

Wie kann man sich vor Einsamkeit schützen?

Sich einsam zu fühlen, war vor Corona oft mit Schamgefühlen besetzt. Angesichts von mehr Häuslichkeit und Kontaktverboten wird das vielleicht anders. **Nathalie Schnoor** beleuchtet gesundheitliche Konsequenzen sowie Risiko- und Schutzfaktoren von Einsamkeit.

► Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen wurde in den letzten Jahren immer mehr zum Thema gemacht und auch in den Gesundheitswissenschaften genau beleuchtet. Gerade in der Zeit von Corona und den damit einhergehenden Kontakteinschränkungen wurde immer wieder vor Isolation gewarnt. Tatsächlich hat sich in der neuropsychologischen Forschung ein erheblicher Einfluss von Einsamkeit auf die psychische Gesundheit herausgestellt. Ebenso steht die Frage im Raum, wer von Einsamkeit in erster Linie betroffen ist. Doch wie genau sehen diese Zusammenhänge mit Blick vor allem auf die psychische Gesundheit aus und welche Möglichkeiten gibt es, sich vor Einsamkeit zu schützen?

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit wird in der Alltagssprache oft als Synonym für soziale Isolation und Alleinsein verwendet, man muss hier jedoch unterscheiden: Der Begriff »soziale Isolation« bezeichnet ein objektiv messbares, zu niedriges Maß an sozialen Beziehungen oder Kontakten. Bei der Ermittlung wird erfragt, wie viele Kontakte eine Person pflegt, wie oft sie sich beispielsweise mit anderen

trifft oder wie viele Menschen sie als »Freunde« bezeichnen würde. Diese Angabe wird mit einer als durchschnittlich bestimmten Zahl verglichen und ggf. ein Mangel festgestellt.

Das Phänomen der Einsamkeit dagegen wird als etwas subjektiv Erlebtes, nicht objektiv Darstellbares, eben als ein Gefühl definiert. Wenn Menschen ihre persönliche Situation als einsam beschreiben, wenn sie

einen Mangel an sozialen Beziehungen und Kontakten fühlen, dann liegt Einsamkeit vor, weshalb auch explizit von Einsamkeitsgefühlen gesprochen wird. Das Messen von Einsamkeit ist dementsprechend kompliziert oder eben auch einfach: Sie lässt sich nicht in Zahlen und objektiven Beobachtungen erfassen, einzig die Selbsteinschätzung der betrachteten Person ist maßgeblich.

So müssen Isolation und Einsamkeitsgefühle nicht zwangsläufig gemeinsam auftreten: Ein Mensch, der ständig unter vielen Leuten ist, ein großes soziales Netzwerk hat, viele soziale Kontakte pflegt und nach außen hin alles andere als einsam wirkt, kann dennoch unter Einsamkeitsgefühlen leiden. Soziale Isolation liegt hier im objektiven Sinne nicht vor, Einsamkeit jedoch schon. So kann man auch nicht einfach schlussfolgern, dass durch die Corona-Kontaktverbote automatisch mehr Menschen an Einsamkeit leiden würden, auch wenn

Isolation durchaus einen Risikofaktor darstellt.

