

PSYCHOHYGIENE

Zur Psychologie des Alltags

Prof. Dr. med. Volker Faust

Arbeitsgemeinschaft Psychosoziale Gesundheit

Einsamkeit

Einsamkeit ist zwar so alt wie die Menschheit, scheint aber zuzunehmen. Die Folgen, vor allem die psychosozialen Konsequenzen, werden inzwischen nicht nur von den Gesundheitswissenschaften, sondern auch der Politik als bedrohlich erkannt, beforscht und wenn möglich gemildert. Welche konkreten Erkenntnisse hat man gewonnen, was sind die Ursachen, Hintergründe und vor allem zukünftigen Gefahren? Vor allem unter den aktuellen, ggf. zukünftigen Pandemie-Bedingungen und damit Lockdown-Folgen? Und was kann man ggf. tun? Dazu eine kurz gefasste Übersicht.

Erwähnte Fachbegriffe:

Einsamkeit – Einsamkeit als evolutionäres Phänomen – Einsamkeit als psychosoziales Problem – akut einsam – chronisch einsam – Häufigkeit von Einsamkeit – Einsamkeit und Alter – Ursachen von Einsamkeit – Einsamkeit und Wesensart – Einsamkeit und introvertierte Wesensart – Einsamkeit und extravertierte Wesensart – Einsamkeit und soziale Medien – Einsamkeit und psychische Störung – Einsamkeit und körperliche Beeinträchtigungen – Einsamkeit und unvernünftiges Gesundheitsverhalten – Einsamkeit und Pandemie-Ängste und Lockdown-Folgen – Einsamkeits-Forschung – Einsamkeits-Prävention – Einsamkeits-Therapie – Einsamkeit und politische Maßnahmen – u. a. m.

Einsamkeit ist ein trauriges Phänomen, allerdings seit Jahrtausenden. Jetzt aber entdecken plötzlich Wissenschaft und Medien diesen vielschichtigen und meist sehr individuellen Zustand, erforschen ihn und stellen ihn als einzelnes Symptom oder gar „modernes Krankheitsbild“ zur Diskussion. Und dies unabhängig von den derzeitigen Corona- und Lockdown-Folgen. Dazu eine kurz gefasste Übersicht nach S. Bückler und M. Luhmann aus dem Fachmagazin *Psyche im Focus* 2/2018, ergänzt durch weitere Studien-Ergebnisse:

Was Einsamkeit als individuelles, auf die eigene Person zugeschnittenes Defizit ist, dürfte jeder auf seine Weise beantworten. Meist bezieht man das auf den engeren zwischenmenschlichen Bereich, aber auch Familie, Nachbarschaft, Land oder Stadt, weiteres Umfeld, zunehmend auch Geschlecht, Zivilstand, Beruf bzw. Erwerbsstatus etc.; vielleicht sogar die „Zeit und Gesellschaft“, in der wir leben. Und das heißt: Überall dort, wo gewohnte zwischenmenschliche und gesellschaftliche Bindungen sich verändern, kurz: soziale Strukturen aufbrechen oder gar von Auslösung bedroht sind (siehe aktuelle psychosoziale Belastungen).

Wissenschaftliche Aspekte

Wissenschaftlich bezeichnet man als Einsamkeit die „Diskrepanz (Unstimmigkeit, Abweichung) zwischen den tatsächlichen und gewünschten sozialen Beziehungen einer Person“. Das heißt konkret, wenn ein Mensch weniger enge emotionale (gemütsmäßige) Bindungen hat als seinen Wünschen entsprechen oder wenn er sich nicht ausreichend in ein soziales Netzwerk eingebunden fühlt. Das kann ein resignativer Endzustand sein, aber auch als Warnsignal verstanden werden, dass man sich mehr um seine sozialen Beziehungen kümmern sollte (was man also bisher nicht mehr ausreichend wahrgenommen haben dürfte).

