

IN DIESEM KAPITEL

Definition von Einsamkeit

Erkennen von Gefühlen der Einsamkeit

Verstehen, warum man sich einsam fühlt

Betrachtung der Prävalenz von Einsamkeit

Kapitel 1

Einsamkeit und warum man sie fühlt

Weltweit sind Millionen von Menschen von Einsamkeit betroffen. Sie ist so weit verbreitet, dass Regierungen auf der ganzen Welt nationale Strategien und Aktionspläne zu ihrer Bekämpfung umsetzen.

Es ist normal, dass Sie sich irgendwann in Ihrem Leben einsam fühlen. Obwohl Einsamkeit ein natürlicher Teil des menschlichen Lebens ist, kann sie besonders unangenehm sein, wenn sie auftritt. Fühlt man sich dauerhaft einsam, kann das die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden beeinträchtigen und dazu führen, dass man sich deprimiert, ängstlich und unsicher fühlt. Außerdem können Sie dadurch anfälliger für körperliche Erkrankungen wie Herzkrankheiten und Demenz werden.

Die gute Nachricht ist, dass Einsamkeit in der Regel nicht lange anhält, und selbst wenn sie es tut, können Sie verschiedene Taktiken anwenden, um sie zu bekämpfen und wieder ein positives und glückliches Leben zu beginnen. Kennen Sie jemanden, von dem Sie vermuten, dass er einsam ist, und wollen Sie ihm helfen, oder fühlen Sie sich selbst derzeit einsam, kann Ihnen dieses Buch Perspektiven und Strategien zur Überwindung der Einsamkeit bieten.

Wie dieses Kapitel zeigt, sind Sie im Guten wie im Schlechten nicht der einzige Mensch, der Einsamkeit erlebt. Leider ist sie ein weltweit verbreitetes Problem. In diesem Kapitel wird untersucht, was Einsamkeit ist und was nicht – insbesondere wird der Unterschied zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation erklärt, denn entgegen der landläufigen Meinung bedeuten die beiden Begriffe nicht dasselbe ist. Das Kapitel definiert Einsamkeit und untersucht die Gründe für diese Gefühle.

Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist ein unwillkommenes und im Allgemeinen unangenehmes Gefühl, das sich einstellt, wenn man einen Mangel oder Verlust an Gesellschaft hat. Sie tritt auf, wenn es eine Diskrepanz zwischen der Quantität und Qualität der sozialen Beziehungen gibt, die ein Mensch hat, und denen, die er sich wünscht.

Es gibt zwei Arten von Einsamkeit: vorübergehend und chronisch.

Vorübergehende Einsamkeit

Kurzfristig sehen Psychologen und Neurowissenschaftler Einsamkeit nicht als Problem, sondern eher als Indikator dafür, dass eine Veränderung erforderlich ist. Diese Art von kurzfristiger Einsamkeit, die oft als Signal für eine Veränderung auftritt, wird als *vorübergehende* Einsamkeit bezeichnet.

Vorübergehende Einsamkeit ist nicht dauerhaft und kann das Ergebnis einer Lebensveränderung sein. Es gibt eine Reihe von Veränderungen im Leben, die zu vorübergehender Einsamkeit führen können. Dazu gehören ein Schulwechsel, ein Studium, eine neue Arbeitsstelle, ein Umzug in eine neue Gegend, ein leeres Nest (wenn die Kinder erwachsen werden und das Haus verlassen), eine Trennung oder Scheidung, eine kürzliche Arbeitslosigkeit, der Eintritt in den Ruhestand oder die Übernahme einer Pflgetätigkeit. In Kapitel 2 erfahren Sie mehr über Lebensübergänge.

Obwohl vorübergehende Einsamkeit unangenehm sein kann, betrachten Psychologen sie als einen inhärenten (innewohnenden) Teil der menschlichen Natur. Sie ist nicht unbedingt problematisch, denn sie kann Sie dazu veranlassen, Maßnahmen zu ergreifen, um mit anderen in Kontakt zu treten und Zeit und Mühe in den Aufbau von Beziehungen zu investieren.

Wenn Sie unter vorübergehender Einsamkeit leiden, sollten Sie so schnell wie möglich etwas dagegen unternehmen, damit sie nicht zu chronischer Einsamkeit wird.

Chronische Einsamkeit

Unbehandelte vorübergehende Einsamkeit kann zu chronischer Einsamkeit führen. Chronische Einsamkeit kann schwerer zu überwinden sein, was bedeutet, dass sie sich langfristig schädlicher auf die Gesundheit auswirken kann.

Bei chronischer Einsamkeit beginnen Sie, eine negative Wahrnehmung von sich selbst zu entwickeln und denken, dass auch andere Menschen Ihnen gegenüber negativ eingestellt sind. Das kann dazu führen, dass Sie sich noch einsamer fühlen, weil Sie vielleicht weniger bereit sind, mit anderen in Kontakt zu treten. Diese Art von chronischer Einsamkeit kann zu psychischen und physischen Erkrankungen führen, wie ich in den Kapiteln 8 und 9 erkläre.

Ist es Einsamkeit oder etwas anderes?

Es ist leicht, das Gefühl der Einsamkeit mit sozialer Isolation zu verwechseln, aber das sind zwei verschiedene Dinge. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich einsam fühlen oder sozial isoliert sind, können Sie entscheiden, welche Lösungen für Sie am besten geeignet sind. Vielleicht sind Sie sowohl sozial isoliert als auch einsam. Ist das der Fall, gibt es auch hier Möglichkeiten, etwas dagegen zu tun.

