

SWR2 Wissen

Quälendes Alleinsein

Macht Einsamkeit krank?

Von Sonja Striegl

Sendung: Montag, 24. Februar 2020, 08:30 Uhr
(Erstsendung: Freitag, 7. Dezember 2018, 08.30 Uhr)
Redaktion: Ralf Kölbl
Regie: Autorenproduktion
Produktion: SWR 2018

Immer wieder heißt es, die Vereinsamung nehme zu. Ist das quälende Alleinsein Ursache für Herzinfarkt, Depression und früheren Tod? Wie kann man mit Einsamkeit umgehen?

SWR2 Wissen können Sie auch im **SWR2 Webradio** unter www.SWR2.de und auf Mobilgeräten in der **SWR2 App** hören – oder als **Podcast** nachhören:
<https://www.swr.de/~podcast/swr2/programm/swr2-wissen-podcast-102.xml>

Bitte beachten Sie:

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

Kennen Sie schon das Serviceangebot des Kulturradios SWR2?

Mit der kostenlosen SWR2 Kulturkarte können Sie zu ermäßigten Eintrittspreisen Veranstaltungen des SWR2 und seiner vielen Kulturpartner im Sendegebiet besuchen. Mit dem Infoheft SWR2 Kulturservice sind Sie stets über SWR2 und die zahlreichen Veranstaltungen im SWR2-Kulturpartner-Netz informiert. Jetzt anmelden unter 07221/300 200 oder swr2.de

Die SWR2 App für Android und iOS

Hören Sie das SWR2 Programm, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR2 App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...
Kostenlos herunterladen: www.swr2.de/app

MANUSKRIFT

Klänge

O-Ton Luhmann:

Einsamkeit sollte man erst mal als Warnsignal nehmen, wie Hunger, es zeigt einem, es fehlt was. Und man sollte etwas gegen den Mangel tun... bei Einsamkeit sollte man seine Kontakte wiederbeleben.

O-Ton Kiessling:

Und dann fängt man an Sachen kaputt zu machen, damit man überhaupt was hört. ... Niemand anderes ist da, der redet, der Geräusche macht... Und je länger der Zustand andauert, desto schwieriger wird es da rauszukommen.

O-Ton Tibubos:

Es wird von Menschen als Schmerz beschrieben und dass sie das Gefühl haben nicht verstanden zu werden, allein zu sein mit ihren Gefühlen. Das bedeutet, dass sie nicht unbedingt objektiv allein sind, ja. Es ist ein subjektives Empfinden, was Unwohlsein und Stress für die Person bedeutet.

O-Ton Spitzer:

Es gibt einen Trend tatsächlich zur sozialen Isolation, aber eben auch zu Einsamkeit und der ist insgesamt besorgniserregend.

Klänge weg

Ansage:

„Quälendes Alleinsein – Ist Einsamkeit eine Krankheit?“ Von Sonja Striegl.

Atmo: Herbstlicht, Seniorentreff

O-Ton Vitovec:

Also meine lieben Freundinnen und Freunde von Herbstlicht, ich begrüße Euch herzlich alle zusammen, wir haben auch einen neuen Gast, einen neuen Senior hier, und unsere Tradition ist, dass wir hier ein Lebenskärtchen ziehen lassen...

Sprecherin:

Hedi Vitovec hält dem Neuen einen Stapel mit kleinen Karten hin. Unter einem guten Dutzend Seniorinnen ist er heute der einzige Mann. Die Frauen treffen sich regelmäßig in Baden-Baden und Rastatt, mal nachmittags zu einer Kaffeerunde mit selbstgebackenem Kuchen, mal zu einem Tanzcafé. Sie sind zu viel allein, da ist jede Abwechslung willkommen. Aufmerksam richten sie ihren Blick auf das neue Gesicht:

O-Ton Wolfgang Platt:

Mein Name ist Wolfgang Platt (Hallo Wolfgang, ja, genau), ich bin seit fünf Jahren allein, ... vor vier Jahren bin ich sehr krank geworden und habs Gottseidank einigermaßen überstanden alles, aber daheim sitz ich halt mehr oder weniger rum. Kann kaum die Wohnung verlassen und das ist alles problematisch, und wenn man ganz allein ist den ganzen Tag und nur Fernseh guckt, dann kriegt man fast ne Mattscheibe. Mir ist teilweise fast die Stimme versagt, weil ich so lange nicht gesprochen hab. Weil man keine Ansprache und nichts hat, meine Kinder sind weiter weg und, ha ja, jetzt versuch ich halt alles zu meistern, wie es irgendwie geht.

