

# „Wir sind allein, allein“

## Gemeinsam einsam

**Der gleichnamige Nummer-1-Hit von Polarkreis 18 ist eine Hymne auf die Einsamkeit. Schließlich ist jeder mal gerne alleine. Zum Abschalten, Durchatmen oder Kraftschöpfen. Einsamkeit hat allerdings auch Schattenseiten, vor allem wenn das Gefühl dauerhaft anhält. Wie viele Menschen genau sich in unserer Gesellschaft einsam fühlen, ist schwer zu sagen. Oft ist die Scham groß, die Einsamkeit zu offenbaren. Zudem gibt es noch keine handfesten wissenschaftlichen Kriterien, die Einsamkeit klassifizieren. Fakt ist aber: Immer mehr Menschen sind einsam – und das kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben.**

Innere Leere, unterschwellige Niedergeschlagenheit, sozialer Ausschluss: So in etwa fühlt sich Einsamkeit an. Wie viele Menschen von Einsamkeit geplagt werden, zeigen Umfragen: Bis zu 30 Prozent der hier lebenden Menschen fühlen sich demnach gelegentlich einsam. 11 Prozent bezeichnen sich sogar als chronisch vereinsamt. Eine Krankheit, körperlich

oder psychisch, stellt dauerhafte Einsamkeit aber nicht dar. Viel zu schwer ist es, Einsamkeit objektiv zu erfassen. Denn einsam ist, wer sich so fühlt, ganz unabhängig davon, ob man ein weitläufiges soziales Netz hat oder nicht. Anders gesagt: Auch inmitten von Freunden, Verwandten und Nachbarn kann man sich durchaus einsam fühlen.

Gerade mit voranschreitendem Alter leuchtet es ein, wenn Menschen zunehmend vereinsamen. Dass irgendwann der Freundeskreis und die Familie versterben und man selbst als einziger übrigbleibt, gilt gemeinhin als wahre Horrorgeschichte. Laut dem Datenreport 2018, den die Bundeszentrale für politische Bildung herausgibt, bezeichnen sich 8 Prozent der Frauen und 10 Prozent der Männer im gehobenen Alter als einsam. Zudem zeigt der Blick in den Datenreport, dass Kinderlose etwas häufiger einsam sind. Die gute Nachricht aber: Eltern wie Kinderlose haben im Alter ein funktionierendes soziales Netz und können dadurch auf Unterstützung bauen.

Auch jüngere Generationen können von Einsamkeit heimgesucht werden. Einige Experten gehen davon aus, dass es momentan so viele einsame Studierende gibt wie noch nie. Gerade unter jungen Menschen passiert es schnell, dass sie sich ungewollt in der Außenseiterrolle wiederfinden. Mobbing kann ein Auslöser dafür sein. Der Begriff MoF – Jugendsprache für „Mensch ohne Freunde“ – wird an deutschen Schulhöfen als Schimpfwort benutzt. Die sozialen Medien können die Einsamkeit indes befeuern: Für vereinsamte Nutzer ist es schier unerträglich zu sehen, wie ihre Mitmenschen ihre Lebensfreude inszenieren. Die Schnelllebigkeit der digitalen Welt fordert die Nutzer von Facebook, Instagram und co. außerdem ständig dazu heraus, mit jedem Trend Schritt zu halten. Wer hinterherhinkt, gilt schnell

als Loser. The fear of missing out is real.

Einen besonders interessanten Zusammenhang in Sachen Einsamkeit bringt der Gesundheitsreport der Deutschen Krankenversicherung ans Tageslicht. Die Studie nahm die wirtschaftliche Situation der Einsamen in den Blick. Trauriger Spitzenreiter unter den Berufsgruppen sind die Hausfrauen und -männer: Ein gutes Drittel sagt von sich, oft einsam zu sein. Damit geben sie doppelt so oft an, sich einsam zu fühlen, wie die Arbeitslosen, die mit 15 Prozent auf dem zweiten Platz im Einsamkeitsranking gelandet sind. Wer hingegen einer Arbeit nachgeht – egal ob im Angestelltenverhältnis, selbstständig oder als Beamter – gibt weitaus seltener an, unter Einsamkeit zu leiden. Der regelmäßige Umgang mit Kunden und Kollegen scheint wohl, den Aufbau stabiler sozialer Kontakte zu fördern.

Der Verdacht, dass das Gefühl der Einsamkeit wirtschaftliche Gründe haben kann, erhärtet sich beim Blick auf die Einkommensklassen. Wessen Haushaltseinkommen im Monat weniger als 1.500 Euro netto beträgt, fühlt sich signifikant häufiger einsam als die restlichen Einkommensgruppen. Der Grund ist logisch: Einkommensschwache sind von kostspieligen sozialen und kulturellen Aktivitäten schnell ausgeschlossen. Sei es der Eintritt ins Kino, der Besuch eines Konzerts oder Cappuccino im benachbarten Café: An der Lebensqualität und Geselligkeit muss oft eingespart werden, wenn zum Monatsende hin noch etwas Warmes auf den Teller kommen soll.

Selbstverständlich ist der Kontostand aber nicht der alleinige ausschlaggebende Punkt für die Einsamkeit. Persönliche Gründe spielen ebenso eine Rolle. Wer generell zur Melancholie neigt, ist mit Sicherheit schneller mit dem Alleinsein überfordert als diejenigen, denen es



leichter fällt, sich selbst zu beschäftigen. Räumliche Trennung von Freunden und Familien, fehlender Anschluss, persönliche Umstände, jahrelanges Singledasein, versteckte Depressionen – kurz und gut: Die Gründe, weshalb sich Menschen ausgeschlossen und vereinsamt fühlen, sind ebenso vielfältig wie individuell.

Was die Einsamkeit mit uns machen kann, wird derzeit erforscht. Manch ein Wissenschaftler behauptet gar, dass sich chronische Einsamkeit auf den Körper auswirke wie das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag. Alle Nebeneffekte wie hoher Blutdruck oder ein erhöhtes Herzinfarktrisiko inklusive. Auch soll der durchschnittliche Stresspegel höher liegen als der der Restbevölkerung; zudem sollen die Einsamen anfälliger für Suchterkrankungen sein. Bei Einsamkeit besteht stets die Gefahr, in eine Abwärts-spirale zu geraten: Wer vereinsamt, droht sich nach und nach weiter einzuigeln. Den Weg aus der Isolation zu schaffen, wird so immer beschwerlicher.

Pessimisten sprechen bereits davon, Einsamkeit sei zur neuen Volkskrankheit im Westen herangewachsen. Falsch an dieser Aussage ist, wie gesagt, die Behauptung, Einsamkeit sei eine Krankheit, die sich nach Schema F ärztlich behandeln ließe. Was in den meisten Fällen jedoch hilft, sind körperliche Berührungen. Verbundenheit mit den Mitmenschen lässt sich auf diese Weise am einfachsten erfahren. In ganz Deutschland, auch in Münster, werden daher sogenannte Kuschelpartys für einsame Menschen organisiert. Die sich in der Regel fremden Teilnehmer können dann das nachholen, was Ihnen im Alltag fehlt: Nähe, Wärme, Zärtlichkeit. Nackte Haut ist dabei tabu; schließlich geht es um Körperkontakt, nicht um Sex.

Ein Blick über den nationalen Teller- rand offenbart, dass die Einsamkeit auch in anderen Ländern der Erde umgeht – zumeist in den reichen Industriestaaten. In Japan nennt man Menschen, die sich radikal aus der Gesellschaft zurückziehen, Hikikomori. Die Zahl der Hikikomori im 127-Millionen-Einwohner-Land wird von mehreren Zehntausend auf bis zu anderthalb Millionen geschätzt. Das

japanische Gesundheitsministerium hat bereits damit begonnen, mit staatlichen Programmen die sozial isolierten Hikikomori aus dem Verborgenen zurück-zuholen und wieder in die Gesellschaft einzugliedern.

Doch nicht nur in Asien, sondern auch in Europa wird staatlicherseits auf die zunehmende Einsamkeit reagiert. Das Vereinigte Königreich – wohlgemerkt: das Land, in dem Maggie Thatcher einst verkündete, dass es so etwas wie eine Gesellschaft nicht gäbe – hat mit der konservativen Mims Davies sogar eine Ministerin für Einsamkeit. Unter dem Slogan „Brücken bauen“ kann Davies 11,5 Millionen Pfund an gesellschaftlichen Organisationen verteilen, die sich dem gesellschaftlichen Engagement widmen. Nachbarschaftsprojekte können dadurch ebenso gefördert werden wie spezielle Angebote, die auf die Bedürfnisse von LGBT-Jugendliche zugeschnitten sind.

Doch Vorsicht. Aus den Niederlanden sind kritische Stimmen zu derartigen Hilfsprogrammen zu hören. Die Projekte seien oft auf einmalige Begegnungen ausgelegt – und gerade das birgt für die Vereinsamten die Gefahr, bitter enttäuscht zu werden. Um aber die Einsamkeit langfristig zu durchbrechen, ist Nachhaltigkeit gefragt. Die Stadt Amsterdam experimentiert deshalb jetzt mit mehreren Projekten wie Sozialtrainings, Gruppenaktivitäten oder Patenschaften für vereinsamte Menschen. Allerdings geben auch die Kritiker aus den Niederlanden zu: Ein Patentrezept im Kampf gegen die Einsamkeit ist bislang nicht gefunden.

Zurück aber nach Deutschland: Was wird hierzulande gegen Einsamkeit unternommen? Eine kleine Anfrage der Linken über Vereinsamung im Alter ergab, dass die Bundesregierung Mehrgenerationenhäuser fördern und Pflegebedingungen verbessern wolle. Hoch oben auf der politischen Agenda scheint das Thema bislang aber nicht zu rangieren. Wichtig wird sein, dass die Politik langfristig einen Kulturwandel herbeiführt. Erst wenn Einsamkeit nicht mehr als individuelles Problem der Betroffenen, sondern als

gesellschaftliche Aufgabe begriffen wird, kann der Ausbreitung der Einsamkeit nachhaltig Einhalt geboten werden. Das Stricken eines engmaschigen sozialen Netzes, das die Menschen auffängt, wenn sie sich einsam fühlen, wird das Ziel einer Anti-Einsamkeits-Politik sein müssen. Ein Hoffnungsschimmer: Schon jetzt hat die Mehrheit erkannt, wie ernst die Lage ist. 68 Prozent der Bevölkerung hält Vereinsamung für ein großes oder sehr großes Problem der Gesellschaft. **d**

Anzeige

STADT MÜNSTER  
Presseamt

Mehr als ...  
**Ludgeri & Lamberti**

[www.muenster.de](http://www.muenster.de)