

# 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 zukünftige Gefahren? Und was kann man ggf. tun? Dazu eine kurz gefasste Übersicht aus Expertenkreisen.

Einsamkeit ist ein trauriges Phänomen, allerdings seit Jahrtausenden. Jetzt aber entdecken plötzlich Wissenschaft und Medien diesen vielschichtigen und doch sehr individuellen Zustand, erforschen ihn und stellen ihn als einzelnes Symptom oder gar „modernes Leidensbild“ zur Diskussion. Dazu eine kurz gefasste Übersicht von M. Sc. Susanne Bückner und Prof. Dr. M. Luhmann von der Ruhr-Universität Bochum in dem Magazin *Psyche im Fokus* 2/2018:

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, 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.

### Wissenschaftliche Aspekte

Wissenschaftlich bezeichnet man als Einsamkeit die „Diskrepanz 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 ausreichend wahrgenommen haben dürfte).

So gesehen ist Einsamkeit 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. Konkret: dass ihnen niemand nahe steht und sie niemanden wirklich kennen, dass die eigenen Freundschaften oberflächlich sind oder dass sie niemanden haben, an den sie sich wenden und mit denen sie sprechen können.

Dabei gibt es aber auch das Phänomen „akut einsam“, das heißt sich nur selten und kurzzeitig einsam zu fühlen. Dies mit durchaus ähnlichen Emotionen, doch mit dem wesentlichen Unterschied, dass es wohl eher situations-typisch ist und nicht lange und folgeschwer andauert.

Nun ist Einsamkeit aber 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, gleichsam eine Wahrnehmung des Verhältnisses zwischen Ich und Umfeld. 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.

## **Häufigkeit**

Nun könnte man meinen, dass Einsamkeit nicht nur regional unterschiedlich belastet, sondern 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 der Arbeitseinheit Psychologische Methodenlehre an der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum, dass sich je nach Altersgruppe etwa 10 bis 15 % der Deutschen zumindest manchmal einsam fühlen. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar 20 %.

Nun stellt zwar die ältere Generation eine spezielle Risikogruppe für Einsamkeit dar, doch betrifft dieses Phänomen – anders als häufig angenommen –, auch die junge und mittelalte Generation. Eine aktuelle Studie 2018 zeigt beispielsweise dass die Prävalenzrate (Häufigkeit) für Einsamkeit im jungen Erwachsenen-Alter bei etwa 23 bis 31 % liegt.

## Ursachen und Hintergründe

Das mag erst einmal irritieren, muss aber nicht nur wissenschaftlich, sondern auch alltags-psychologisch hinterfragt und speziell 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 Belastungen wie Trennung oder eine schwere Erkrankung. Und natürlich neben psychosozialen und körperlichen Beeinträchtigungen psychische Störungen, allen voran die inzwischen häufigsten seelischen Leiden Depression und Angststörung, aber auch die Schizophrenie u. a.

Wichtig zur adäquaten Beurteilung ist aber auch die individuelle Ausgangslage, 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 sind. Auch berichten Menschen, die zu Sorgen neigen, durchschnittlich häufiger von Einsamkeits-Gefühlen als jene, die emotional ausgeglichener sind. Schließlich erleben eher selbst-zentrierte (auf das eigene Ich bzw. Innenleben konzentrierte) Personen mehr Einsamkeit als weniger nach innen orientierte, was dazu führen kann, dass sie langfristig noch stärker um sich selber kreisen, so die Experten Susanne Bücken und Professor Dr. M. Luhmann.

## Der Einfluss der sozialen Medien

Und schließlich darf man etwas nicht ausblenden, was schon mehr oder weniger heimlich die Gesellschaft begonnen hat zu verändern und auch zunehmend als entsprechendes Risiko gesehen wird, nämlich der wachsende Einfluss der sozialen Medien. Tatsächlich lässt sich – zumindest statistisch – ein Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Medien und dem Phänomen Einsamkeit feststellen. Oder verkürzt formuliert: Menschen, die häufiger soziale Medien einsetzen, sind im Durchschnitt auch einsamer.