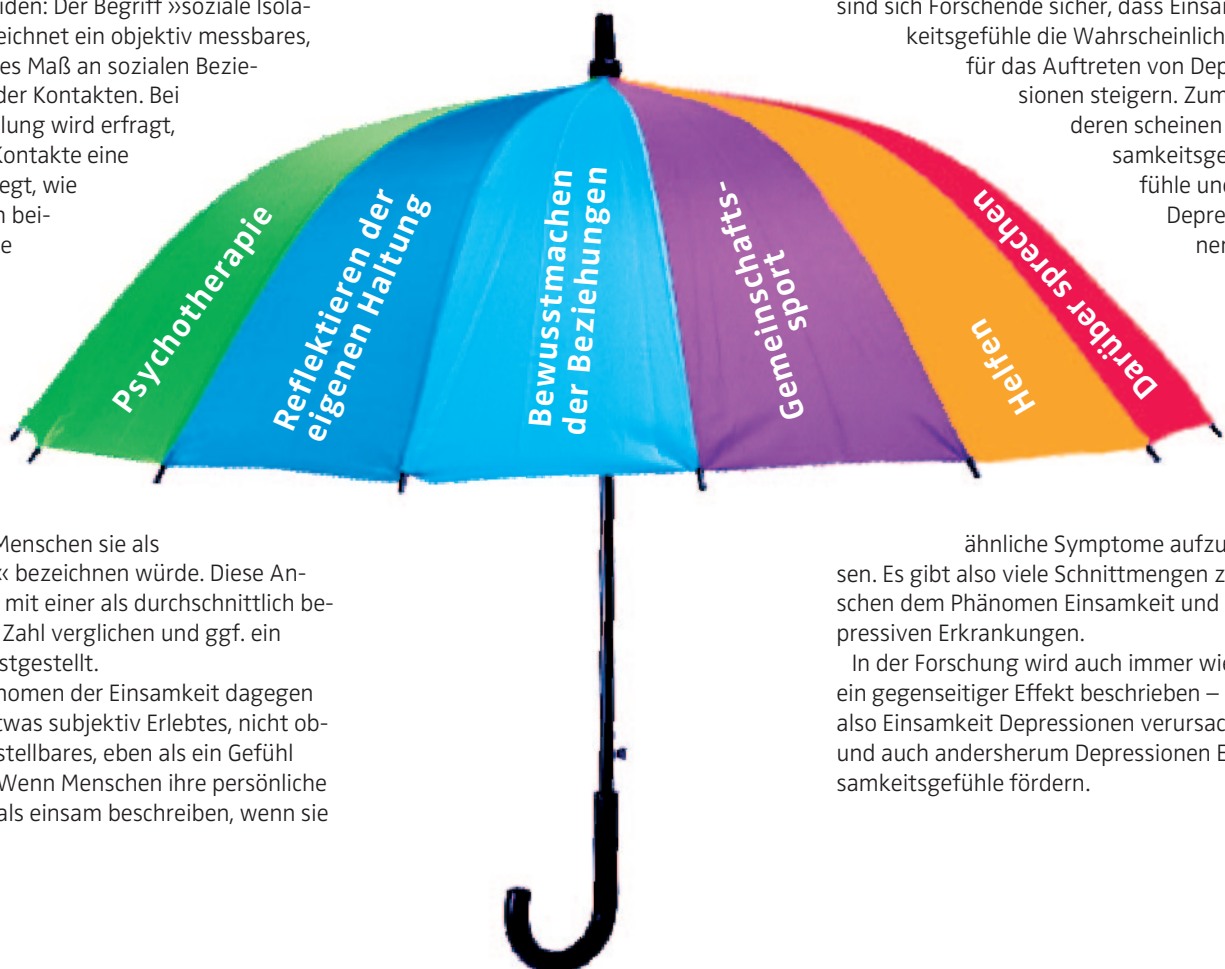
Einsamkeit bzw. Einsamkeitsgefühle gehen oft mit dem Gefühl einher, selbst schuld an der eigenen schmerzhaften Situation zu sein. Dies ist ein Aspekt, der die Erfassung von Einsamkeit erschwert. Denn viele Menschen neigen dazu, ihre Einsamkeitsgefühle zu verleugnen, weil sie sich schämen. Dies führt zu einem dazu, dass die wissenschaftliche Erfassung und Erforschung dieser Thematik vor Herausforderungen gestellt wird. Zum anderen verhindert es auch die angemessene Versorgung der Betroffenen. Wenn ich nicht sage, dass ich mich oft einsam fühle, dann ist es sehr schwer, Hilfe für meine Situation zu bekommen.

Folgen für die psychische Gesundheit

In der Untersuchung von Einsamkeitsgefühlen hat sich ein starker Zusammenhang mit Depressionen herausgestellt. Zum einen sind sich Forschende sicher, dass Einsamkeitsgefühle die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten von Depressionen steigern. Zum anderen scheinen Einsamkeitsgefühle und Depressionen

ähnliche Symptome aufzuweisen. Es gibt also viele Schnittmengen zwischen dem Phänomen Einsamkeit und depressiven Erkrankungen.

In der Forschung wird auch immer wieder ein gegenseitiger Effekt beschrieben – dass also Einsamkeit Depressionen verursacht und auch andersherum Depressionen Einsamkeitsgefühle fördern.



Da Depressionen wiederum mit starken Alkoholkonsum bzw. -missbrauch einhergehen können, ist es nicht verwunderlich, dass auch zwischen Einsamkeitsgefühlen und Alkoholmissbrauch ein starker Zusammenhang festgestellt wurde. Eine Studie stellt zudem dar, dass Einsamkeitsgefühle mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit von Suizidalität einhergehen.

Auch verschiedene andere psychische Krankheitsbilder wurden in Verbindung mit Einsamkeit gebracht, darunter beispielsweise starke Angstgefühle.

Darüber hinaus wurde auch ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Demenz bzw. Alzheimer sowie verschiedenen körperlichen Beschwerden und Erkrankungen festgestellt.

Insgesamt ist die Forschung auf diesem Gebiet noch sehr jung und es gibt noch viel zu untersuchen. Vor allem konkrete Zahlen über den Zusammenhang zwischen Einsamkeitsgefühlen und den verschiedenen Ebenen der Gesundheit gilt es, zu gewinnen, denn die können auch Überraschungen bergen.

Risikofaktoren

Oft wird Einsamkeit mit dem höheren Lebensalter assoziiert. In einigen aktuellen Studien wurde dies allerdings widerlegt. Man ist sich in der Forschung mittlerweile einig, dass ein höheres Alter nicht automatisch stärkere Einsamkeitsgefühle zur Folge hat und dass äußere Umstände eine eher geringere Rolle dabei spielen.

Grundsätzlich können alle Menschen von Einsamkeit und Einsamkeitsgefühlen betroffen sein – unabhängig vom Alter. Es scheint in der Forschung so, dass ein Großteil der Menschen zumindest zeitweise von Einsamkeitsgefühlen heimgesucht werden. Diese Gefühle scheinen auf eine Art zum Leben dazuzugehören. Einsame Menschen sind mit ihren Gefühlen also nicht allein! In der Zeit von Corona sind deshalb eine weitere Erforschung und die öffentliche Diskussion dieser Frage wichtig, denn dies könnte Betroffene von ihren Schuldgefühlen befreien.

Schutzfaktoren

Weil Einsamkeit so allgegenwärtig und zugleich so gefährlich ist, ist nicht nur die Frage wichtig, wie man sich vor Einsamkeitsgefühlen am besten schützt, sondern auch, wie man konstruktiv mit ihnen umgeht.

In der aktuellen Forschung rücken objektive Eigenschaften einer Person wie Alter, Einkommen, die Anzahl der sozialen Beziehungen oder die Größe des sozialen Netzwerkes eher in den Hintergrund, denn so viel ist schon klar: Eine reine »Erweiterung« des eigenen Netzwerkes reicht oft nicht aus, um Einsamkeitsgefühlen zu begegnen. Vielmehr spielt die Qualität der eigenen geliebten Beziehungen eine große Rolle. Beziehungen haben dann das Potenzial, vor Einsamkeitsgefühlen zu schützen, wenn sie eng und positiv sind: Intimität, emotionale Unterstützung und Geborgenheit sind entscheidende Voraussetzungen für diesen gewünschten Effekt.

Genauso wirken sich das eigene Selbstbild, die inneren Einstellungen und Denkmuster auf das Erleben von Einsamkeit aus. Im Fokus stehen hier die Beziehung zu sich selbst und damit einhergehend Fragen wie: Was erwarte ich von mir selbst? Wie sehe ich mich? Glaube ich, dass ich selbst mein Leben positiv beeinflussen kann?