Erfahrung mit sozialer Isolation

Bei sozialer Isolation hat man keine oder nur wenige soziale Bindungen zu anderen Menschen. Diese Isolation hängt stark mit der Anzahl der Kontakte zusammen, die Sie haben. Wenn Sie sozial isoliert sind, bedeutet das einen Mangel an sozialer Interaktion. In einer bestimmten Woche des Jahres sehen, hören oder sprechen Sie mit wenigen oder gar keinen anderen Menschen.



Soziale Isolation kann sowohl freiwillig als auch unfreiwillig sein. Vielleicht entscheiden Sie sich dafür, sozial isoliert zu sein und genießen es sogar. Wenn das bei Ihnen der Fall ist, ist das in Ordnung. Es ist okay, gerne allein zu sein und die Einsamkeit zu genießen, worauf ich später eingehe.

Da man soziale Isolation genießen kann, ist sie nicht unbedingt etwas Negatives. Aber nicht jeder empfindet das Alleinsein als angenehm, und vielleicht fühlen Sie sich sozial isoliert und sind unglücklich darüber. Sollte das so sein, gibt es eine gute Nachricht: Es ist möglich, die soziale Isolation recht schnell zu überwinden. Sie müssen nur mehr Kontakt zu anderen Menschen haben. In den Kapiteln 4 und 13 gebe ich einige Tipps, wie Sie das schnell erreichen können.

Sind Sie sozial isoliert?

Sie können schnell feststellen, ob Sie sozial isoliert sind, indem Sie sich die folgende Frage stellen:

Wie oft haben Sie in einer normalen Woche Kontakt zu Familie und Freunden?

- ✓ Jeden Tag oder fast jeden Tag
- ✓ Mehrmals pro Woche
- ✓ Etwa einmal pro Woche
- ✓ Weniger als einmal pro Woche
- ✓ Niemals

Lautet Ihre Antwort einmal pro Woche oder seltener, sind Sie wahrscheinlich sozial isoliert. Wenn Sie gerne allein sind und sich wohlfühlen, machen Sie so weiter wie bisher. Wünschen Sie jedoch mehr soziale Kontakte, finden Sie in den Kapiteln 4 und 13 einige hilfreiche Tipps.



Einsamkeit unterscheidet sich subtil von sozialer Isolation. Ich habe bereits erwähnt, dass soziale Isolation eine objektive Zählung Ihrer sozialen Kontakte ist. Nun, Einsamkeit ist eher subjektiv. Sie ist ein persönlicher, unangenehmer Zustand, der entsteht, wenn ein Mensch weniger oder andere soziale Beziehungen hat, als er gerne hätte. Einsamkeit kann entstehen, weil die Qualität Ihrer Beziehungen schlechter ist, als Sie es sich wünschen, oder weil Sie das Gefühl haben, dass Ihre Beziehungen nicht so gut sind wie die Ihrer Mitmenschen. Da es sich bei Einsamkeit um ein unangenehmes Gefühl handelt, ist sie immer ein negativer Zustand, und sie ist immer unfreiwillig. Niemand entscheidet sich dafür, sich einsam zu fühlen.

Bei Einsamkeit kann es etwas länger dauern, bis sie überwunden ist als bei sozialer Isolation, da sie eher auf dem Aufbau einer Bindung zu anderen Menschen beruht. Aber es wird Sie freuen zu erfahren, dass Sie Bindungen aufbauen können, die Ihnen helfen, sich weniger einsam zu fühlen, indem Sie einige einfache Schritte in Kapitel 4 befolgen. Und während Sie darauf warten, dass sich diese Bindungen bilden, können Sie Ihr Zugehörigkeitsgefühl zu Orten, die Sie gerne besuchen, wieder aufleben lassen. (Einige schnelle Tipps finden Sie in Kapitel 14.) Sie können auch Ihre Widerstandskraft gegen Einsamkeit stärken und den negativen Kreislauf der Einsamkeit durchbrechen, indem Sie Ihr Selbstwertgefühl verbessern. In den Kapiteln 12 und 15 zeige ich Ihnen, wie das geht.

Wie oft fühlen Sie sich einsam?

Eine schnelle Methode, um festzustellen, ob Sie einsam sind, ist die Beantwortung der folgenden Frage:

Wie oft fühlen Sie sich einsam?

- ✓ Oft/immer
- ✓ Eine Zeit lang
- ✓ Gelegentlich
- ✓ Kaum jemals
- ✓ Niemals

Wenn Sie »oft/immer«, »manchmal« oder »gelegentlich« angekreuzt haben, fühlen Sie sich wahrscheinlich einsam. Einsamkeit ist ein weit verbreitetes Gefühl. Zu erkennen, dass Sie einsam sind, ist der erste Schritt zur Verringerung Ihrer Einsamkeitsgefühle. Im gesamten Buch finden Sie hilfreiche Tipps und Techniken. Einen kurzen Überblick über die wichtigsten Tipps finden Sie ab Kapitel 16



Die Maßstäbe für soziale Isolation und Einsamkeit, die ich hier anführe, sollen nur eine grundlegende und schnelle Einschätzung sein. Eine vollständige Bewertung Ihres Einsamkeitsgrades finden Sie in Kapitel 2.

