Tages Thema

Neue Volkskrankheit Einsamkeit?

Gesellschaft Ein Gefühl geht um: Soziale und emotionale Isolation ist keine Frage des Alters

„Dieses Gefühl absoluter Einsamkeit kenne ich nur zu gut", schreibt Rena57 in einem Internetforum. Wenn es ihr wieder schwer ums Herz wird, trifft sie das heute aber nicht mehr derart ins Mark. Rena hat eine Strategie entwickelt, um sich nicht länger von ihrer Einsamkeit beherrschen zu lassen, sagt sie. „Ich mache mir bewusst, dass letztlich jeder Mensch allein ist auf dieser Welt."

Dieser Satz mag nicht viel Tröstliches an sich haben, aber er hält unserer Gesellschaft den Spiegel vor: Das Gefühl der Isolation betrifft nicht nur Rena. Von Tabuthema und neuer Volkskrankheit ist die Rede. Egal, in welchem Alter – alle hadern mit der gleichen Empfindung.

Jeder Zehnte ist laut einer repräsentativen Studie der Universitätsmedizin Mainz einsam. 15 000 Menschen zwischen 35 und 74 Jahren aus dem Großraum Mainz haben die Wissenschaftler befragt – und Beachtliches herausgefunden: Einsamkeit war bei den jüngeren Teilnehmern stärker ausgeprägt als bei den älteren. Das Klischee von Einsamkeit im Alter hat sich offenkundig überholt. Zu diesem Ergebnis kommt auch Maike Luhmann, Professorin in Bochum. Mithilfe von Daten aus dem deutschen sozioökonomischen Panel hat sie 2016 eine repräsentative Studie zur Einsamkeit in Deutschland veröffentlicht. Rund 15 Prozent der 26- bis 35-Jährigen fühlen sich demnach häufig einsam, ähnlich wie die 46- bis 55-Jährigen. Einzig bei den über 85-Jährigen liegt der Wert höher – bei rund 20 Prozent.

Natürlich ist Einsamkeit kein neues Phänomen, sie bedingt die menschliche Existenz. Und beschäftigt seit der Antike die Philosophie. Dass gegenwärtig mit Nachdruck darüber diskutiert wird – bis hin zur Einrichtung eines Einsamkeitsministeriums in Großbritannien –, ist auf gesellschaftliche Strukturveränderungen zurückzuführen, die sich zu einem Ursachenkomplex bündeln:

- Im digitalen Zeitalter spielen sich Sozialkontakte auch virtuell ab. Das öffnet zwar neue Horizonte, kann aber auch Begegnungen von Angesicht zu Angesicht minimieren und so das Gefühl stetiger Anonymität steigern. Dass das einsam machen kann, zeigen etwa Studien zum Internetverhalten junger Erwachsener.
- Wissenschaftlich untersucht wird auch die Verbindung von Einsamkeit und Armut – weil soziale Teilhabe eine Frage des Geldes ist. Laut Statistischem Bundesamt (Destatis) lag das Armutsrisiko in Deutschland 2016 bei 19,7 Prozent. Und bleibt damit auf dem Niveau der Vorjahre. Gleichbleibend groß dürfte damit auch die Gruppe der von Einsamkeit bedrohten Menschen sein.
- Die Studie der Universitätsmedizin Mainz hat zudem ergeben, dass alleinstehende und allein lebende Menschen häufiger von Einsamkeit betroffen sind. Auch dazu bildet sich ein gesellschaftlicher Trend ab: Stetig steigt in Deutschland die Zahl der Singlehaushalte (2017: 41 Prozent; 2000: 36 Prozent, Destatis). Zudem können Trennungen Einsamkeit auslösen, wenn mit dem Ende einer Beziehung ganze Freundeskreise zerfallen.
- Auch der demografische Wandel trägt zur Debatte bei. 2015 lag die durchschnittliche Lebenserwartung der Männer laut Destatis bei 78 Jahren (2000: 75), der Frauen bei 81 Jahren (2000: 83). Gerade verwitwete Ehepartner finden schwer in lebendige Sozialgeflechte zurück.
- Zudem hat sich das Freizeitverhalten der Deutschen gewandelt, wie der Freizeitmonitor für den Zeitraum 2011 bis 2016 aufzeigt. „Einsame" Hobbys, denen man gut allein nachgehen kann – die Internetnutzung, das Musikhören und Sporttreiben –, gehören dabei zu den Topgewinnern. Soziale Interessen hingegen verringern sich. Freunde und Bekannte zu Hause zu treffen oder mit ihnen etwas zu unternehmen, hat rund 30 Prozent an Bedeutung verloren.
- Zudem mag ein grundlegender Wertewandel zu Einsamkeit beitragen: Längst entscheiden wir nicht mehr nur im Berufsleben nach Kriterien der Effizienz – wir Ökonomisieren auch das Private. Etwa unsere Sozialkontakte. Die Frage nach dem Mehrwert entscheidet nicht selten darüber, ob sich zwei Menschen kennenlernen. Dieses Gewinnstreben hat allein in puncto Partnersuche einen eigenständigen Unternehmenszweig im Internet geschaffen, der darauf abzielt, nutzbringende Partnerschaften zu vermitteln. Das kann dauern – und einsam machen.