Sprecherin:

Facetten der Einsamkeit. Wolfgang ist Rentner, verwitwet, hat eine schwere Krankheit hinter sich. Er kocht gern und gut, hat Übergewicht. Manchmal sitzt er zu viel vor dem Fernseher. Manchmal versagt ihm die Stimme, wenn er lange nicht gesprochen hat. Er leidet unter sozialer Isolation. Ohne sichtbares Erstaunen nehmen die Frauen seine Worte zur Kenntnis. Sie hören nichts Neues, es geht ihnen ja selbst so. Enge Freundinnen, der geliebte Partner sind gestorben, in ihren Wohnungen ist es still. Aktuelle Studien warnen, dass jeder zehnte Deutsche einsam ist, im hohen Alter ab 85 ist es sogar jeder Fünfte. Damit mehr Leute zum nächsten Tanzcafé kommen, trägt Hedi Vitovec eine kühne Idee vor:

O-Ton Vitovec:

Da wäre also die Tombola, das nächste ist, wir könnten der Männerwelt an diesem Nachmittag ein Freibier spendieren. (leiser Pfiff und zustimmendes Gemurmel) Könnt Ihr Euch vorstellen, wie viele wir bekommen? Wieviel Männer kommen? (Lachen) Wolfgang, ist das was? - Ja! - Und das geht, das geht! Also Freibier und dann haben wir natürlich Programm wie immer. Aus der Seniorenszene, wer was vortragen, vorsingen will... (abblenden, ...)

Sprecherin:

Die Stimmung ist heiter, Hedi Vitovec will die Runde, die sich um einen Kaffeetisch versammelt hat, aktivieren. Natürlich ist die „Selbsthilfegruppe Herbstlicht“ kein Dating-Club. Vor einem guten Jahr hat Vitovec sie ins Leben gerufen:

O-Ton Vitovec:

Das Wort „Einsamkeit“ war der Schlüssel dafür, dass es als Selbsthilfegruppe anerkannt wurde. Dann gibt es immer eine pauschale Förderung. Als Selbsthilfegruppe haben wir irgendwie eine Funktion, die akzeptiert wird von der Gesellschaft und von den Behörden.

Sprecherin:

Aber so manchen schreckt das Wort „Einsamkeit“ ab. Denn den wenigsten Menschen fällt es leicht zuzugeben, dass sie einsam sind. „Allein“ – ja. Aber doch nicht „einsam“!

Kurze Collage unter den Frauen: ... bin gern allein, aber net einsam. Nein nicht einsam, ich habe vorgesorgt... usw.

O-Ton Luhmann:

Der Begriff Einsamkeit ist fast schon stigmatisiert. ... Das heißt, es fällt manchen Menschen schwer, dieses Wort in den Mund zu nehmen, um sich selbst zu beschreiben. Selbst wenn sie es selbst so empfinden.

Sprecherin:

Die Psychologin Professor Maïke Luhmann von der Universität Bochum hat eine der wenigen großen Studien zu Einsamkeit in Deutschland durchgeführt. Das mediale Interesse daran wuchs schlagartig, als Anfang 2018 in Großbritannien eine Staatssekretärin zur „Einsamkeits-Ministerin“ berufen wurde:

Audio/Zitat:

„Tracy Crouch, bislang Staatssekretärin, soll den Ministerposten übernehmen und zusammen mit Wohlfahrtsorganisationen und Stiftungen die Briten aus der Isolation holen. Auch in Deutschland gibt es viele, vor allem ehrenamtliche, Projekte und Initiativen für mehr Kontakte und Austausch – zusammen ist man eben weniger allein.“

Sprecherin:

Von BILD bis FAZ, von 3Sat bis ZDF – alle berichteten über Einsamkeit in Deutschland. Für Maïke Luhmann ein Interview-Marathon. Dabei hat sie ihre Studie schon 2016 veröffentlicht. Darin hat sie Aussagen von 16.000 repräsentativ ausgewählten Deutschen aus dem Sozioökonomischen Panel ausgewertet. Weil Menschen nicht gern frank und frei zugeben, dass sie unter Einsamkeit leiden, vermeiden Wissenschaftler dieses Wort. Sie fragen lieber: „Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen ein anderer Mensch fehlt?“ „Wie oft fühlen Sie sich verlassen?“ Und: „Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?“. Das geht auf den US-amerikanischen Einsamkeitsforscher John Cacioppo zurück. Wissenschaftlicher Standard sei das allerdings nicht, bedauert Luhmann:

O-Ton Luhmann:

Das wär schön, (lacht). Das ist eine Möglichkeit wie man Einsamkeit erheben kann. Das ist etwas, was wir auch gemacht haben in unseren Studien. Aber ein Problem in dieser Einsamkeits-Forschung ist, dass es keinen Standard gibt, wie man Einsamkeit erhebt, oder noch nicht mal, was man genau darunter versteht. Und das macht es teilweise so schwierig, konkrete Zahlen zu nennen – je nach Studie kommen da ganz andere Zahlen zustande. Und das liegt daran, dass man versucht dieses Phänomen unterschiedlich zu erfassen. Am häufigsten ist, dass direkt gefragt wird: Wie oft fühlen Sie sich einsam?

Atmo: Herbstlicht, leise unter der nächsten Passage

Sprecherin:

Wie beschreiben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Gruppe „Herbstlicht“ Einsamkeit? Da ist Gerlinde. Eine gebildete, reflektierte Dame, die in Baden-Baden ein Mehrgenerationenhaus gründen will, in einem Chor singt und viele Veranstaltungen besucht:

O-Ton Gerlinde:

Es ist ein Grundgefühl. Wenn ich es nicht mehr spüre, dass ich mich austauschen kann mit jemandem irgendwie auf einer ähnlichen Ebene, oder eben auch den Alltag teilen kann. Das fühlt sich natürlich schmerzhaft an.

Sprecherin:

Oder diese lebhaft und aufgeschlossen wirkende Frau, die vor einiger Zeit aus Hessen nach Baden-Baden gezogen ist:

O-Ton Hessin:

Das ist das, was mir ein kleines bisschen fehlt. Man kennt viele Menschen, aber das Gewachsene, wie man als Kind aufgewachsen ist, man hat da so viel erlebt, kann immer erzählen, was da früher so war, und man lacht zusammen, weil man so schöne Erlebnisse zusammen hat, das finde ich schade, das wird sehr wahrscheinlich nicht mehr passieren. Das ist in einer neuen Stadt, einer neuen Umgebung... entsteht das einfach nicht mehr. Und das empfinde ich dann ein bisschen als Einsamkeit. Weil man keine Geschichten teilen kann, die man zusammen erlebt hat.

Sprecherin:

Und Wolfgang. Er nennt körperliche Symptome und die Gefahr zum Alkohol zu greifen:

Atmo: langsam weg unter O-Ton

O-Ton Wolfgang:

Sie sitzen da, Sie werden bewegungslos. Sie lassen alles auf sich zukommen. Früher, wo Sie noch im Geschäft waren, da habe ich halt meine Leistung bringen müssen, ich kenn viele, wo dann anfangen zu trinken, ältere Leute, gell, ha, die holen sich halt eine Flasche Wein aus dem Keller hoch, dann wird sie getrunken und abends ist sie halt leer, und dann langt eine Flasche Wein nicht, dann müssen sie noch ein Schnäpsle trinken, oder zwei, – und die Einsamkeit ist einfach wie eine Krankheit.

Sprecherin:

Einsamkeit eine Krankheit? Diese These stammt vom Ulmer Hirnforscher Prof. Manfred Spitzer. Er hat seinem im Frühjahr erschienenen Buch den dramatischen Titel „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich“ gegeben. Die Bochumer Psychologieprofessorin Maike Luhmann bestreitet, dass Einsamkeit eine eigenständige Krankheit ist.

O-Ton Luhmann:

Was es nicht gibt, ist ein Punkt, ein Wert, ab dem man offiziell als einsam gilt. Es gibt keine Diagnose, Einsamkeit ist keine Krankheit in dem Sinne, keine psychische Erkrankung oder so etwas, und dementsprechend kann man nicht sagen, ab dem Punkt ist jemand wirklich einsam.