Sich unter Menschen einsam fühlen

Obwohl soziale Isolation und Einsamkeit recht unterschiedlich sind, sind sie doch eng miteinander verbunden. Sie können sowohl sozial isoliert als auch einsam sein. Oder Sie können sozial isoliert sein und sich nicht einsam fühlen. Ebenso können Sie sich einsam fühlen und nicht sozial isoliert sein. Daher kommt der Ausdruck »sich einsam fühlen in einer Menschenmenge«.

Vielleicht sind Sie von Menschen umgeben, also nicht sozial isoliert, fühlen sich aber dennoch einsam. Das liegt oft daran, dass Sie keine nahen Beziehungen zu den Menschen haben, mit denen Sie in Kontakt sind. Mehr über bedeutungsvolle Beziehungen finden Sie in Kapitel 13. Das kann eine ganze Reihe von Gründen haben. Vielleicht verstehen Sie sich nicht mit den Menschen, mit denen Sie Kontakt haben, oder Sie haben nichts mit ihnen gemeinsam. Vielleicht haben Sie nur flüchtige Begegnungen mit ihnen, was bedeutungsvolle Beziehungen erschwert.

Ein klassisches Beispiel für Menschen, die sich in einer Menschenmenge einsam fühlen, sind ältere Menschen, die in einem Pflegeheim leben. Nur weil alle Bewohner alt sind und nicht mehr allein in ihrer Gemeinschaft leben können, bedeutet das nicht, dass sie eine gemeinsame Basis haben. Hier ein weiteres Beispiel:



Lydia ist eine 18-jährige Tennisspielerin, die sich in der Welt des Tennis einsam fühlt. Ihre Trainingspartner sind Konkurrenten, sodass es ihr schwer fällt, sich ihnen anzunähern und echte Freundschaften zu schließen. Sie beschließt einen Kunstkurs zu belegen, um andere junge Menschen zu finden, mit denen sie sich austauschen und Kontakte knüpfen kann. Leider fühlt sie sich dort noch einsamer, weil die anderen Studenten nicht so sind wie sie. Lydia achtet sehr darauf, sich gesund zu ernähren und fit und aktiv zu bleiben, aber die anderen Studenten gehen auf Partys und können Lydias Lebensstil nicht verstehen. Obwohl Lydia unter anderen Menschen ist, fühlt sie sich immer noch einsam, sogar noch einsamer als zuvor.



Manchmal fühlen Sie sich vielleicht einsamer, wenn Sie von Menschen umgeben sind, zu denen Sie keinen Kontakt haben, weil sie Sie daran erinnern, dass Sie allein sind. Fühlen Sie sich in einer Menschenmenge einsam, lesen Sie Kapitel 13. Dort finden Sie einige Tipps, wie Sie nützliche Beziehungen aufbauen können.

Allein leiden oder die Einsamkeit genießen

Wie ich bereits erwähnt habe, ist Einsamkeit ein negatives Gefühl des Alleinseins. Aber das bedeutet nicht, dass sich jeder, der allein ist, auch einsam fühlt. Vielleicht genießen Sie es, Zeit allein zu verbringen. Wenn Sie das tun, wird das normalerweise *Selbstgenügsamkeit* genannt. Selbstgenügsamkeit wird allgemein als eine neutrale oder positive Erfahrung des bewussten und physischen Alleinseins bezeichnet. Sie kann auch erlebt werden, wenn andere Menschen in der Nähe sind, vielleicht weil man sich in einer eigenen Welt befindet, seine eigenen Gedanken und seinen eigenen geistigen Raum genießt und nicht interagiert.



Thomas lebt allein, seit er aus dem Haus seiner Eltern ausgezogen ist, um an der Universität zu studieren. Er ist 46 Jahre alt und hatte bisher nur eine einzige romantische Partnerin. Er hat ein paar Arbeitskollegen und Freunde, aber er verbringt nicht wirklich viel Zeit mit ihnen. Weil er oft allein ist, halten ihn seine Arbeitskollegen und andere, die ihn kennen, für einsam. Doch Thomas ist alles andere als einsam. Er genießt seine eigene Gesellschaft und seine eigenen Gedanken.



Obwohl Einsamkeit der Gesundheit und dem Wohlbefinden schaden kann, wird sie im Allgemeinen als eine positive Erfahrung angesehen. Die Art und Weise, wie Menschen Einsamkeit wahrnehmen, variiert jedoch in verschiedenen Kulturen. In der westlichen Welt werden Menschen, die die Einsamkeit genießen, manchmal als »Einzelgänger« eingestuft, was einen negativen Beigeschmack haben kann und mit einem Stigma behaftet ist.

Es ist in Ordnung und natürlich, Zeit allein zu genießen. Fühlen Sie sich nicht unter Druck gesetzt, mit anderen zu interagieren. Sie sind nicht einsam, es sei denn, das Alleinsein bereitet Ihnen ein ungutes Gefühl. Ist das der Fall, sind Sie nicht der einzige Mensch, der sich so fühlt, und Sie können einige Schritte unternehmen, um Ihre Einsamkeit zu überwinden.

Warum fühlen Sie sich einsam?