Melanie Schröder

Serie

Gemeinsam einsam

Einsamkeit betrifft alle Generationen und Lebensphasen. Lesen Sie in den nächsten Tagen dazu Kurzporträts in unserer Zeitung. Wie Einsamkeit philosophisch zu begreifen ist, erklärt Dr. Annette Hilt online unter ku-rz.de/einsam

Philosophie

Einsamkeit ist keine Krankheit

Die erste Erfahrung im Leben ist die einer Trennung – von der Mutter. Schon die Säuglingsforschung lehrt: Mit der Entbindung „vereinsamt" ein Baby sinnbildlich. Beim späteren Heranwachsen ist Einsamkeit dann ebenso natürlich wie notwendig. Wir brauchen sie, um Selbstständigkeit zu erlernen, unsere Persönlichkeit und Wertgrundsätze zu definieren. Einsame Momente sind für die Identitätsbildung in Umbruchphasen (Pubertät, Partnerschaft, Berufswahl) wichtig, sagt die Mainzer Philosophiedozentin Dr. Annette Hilt, sie werden aber gegenwärtig weniger bewusst erlebt: „Übergangsphasen und ihre dazugehörigen Riten sind nur noch selten Momente des Rückzugs. Wir definieren uns heute viel stärker über Gruppenzugehörigkeiten oder bestimmte Rollen. Der Individualisierungsgrad ist zwar hoch, aber wir sind keine autonomen Individualisten." Dass der Mensch stets irgendwo dazugehören will – angesichts der gegenwärtigen Schnelllebigkeit auch in gesteigertem Maße –, hat Folgen: Einsamkeit wird als etwas sehr Negatives wahrgenommen. Eine scharfe politische Rhetorik verschärft diese Entwicklung, sagt Hilt und verweist auf die Einrichtung eines Einsamkeitsministeriums in Großbritannien: „Einsamkeit wird als absolut negative Erfahrung aufgebaut. So ein Ministerium soll den Eindruck vermitteln, dass etwas dagegen getan wird, aber ob tatsächliche Ursachen wie Altersarmut behandelt werden, sei dahingestellt." Dass Einsamkeit als Problem, ja Krankheit definiert wird, hängt für Hilt auch mit dem Leben im digitalen Zeitalter zusammen: „Wir leben in einer Gesellschaft der Darstellung. Aber Einsamkeit ist nicht öffentlichkeitskompatibel. Zudem kompensieren wir Einsamkeit, indem wir viele Facetten von uns – teils stark klischeebehaftet – nach außen inszenieren. Vielleicht trägt auch das dazu bei, dass wir nicht wissen, wer wir wirklich sind – und dass wir uns mit uns selbst einsam fühlen." Hilt macht deutlich: Einsamkeit ist keine Krankheit, sie konstituiert das Ich und ist unabdingbar für die Identitätsbildung. Und sie bedingt das Glück. Nur wer auch mal einsam ist, kann Gemeinschaft schätzen. *mes*

Politik

Einsamkeit kann zum Kampfbegriff werden

Einsamkeit – ein Thema für die politische Agenda oder individuelles Problem? Letzteres scheint naheliegend, doch Großbritannien zeigt, dass es anders geht: Seit Januar besetzt die Staatssekretärin für Sport und Zivilgesellschaft, Tracey Crouch, das neue Aufgabenfeld Einsamkeit. Crouch soll eine Regierungsstrategie gegen Einsamkeit entwickeln. Das Ziel: Einsamkeit zunächst altersübergreifend statistisch zu erfassen. Nach Angaben Crouchs geben mindestens neun Millionen Menschen in Großbritannien an, einsam zu sein. Das entspricht rund 13,6 Prozent der Gesamtbevölkerung – ungeachtet des Alters. Auch in Deutschland erregt die Thematik jetzt Aufmerksamkeit. SPD-Gesundheitsexperte Karl Lauterbach forderte gegenüber der „Bild"-Zeitung einen Verantwortlichen, der sich der Einsamkeit annimmt. Den Posten würde Lauterbach im Gesundheitsministerium ansiedeln. Und Marcus Weinberg, familienpolitischer Sprecher der Union, plädiert sogar für eine Enttabuisierung, „damit Einsamkeit nicht in der Schmuddelecke" der gesellschaftlichen Wahrnehmung bleibt. Er würde die Erforschung von Einsamkeit intensivieren und fördern. Wenn mangelnde soziale Teilhabe Einsamkeit auslöst, ist politisches Handeln denkbar. Die Infrastruktur sozialer Initiativen auszubauen und finanziell zu stützen, wäre eine mögliche Strategie. In Rheinland-Pfalz versteht Ministerpräsidentin Malu Dreyer (SPD) die Thematik als Querschnittsaufgabe, wie sie gegenüber unserer Zeitung erklärt: „Wir gehen den Kampf gegen die Einsamkeit in allen Ressorts an. Hierzu gehören Anstrengungen für die Inklusion, die Mobilität, die digitale Vernetzung der Menschen, die Teilhabe von Behinderten, gemeinsame Wohnprojekte für Jung und Alt, die Förderung von Sport und Ehrenamt." Grundsätzlich gilt laut Dreyer: „Solidarität, Achtsamkeit und Zusammenhalt sind die besten Antworten auf Isolation und Vereinsamung." Da heute gerade jungen Menschen eine hohe Mobilität und Flexibilität abverlangt werde, sei es wichtig, „dafür zu sorgen, dass sie da, wo sie leben, gut ankommen." Etwa dank eines regen Sozial- und Kulturlebens. *mes*