So gesehen ist Einsamkeit also ein evolutionäres Phänomen und damit überlebenswichtiges Gefühl und wird erst problematisch, wenn es dauerhaft zu werden droht. Chronisch einsame Menschen empfinden sich über einen längeren Zeitraum von anderen isoliert. Will heißen: Dass ihnen niemand (mehr) nahe steht und sie niemanden wirklich kennen, dass die eigenen Kontakte oder gar Freundschaften nur oberflächlich sind oder dass sie niemanden haben, an den sie sich wenden und mit denen sie sprechen, d. h. Kummer, Sorgen, Probleme, durchaus aber auch mal freudige Ereignisse austauschen können.

Dabei gilt es allerdings zu unterscheiden: Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl bis hin zur nicht objektivierbaren „gefühlten Einsamkeit“. Alleinsein und Einsamkeit sind nicht dasselbe. Man kann allein sein, ohne sich einsam zu fühlen. Umgekehrt gibt es Menschen, die fühlen sich in mitten von Familie, Freunden, Kollegen etc. einsam. Das ist dann weniger ein zahlenmäßiges, mehr psychologisches Phänomen („keine Bedeutung haben, nicht anerkannt, beachtet und gebraucht zu werden“).

Zusätzlich gibt es auch die Situation „akut einsam“, das heißt sich nur selten oder kurzzeitig einsam zu fühlen, wenn auch mit durchaus ähnlichen Emotionen (Gefühlen). Allerdings mit dem wesentlichen Unterschied, dass es wohl eher situations-abhängig ist und nicht lange und folgenschwer andauert.

Deshalb ist Einsamkeit ein mehrschichtiges Phänomen. Vor allem hängt es im Gegensatz zum konkreten „Allein-Sein“ nicht immer mit der objektivierbaren Anzahl der zwischenmenschlichen Kontakte zusammen. Es beschreibt also vielmehr ein subjektives Gefühl, das eine Wahrnehmung des Verhältnisses zwischen Ich und Umfeld charakterisiert, wie es die Experten bezeichnen. Denn schließlich gibt es auch Menschen, die das Allein-Sein genießen, ohne sich einsam zu fühlen; und umgekehrt nicht wenige, die zwar reichlich Kontakte haben, aber letztlich doch einsam sind.

Wie häufig ist Einsamkeit?

Nun könnte man meinen, dass Einsamkeit in einem Land mit mehr als 80 Millionen Menschen - relativ dicht besiedelt, verkehrsmäßig gut vernetzt und medial zunehmend ver-, wenn nicht gar über-versorgt - eher selten ist. Doch das trügt. So ergaben entsprechende Untersuchungen, dass sich je nach Altersgruppe etwa 10 bis 15 % der Deutschen zumindest manchmal einsam fühlen. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar 20 %. Das bestätigen vor allem entsprechende Befragungen durch Hausärzte - und zwar vor den aktuellen pandemischen Isolations-Zwängen.

Dabei stellte schon immer die ältere Generation eine spezielle Risikogruppe dar, nicht zuletzt im Witwenstatus. Doch betrifft dieses Phänomen - anders als früher häufig angenommen - inzwischen auch die Jüngeren mit entsprechenden (psycho-) sozialen Veränderungen wie Auszug aus dem Elternhaus, Umzug, Beginn von Ausbildung oder Studium etc. Doch das ist ein zeitlich begrenzter Lebensabschnitt. Etwas günstiger stellen sich offenbar die Alleinlebenden zwischen 50 und 65 Jahren, denen dabei vor allem das „Gefühl der Freiheit“ weiterhilft, das Jüngeren offensichtlich weniger gegeben ist. Daran schließt sich nämlich auch die Frage des Selbstbewusstseins an, das in mittleren Jahren und sogar an der Schwelle zum so genannten „dritten Lebensalter“ offenbar höher liegt als in der Jugend.

Gesamthaft gesehen schien jedoch die so genannte „Einsamkeits-Rate“ seit Mitte der 1990er Jahre stabil geblieben zu sein. Die Wahrscheinlichkeit, sich einsam zu fühlen, schwankte zwar in den vergangenen Jahrzehnten zwischen 7 und 10 %, blieb aber im Wesentlichen bei jedem 10. Bundesbürger. Zur neueren Statistik der pandemischen bzw. Lockdown-Entwicklung siehe die aktuellen Daten aus Medien bzw. Fachpresse.

Seelische und psychosoziale Aspekte

Nun darf das alles allerdings nicht nur wissenschaftlich, sondern muss auch alltags-psychologisch beforscht werden. Denn Einsamkeit kann vielfältige Ursachen haben. Beispielsweise im Zusammenhang mit Lebens-Ereignissen, die zwischenmenschlich zu drastischen Veränderungen führen. Dazu gehören besonders der Tod des Partners, aber auch andere Beeinträchtigungen wie

Trennung, sonstige Schicksalsschläge oder eine schwere Erkrankung. Und natürlich neben psychosozialen und körperlichen Belastungen psychische Störungen, allen voran die inzwischen häufigsten seelischen Leiden, nämlich Depressionen und Angststörungen. Und natürlich Suchterkrankungen, nach wie vor an erster Stelle Alkohol (auch als „Seelentröster“) sowie Rauschdrogen, Tabak und zunehmend suchtrisiko Medikamente. Und natürlich ganz zu schweigen von seelischen Krankheiten, die häufig isolieren wie die Schizophrenie u. a.

Vor allem darf man nicht die sehr individuelle Ausgangslage übersehen, konkret: Wie viele und wie intensive Sozialkontakte jeder benötigt, um sich nicht einsam zu fühlen. Und nicht zuletzt die Fähigkeit, stets robust oder sensibel auf Veränderungen innerhalb seiner Sozialkontakte zu reagieren. So sind beispielsweise extravertierte (nach außen orientierte) Personen in der Regel weniger einsam als jene, die eher zurückhaltend und introvertiert (mehr innerseelisch ausgerichtet) sind. Auch berichten Menschen, die zu einer ausgeprägteren Sorgen-Bereitschaft neigen, durchschnittlich häufiger von Einsamkeits-Gefühlen als jene, die emotional ausgeglichener (volkstümlich: „seelisch robuster“) sind. Schließlich erleben eher selbst-zentrierte (auf das eigene Ich bzw. Innenleben konzentrierte) Personen mehr Einsamkeit, was dazu führen kann, dass sie langfristig noch stärker um sich selber kreisen. Auch Humor kann hilfreich sein, so die Experten.

Der digitale Einfluss und seine Folgen

Schließlich darf man nicht ausblenden, was schon heimlich die Gesellschaft begonnen hat zu verändern und auch zunehmend als entsprechendes Risiko gesehen wird (derzeit mehr denn je), nämlich der wachsende Einfluss der sozialen Medien (Frage: Ist diese Pandemie nicht auch eine „Infodemie“?). Tatsächlich lässt sich - zumindest statistisch - ein Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und dem Phänomen Einsamkeit feststellen. Oder nüchtern formuliert: Menschen, die häufiger auf soziale Medien zugreifen (müssen), sind im Durchschnitt auch einsamer.

Zunehmend scheint sich auch eine Einwicklung abzuzeichnen, die gesamtgesellschaftlich ernsthafte Konsequenzen aufwerfen kann. Denn immer mehr fühlen sich „sehr einsam“ und bezeichnen ihre verbliebenen sozialen Beziehungen als „leer“. Das scheint sich von Generation zu Generation zu intensivieren und kann erhebliche gesellschaftliche Verwerfungen provozieren. Denn diese aktuelle Einsamkeit ist nicht harmlos, sie führt nicht nur zu Ängsten, sondern auch zu Wut und braucht entsprechende Kompensation. Das „soziale Wesen“ fühlt sich betrogen, weil es sich in einer Masse von Leuten einsam fühlt, von denen es denkt, dass sie sich alle prächtig amüsieren, nur sie selber sind isoliert und benachteiligt. Deshalb will man, dass jemand dafür zahlt. So radikalisiert sich das Denken, die Wortwahl, ja der Umgang im Alltag (und in diesem Zusammenhang auch die Partei-Wahl). Und sogar der Straßenver-

kehr, wie jeder registrieren kann. Oder wie es die Soziologen besorgt ausdrücken: „Wir entwickeln uns gerade zu einer wütenden Gesellschaft, in der die Wut-Bürger zunehmend den Ton angeben und die Atmosphäre vergiften“.

Es kann aber auch anders herum gesehen werden. Sprich: Menschen, die zur Einsamkeit neigen, nutzen (deshalb?) auch mehr soziale Medien. Und eine dritte Interpretation ist nicht von der Hand zu weisen: Weitere Studien zeigen nämlich, dass nicht die Nutzung sozialer Medien an sich, sondern die Art und Weise, wie sie genutzt werden, für die drohende Einsamkeit entscheidend sind. Soziale Medien führen nämlich vor allem dann zu mehr Einsamkeit, wenn Offline-Interaktionen in der realen Welt durch reine Online-Interaktionen ersetzt bzw. verdrängt werden.

Allerdings bietet sich hier nicht nur ein Kompromiss, sondern sogar eine gezielte Unterstützung an. Denn Einsamkeit kann ja auch in Schranken gehalten werden, wenn man online neue Kontakte knüpft oder bestehende Kontakte wirklich pflegt, vor-ausgesetzt diese zwischenmenschlichen Aktionen finden zumindest zum Teil in der realen Welt statt. Oder kurz: Das eine tun, das andere nicht lassen. Denn für Menschen, die sich zumindest zeitweise einsam fühlen, kann die Stimulation neuer sozialer Kontakte mittels sozialer Medien durchaus eine Chance sein. Will heißen: Aus der Einsamkeit herauszufinden, was bei vollständiger Verlagerung aller Sozialkontakte in Online-Welten natürlich viel schwerer oder letztlich überhaupt nicht mehr möglich ist.

Seelische und körperliche Ursachen und Folgen

Chronische Einsamkeit hingegen hat einen folgenschweren Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit, auf die geistigen Funktionen und sogar auf die Lebenserwartung. Hier spricht die Forschung eine deutliche Sprache. Das betrifft besonders die schon erwähnten Depressionen. Denn einsamen Menschen droht im Verlaufe ihres Lebens öfter eine krankhafte Schwermut, was natürlich ihre Einsamkeit wiederum vertieft. Kurz: Einsamkeit und Depression scheinen sich wechselseitig zu verstärken.

Das gilt aber nicht nur für Depressionen, was noch am ehesten nachvollziehbar ist. Das gilt auch für Angststörungen, die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die erwähnten Substanz-Abhängigkeiten wie Alkohol-, Rauschdrogen- und Medikamenten-Sucht und nicht zuletzt eine Mehrfach-Abhängigkeit. Und nicht nur für die ja häufig isolierende Schizophrenie, sondern auch Borderline-Störung (wo die Einsamkeits-Angst schon zum Kern-Problem gehört). Ferner für die verschiedenen Persönlichkeitsstörungen (früher Psychopathien genannt), ja für nicht wenige psychosomatisch interpretierbare Leiden (seelische Störungen äußern sich körperlich). Und zunehmend allseits erkennbar für die Demenz.

Außerdem drohen körperliche Konsequenzen bis hin zu ernsthaften Erkrankungen: vor allem Herz-Kreislauf- und Gewichtsprobleme (besonders Übergewicht, aber auch das Gegenteil). Und ein Phänomen, das in der Medizin eine große Rolle spielt, wenngleich von der Allgemeinheit kaum adäquat registriert (und verstanden): gemeint ist ein geschwächtes Immun-System, was dann auf vielfältige und scheinbar unerklärliche Weise zu Störungen aller Art führen kann, körperlich wie psychosomatisch (s. o.).

Medizinisch, vor allem sozialmedizinisch lässt sich der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und verschiedenen Erkrankungen durch eine Reihe von Faktoren erklären und beweisen. Dazu gehören ein unkluges und besonders uneinsichtiges Gesundheits-Verhalten mit weniger Bewegung, ungesunden Ess- und Schlafgewohnheiten sowie dem immer noch weit verbreiteten Alkohol- und Nikotin-Missbrauch (besonders in Lockdown-Zeiten - s. u.). Und dass der Rauschdrogen-Konsum einsam werden lässt, wird sogar von seinen Usern zugegeben. All das ließ sich jedoch selber regeln, entsprechende Bedingungen vorausgesetzt wie Vernunft, Einsicht, Willenskraft usw. Schwieriger wird es bei den organischen Ursachen wie erhöhter Blutdruck, geschwächtes Immunsystem etc.

Interessant auch neuere neuro-psychologische Erkenntnisse, beispielsweise durch die funktionelle Magnet-Resonanz-Tomographie, die Einblicke in die Gehirnfunktion erlaubt. Dabei fand man beispielsweise, dass bei sozial ausgeschlossenen Menschen im Gehirn bestimmte Areale aktiv sind, die auf körperliche Schmerzen reagieren (s. u.). Die Metapher von „Einsamkeit als sozialer Schmerz“ ist also offenbar mehr als nur eine Redewendung. Das leitet zu einem weiteren, vor allem aktuellen Aspekt über, nämlich

Einsamkeit unter Lockdown-Bedingungen

Seuchen sind so alt wie die Menschheit. Dazu gibt es ein umfangreiches Schrifttum, und zwar nicht nur was körperliche, sondern auch psychosoziale, ja seelische Folgen betrifft. Die Lockdown-Konsequenzen sind allerdings neuerer Natur, wenn auch nicht völlig unbekannt (siehe die gnadenlosen Isolations-Bedingungen im Mittelalter). Gleichwohl gilt es noch einmal festzuhalten:

Alleine-sein kann sich sehr unterschiedlich auf das subjektive Befinden auswirken. Vor allem: Bin ich alleine, weil ich es so will und damit wohlfühle? Oder bin ich allein, weil andere meine Gesellschaft unerwünscht finden? Oder will ich mir bewusst eine Auszeit nehmen? Oder weil es eben vorgeschrieben ist, wie derzeit. Kurz: Die vor allem psychosozialen Folgen hängen von der Art dieser Situation ab, insbesondere freiwillig und mit eigenen Einflussmöglichkeiten oder erzwungen. Und hier natürlich von der Frage: Mit oder ohne Einsicht in die konkrete Zwangs-Situation. Oder aktuell ausgedrückt: „social distancing“ freiwillig, wenn auch mit ängstlichster Einstellung bzw. administrativ erzwungen.

So oder so wirkt sich die soziale Distanziertheit emotional negativ aus: Man hat keine Wahl, keinen Einfluss, keine Korrektur-, nicht einmal ausreichend Kompensations-Möglichkeiten. Und dies trotz vielleicht gut funktionierendem sozialem Netz, das man zwar digital nutzen könnte, vorausgesetzt dass Technik sowie technische Fertigkeiten stimmen. Und wenn, so wird sehr rasch deutlich: keine noch so ausgefeilte virtuelle Welt kann die physische Präsenz ersetzen, sprich Nähe, Berührung, direkten Stimm-Kontakt und Mimik ohne Maske etc.

Das heißt: Soziale Isolation bedeutet Stress und kann deshalb krank machen. Pandemischer Stress ist ein solches Beispiel - aktuell mit jeder Infektions-Welle zunehmend problematischer.

Die Folgen werden immer deutlicher und schlagen sich in z. B. dramatischen Statistiken nieder. Einzelheiten siehe die entsprechende Fachliteratur, die fortlaufend „negativ“ erneuert werden muss. Dazu gehören nicht nur die am ehesten nachvollziehbaren Ängste (und zwar nicht nur Befürchtungen, sondern auch Angststörungen), nicht nur depressive Verstimmungen, sondern auch Depressionen, nicht nur psychosomatisch interpretierbare Beeinträchtigungen, sondern auch ernste Herz-Kreislauf- sowie Magen-Darm-Erkrankungen. Und nicht zuletzt Panik- und Katastrophen-Reaktionen und damit Posttraumatische Belastungsstörungen. Außerdem ein Phänomen, das immer deutlicher wird, nämlich der Lockdown als „Schmerz-Verstärker“. Und dies auf mehreren Ebenen: 1. psychosomatisch (seelische Belastungen äußern sich körperlich), 2. organisch (die bisher tolerierte Schmerzschwelle sinkt, die Schmerz-Empfindlichkeit wird größer und der Schmerz damit heftiger und länger erlebt bis hin zum chronischen Schmerz) und 3. ein erhöhtes Sturz-Risiko mit allen (Schmerz-)Folgen der besonders älteren (männlichen?) Generation unter pandemischen Isolations-Bedingungen.

Kurz: Ein Teufelskreis, der eine klare und vor allem möglichst frühe Diagnose, konsequente Therapie und am besten schon Vorbeugung erfordert.

Möglichkeiten und Grenzen von Prävention und Therapie

Unabhängig von aktuellen psychosozialen, vor allem Lockdown-Belastungen hat die so genannte Einsamkeits-Forschung deshalb schon früher eine Reihe von Empfehlungen angeboten, die sich natürlich theoretisch überzeugender anhören als im Alltag konsequent umgesetzt:

So der generelle Ratschlag, sich zunächst schrittweise an den gewünschten zwischenmenschlichen Austausch heranzutasten. Wie konkret? Beispielsweise mit sozialem Einsatz und Unterstützung Bedürftiger in bestimmten Notlagen. Warum? Weil hier die Wahrscheinlichkeit positiver Reaktionen am größten ist, d. h. mit weniger Zurückweisung gerechnet werden muss. Denn das ist

in der Tat etwas, was erst einmal von entsprechenden Kontakt-Versuchen furchtsam abhalten könnte.

Außerdem empfehlen die Experten sich bewusst zu machen, dass man - mit Ausnahme der derzeitigen Zwangs-Situation - im Allgemeinen kein Opfer gewisser Umstände sei, sondern schon zumindest etwas Kontrolle über seine eigene soziale Situation hat. Dies sich klar zu machen, nämlich dass man letztlich schon Herr seines eigenen Verhaltens, seiner Gedanken und Emotionen ist, kann durchaus das Selbstvertrauen steigern und zu mehr Aktivität und damit Kontakt-Möglichkeiten anregen.

Und schließlich die Erkenntnis, dass die Qualität sozialer Interaktionen deutlich wichtiger ist als ihre Quantität, also wenige, aber dafür tragfähige Kontakte und nicht nur viele oberflächliche (wie z. B. im digitalen Alltag). Das ist zwar generell wichtig, vor allem aber hilfreich beim Phänomen Einsamkeit. Bedeutsam ist dabei insbesondere der passende Interaktionspartner, wie es die Wissenschaftler nennen, und damit die persönlichen zwischenmenschlichen Beziehungen auf verschiedenen Ebenen, also nicht nur partnerschaftlich oder familiär.

Außerdem empfehlen die Experten eine aufgeschlossene und optimistische Einstellung gegenüber den Anderen, was dem Gegenüber auch die gleichen Gefühle erleichtert. Das ist in der Tat ein individual-psychologisches Problem. Denn chronisch einsame Menschen nehmen andere häufig negativ wahr, ja empfinden soziale Situationen als eine Art Bedrohung. Dies nicht zuletzt, weil sie ständig (und unbewiesen!) eine Zurückweisung befürchten. Das heißt, hier muss der Betroffene eine positivere soziale Erwartungshaltung zeigen, ja regelrecht üben, leichter auf andere Menschen zuzugehen. Und um damit auf die unterstützende Erkenntnis zu stoßen, dass es mehr positive Kontakt-Möglichkeiten gibt als man denkt, die nicht gleich im Voraus negativ einzustufen und zu fürchten sind.

Schlussfolgerung

Nachdenkenswert deshalb noch einmal die beunruhigende gesellschaftliche Erkenntnis, dass sich - schon unabhängig und vor der derzeitigen Pandemie-Zwangssituation - eine wachsende Zahl von Mitbürgern, vor allem in der westlichen Welt, als zunehmend einsam und ihre sozialen Beziehungen als „leer“ bezeichnen. Dieses bedrohliche Gefühl nehme sogar von Generation zu Generation zu, befürchtet man. Das aber führe auch zu Ängsten, ja zu Wut und brauche eine Kompensation, die sich ggf. in einem radikalisierten Denken ausdrücke, das nicht mehr „zu Hause“ bleibe, sondern nach außen durchbrechen, gleichsam in eine „wütende Gesellschaft einsamer Wutbürger“ münden könne. Oder konkret: „Das soziale Wesen fühle sich betrogen, weil es sich in einer Masse von Leuten einsam fühlt, von denen es denkt, dass sich alle anderen besser stellen“, so die Experten.