Sprecherin:

Auch Luhmanns Kollegin vom Universitätsklinikum Mainz, Dr. Ana Tibubos, die eine umfangreiche Studie zur Einsamkeit unter Menschen in der Rhein-Main-Region vorgelegt hat, hält Einsamkeit nicht für eine „tödliche Krankheit“. Spitzers provozierende These sei teils hilfreich, teils nicht:

O-Ton Tibubos:

Hilfreich dahingehend, dass er plakativ ist und Aufmerksamkeit erregt wird dadurch. Nicht hilfreich ist die Tatsache, dass diese Kausalität sehr sehr krass ist, die hier durch diese Aussage gemacht wird.

Sprecherin:

Noch nie wurde so umfassend und so vielfältig über Einsamkeit berichtet wie in diesem Jahr. Den Vorwurf, er übertreibe, wenn er Einsamkeit zur Krankheit erklärt, die sich wie eine Epidemie ausgebreitet habe, kontert Spitzer gelassen.

O-Ton Spitzer:

Mir ging es mit dem Buch auch nicht darum, Einsamkeit zu einer Krankheit zu machen, die man dann auf Krankenschein (nimmt). Der Titel soll das machen, was alle Titel machen: nämlich Aufmerksamkeit erzeugen, dass man denkt, „huch? Was ist denn da?“ und das schafft der, glaub ich ganz gut, und darauf kam es mir natürlich und dem Verlag auch an.

Sprecherin:

Der Ulmer Psychiater ist alarmiert. Chronisch Einsame leiden unter diversen Erkrankungen bzw. neigen zu ungesunden Verhaltensweisen:

O-Ton Spitzer:

Wenn man jetzt noch weiß, – und deswegen habe ich das ins Medizinische gebracht –, dass Einsamkeit ein höheres Todesrisiko hat als Rauchen, Alkoholismus, Übergewicht oder hoher Blutdruck. Dann weiß man, wovor wir hier stehen.

Sprecherin:

Aber ist das so eindeutig? Das würde bedeuten, dass ein Mensch, der einsam ist, eher stirbt, als ein Mensch, der raucht oder Alkoholmissbrauch betreibt. Die wenigen Einsamkeits-Studien geben diesen Zusammenhang nicht her. Sie bestätigen jedoch, dass chronisch einsame Menschen im Schnitt früher sterben als nicht einsame. Gut belegt ist darüber hinaus, dass einsame Menschen ein höheres Risiko für seelische und körperliche Erkrankungen haben. Und dass weder die Betroffenen noch die Gesellschaft diese Folgen der Einsamkeit ernst nehmen. Das hat auch die Mainzer Psychologin Ana Tibubos bei der Auswertung von Daten aus der Gutenberg-Gesundheitsstudie herausgefunden. Für die Studie werden regelmäßig 15.000 Menschen aus der Rhein-Main-Region befragt und medizinisch untersucht.

O-Ton Tibubos:

Einsame Menschen neigen dazu, sich ihren Gedanken und Gefühlen hinzugeben. So dass ein Teufelskreis entsteht und sie ziehen sich eher zurück. Man weiß auch dass Einsamkeit Depressionssymptome begünstigen kann, darüber hinaus haben wir auch

herausgefunden, dass Einsamkeit mit Suchtverhalten oder ungesundem Lebensstil einhergeht, wie mehr rauchen, wir wissen auch, dass einsame Menschen häufiger Ärzte aufsuchen oder in Behandlung sind. Andere Studien haben auch gezeigt, dass einsame Menschen unter mehr Fettleibigkeit leiden oder Alkohol konsumieren und anderen Süchten nachgehen, um eben diesen psychologischen Schmerz, ja, zu lindern.

Sprecherin:

Signifikant erhöht war zudem die Neigung zu Angststörungen und zu Suizidgedanken. Mehr als die Hälfte derjenigen, die unter extremer Einsamkeit leiden, leidet auch unter Depressionen. Damit ist beantwortet, ob einsame Menschen nicht einfach depressiv sind? Nein, denn nicht alle Einsamen sind depressiv. Inwiefern Einsamkeit Depression hervorruft oder die Depression zur Vereinsamung führt, wollen die Mainzer Forscher um Dr. Tibubos noch herausfinden. Für die Psychologin ist jedoch klar, dass eine bestimmte Charaktereigenschaft Einsamkeit begünstigt. Der sogenannte Neurotizismus:

O-Ton Tibubos:

Da werden verschiedene Persönlichkeitseigenschaften zusammen gefasst, dass man eher dazu neigt misstrauisch zu sein, ängstlich, sorgenvoll zu sein, und ... dass man sich eher zurückzieht, die Welt eher mit einer negativen dunklen Brille betrachtet und auch gehemmter sind, wenn man überlegt, wie sich diese Personen verhalten, wenn Sie schon diese Denkweisen haben, dann entsprechend dazu führt, dass auch ihre Interaktion mit Menschen nicht gerade förderlich ist, um soziale Kontakte aufrechtzuerhalten oder welche zu knüpfen.

Sprecherin:

Und wer ist sonst besonders anfällig für Einsamkeit? Die wichtigsten Risikofaktoren fasst Prof. Maike Luhmann zusammen:

O-Ton Luhmann:

Risikofaktoren, die uns bekannt sind, sind z. B. Armut, weil wenn man kein Geld hat, kann man weniger am sozialen Leben teilhaben. Ein weiterer Faktor sind gesundheitliche Probleme, die dazu führen, dass man weniger mobil ist, zuhause bleiben muss, und dadurch den sozialen Anschluss verlieren kann. Ausgelöst wird Einsamkeit häufig durch Lebensereignisse, dass der Partner stirbt oder andere soziale Beziehungen plötzlich wegbrechen.

Sprecherin:

Gefährdet sind also nicht nur alte und sehr alte Menschen. Einsamkeit ist keine Frage des Alters.

Atmo: „Komm Frodo“, Tür, leises Hecheln des Hundes, Schritte liegen unter der gesamten Passage, teils raschelt das Herbstlaub

Sprecherin:

Jeden Abend um 20 Uhr geht Stephanie Kiessling eine Runde spazieren mit Frodo, ihrem Hund. Ein Ritual, auf das sie sich freut. Eine ihrer „Strategien gegen die Einsamkeit“. Sie trifft ihre „Gassi-Bekanntschaft“, muss nicht alleine gehen.

Stephanie Kiessling, Mitte 30, pflegt ihren Ehemann. Vor zehn Jahren ist er an einer seltenen Krankheit erkrankt, mittlerweile kann er nicht mehr selbständig essen, auch nicht mehr sprechen. Langsam glitt die junge Frau in die Einsamkeit. Weil sie ihn in den ersten Jahren rund um die Uhr allein zuhause betreute, reduzierten sich ihre Kontakte auf ein Minimum:

O-Ton Kiessling:

Man muss so sagen, je länger es andauert, diese Einsamkeit, desto mehr gewöhnt man sich daran. Das Problem ist, man ist nicht mehr erfüllt. Es fehlt was und ich glaub, das nennt man „Glück“. Es fehlen Begegnungen, die Außenwelt, Menschen, die Krach machen, man fängt an Selbstgespräche zu führen, weil sonst keiner mit einem redet, weil man einfach eine Stimme hören will, oft. ... , ich mach Krach, sonst macht keiner Krach, vielleicht der Frodo noch, der macht Krach.

Sprecherin:

Stephanie Kiessling ist schmal, blass, ab und zu steckt sie sich eine Zigarette an. Sie hat ihre Situation vollständig analysiert. Kann lebhaft von ihrem Leben erzählen, davon, wie Freundschaften wegbrachen, weil sie keine Zeit mehr hatte, wie das soziale Leben zum Erliegen kam, weil sie nicht mehr flexibel war – und davon, dass eine gute Freundin, die eine gute Freundin blieb und sie ab und zu besuchte, sie wachrüttelte:

O-Ton Kiessling:

Die hat zu mir gesagt, ich verwarflose total. Ich hab angefangen mich nicht mehr großartig zu waschen, ich war uninteressiert, ich hab mein Leben lang Geschichten geschrieben, das hab ich gar nicht mehr gemacht. Ich hab ja nichts gemacht, schon das Aufstehen war schwierig. Und da hat sie gesagt, ich soll doch einfach wieder an die Uni gehen. Und da hab ich gedacht, nee, die sind zehn Jahre jünger als ich, das schaffe ich doch nicht. Ich war 30...

