



3
23

FORUM FÜR NEUE KULTURELLE DIMENSIONEN

EINSAMKEIT

DIE STILLE VOLKSKRANKHEIT

► Edward Hopper: Der Maler der Einsamkeit ► Vom Gefühl des Verlassenseins ► Ein Risikofaktor für Depressionen ► Einsamkeit gefährdet die Demokratie ► Wenn Menschen ohne Angehörige sterben ► Der digitale Mensch – ein einsamer Mensch? ► Was Alleinsein von Einsamkeit unterscheidet ► Amerika: »Miet-Enkel« gegen Einsamkeit? ► Einsamkeit im Gefängnis?

Verkaufspreis: 4,50 €



ISBN 978-3-86397-176-2



Foto: Boris Baldinger – unsplash.com

»Einsamkeit ist ein guter Platz,
um auf Besuch zu gehen,
aber ein schlechter, um zu bleiben.«

– Henry Wheeler Shaw –

Umsorgen im Sterben

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Einsamkeit kann durchaus – je nach Naturell und Lebenslage – auch als Raum der Freiheit und Unabhängigkeit (Hesse, Schopenhauer) gegenüber dem permanenten Lärm der Mitwelt begriffen werden; doch zumeist ist damit eine – durch die Umstände aufgezwungene – Lebenslage des existenziellen Mangels angesprochen: Verlust von vertrauter Gesellschaft, Partnerschaft, Liebe und sozialen Bindungen. In diesem Sinne ist Einsamkeit etwas schwer Belastendes, Lebensfreude und Hoffnung schier erstickendes Lebensgefühl. Da hilft dann auch der übliche therapeutische Rat wenig, sich doch selbst zum besten Freund (Seneca) zu erwählen. Und es fühlt sich beschämend an: Denn wer möchte in einer Welt, in der jeder mit jedem vernetzt ist, schon als einsam gelten?

Die enorm gewachsene Relevanz von Einsamkeit als individuelles wie gesamtgesellschaftliches Problem ist mittlerweile erkannt: Die Resultate sozialwissenschaftlicher Studien legen nahe, dass in Deutschland jede:r Siebte (zumindest zeitweise) betroffen ist; während der Corona-Pandemie war nochmals ein deutlicher Anstieg festzustellen. Deshalb werden nicht nur Bücher ausgezeichnet (Lars Svendsen, Philosophie der Einsamkeit, Philosophischer Buchpreis 2022), sondern hat das Bundesfamilienministerium sogar einen »Strategieplan gegen Einsamkeit« entworfen: Es geht dabei vor allem um die Förderung von Projekten, die sich gezielt und proaktiv um sozial isolierte (häufig ältere) Menschen im Sinne einer verbesserten sozialen Teilhabe bemühen. Gefördert werden insbesondere sog. Mehrgenerationenhäuser, die durch niedrigschwellige Möglichkeiten der Begegnung zu einem Mehr an Miteinander führen können. Zudem geht es um eine stärkere Sensibilisierung der Allgemeinheit dafür, dass unter uns nicht wenige leben, die sich abgehängt, verlassen, desillusioniert und ohne Hoffnung sehen – und in der beschleunigten Moderne unserer Tage tagtäglich die bedrückende Erfahrung machen müssen, dass niemand für sie noch Zeit hat.

In Goethes »Gesprächen mit Eckermann« heißt es: »Es ist nicht gut, dass der Mensch alleine sei« – jedenfalls solange er es nicht selbst so will. Denn seelische Verarmung ist die mögliche Folge, und der Verlust an Lebenssinn, im schlimmsten Fall bis zu schwerer Erkrankung und Tod. Wir alle sind daher aufgerufen, in unserem alltäglichen Tun nicht jene aus dem Blick zu verlieren, denen womöglich schon ein freundliches Wort, ein freundliches Nicken, ein freundlicher Gruß wie ein unerwartetes helles Leuchten im Grau des eigenen Tunnels erscheint. Denn Einsamkeit ist eine Mauer, die man allein nicht niederreißen kann (Markus Weidmann, schweiz. Schriftsteller).

Im Namen der Herausgeber
Prof. Dr. Gunnar Duttge



»Es ist
nicht gut,
dass der
Mensch
alleine sei«



10 Jahre
2010-2020
CHARTA zur Betreuung
schwerkranker und sterbender
Menschen in Deutschland

{ KLAUS GERTOBERENS }

Foto: Volha Klitkina – stock.adobe.com

Einsamkeit im Alter

Zunehmende Isolation und Einsamkeit sind schleichende Prozesse. Oft nehmen Menschen sie erst spät wahr.

Einsamkeit kann krank machen. Denn der Mensch ist ein »Herdentier« und lebt seit Urzeiten in Gemeinschaften. Wie wichtig soziale Beziehungen für Gesundheit und Wohlbefinden sind, zeigt sich spätestens dann, wenn sie fehlen.

Einsamkeit kommt in allen Altersgruppen vor. Besonders häufig sind jedoch ältere Menschen betroffen. Ein Grund dafür ist, dass sie zunehmend weniger Bezugspersonen haben, da Familienangehörige, Lebenspartner, Freunde und Bekannte gestorben sind. Ältere Menschen leben häufiger allein und sind weniger mobil oder sogar krank, wodurch sie seltener die Wohnung verlassen. Altersarmut ist ein weiterer Risikofaktor, der Einsamkeit im Alter begünstigen kann.

Mehr als jeder fünfte Mensch über 80 Jahren in Deutschland ist von Armut betroffen. Bei den hochbetagten Frauen liegt der Anteil sogar noch um mehr als neun Prozentpunkte höher als bei den Männern. Dabei bedeutet Armut aber sehr viel mehr als »nur« Geldsorgen. Wem das Geld fehlt, dem mangelt es oft auch an Sicherheit und gesellschaftlicher Teilhabe. Auch eine ausgewogene Ernährung oder eine vollumfassende medizinische Versorgung gestaltet sich ohne die entsprechenden finanziellen Mittel schwierig. Darüber hinaus bleibt von Altersarmut Betroffenen oft kein Geld, um technische Geräte, Geschenke oder vielleicht auch einen Ausflug zu finanzieren. Die Folge: Betroffene ziehen sich oftmals zurück und vereinsamen. Diese Form von sozialer Armut kann durch den Verlust von Freunden oder anderen geliebten Menschen verstärkt werden. Durch Einsamkeit und soziale Isolation steigt darüber hinaus das Erkrankungsrisiko, während die Lebenserwartung sinkt. Eine Verkettung von negativen Folgen.

Häufig wird angenommen, es reiche aus, einsame Menschen zusammenzubringen – und damit sei das Problem erledigt. Dies ist so gut wie nie erfolgreich. Der Grund besteht darin, dass sich bei chronisch einsamen Menschen Wahrnehmungsmuster verändern. Es entsteht Misstrauen und diesem Misstrauen entspringt bisweilen sogar Feindseligkeit. Es reicht also nicht aus, Gelegenheit für soziale Begegnungen zu schaffen. Einsamen Menschen sollte die Möglichkeit gegeben werden, sich mit den eigenen Wahrnehmungsmustern und Erwartungen auseinanderzusetzen und vielleicht auch soziale Kompetenzen zu erproben.

Am sinnvollsten ist jedoch die Förderung quartiersbezogener niedrigschwelliger Interventionen. Nachbarn sollten auf Nachbarn achten. Einsamen Menschen sollte die Möglichkeit geboten werden, über die eigene Situation nachzudenken, Ziele für soziale Beziehungen neu zu definieren und dann auch Gelegenheit für die Anbahnung neuer Kontakte zu haben. Am ehesten sind das Aufgaben, die Kommunen im Rahmen der Daseinsfürsorge erbringen könnten.

Eine bundesweite Telefon-Hotline will kostenlos unter der Nummer 08004708090 mit Gesprächsangeboten gegen die Einsamkeit im Alter helfen. www.silbernetz.org

Altersdepression

Eine Depression im Alter geht häufig mit körperlichen Beschwerden einher: Brustenge oder Gedächtnisstörungen. Etwa jeder zehnte ältere Mensch ist von einer Depression betroffen, in stationären Pflegeeinrichtungen sogar jeder dritte. So lässt sie sich erkennen:

- >> Bestehende Probleme werden stärker und bedrohlicher wahrgenommen. Vor allem, wenn es um die Gesundheit geht.
- >> Interesse an früher beliebten Dingen ist verlorengegangen.
- >> Depressive Verstimmungen nehmen zu.

VOM GEFÜHL DES VERLASSENSEINS

Einsamkeit kann jeden Menschen treffen.
Ältere Menschen sind besonders gefährdet, aber
auch junge Menschen klagen über Einsamkeit.

{ CHRISTINA PETERSEN }



Einsamkeit klingelt nicht an der Tür. Einsamkeit schleicht sich von hinten an und sitzt plötzlich neben uns auf dem Sofa, während wir gerade noch unsere Lieblingsserie gucken. Patrick Käfer kennt dieses Gefühl und auch die peinlich berührten Blicke und die »Geh-doch-mal-raus-Tipps« der anderen, wenn er darüber spricht. »Einsamkeit ist ein Tabu«, sagt der 32-Jährige. »Gerade deshalb müssen wir darüber reden.«

Am Anfang war alles so gut gelaufen. Nach dem Abitur hatte Patrick Käfer ohne Probleme einen Studienplatz – Wirtschaftswissenschaft – gefunden, 120 Kilometer von seinem Heimatort entfernt. Das war nicht allzu weit weg, aber zu weit zum Pendeln, der Student zog deshalb nach Stuttgart. Das Grundstudium war hart, aber Patrick Käfer kniete sich rein. In den ersten Semestern ackerte er sehr viel Stoff durch. Zeit, abends etwas zu unternehmen, vielleicht auch einmal auf eine Party zu gehen, hatte er kaum. »Ich war aber sowieso nie so der Partygänger«, sagt er.

Andere Studierende lernte er in dieser Zeit nur oberflächlich kennen. Die Uni ist groß, mit dem Sitznachbarn in der Vorlesung ein paar Worte gewechselt zu haben, musste nichts bedeuten. Die Chance, sich noch ein zweites Mal zu treffen, war eher gering, sagt Käfer. Manchmal fuhr er am Wochenende nach Hause, wie viele seiner Kommilitoninnen und Kommilitonen, die zur Uni pendelten. »Aber da war keiner mehr. Alle Freunde waren weggezogen.«

Irgendwann, erinnert sich der 32-Jährige, habe er dann begriffen, »dass man sich auch in einer großen Gruppe von Menschen verdammt einsam fühlen kann«. Ein niederschmetterndes Gefühl sei das. »Ich habe mich wertlos gefühlt und vergessen. Ich war demotiviert und habe keinen Grund mehr gesehen, die Wohnung zu verlassen.« Die Schuld dafür habe er bei sich gesucht. »Ich dachte, dass ich einfach nicht kompatibel bin.«

Mit dem Gefühl des Verlassenseins, das Patrick Käfer in Stuttgart hatte, ist er nicht allein. Viele Menschen haben sich in ihrem Leben schon einmal einsam gefühlt. Weil sie oder er in eine andere Stadt gezogen ist, weil eine Beziehung zu Bruch gegangen ist oder man den Job gewechselt und die ehemaligen Kolleginnen und Kollegen jetzt plötzlich nur noch eines sind: ehemalige Kolleginnen und Kollegen.

Schwierig wird es, wenn dieses Gefühl länger anhält. »Mit zunehmender Einsamkeit verlieren die Menschen den Mut, sich selbst zu helfen«, sagt Autor Thomas Hax-Schoppenhorst, der dem Thema Einsamkeit ein ganzes Buch gewidmet hat. »Dadurch bestätigt sich das negative Bild, das diese Menschen von sich selbst haben – ein Teufelskreis.« Forscherinnen und Forscher sprechen hier von einer Chronifizierung von Einsamkeit. »Körperliche und seelische Erkrankungen bis hin zur Depression können die Folge sein.«

Die Gründe dafür sind auch in der Entwicklungsgeschichte des Menschen zu finden. In der

Symptome von Einsamkeit

- >> Müdigkeit
- >> Nervosität und Reizbarkeit
- >> Rückzug
- >> Gefühl, leer zu sein
- >> Depression
- >> Probleme einzuschlafen oder durchzuschlafen
- >> Gedanken an den Tod

GESICHTER DER EINSAMKEIT

Einsamkeit ist still. Sie bleibt oft unsichtbar. Und hat viele Gesichter. In der Psychologie wird zwischen drei Arten der Einsamkeit unterschieden:

- >> Die emotionale Einsamkeit: Emotional einsam ist, wer keine engen Vertrauten oder Partner hat, mit denen man sich verbunden fühlt.
- >> Die soziale Einsamkeit: Sozial vereinsamt sind diejenigen, die zu wenig soziale Beziehungen im Leben haben und keine Unterstützung durch Freunde, Nachbarn oder Kollegen erhalten.
- >> Die kollektive Einsamkeit: Kollektive Vereinsamung zeichnet sich durch ein fehlendes Zugehörigkeitsgefühl aus.

Jung, allein und unzufrieden

Macht Einsamkeit junge Menschen antidemokratischer? Ein Team aus Forschenden ist dieser Frage nachgegangen. Ein Gespräch mit der Professorin Claudia Neu. Sie ist eine der Autorinnen der Studie »Extrem einsam?«

Inwieweit unterscheiden sich die Einsamkeitserfahrungen junger Menschen von denen älterer Menschen?

Ob Einsamkeit sich tatsächlich unterschiedlich auswirkt, ist noch nicht untersucht. Wir wissen aber aus international vergleichenden Studien, dass Einsamkeit ein Gefühl ist, zu wenige Kontakte zu anderen Menschen zu haben. Und ich vermute, dass sich das bei allen sehr ähnlich anfühlt: Der Schmerz mit Sorgen und Nöten zu niemandem gehen zu können, keinen Kontakt zur Gesellschaft zu finden, vielleicht auch nicht zur Familie oder dem näheren Freundeskreis. Ich glaube, dass dieser Schmerz der Einsamkeit sich bei allen Generationen relativ ähnlich anfühlt.

Junge Menschen, die unter Einsamkeit leiden – ist das eher die Ausnahme in Deutschland oder ein viel größeres gesellschaftliches Problem, als es uns bislang bewusst gewesen ist?

Ich würde mit einem klaren »Ja« antworten. Das »Nein« bezieht sich darauf, dass Einsamkeit nur wenige Menschen betrifft. Aber es sind doch mehr, als wir denken würden. Je nach Studie – das kommt auch immer darauf an, wie man Einsamkeit misst – sind es nur zwischen vier und zehn Prozent, manchmal auch

15 Prozent, die sagen, dass sie manchmal Einsamkeit fühlen oder unter Einsamkeit leiden.

Dabei ist es so, dass Einsamkeit im Lebenslauf nicht kontinuierlich ansteigt, sondern wir wissen aus Forschungen, dass sie in Wellen kommt. Und eine dieser Wellen ist tatsächlich die Jugendphase und die Phase des jungen Erwachsenen-Seins. Das ist sehr deutlich ausgeprägt. Dann noch mal im mittleren Alter. Und dann geht es ab dem 75. Lebensjahr steil bergauf. In der Corona-Pandemie hat sich aber gezeigt, dass gar nicht die Älteren diejenigen sind, die am meisten belastet waren, sondern die Jugendlichen haben >>>