In der aktuellen Forschung wird dieser Punkt als der wichtigste Faktor für Einsamkeitsgefühle beschrieben. Ist das eigene Denken von Optimismus und dem Glauben an die eigene Gestaltungs- und Veränderungskraft geprägt, sei dies der beste Schutz vor schmerzhaften Einsamkeitsgefühlen und ihren gesundheitlichen Konsequenzen. Besonders in der Zeit von Corona scheint es wichtig zu sein, sich auf diesen Punkt und das eigene Selbst zu besinnen.

Wie mit Einsamkeitsgefühlen umgehen?

Konkrete Interventionen gegen Einsamkeitsgefühle sind nicht sehr detailliert erforscht. Dies mag daran liegen, dass die negativen Konsequenzen für die Gesundheit noch nicht lange bekannt sind. Es lassen sich jedoch einige Hinweise geben.

Sind die Einsamkeitsgefühle bereits sehr stark und scheinen sie insbesondere depressive Züge anzunehmen oder zu fördern, ist die Psychotherapie als ein Hilfsmittel hier besonders hervorzuheben. Sie stellte sich in den wenigen Untersuchungen, die es bisher zu dieser Frage gibt, als die mit Abstand erfolgreichste Maßnahme gegen Einsamkeitsgefühle heraus. Dies könnte daran liegen, dass eine Psychotherapie an den innersten Gefühlen und Gedanken ansetzt, sodass die eigenen Denkmuster und Einstellungen sich verändern können. Eine positive Beziehung zu sich selbst, die Erwartungen an sich und andere sowie die grundlegende Haltung zum Leben können hier beeinflusst werden.

Als weitere hilfreiche Aktivitäten und Maßnahmen werden genannt:

Bewusstmachen der eigenen Erwartungen an soziale Beziehungen: Was erwarte ich von meinen Angehörigen, Freunden, Kolleginnen usw.? Und was kann ich davon selbst für mich erfüllen?

Vergegenwärtigen der einem nahestehenden Menschen: Es braucht nicht unbedingt viele Beziehungen, um zufrieden zu sein. Es gibt oft mehr wichtige und vertrauensvolle Beziehungen, als einem im Alltag bewusst ist.

Helfen und ehrenamtliches Engagement: Es hat sich herausgestellt, dass Helfen gut für die Gesundheit ist. Beziehungen, in denen man selbst helfend tätig wird, verringern Einsamkeitsgefühle eher als Beziehungen, in denen man nur Hilfe annimmt. Menschen, die ein Ehrenamt ausüben, erschienen in Untersuchungen oft als weniger einsam. Nachbarschaftshilfe ist in Zeiten von Corona besonders wichtig. Einige Personengruppen können nur unter erhöhtem Risiko ihr Zuhause verlassen und sind deshalb darauf angewiesen, dass andere für sie beispielsweise einkaufen gehen.

Gemeinschaftliche sportliche Aktivitäten: Mannschaftssportarten fördern das Gemeinschaftsgefühl. So konnte in einer Studie das gemeinsame Tanzen nachweislich Einsamkeitsgefühle verringern.

Über Einsamkeitsgefühle sprechen: Über ein Problem zu sprechen, ist oft der erste Schritt. Gerade im Falle von Einsamkeitsgefühlen kann es sehr helfen, sich anderen Menschen anzuvertrauen. Zum einen fördert es das Vertrauen diesem Menschen gegenüber und vertieft somit diese Beziehung. Zum anderen muss die Situation nicht mehr alleine durchgestanden werden. Und es ist gut möglich, dass die andere Person ebenfalls manchmal Einsamkeitsgefühle erlebt, denn Einsamkeit ist kein seltenes Phänomen. Wer sich in der Zeit von Corona mit anderen über ihre Erfahrungen mit fehlenden Kontakten zu Angehörigen und Freunden austauscht, wird das schnell merken. Ein Gespräch über die eigenen Einsamkeitsgefühle kann neue Blickwinkel ermöglichen. ◀

Nathalie Schnoor ist Sozialarbeiterin im kommunalen Sozialdienst für Erwachsene in Kiel und hat ihre Bachelorarbeit über das Thema Einsamkeit geschrieben: <https://forschen-und-teilen.de/einsamkeit-im-alter-und-wie-soziale-arbeit-intervenieren-kann/>