Sprecherin:

Es war die Rettung. Um studieren zu können, musste sie die Pflege ihres Mannes teilweise abgeben. Sie kam wieder unter Leute. Mittlerweile arbeitet Stephanie Kiessling in einer Schule:

O-Ton Kiessling:

Ohne Arbeit ich weiß nicht, wo ich stünde? Also. Wahrscheinlich ganz unten.

Sprecherin:

Ihren schwerkranken Mann betreut sie nachmittags und abends. Sie fühlt sich weiterhin einsam, ab und zu, abgekoppelt von innigen Beziehungen. Aber es ist nicht mehr so schlimm, denn sie hat ihre Strategien dagegen entwickelt:

O-Ton Kiessling:

Bei mir ist das so, ich konzentrier mich ganz stark aufs Jetzt. Immer aufs Jetzt, ich denk nicht an morgen, übermorgen, ich konzentriere mich aufs Jetzt und lenk mich ab. Ablenkung! Und ich chatte viel mit Freundinnen ... ohne Internet geht's net. Weil wo ist mein Schnitt zur Außenwelt? Wauwauwau. (Frodo und anderer Hund bellen.)

Also ohne Internet, kann man vergessen. Ich spiele gern Computerspiele, da spiele ich gern Multiplayer, wo man auch Leute kennenlernt, ... das macht auch Spaß in dem Moment, aber letzten Endes: Ich red hier mit Leuten und hock allein da.

Sprecherin:

Das Internet bietet ihr die Möglichkeit schnell in Kontakt mit anderen Menschen zu kommen. Doch echte, tiefe Freundschaften bauen sich dadurch kaum auf. Stephanie Kiessling will auch wildfremden Spielpartnern nicht ihre Lebenssituation erklären, sie sucht schließlich Ablenkung von ihrem Alltag. Die langjährige Einsamkeit habe sie verändert, erzählt sie. Und – auch krank gemacht:

O-Ton Kiessling:

Ja. Vor allem psychisch krank macht's. Man wird misstrauisch. Je länger man in dem Zustand ist, desto schwerer fällt es einem auch Kontakte zu knüpfen, oder sich jemandem anzuvertrauen, das ist schwieriger, weil man Angst hat wieder zu verlieren, man hat ne unglaubliche Verlustangst, jedenfalls geht es mir so. („Frodo stopp“.)

Atmo: Frodo bellt, wauwau

Sprecherin:

Die Einsamkeitsforscher haben herausgefunden, dass es noch eine zweite Altersgruppe gibt, die besonders belastet ist. Dazu gehört Stephanie Kiessling: es sind die Mitte Dreißigjährigen. Allerdings ist sie mit ihrer Biografie keine typische Einsame dieser Gruppe. Die Bochumer Psychologieprofessorin Maïke Luhmann nennt *ihre These*, warum Männer und besonders die Frauen in diesem Alter vermehrt über ein Gefühl der Einsamkeit berichten:

O-Ton Luhmann:

Diese Altersphase nennt man oft die Rush-Hour des Lebens und damit soll ausgedrückt werden, dass es eine Phase ist, in der unglaublich viele Dinge passieren sollen. Zum Beispiel Familie gründen, man soll sich beruflich etablieren, finanziell, vielleicht ein Haus kaufen. Das heißt diese Gruppe ist mit vielen Dingen beschäftigt. Und was da wenig Platz hat, ist sich um die alten Freunde zu kümmern. Die man zehn Jahre vorher noch jeden Abend oder jeden zweiten in der Kneipe treffen konnte.

Sprecherin:

Die Berliner Psychotherapeutin Dr. Ulrike von Lersner sieht vor allem die Frauen in ihrer Praxis. Sie formuliert die Ansprüche, die auf den Frauen lasten:

O-Ton Von Lersner:

Ganz viel auch:

Erfülle ich denn die Erwartung, die die Welt an mich stellt? Also, einen enormen Druck, wo gerade die jungen Frauen das Gefühl haben, den erfülle ich nicht. Und ich genüge eigentlich permanent nicht und ziehe mich lieber zurück als zu scheitern.

