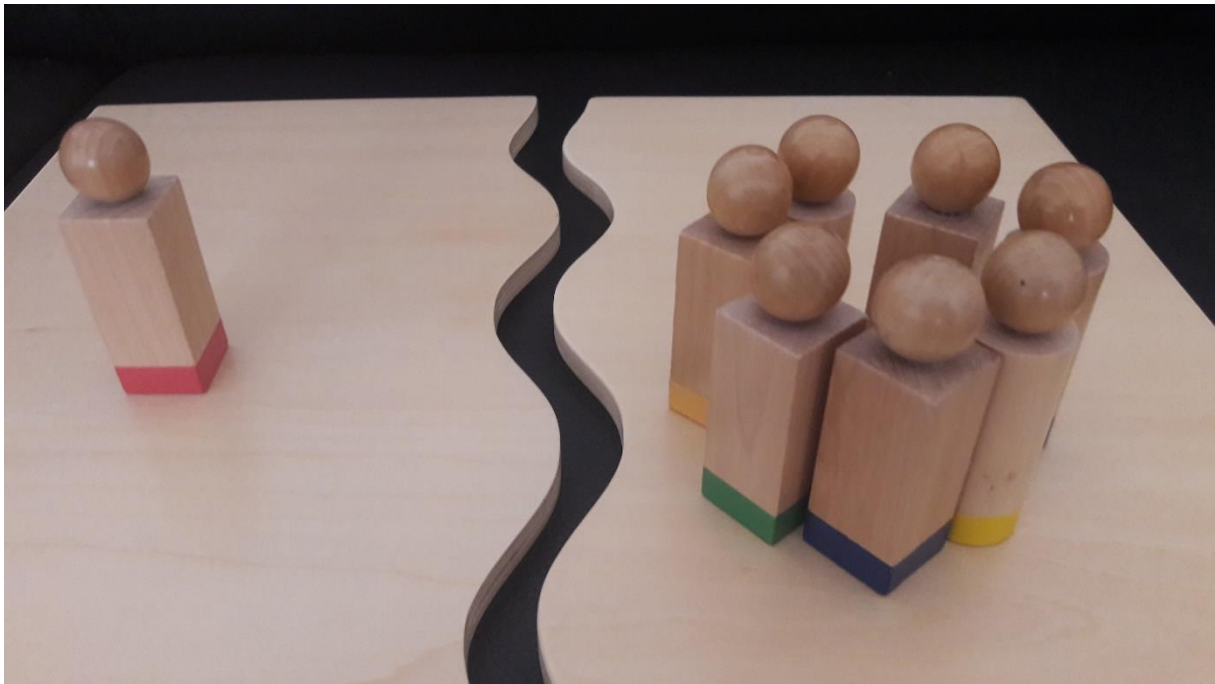


Einsamkeit und Stress



Manfred Spitzer berichtet in seinem Buch "Einsamkeit" sehr umfassend über Forschungsergebnisse zu diesem Thema. Demnach soll Einsamkeit nicht nur im wahrsten Sinne des Wortes schmerzhaft sein, sondern auch Stress auslösen und dadurch ein erhöhtes Gesundheitsrisiko verursachen. (1) Muss man nun vermeiden allein zu sein und was kann man dagegen tun sich einsam zu fühlen? - Autor: Gerd Schmid

Wenn ich ein Bild für einen Blogbeitrag aussuche, dann lasse ich mich gerne von Fotoportalen inspirieren. Das häufigste Motiv das nach Eingabe des Suchbegriffs "Einsamkeit" erscheint, ist ein Mensch auf einer Bank im Park, im Wald oder in den Bergen. Auf mich wirken diese Bilder eher anziehend als abstoßend. „Einsam sein“ heißt für mich vielmehr von anderen Menschen fern oder ausgeschlossen zu sein. So kann es auch passieren, dass man sich einsam fühlt obwohl man von Menschen umgeben ist. Einsamkeit ist demnach nicht immer zwangsläufig mit der Menge an sozialen Kontakten verbunden. Auch, wenn hier eine starke Korrelation besteht, kann sich auch jemand einsam fühlen, der in der Gesellschaft integriert ist und über viele soziale Kontakte verfügt. Umgekehrt kann auch jemand, der kaum soziale Kontakte hat, sehr gut damit zurechtkommen.

Was nun abgesehen von sozialer Isolation noch bewirkt, dass wir uns einsam fühlen, daran wird noch genauer geforscht. Ein Artikel auf scinexx.de sieht eine positive, stabile mentale Einstellung sowie emotionale Selbstkontrolle, Empathie und die Fähigkeit zur Selbstreflexion als wichtige Faktoren um nicht unter Einsamkeit zu leiden. (2) In diesem Beitrag wird auch von drei verschiedenen Lebensphasen gesprochen, in denen wir besonders anfällig für Einsamkeit sind: Ende 20, Mitte 50 und über 80 Jahre.

Mehr Stress und höheres Gesundheitsrisiko durch Einsamkeit

Wie bereits erwähnt, löst das Gefühl von Einsamkeit Stress im Körper aus. Das zeigt sich an einem erhöhten Cortisolspiegel. Über einen längeren Zeitraum hinweg verursacht dies einen höheren Blutdruck, ein geschwächtes Immunsystem und Schlafstörungen. (3) Spitzer geht in

seinem Buch sogar soweit, dass er Einsamkeit als Todesursache Nummer 1 bezeichnet, was teilweise sehr kontroversiell aufgenommen wurde. (4) Muss man nun generell vermeiden allein zu sein und was kann man gegen Einsamkeit tun?

Arten von Einsamkeit

Zeit nur für sich zu haben, tut vielen und auch mir selbst gut. Pilgern, stille Tage im Kloster oder Meditation sind nicht umsonst so beliebt. Aber wie passt das mit dem oben gehörten zusammen? Einen Hinweis könnte ein Artikel zur Einsamkeit des Psychologen Godfrey Barrett-Lennard liefern. Er unterscheidet drei Arten von Einsamkeit (5):

- Fehlender Zugang zu sich selbst, also eine Art innerer Einsamkeit
- Wenig Kontakte zu anderen Menschen
- Keine Gruppenzugehörigkeit

Ich interpretiere das so, dass beim Thema Einsamkeit auch der Kontakt zu sich selbst eine Rolle spielt. Gerade diesen Zugang kann man finden, wenn es gelingt, die Ablenkungen des Alltags auszuschalten, wie zum Beispiel beim Meditieren. Ich bin überzeugt, dass sich unter diesen Bedingungen das Allein-mit-sich-sein positiv auswirken kann. Wenn ich allerdings alleine einen Tag vor dem Fernseher verbringe, werde ich diesen Effekt nicht haben. Daher meine ich, dass allein sein nicht zwangsläufig dazu führt, dass ich mich einsam fühle.

Interessant am oben genannten Artikel vom Barrett-Lennard finde ich auch, dass er den Anschluss an Gruppen als wichtigen Faktor erwähnt. Einer Gemeinschaft anzugehören ist ihm zufolge ein Schlüsselfaktor für die Identifikation eines Menschen. Hier am Blog finden Sie dazu auch einen Beitrag wie Gruppenzugehörigkeiten sich positiv auf Stressbewältigung und Burnoutprävention auswirken können:

<http://www.burnoutvermeiden.at/warum-uns-gruppen-und-gemeinschaften-staerken/>

Was kann man gegen Einsamkeit tun?

Eine spontane Antwort auf diese Frage., was man gegen Einsamkeit tun kann, wäre vermutlich: mehr soziale Kontakte eingehen. Spitzer zitiert in seinem Buch allerdings eine Metaanalyse (eine Zusammenfassung mehrerer Studien), in der die Erhöhung sozialer Kontakte wenig bis gar nichts dazu beiträgt Einsamkeit zu reduzieren. Während soziale Unterstützung zumindest eine geringe Verbesserung bringt, scheint Psychotherapie, im Fall der Metaanalyse Kognitive Verhaltenstherapie, am meisten Abhilfe zu schaffen. (6)

Dies würde ich so interpretieren, dass die Auseinandersetzung mit den eigenen Themen bewirkt, dass ich zum einen besser mit dem Alleinsein zurechtkomme und zum anderen die Qualität der Beziehungen zu meinen Mitmenschen zunimmt.

In unserer Gesellschaft wird Einsamkeit ein immer größeres Problem. Studien belegen, dass immer mehr Menschen daran leiden. Das Beispiel Großbritannien, wo Teresa May eine Ministerin für das Thema Einsamkeit ernannt hat, zeigt, dass dieses Problem mancherorts schon sehr ernst genommen wird.

(1) Spitzer, M. (2018). Einsamkeit-die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer Knauer GmbH & Co. KG

(2) <https://www.scinexx.de/news/medizin/wann-fuehlen-wir-uns-einsam/>

(3) <https://www.swr.de/odysso/warum-macht-einsamkeit-krank/-/id=1046894/did=22438300/nid=1046894/1a4z3sz/index.html>

(4) <https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/psychologie-einsamkeit-manfred-spitzer-gefuehl-krankheit-alleinsein-isolation>

(5) Barrett-Lennard, Godfrey T. (2001): Levels of loneliness and connection: Crisis and possibility - in Person 1/2001, Internationale Zeitschrift für Personzentrierte und Experienzielle Psychotherapie und Beratung, S58-64; Wien: Facultas – Verlags- und Buchhandels AG

(6) Spitzer, M. (2018). Einsamkeit-die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich, S194ff; München: Droemer Knauer GmbH & Co. KG