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 gebraucht 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 werden“.

Doch hier bietet sich dann nicht nur ein Kompromiss, sondern sogar eine gewisse Unterstützung an. Denn Einsamkeit kann durchaus in Schranken gehalten werden, wenn man online neue Kontakte knüpft oder bestehende Kontakte auch wirklich pflegt, vorausgesetzt 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, aus der Einsamkeit herauszufinden, was bei vollständiger Verlagerung aller Sozialkontakte in Online-Welten natürlich viel schwerer oder letztlich überhaupt nicht mehr möglich ist.

### **Die chronische Einsamkeit und ihre psychosozialen Folgen**

Chronische Einsamkeit hingegen hat einen deutlich negativen Einfluss auf die körperliche und seelische Gesundheit, auf die geistigen Funktionen und sogar auf die Lebenserwartung. Hier spricht die Forschung eine deutliche Sprache. Das beweist eine Reihe eindrucksvoller Studien im Zusammenhang mit *psychischen Störungen*. Dies betrifft vor allem Depressionen. Oder kurz: Einsamen Menschen droht im Verlaufe ihres Lebens öfter eine krankhafte Schwermut, was natürlich ihre Einsamkeit wiederum verstärkt. Einsamkeit und Depressionen scheinen sich wechselseitig besonders folgenschwer zu beeinflussen.

Das gilt aber nicht nur für Depressionen, was noch am ehesten nachvollziehbar ist. Das gilt auch für Angststörungen, die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die so genannten Substanz-Abhängigkeiten, d. h. Alkohol-, Rauschdrogen- sowie Medikamenten-Sucht und nicht zuletzt eine Mehrfachabhängigkeit.

Außerdem drohen *körperliche Konsequenzen*, vor allem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gewichtsprobleme („Fettleibigkeit“) und ein Phänomen, das in der Medizin eine große Rolle spielt, wenngleich von der Allgemeinheit kaum adäquat registriert (und verstanden), nämlich ein geschwächtes Immun-System, was dann auf vielfältige Weise zu Folge-Störungen aller Art führen kann.

Medizinisch, vor allem sozialmedizinisch, lässt sich der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und verschiedenen Erkrankungen durch eine Reihe von komplexen Ursachen erklären und beweisen, die man nicht selten selber vermeiden oder zumindest mildern könnte. Dazu gehört vor allem das bekannte „unvernünftige Gesundheitsverhalten“ mit zu wenig Bewegung, ungesunden Schlafgewohnheiten und Nikotinkonsum. Das meiste ließ sich ja selber regeln, entsprechende Bedingungen vorausgesetzt wie Einsicht, Willenskraft, Konsequenz u. a.

Schwieriger wird es bei den organischen Einflüssen wie erhöhter Blutdruck, geschwächtes Immunsystem oder einer höheren Konzentration von so ge-

nanntem C-reaktivem Protein im Blut, einem natürlichen Schutzmechanismus des Körpers. Interessant auch neuere neuropsychologische 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. Die Metapher von „Einsamkeit als sozialer Schmerz“ ist also offenbar mehr als nur eine Redewendung. Was also kann man tun?

### **Möglichkeiten und Grenzen, der Einsamkeit entgegen zu wirken**

Hier bietet die so genannte Einsamkeits-Forschung eine Reihe von Empfehlungen an, die sich natürlich theoretisch überzeugender anhören als im Alltag konsequent umgesetzt.

So der Rat, sich zunächst schrittweise an den „sozialen Austausch“ heranzutasten. Dies beispielsweise mit sozialem Engagement, d. h. Einsatz und Unterstützung in bestimmten Notlagen. Warum? Weil hier die Wahrscheinlichkeit positiver Reaktion am größten ist. Oder konkret: Mit weniger Zurückweisung gerechnet werden muss. Denn das ist in der Tat etwas, was erst einmal von entsprechenden Kontakten furchtsam abhalten könnte. Außerdem empfehlen die Experten sich bewusst zu machen, dass man kein Opfer gewisser Umstände sei, sondern schon etwas Kontrolle über seine eigene soziale Situation hat, auch wenn man durch unwegsame Widerstände im Alltag verunsichert sein sollte. Dies sich vergegenwärtigen, also klar machen, dass man letztlich schon Herr seines eigenen Verhaltens, seiner Gedanken und Gefühle ist, kann sehr wohl das Selbstvertrauen steigern und damit zu mehr Aktivität anregen.