Gesundheit

Einsamkeit kann krank machen

Psychologen unterscheiden zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit. Erstere ist eine schmerzliche, subjektive Empfindung, bei der das individuelle Bedürfnis nach Nähe und die Lebensrealität auseinanderklaffen. Letztere beschreibt einen objektiv erfassbaren Zustand, der soziale Isolation oder Alleinsein meint. Welche Effekte Einsamkeit auf die Gesundheit hat, erforschen Mainzer Psychologen und Mediziner in der Gutenberg-Gesundheitsstudie mit 15 000 Probanden. Die beteiligte Psychologin Dr. Ana Nanette Tibubos bestätigt, dass Einsamkeit gesundheitsgefährdendes Verhalten steigert: „Etwa das Rauchen. Auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen steigt. Studien legen auch nahe, dass Einsamkeit und Fettleibigkeit zusammenhängen." Zudem beeinflusst Einsamkeit die seelische Gesundheit. „Wer an Einsamkeit leidet, zeigt ein höheres Risiko, an Depressionen oder Angstzuständen zu erkranken." Das Depressionsrisiko steigt etwa um das Doppelte. Im Alter wird zudem Demenz begünstigt. Tibubos kennt auch die Risikogruppen: Vor allem Frauen (auch in Beziehungen) zwischen 35 und 45 Jahren berichten von Einsamkeit. Bei den Männern sind es jene zwischen 45 und 55. Kinderlosigkeit, das Singledasein und ein niedriger Sozialstatus können Isolationsgefühle verstärken. Verteufelt werden sollte die Einsamkeit laut Tibubos aber nicht. Sie kann Betroffene aktivieren, Veränderungen anzustoßen, sie kann aus eigener Kraft beendet werden. „Aber wenn Einsamkeit chronisch wird, ist das natürlich alarmierend." *mes*

Auswege

Einsamkeit ist nur der Anfang

„Wenn du schnell gehen willst, geh allein. Wenn du weit gehen willst, geh gemeinsam", besagt ein afrikanisches Sprichwort. Es könnte das Motto einer Initiative sein, die aktuell in Rheinland-Pfalz entsteht. Den Verein Keiner bleibt allein hat unter anderen Christian Fein (32) aus Worms gegründet. Seine Idee: Ein bundesweites Netzwerk für Sozialkontakte aufzubauen, um Einsamkeit zu mindern (Infos: ku-rz.de/44cd). Die Aktion wurzelt im Netzwerk Twitter. Weil Fein nach einer Trennung selbst einsam war, initiierte er um Weihnachten 2016 den Hashtag #KeinerTwittertAllein. Laut Twitterstatistik erreichte das Schlagwort rund vier Millionen Nutzer. All jene, die sich einsam fühlten, twitterten plötzlich gemeinsam. Aus der virtuellen Welt soll das Konzept nun in die analoge übergehen. „In den westlichen Gesellschaften ist das Leben auf Individualismus ausgerichtet, was dazu führt, dass sich der Einzelne mehr abschottet. Wir wollen eine Alternative bieten", sagt Fein. Einen Probelauf gab es bereits: Rund 600 Kontakte hat Fein um Silvester 2017 real vermittelt. Die Zivilgesellschaft wird aktiv – ein Beleg für die Relevanz der Einsamkeit. Gerade Jüngere geraten jetzt in den Fokus. Und auch Fein will in diese Lücke stoßen. Sein Netzwerk soll sich an 18- bis 65-Jährige richten. „Wir sprechen alle an, die in einer konkreten Situation Hilfe oder eben Gesellschaft brauchen." Auch deshalb will das Netzwerk mit Sozialverbänden kooperieren, um auch in akuten Fällen von Einsamkeit zu helfen. Wenn sich Einsamkeit zu Krankheitsbildern wie Depressionen auswächst, soll psychotherapeutische Hilfe schnell greifbar sein. *mes*