

Einsamkeit – das neue große Sterberisiko

Annie Lennox besingt in 'Loneliness' Einsamkeit folgendermaßen: ‚It's the distance between us and the space inside ourselves....‘. Einsamkeit ist natürlich immer ein subjektives Gefühl, nicht unbedingt messbar mit der Anzahl der sozialen Kontakte, die uns umgeben. Auch innerhalb einer sozialen Gemeinschaft können wir uns alleine fühlen – und umgekehrt uns sehr wohl fühlen, selbst



wenn wir sehr zurückgezogen leben. Einer Einsamkeit jedoch, die chronisch wird, schreibt Psychiater Manfred Spitzer - nach Auswertung namhafter Studien - in seinem neuen Buch ein hohes Risikopotential zu – eines, das größer sei als 15 Zigaretten am Tag, Bluthochdruck oder Fettleibigkeit (!).

Denn ungewollte Einsamkeit schmerzt. Wie schon in einem früheren Glückstein-Artikel über Liebeskummer berichtet, **werden körperlicher Schmerz und Einsamkeit, also auch Verlassenheitsgefühle, in derselben Hirnregion verarbeitet.** Einsamkeit tut also tatsächlich **physisch weh**: Stresshormone wie Cortisol und Adrenalin werden ausgeschüttet, Wachstum, Verdauung und Immunabwehr werden gedrosselt, Zuckerkrankheiten ausgelöst.

Denn im Verlauf der Evolution wurden wir zu Gemeinschaftswesen, die sich gegenseitig brauchen, um zu überleben. **In den letzten 15 Jahren hat jedoch in Deutschland die Zahl der Single-Haushalte um 3 Millionen zugenommen. Und mehr als 50% aller Bürger leben heute in Städten – hier ist das Gefühl des Verlassenseins unter lauter Fremden größer** als auf dem Lande, wo wir es zwar weniger Menschen, aber mehr Kontakte zu diesen, also *Bekannte* gibt – auf die es letztlich dann auch ankommt. Daher trügen auch die neuen **Medien** zum Gefühl der sozialen Isolation bei: „Wer viel Zeit mit Medien verbringt, statt Menschen real zu treffen, sollte wissen, dass dadurch seine Lebenszufriedenheit abnimmt und das Risiko einer Depression steigt.“, so Spitzer (in Focus, 18/2018).

Was England sich zum gesellschaftlichen Problem der Einsamkeit ausgedacht hat, lest ihr im nächsten Artikel...

Neuer Job: Ministerin für Einsamkeit

Das Problem zunehmender Vereinsamung bestimmter Gesellschaftsschichten betrifft natürlich nicht nur Deutschland. Großbritannien hat auf die riskante Entwicklung reagiert und berief jüngst Tracey Crouch zur **Ministerin für (bzw. wohl eher gegen) Einsamkeit.**



Hintergrund für diese Innovation ist eine Untersuchung des Roten Kreuz, die von Einsamkeit als einer "Epidemie im Verborgenen" spricht und folgende Zahlen präsentiert: **Mehr als neun der insgesamt 66 Millionen Briten geben an, dass sie sich immer oder häufig einsam fühlen.**

Dies betrifft häufig Ältere: Die Hälfte der über 75-Jährigen in Großbritannien leben allein, etwa 200.000 Senioren hätten höchstens einmal im Monat ein Gespräch mit einem Freund oder Verwandten. Einsamkeit und Isolation kann jedoch Menschen aller Altersstufen in den unterschiedlichsten Lebensphasen treffen – sei es nach dem Ausscheiden aus dem Job, nach Trennungen oder bei Trauerfällen. "Einsamkeit ist die traurige Realität des modernen Lebens", so schätzt es Premierministerin Theresa May ein.

Quelle: <https://www.zeit.de/politik/ausland/2018-0>Quelle: [/tracey-crouch-grossbritannien-ministerin-einsamkeit](https://www.zeit.de/politik/ausland/2018-0/tracey-crouch-grossbritannien-ministerin-einsamkeit)

Auch in Mannheim gibt es eine Initiative, die sich dem Problem stellt: Die Initiative „Mannheim gegen Einsamkeit“, kurz: **MAG1** genannt - initiiert im Jahr 2015 von SozialarbeiterInnen, ÄrztInnen sowie Leitenden von Pflegeeinrichtungen. Das Konzept: **Ehrenamtliche Patinnen und Paten begleiten ältere und einsame Menschen aus ihrem isolierten Alltag zurück ins Leben.** Bemerkt bspw. ein Arzt, dass ein Bürger Mannheims einsam ist und Hilfe benötigt, kann er ihn auf das Angebot von MAG1 aufmerksam machen. Ist dieser einverstanden, wird er dem Netzwerk von MAG1 gemeldet. Das Netzwerkbüro sucht dann einen geeigneten Patenmenschen, der mit dem Hilfesuchenden Kontakt aufnimmt. Der Pate bzw. die Patin schaut



sich den Alltag der Person an und sucht - gemeinsam mit ihr und dem Netzwerk - geeignete Wege aus der Einsamkeit. Wer mehr Informationen sucht oder gar Patin oder Pate werden möchte, findet hier weitere Informationen: <http://www.mageins.de/#pate-werden>

Fakten rund um Einsamkeit & Freundschaft

Die Zeitschrift Focus widmete dem Thema in ihrer April-Ausgabe einen langen Artikel. Unter anderem erhielt er diese Fakten rund um das Thema (fehlende) Freundschaften, erhoben von diversen Meinungsforschungsinstituten wie IfD Allensbach, Scientific American oder Splendid Research:

Einsamkeitsgefühle...

- ✓ 12 % der Deutschen fühlen sich häufig oder ständig einsam.
- ✓ 32 % verspüren zumindest manchmal Einsamkeit.
- ✓ Jeder Achte ist laut eigenen Angaben chronisch einsam.

Unter anderem deshalb fühlen sich Deutsche einsam:

- ✓ Aufgrund aktueller Lebensumstände wie Arbeit(slosigkeit), Umzug, Erkrankung, Trennung usw.: 55%
- ✓ 36% sagen, die Einsamkeit liege an *ihnen selbst* bzw. an ihrem eigenen Charakter
- ✓ 27% zeichnen die unpersönliche Kommunikationsformen via PC oder Smartphone für verantwortlich
- ✓ 15% meinen, die Gefühle der Einsamkeit werden durch *andere* Menschen verursacht.

Empfehlenswert auch das **kurze Lernvideo** ‚6 Types of Loneliness‘ von Psych2go:



Link: www.youtube.com/watch?v=KBZf-IkBayY

Deutsche haben im Durchschnitt: ...

- ✓ 6 Bekannte,
- ✓ 3 enge Freunde,
- ✓ 10 nahe stehende Verwandte.

Mit wem befreunden wir uns eigentlich?

Zahlreiche Studien kamen zu dem Ergebnis, dass es oft einfach nur vom **Zufall** abhängt, wer unsere Freunde sind. Denn je häufiger wir einen flüchtig bekannten Menschen sehen, desto sympathischer wird er uns – sofern es sich nicht gerade um Antipathie auf den ersten Blick handelt. Warum das so ist? Was wir gut kennen, kann unser Gehirn leichter verarbeiten, und so empfinden wir **Vertrautes als belohnend**.

Also freunden wir uns manchmal wie von selbst mit Leuten an, die wir oft sehen. Ohne dass wir viel dafür tun müssen. Wenn wir allerdings glauben, dass unsere engen Freunde sich automatisch auch untereinander sympathisch finden müssten, so irren wir. Denn meist handelt es sich um **ganz unterschiedliche Persönlichkeiten**, und nur wir allein, die wir mit ihnen allen befreundet sind, **sehen Ähnlichkeiten zwischen ihnen**.

Männer & Frauen

Unterschiede gibt es auch in der Art, wie Männer und Frauen Freundschaften führen. Während Männer eher gemeinsam etwas unternehmen, treffen sich Frauen meist explizit, um sich auszutauschen und ihre Beziehung zueinander zu pflegen. **Psychologen sprechen von „Face to Face“-Freundschaften bei Frauen im Gegensatz zu „Side by Side“-Freundschaften bei Männern**. In beiden Fällen gilt allerdings, dass wir uns öffnen müssen, wenn wir Freunde finden wollen.

Jugendfreundschaften

... halten deswegen oft ein Leben lang, weil die Freunde eine lange gemeinsame Geschichte haben, viel zusammen erlebt haben, Gutes und Schlechtes, und weil ihre Lebensgeschichten sich auch an einigen Punkten gegenseitig beeinflusst haben können.

Im Alter neu befreunden?

Für die Befragten einer repräsentativen Umfrage im Auftrag des Apothekenmagazins „Baby und Familie“ war daher klar: **Jeder Vierte glaubte, echte Freunde könne man nur in der Kinder- und Jugendzeit finden**. Nach Ansicht von Beverley Fehr, Professorin für Psychologie an der kanadischen University of Winnipeg, ist diese Annahme allerdings falsch. „Im Alter wird es zwar schwieriger, Freunde zu finden“, sagt die renommierte Freundschaftsforscherin. „Wenn man aber Menschen findet, die gut zu einem passen, und wenn beide das wollen, dann kann man **auch im Alter noch sehr enge Freundschaften schließen**.“ Denn Freundschaft basiert zunächst einmal auf gleichen Interessen. **Wenn gute Bekannte sich dann Stück für Stück öffnen, wenn sie einander also persönliche Dinge von sich erzählen, entsteht Vertrauen**, und die Freundschaft wird enger. Ganz ähnlich übrigens wie in Paarbeziehungen: „Jeder macht weiter auf und guckt, ob der andere mitgeht und angemessen reagiert. So wird die Freundschaft immer tiefer“, erklärt Beverley Fehr.



Quelle u.a.: <http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/menschen/neue-freundschaft-im-alter-ist-noch-platz-in-deinem-leben-15255812.html>

Bis zum nächsten Glücksletter! 