Sprecherin:

Dass sie einsam sind, ist den Frauen meist nicht bewusst. Sie kommen wegen anderer Symptome:

O-Ton Von Lersner:

Einsamkeit ist das, was wir erst mühsam herausarbeiten müssen... Womit die häufig kommen sind Depressionen, Angststörungen oder ganz häufig auch Essstörungen. Wo es darum geht, auch wieder, ich möchte eine Norm erfüllen, um zumindest körperlich perfekt zu sein – und das schaffe ich nicht. Möchte zumindest das kontrollieren können, weil die Welt um mich herum unkontrollierbar erscheint.

O-Ton Quarch:

Es gibt in ihnen einfach auch diese Spannung zwischen dem, was die Gesellschaft von ihnen erwartet, nämlich die taffe Powerfrau zu sein, die da draußen ihren Mann steht, am besten noch wunderbare Mutter ist, als erfolgreiche Geschäftsfrau super aussieht und top trainiert ist. Und gleichzeitig gibt es dieses Bedürfnis nach sozialer Nähe. Und das ist einfach unmöglich, das unter einen Hut zu kriegen. Dass da die Menschen krank werden, das wundert mich nicht.

Sprecherin:

Der Philosoph Dr. Christoph Quarch. Er hält die soziale und kulturelle Prägung für entscheidend dafür, welchem Idealbild Menschen hinterhereifern, womit sie sich vergleichen, und ab wann sie den eigenen Status als gescheitert betrachten. Und darunter leiden.

O-Ton Quarch:

Einsamkeit ist nicht irgendwie verursacht durch den Einzelnen. Die einzelne Person, die ist mehr oder weniger Symptomträger einer kollektiven Erkrankung.

Sprecherin:

Das Kollektiv kultiviere das Einzelkämpfertum, den ökonomischen Erfolg und das perfekte Aussehen. Ein falscher Weg, kritisiert Quarch.

O-Ton Quarch:

Dieser Trend, das „Ich“ immer stärker in den Vordergrund zu rücken, ist tatsächlich allgegenwärtig. Wenn wir uns mal die einschlägigen Zeitschriften anschauen, wo es ständig darum geht, „jetzt bist du dran“, „schau, dass du gut zurechtkommst“, „Bring Deine Schäfchen ins Trockene“, „gönn dir mal was“. Wir sind dazu angehalten als ein selbstbewusster selbständiger Unternehmer unseres eigenen Lebens durch die Welt zu gehen, der seine Mitmenschen vorwiegend als Konkurrenten betrachtet, gegen die er sich durchsetzen muss... Ich möchte darauf aufmerksam machen, dass wir tatsächlich ein gesellschaftliches Klima geschaffen haben, in dem so etwas wie eine Haltung des Einzelkämpfertums kultiviert und generiert wird. Das hat auch was mit der Überdominanz des Ökonomischen in unserer Welt zu tun.

Sprecherin:

Wie sehr Menschen sozial und kulturell beeinflusst sind, sieht die Berliner Therapeutin Ulrike von Lersner in ihrer Praxis, in der sie auch Flüchtlinge und Migrantenkinder aus kollektivistisch geprägten Kulturen therapiert. Viele sind zunächst froh, den Zwängen der Gemeinschaft entkommen zu sein, halten den deutschen Individualismus für erstrebenswert. Bis sie Depressionen oder Angststörungen bekommen. Von Lersner beschreibt ihre Arbeit mit Frauen zwischen 30 und 40, die in jungen Jahren aus Polen nach Deutschland gekommen sind:

O-Ton Von Lersner:

Wir machen am Anfang so Interviews, wo es auch darum geht, wo ordnen sie sich kulturell zu. Und dann sagen diese Frauen, „ich bin mit sieben Jahren hergekommen, die polnische Kultur ist mir total fremd, mit Katholizismus habe ich nichts am Hut und ich bin froh, dass ich da raus bin“. Und wir merken aber dann im Laufe der Therapie ganz häufig, dass es auch in der Negation dieses Kollektivs Zwischenteile gibt. Und wenn wir das rausarbeiten und sagen, okay wir können ja mal schauen, wo sie es in ihren Alltag einbauen können, wo sie es in ihrem Leben auch umarmen können oder begrüßen können. Dann wird plötzlich auch die Depression geringer, einfach weil das einen Teil von den Menschen ausmacht, es ihre Identität ausmacht.

Klänge

Sprecherin:

Warum leidet der Mensch, wenn er sich nicht zugehörig fühlen kann? Die Bochumer Psychologin Professor Maike Luhmann vermutet einen evolutionsbiologischen Sinn. Ähnlich dem Hungergefühl, das dem Menschen anzeigt, dass er schleunigst etwas essen muss, sichert auch das Einsamkeitsgefühl dem Menschen das Überleben:

O-Ton Luhmann:

Wir Menschen sind soziale Wesen, wir haben in der Steinzeit sehr viel besser in der Gruppe überlebt als als Einzelgänger. Und deswegen tat es einigen von uns schon immer weh, wenn wir von der Gruppe getrennt waren, und die, die darunter gelitten haben, wenn sie einsam waren und alleine waren in dem Fall, die hatten eine höhere Überlebenschancen, weil die eher zur Gruppe zurückgekehrt sind.

Klänge

Sprecherin:

Wo gehöre ich hin? Wer gehört zu mir? Wer auf diese Fragen eine befriedigende Antwort gefunden hat, hält selbst das vorübergehende Alleinsein aus. Und schätzt den gewählten Rückzug in die Stille sogar, um sich schließlich wieder öffnen zu können für echte zwischenmenschliche Begegnungen, fürs Zuhören, für die Gemeinschaft. Menschen aber, die aufgrund von Armut, Alter, Krankheit oder Pflege eines Angehörigen in die soziale Isolation geraten, benötigen Unterstützung. Denn die gesundheitlichen Gefahren, die die Vereinsamung mit sich bringen kann, sind zu groß. Hier ist die Politik gefragt, für Entlastung zu sorgen. Sie kann auch Orte der Begegnung schaffen oder Geld für Mehrgenerationenhäuser zur Verfügung stellen. Selbst Unternehmen können ihren Blick für das Problem schärfen und das soziale

Miteinander wieder stärker fördern, das durch die ständige Arbeitsverdichtung gelitten hat.

Atmo: Herbstlicht „Viel Glück und viel Segen“

Sprecherin:

Die Selbsthilfegruppe „Herbstlicht“ in Baden-Baden gratuliert singend einem Geburtstagskind. Hedi Vitovec hat die Gruppe ins Leben gerufen, um etwas gegen die Einsamkeit unter Senioren zu unternehmen. Die Idee dazu kam ihr vor einem guten Jahr, als sie eines Sonntagnachmittags durch die Stadt spazieren ging und keiner Menschenseele begegnete. Ihr wurde bewusst, dass sie sich zeit ihres Lebens einsam gefühlt hat, als Flüchtlingskind nicht willkommen, die Wurzeln der Herkunft abgeschnitten. Selbstkritisch gibt sie zu, dass sie ihre Erwartungen an die Menschen so hochschraubte, dass keiner sie erfüllen konnte und sie einsam blieb. Voller Elan gründete Hedi Vitovec die Selbsthilfegruppe „Herbstlicht“. Zunächst sah es gut aus mit Fördergeldern der Stadt.

O-Ton Vitovec:

Aber das Blöde ist, mittlerweile wird so was nicht mehr anerkannt als Selbsthilfegruppe, weil das keine Krankheit ist, Einsamkeit, das muss man sich vorstellen! Auf der einen Seite: jede Weile gibt es Berichte im Fernsehen darüber und was es macht mit der Einsamkeit, und auf der anderen Seite wird es nicht mehr als Selbsthilfegruppe anerkannt!

Sprecherin:

Die Gruppe trifft sich trotzdem, setzt sich mit Fragen des Lebensendes auseinander, hat gemeinsam das Thema Patientenverfügung angepackt. Sich nicht unterkriegen lassen, in Bewegung bleiben, ein Ehrenamt übernehmen und durch die Aufgabe dem Leben Sinn geben, auch das schützt vor Einsamkeit und ihren psychischen und physischen Folgen. Hedi Vitovec macht es vor:

O-Ton Vitovec Abschied:

„Off your ass and on your feet“ – Hintern hoch und auf die Füße gestellt, Danke Euch fürs Kommen, und auf Wiedersehen, (alle klatschen, leise: *wir umarmen uns immer, wenn wir rausgehen*) Umarmen ist auch wichtig...

* * * * *