Forscher aus den verschiedensten akademischen Disziplinen untersuchen die Einsamkeit, von Psychologen und Soziologen bis hin zu Sozialarbeitern, Geographen und Gesundheitswissenschaftlern. Folglich gibt es verschiedene Erklärungen dafür, aus welchen Gründen man sich einsam fühlt.

Eine evolutionäre Perspektive

Viele Erklärungen dafür, warum sich Menschen einsam fühlen, stammen von Psychologen und Neurowissenschaftlern. Sie betrachten die Einsamkeit oft aus einer evolutionären Perspektive und sehen sie als eine neurologische Reaktion. So wie Hunger ein Signal dafür ist, dass man essen muss, ist Einsamkeit ein Signal dafür, dass man seine soziale Situation verbessern und Menschen suchen muss, mit denen man in Kontakt treten kann. Diese Sichtweise legt nahe, dass manche Menschen eher zu Einsamkeit neigen als andere, wobei eine Kombination aus Genen und Umwelt eine Rolle spielt.



Psychologen sehen in der Einsamkeit ein Signal für Sie, sich mit anderen Menschen zu verbinden. Deshalb müssen Sie verstehen, welche Umstände dieses Gefühl hervorrufen und das Signal überhaupt erst auslösen können. Wenn Sie sich dessen bewusster sind, können Sie das Gefühl erkennen, sich eingestehen, warum es da ist, und auf andere zugehen.

Fehlen von bedeutungsvollen Beziehungen

Soziologen erklären, dass das Gefühl der Einsamkeit entsteht, weil man nicht genügend enge soziale Beziehungen hat. Das kann heißen, dass Sie weniger bedeutungsvolle Beziehungen haben, als Sie es sich wünschen. Für andere könnte es bedeuten, dass sie glauben, weniger bedeutungsvolle Beziehungen zu haben als andere Menschen. Oder vielleicht ist die Qualität Ihrer Beziehungen unzureichend. Das kann daher kommen, dass Ihre Beziehungen oberflächlich sind und nicht die Tiefe bieten, die Sie sich wünschen oder brauchen.



In Kapitel 13 finden Sie Informationen zur Relevanz von bedeutungsvollen Beziehungen und zu deren Pflege und Erweiterung. Für den Moment ist es jedoch nützlich zu wissen, dass Sie bedeutungsvolle Beziehungen zu einer ganzen Reihe verschiedener Menschen haben können – zu Freunden, Liebespartnern, Verwandten, Arbeitskollegen, Ärzten, Therapeuten und Friseuren. Es ist auch hilfreich, darüber nachzudenken, was eine erfüllte Beziehung für Sie bedeutet. Eine bedeutungsvolle Beziehung zeichnet sich durch einen oder mehrere dieser Faktoren aus:

- ✓ Sie fühlen sich von der Person wertgeschätzt.
- ✓ Sie haben ein gemeinsames Ziel oder Interesse.
- ✓ Sie haben eine positive Beziehung.
- ✓ Die Beziehung hat Tiefe und ist nicht oberflächlich.
- ✓ Die Beziehung ist auf lange Sicht tragfähig.



Sie können auch eine erfüllte Beziehung zu sich selbst haben, wenn Sie sich selbst akzeptieren (siehe Kapitel 12). Und Sie können eine intensive Beziehung zu Orten und Räumen haben, wenn Sie ein Gefühl der Zugehörigkeit empfinden (siehe Kapitel 14).

Fehlende Zugehörigkeit

Soziologen haben neben dem Mangel an bedeutungsvollen Beziehungen zu anderen Menschen auch das Fehlen von Zugehörigkeit als Grund für Einsamkeit identifiziert. Dies kann die Zugehörigkeit zu einem Ort oder zu einer Lebenssituation sein.

Die Orte und Erfahrungen, die ein Zugehörigkeitsgefühl schaffen, variieren je nach Person, können aber Orte wie Sportstätten, Arbeitsplätze, Bildungseinrichtungen

oder Freiflächen wie Seen, Strände und lokale Parks sein. Es können auch Erlebnisse wie Tanzen, Singen, Skifahren und Klettern sein.

Der Mensch hat ein universelles Bedürfnis, sich zugehörig zu fühlen. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist bei jedem Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt, sodass manche Menschen ein größeres Zugehörigkeitsgefühl brauchen als andere. Wenn Ihr Bedürfnis nach Zugehörigkeit nicht befriedigt wird, können Sie sich einsam fühlen.

Haben Sie eine bedeutungsvolle Beziehung zu einem bestimmten Ort und somit ein Gefühl der Zugehörigkeit zu diesem Ort, kann dies als eine Art Puffer gegen Einsamkeit wirken, selbst wenn Sie momentan keine bedeutungsvolle Beziehung zu anderen Menschen haben. Fühlen Sie sich einsam, versuchen Sie, diesen besonderen Ort zu besuchen, um sich selbst ein Gefühl der Zugehörigkeit zu geben.

Schlechte Selbstwahrnehmung

Ein Signal oder ein Auslöser für Einsamkeit kann auch in Ihrer Selbstwahrnehmung liegen. Fühlen Sie sich nicht wohl oder denken Sie, dass andere Menschen Sie nicht mögen, kann dies dazu führen, dass Sie sich einsam fühlen. Vielleicht ist dies darauf zurückzuführen, dass Sie ein Trauma erlebt haben, zum Beispiel in der Schule gemobbt wurden, oder dass Sie Opfer eines Verbrechens waren und missbraucht wurden. Auch eine psychische oder körperliche Erkrankung kann zu einer verzerrten und negativen Selbstwahrnehmung führen. Oder es fällt Ihnen schwer, Ihr Geschlecht oder Ihre Sexualität zu akzeptieren. Bleibt diese negative Selbstwahrnehmung unkontrolliert, kann sie sich mit der Zeit verschlechtern und dazu führen, dass Sie sich von sich selbst, anderen Menschen und Ihrer physischen Umgebung abkapseln.



Wenn Sie übermäßig selbstkritisch sind oder oft nicht verstehen können, warum andere Menschen Sie kennenlernen möchten, sollten Sie zunächst an Ihrer Beziehung zu sich selbst arbeiten. Indem Sie diese verbessern, können Sie ein größeres Verlangen verspüren, sich mit anderen Menschen und Orten zu beschäftigen, an denen Sie sich zugehörig fühlen. Beides wird dazu beitragen, dass Sie sich weniger einsam fühlen. Kapitel 12 enthält einige wichtige Tipps, wie Sie Ihre Beziehung zu sich selbst verbessern können.

Die Rolle der Gesellschaft

Der gemeinsame Faktor, der Ihre Beziehungen zu anderen Menschen, Ihr Gefühl der Zugehörigkeit zu Orten und Räumen und Ihre Beziehung zu sich selbst prägt,

ist die Rolle der Gesellschaft. Größere gesellschaftliche Faktoren beeinflussen alles, was Sie sehen, fühlen und tun. Diese Faktoren variieren je nach Kultur, und jeder interpretiert sie anders. Mehrere gesellschaftliche Einflüsse spielen eine Rolle in Ihren Beziehungen und beeinflussen daher, wie einsam Sie sich fühlen.

Dazu gehören die Sicherheit Ihrer Nachbarschaft, die Vielfalt Ihrer Gemeinschaft und die Verfügbarkeit von Einrichtungen und Ressourcen an Ihrem Wohnort. Genauso kann die Gestaltung Ihres Wohnviertels, Ihrer Wohnung, Ihres Arbeitsplatzes oder Ihrer Schule dazu zählen. Diese Faktoren können auch den Einfluss sozialer Medien oder anderer Technologien oder die vorherrschende Kultur an Ihrem Arbeitsplatz oder in Ihrer Bildungseinrichtung umfassen.



Nicht immer können Sie die Art und Weise, wie diese gesellschaftlichen Faktoren auf Sie einwirken, sofort oder in großem Umfang verändern. Wenn Sie jedoch verstehen, welche Rolle diese Faktoren für Ihr Verhalten und Ihre Einsamkeitsgefühle spielen, können Sie Dinge in Ihrem Leben identifizieren, die in Ihrer Kontrolle liegen. Diese können sie ändern.

Verbreitung der Einsamkeit

Einsamkeit gibt es schon seit undenklichen Zeiten. Menschen haben sich schon immer einsam gefühlt. Wie ich bereits erklärt habe, ist Einsamkeit eine grundlegende menschliche Reaktion auf einen Mangel an erwünschten sozialen Kontakten. Das betrachten Psychologen als ein Signal, das eigene Verhalten zu ändern oder etwas zu unternehmen. Genauso wie Durst ein Signal ist, etwas zu trinken. Wenn Sie einsam sind, ist das ein Signal, Ihre soziale Situation zu verbessern und Menschen zu suchen, mit denen Sie in Kontakt treten können.

Denken Sie auf diese Weise über Einsamkeit nach, erkennen Sie, dass Einsamkeit ein normaler Teil des Menschseins ist. Und Sie verstehen, warum Einsamkeit so weit verbreitet und alltäglich ist. In einigen Ländern gibt etwa die Hälfte der Bevölkerung an, einsam zu sein. Wenn Sie also einsam sind, sollten Sie daran denken, dass Sie nicht der einzige Mensch sind, dem es so geht. Viele andere Menschen auf der ganzen Welt erleben ähnliche Gefühle.

Trotz der großen Verbreitung von Einsamkeit in vielen Ländern, gibt es derzeit keine eindeutigen Hinweise für einen langfristigen Trend zu mehr Einsamkeit. Die Beweislage hierfür liefert gemischte Ergebnisse. Wie ich in Kapitel 2 erkläre, sind Jugendliche und Senioren am ehesten von Einsamkeit betroffen, aber wir sind uns noch nicht sicher, ob sich die jungen Erwachsenen und älteren Menschen von heute eher einsam fühlen als ihre Altersgenossen in der Vergangenheit.



In letzter Zeit hat es eine Reihe von Ereignissen gegeben, die der Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit und Öffentlichkeit verschafft haben. Die Einsamkeit ist viel stärker in die öffentliche Diskussion gerückt. Ausgelöst wurde dies durch Sensibilisierungskampagnen wie die Kampagne zur Beendigung der Einsamkeit im Vereinigten Königreich, die Koalition zur Beendigung der sozialen Isolation und Einsamkeit in den USA, die Ending Loneliness Together Kampagne in Australien sowie die 2022 ins Leben gerufene Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit in Deutschland. Diese Kampagnen haben dazu beigetragen, Einsamkeit in das öffentliche Bewusstsein zu rücken.