Schließlich die Erkenntnis, dass die Qualität sozialer Interaktionen deutlich wichtiger ist als ihre Quantität, wie es die Experten nennen. Also schlicht gesprochen: wenige, aber dafür tragfähigere und nicht nur viele oberflächliche Kontakte. Das ist zwar generell wichtig, vor allem aber hilfreich beim Phänomen Einsamkeit. Bedeutsam sind dabei insbesondere der passende Interaktionspartner, wie es die Wissenschaftler nennen, und damit nicht zuletzt die intimen Beziehungen.

Zuletzt empfehlen die Experten eine aufgeschlossene und optimistische Einstellung gegenüber dem 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.

Schlussfolgerung: Hier muss der Betroffene eine positivere soziale Erwartungshaltung zeigen, ja regelrecht üben, d. h. bewusster auf andere Menschen zugehen, um damit auf die unterstützende Erkenntnis zu stoßen, dass es auch

positive Kontakte gibt, die nicht gleich im Voraus negativ einzustufen und zu fürchten sind.

Wissenschaftlich gesehen zeigt sich also, dass jene zwischenmenschlichen Strategien am vorteilhaftesten sind, die korrigierend an den negativen und fehlerhaften sozialen Denkweisen, Erfahrungen und Erwartungen einsamer Menschen ansetzen. Man nutze deshalb eine so genannte kognitive Umstrukturierung (vom Lat.: *cognostere* = erkennen), was allerdings nicht selten professionelle, d. h. psychotherapeutische Unterstützung durch Ärzte und Psychologen nahelegt.

Nun könnte man meinen, dass Einsamkeit nicht nur ein sehr individuelles Phänomen ist, sondern auch gesamt-gesellschaftlich nicht gerade vordergründig bedeutsam; schließlich gibt es noch andere psychosoziale „Baustellen“, die dringlicheren Bedarf signalisieren. Doch das ist ein Irrtum. Einsamkeit ist zwar ein individuelles Geschehen, hat aber eine enorme gesellschaftliche Bedeutung, ja ggf. eine folgenschwere Sprengkraft. Und deshalb beginnt sich zunehmend auch die Politik ihre Gedanken zu machen bis hin zum aktuellen Koalitionsvertrag der Regierung, der sich auf konkrete Strategien und Konzepte geeinigt hat, um der Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen und die Vereinsamung zu bekämpfen.

Das beginnt mit der Forschung, konkret Ursachen-Klärung und Evaluation (wissenschaftliche Bewertung) bestimmter Maßnahmen gegen die Einsamkeit. Außerdem gibt es in einigen Städten bereits spezielle Initiativen, die sich um einsame ältere Menschen kümmern (z. B. „Silbernetz“). Auch Behinderten- und Rehabilitations-Einrichtungen sowie Sportvereine bieten entsprechende Angebote generell und speziell für seelische Störungen.

Das ist schon einmal ein Anfang, der allerdings noch ausgebaut werden sollte. Denn Einsamkeit ist nicht nur ein wohlfeiles Schlagwort für die Medien, es ist ein reales Problem in einer Zeit und Gesellschaft, der es zwar deutlich besser geht als früheren Generationen, die aber eben auch andere Belastungen, Beeinträchtigungen und damit psychosozialen Folgen zu verkraften hat.

## Literatur

Grundlage dieser Ausführungen ist der Beitrag *Einsamkeit* durch M. Sc. Susanne Bücker und Prof. Dr. M. Luhmann, Arbeitseinheit Psychologische Methodenlehre, Fakultät für Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum, in der Zeitschrift *Psyche im Fokus 2/2018*, Magazin der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN).