Ackermann, Psychologie heute, 11. SEP 2023

<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/42883-einsam-in-der-eigenen-weltsicht.html>

Einsamkeit: Finde mal wen, der passt von Claudia Keller, chrismon, Dezember 2018

<https://chrismon.evangelisch.de/artikel/2018/41586/einsamkeit>

Einsamkeit ist keine Krankheit, Raphael Rauh und Jakob Simman im Gespräch mit Simone Miller, 04.10.2020 in Deutschlandfunk Kultur: Medizin und Ethik des Alleinseins

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/medizin-und-ethik-des-alleinseins-einsamkeit-ist-keine-100.html>

Gemeinsam glücklich - Warum Gruppen unser Leben bereichern von Annette Schäfer, Psychologie heute, 1.06.2015

<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/39265-gemeinsam-gluecklich-warum-gruppen-unser-leben-bereichern.html>

Groups 4 Health: Unlocking social cure, 18.12.2018

<https://game-changers.habs.uq.edu.au/article/2018/12/groups-4-health-unlocking-social-cure>

Keiner bleibt allein

https://keinerbleibtallein.net/?page_id=8

Kinderheime und Altenheime unter einem Dach

<https://www.malteser.de/dabei/familie-freundschaft/kinder-und-altenheime-in-einem-haus.html>

Kompetenznetz Einsamkeit

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/>

Planet Wissen: Einsamkeit

https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/einsamkeit-114.html

Sehnsucht nach Verbundenheit von Lisa Auffenberg und Anne Kratzer, Psychologie heute, 18.12.2020

<https://www.psychologie-heute.de/leben/artikel-detailansicht/40904-sehnsucht-nach-verbundenheit.html>

Sozio-oekonomisches Panel (SOEP)

https://www.diw.de/de/diw_01.c.412809.de/sozio-oekonomisches_panel__soep.html

Weihnachten zusammen feiern: Einsam an Heiligabend? Von Shea Westhoff, chrimon, November 2016

<https://chrimon.evangelisch.de/artikel/2016/32942/einsam-heiligabend-adressen-weihnachten-zusammen-feiern>

WHO Commission on Social Connection

<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection>

WHO setzt Kommission gegen Einsamkeit ein in Deutschlandfunk, 16.11.2023

<https://www.deutschlandfunk.de/who-setzt-kommission-gegen-einsamkeit-ein-102.html>