Außerdem wurde viel über die gesundheitlichen Gefahren der Einsamkeit berichtet (siehe Kapitel 8 und 9), was den Anstoß zu diesen Kampagnen gegeben und verschiedene Regierungen zum Handeln veranlasst hat. Diese Maßnahmen haben die Form von regierungsgeführten Strategien angenommen, die darauf abzielen, Einsamkeit zu verstehen und zu bekämpfen. Zu nennen sind hier die nationale Strategie der britischen Regierung zur Bekämpfung der Einsamkeit und das Gutachten des US-amerikanischen Surgeon General mit dem Titel »The Healing Effects of Social Connection«.

Auch die Covid-19-Pandemie hat das Bewusstsein für Einsamkeit geschärft. Die Pandemie selbst zwang die Menschen dazu, sich zu isolieren, um die Ausbreitung des Virus zu verhindern. Dies führte dazu, dass sich die Einsamkeit bei bestimmten Menschen zumindest kurzfristig verstärkte. Covid-19 hat die Menschen plötzlich von ihrem sozialen Leben, von ihren Freunden und ihrer Familie abgeschnitten. Obwohl die meisten Menschen heute wieder so gesellig sind wie vor der Pandemie, haben sich bestimmte allgemeine gesellschaftliche Veränderungen nach der Pandemie noch stärker bemerkbar gemacht. Einige dieser Veränderungen haben die Einsamkeit noch verschärft. So arbeiten beispielsweise mehr Menschen zu Hause oder aus der Ferne als bisher, wodurch sich ihre Möglichkeiten für persönliche Kontakte verringern.

Möglicherweise gibt es einen langfristigen Trend zur Zunahme der Einsamkeit, aber im Moment ist es noch zu früh, um das zu sagen.

Internationale Trends

Einsamkeit wird von großen Teilen der Bevölkerung in vielen Ländern der Welt erlebt. Berichten zufolge ist etwa ein Drittel der Weltbevölkerung von Einsamkeit betroffen. Die Belege für die weltweite Verbreitung der Einsamkeit sind jedoch lückenhaft und widersprüchlich, da die Daten über Einsamkeit jeweils auf unterschiedliche Weise und mit unterschiedlichem Grad an Zuverlässigkeit erhoben

werden. Insbesondere Länder mit hohem Einkommen der Bevölkerung verfügen im Allgemeinen über eine gute Datengrundlage, während Länder mit niedrigem und mittlerem Einkommen oft nur wenige Daten zur Verfügung haben.

Etwa die Hälfte der Erwachsenen in den USA, im Vereinigten Königreich und in Australien gibt an, sich einsam zu fühlen. Daten aus Kanada deuten darauf hin, dass die Einsamkeit dort etwas weniger verbreitet sein könnte. Andere Länder, in denen die Einsamkeit hoch ist, sind Brasilien, die Türkei, Indien und Saudi-Arabien. In einigen anderen Ländern soll Einsamkeit weniger verbreitet sein. Zu diesen Ländern gehören die Niederlande, Japan, Deutschland und Russland. Aufgrund der Schwierigkeiten mit der Datengrundlage sind diese Berichte jedoch kritisch zu betrachten.



Wichtig ist, dass Einsamkeit, egal wo auf der Welt man lebt, eine normale menschliche Reaktion ist. Wenn Sie sich einsam fühlen, sollten Sie behutsam wahrnehmen, dass Sie irgendetwas ändern müssen. Ich gebe Ihnen in diesem Buch zahlreiche Tipps, die Ihnen dabei helfen können.

Länderübergreifende Unterschiede



Zusätzlich zu den Ungereimtheiten bei der Datenerhebung, die einen Vergleich des Ausmaßes der Einsamkeit in verschiedenen Ländern erschweren, können allgemeine kulturelle Faktoren das Ausmaß der Einsamkeit in verschiedenen Ländern beeinflussen. Einige dieser Faktoren sind:

- ✓ **Sozioökonomischer Status:** Ein niedriger sozioökonomischer Status, gemessen an Bildung und Einkommen, oder große Ungleichheiten im sozioökonomischen Status bedeuten im Allgemeinen eine höhere Einsamkeitsrate.
- ✓ **Sozialstaat:** Wirtschaftlich gut gestellte Sozialstaaten sind mit einem geringeren Maß an Einsamkeit verbunden, insbesondere bei älteren Erwachsenen.
- ✓ **Gesundheit:** Starke gesundheitliche Ungleichheiten und ein schlechter Gesundheitszustand können mit einem höheren Maß an Einsamkeit verbunden sein.
- ✓ **Kulturell bedingte negative Gesundheitsverhaltensweisen:** So kann zum Beispiel Alkoholkonsum zu Einsamkeit führen.

- ✓ **Familiäre und gemeinschaftliche Bindungen:** Die Erwartung starker familiärer und gemeinschaftlicher Bindungen in einigen Kulturen kann eine doppelte Wirkung haben. Menschen können sich weniger einsam fühlen, weil sie eine große Familie und Gemeinschaft um sich herum haben. Andere wiederum können sich einsamer fühlen, weil sie nicht unbedingt mit den Menschen in ihrer Umgebung zurechtkommen. Manchmal können hohe Erwartungen an starke Bindungen das Gefühl der Einsamkeit verstärken, wenn sie nicht erfüllt werden.
- ✓ **Das Klima:** Ein mildes, mediterranes Klima fördert die soziale Interaktion, da die Menschen mehr Zeit im Freien verbringen können.
- ✓ **Stigmatisierung von Einsamkeit:** In Kulturen, in denen Einsamkeit stark stigmatisiert wird, ist es weniger wahrscheinlich, dass Menschen über das Gefühl der Einsamkeit sprechen oder berichten, dass sie sich einsam fühlen. In diesen Ländern dürfte die Zahl der gemeldeten Einsamkeitsfälle wesentlich niedriger sein, als sie tatsächlich ist.

Nachdenken über Wege zur Überwindung der Einsamkeit

Obwohl Einsamkeit ziemlich komplex erscheinen kann, werden sich die damit verbundenen Probleme auflösen, wenn Sie herausfinden, warum Sie sich einsam fühlen. Einer der ersten Schritte ist, sich bewusst zu machen, dass man einsam ist, und dies zu akzeptieren. Sobald Sie das getan haben, sind Sie auf dem besten Weg, aus der Einsamkeit herauszufinden.

Das Stigma ablegen

Oft ist Einsamkeit mit einem Stigma behaftet. Diejenigen, die sich einsam fühlen, können als Einzelgänger, als seltsam, traurig, sozial ungeschickt und mit einer ganzen Reihe anderer negativer Begriffe bezeichnet oder wahrgenommen werden. Dieses Stigma wird, wie alle Stigmata, durch mangelndes gesellschaftliches Verständnis geschaffen und aufrechterhalten. Der Makel der Einsamkeit hält Menschen oft davon ab, zu akzeptieren, dass sie einsam sind. Sie können sich scheuen, anderen Menschen gegenüber zuzugeben, dass sie einsam sind und

nach Unterstützung zu suchen. Dies kann dazu führen, dass sie sich noch einsamer und isolierter fühlen und glauben, dass mit ihnen etwas nicht stimmt.

In einigen Gesellschaften und Bevölkerungsgruppen wird Einsamkeit stärker stigmatisiert als in anderen. Ein junger, einsamer Erwachsener ist davon zum Beispiel oft stärker betroffen als ein älterer, einsamer Erwachsener. Das liegt daran, dass von jungen Menschen erwartet wird, dass sie ein aktives soziales Leben führen; wenn sie das nicht tun, glauben die Leute, dass mit ihnen etwas nicht stimmt.



Egal, wer Sie sind, wie alt Sie sind, in welchen Verhältnissen Sie leben, es ist wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Gefühl der Einsamkeit ein natürlicher Teil des Menschseins ist und sich jeder irgendwann in seinem Leben einsam fühlen wird.

Sensibilisierung und Akzeptanz

Einsamkeit ist ein natürliches menschliches Gefühl, dem man begegnet, wenn man nicht genügend erfüllende Beziehungen hat. Die meisten Menschen fühlen sich irgendwann einmal einsam, aber es wird nicht oft darüber gesprochen. Man gibt seine Einsamkeit weder sich selbst noch anderen gegenüber gerne zu, aber der erste Schritt zur Überwindung der Einsamkeit besteht darin, sie zu erkennen und anzunehmen. Sobald Sie akzeptieren, dass Sie sich einsam fühlen, können Sie damit beginnen, Lösungen zu finden.



Zahlreiche Kampagnen und Strategien in verschiedenen Ländern zielen darauf ab, das Bewusstsein für Einsamkeit zu schärfen und die Menschen zu ermutigen, über ihre Erfahrungen zu sprechen. Die nationale Strategie zur Bekämpfung der Einsamkeit der britischen Regierung betont beispielsweise, wie wichtig es ist, ein landesweites Gespräch über Einsamkeit zu führen, damit die Menschen sich wohlfühlen, wenn sie über Einsamkeit sprechen und Hilfe suchen. In ähnlicher Weise unterstreicht das Gutachten des US Surgeon General mit dem Titel »The Healing Effects of Social Connection« (Die heilende Wirkung sozialer Bindungen) die Bedeutung des öffentlichen Bewusstseins und der Bildung als treibende Kraft und Lösung für die Einsamkeit. Die verschiedenen nationalen Einsamkeitskampagnen im Vereinigten Königreich, in den USA, in Australien und in Deutschland legen Wert darauf, dass das Thema Einsamkeit öffentlich diskutiert wird. Jedes Jahr im Juni findet im Vereinigten Königreich eine nationale Woche zur Sensibilisierung für die Einsamkeit statt, um das Bewusstsein dafür zu schärfen. Dabei geht es darum,

unterstützende Gemeinschaften zu schaffen, indem Gespräche über Einsamkeit in der Familie, unter Freunden und Kollegen angeregt werden. Auch in Deutschland gibt es beispielsweise die Aktionswoche »Gemeinsam gegen Einsamkeit«.

Halten Sie Ausschau nach nationalen oder lokalen Kampagnen zur Sensibilisierung für Einsamkeit an Ihrem Wohnort und beteiligen Sie sich daran.

Wissen, wo man anfangen soll

Sobald Sie sich eingestehen, dass Sie einsam sind, sollten Sie etwas mehr über Ihre Einsamkeitsgefühle nachdenken, darüber, warum sie entstanden sind, und darüber, was helfen könnte, Ihre Gefühle zu lindern, damit Sie anfangen können, die Kontrolle zu übernehmen und positive Maßnahmen zu ergreifen. Dieses Buch ist voll von nützlichen Tipps und Strategien, die Ihnen dabei helfen können. Doch zunächst müssen Sie eine einfache Mindmap Ihrer Einsamkeitserfahrungen erstellen.

Übung

Probieren Sie diese Übung aus, um herauszufinden, an welchen Bereichen Ihres Lebens Sie arbeiten sollten, um Ihre Einsamkeitsgefühle zu verringern. Sie können sich dann auf diese Bereiche konzentrieren, wenn Sie den Rest des Buches lesen.

1. Nehmen Sie ein leeres Blatt Papier und erstellen Sie eine Mindmap Ihrer Einsamkeitserfahrungen.
2. Zeichnen Sie drei miteinander verbundene Kreise, wie in Abbildung 1.1 dargestellt. Schreiben Sie in den ersten Kreis die Namen der Personen, zu denen Sie die wichtigsten bedeutungsvollen Beziehungen haben. Notieren Sie in Kreis zwei einige Schlüsselwörter, die beschreiben, wie Sie Ihre Beziehung zu sich selbst sehen. Schreiben Sie in den dritten Kreis alle Orte und Räume, zu denen Sie eine Beziehung haben – wo Sie sich zugehörig fühlen. Tragen Sie dann in jeden Kreis eine Punktzahl von eins bis fünf ein. Eins bedeutet, dass Sie das Gefühl haben, Ihre bedeutungsvollen Beziehungen sind schlecht, und fünf bedeutet, Ihre bedeutungsvollen Beziehungen sind sehr gut.

Einschneidende Lebensereignisse

Trauerfall Kinder verlassen Elternhaus Veränderte Betreuungsrolle Scheidung/Trennung Umzug
 Krankheitsdiagnosen Entlassung Ruhestand Arbeitslosigkeit

<p>Persönliche Charakteristika</p> <p>Junger/älterer Erwachsener Introvertiert/Extrovertiert Behinderung Ethnische Minderheit Geschlechtsidentität Andere Muttersprache Homosexualität</p>	<p>Persönliche Umstände</p> <p>kein Auto kein Internet/ Unwissen über Verwendung des Internets Karriere Finanzielle Probleme alleinlebend Single arbeitslos</p>	<p>Gesundheitliche Einschränkungen</p> <p>Alkoholismus/ Substanzmissbrauch Kognitive Einschränkungen Körperliche Immobilität andere Sinneseinschränkungen chronische Erkrankungen Blasenschwäche Gewichtsprobleme Psychische Probleme</p>	<p>Nachbarschaft</p> <p>Anordnung der Straßen Mangelnde Infrastruktur Angst vor Kriminalität Unsicherheitsgefühl Mangel an Treffpunkten Schlecht ausgebauter ÖPNV Abgelegene Wohngegend Isolierte Mieteinheiten</p>
---	--	--	---

Abbildung 1.1: Mindmap Ihrer Erfahrung von Einsamkeit

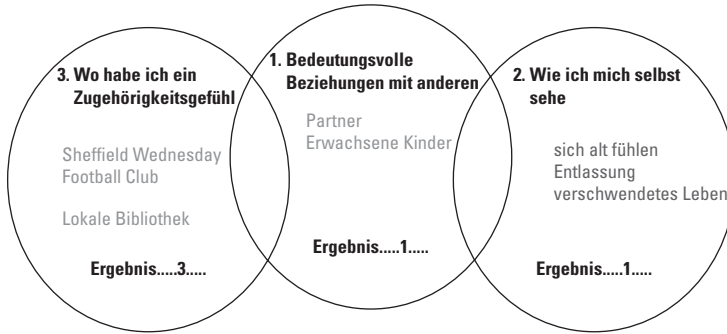
3. Denken Sie an vorübergehende Lebensereignisse, die Sie gerade erleben oder die Sie in der Vergangenheit erlebt haben und die bei Ihnen ein Gefühl der Einsamkeit ausgelöst haben, und kreisen Sie die für Sie zutreffenden ein. Einige Beispiele sind in Abbildung 1.1 dargestellt. In Kapitel 2 werden sie näher erläutert. Wenn Sie weitere für Sie relevante Veränderungen erfahren haben, tragen Sie diese hier ein.
4. Denken Sie an mögliche Barrieren, die Sie daran hindern, sinnvolle Beziehungen zu sich selbst, zu anderen Menschen und zu Orten und Räumen zu haben. Notieren Sie diese in der Mindmap im entsprechenden Feld. Um es Ihnen zu erleichtern, habe ich diese in persönliche Eigenschaften, persönliche Umstände, Gesundheit und geografische Faktoren eingeteilt.

5. Wenn Sie Ihre Mindmap fertiggestellt haben, lassen Sie sie für etwa 30 Minuten ruhen. Holen Sie sich etwas zu trinken oder machen Sie einen kurzen Spaziergang, bevor Sie sich die fertige Mindmap erneut ansehen.
6. Wenn Sie wieder auf Ihre Mindmap schauen, unterstreichen Sie mit einem roten Stift den Hauptbereich in Ihrem Leben, der Sie derzeit einsam macht oder Sie daran hindert, sich weniger einsam zu fühlen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie sich in mehreren Bereichen einsam fühlen. Ist das der Fall, nummerieren Sie die Bereiche mit dem Rotstift in der Reihenfolge, in der Sie sie vorrangig bearbeiten wollen. Schreiben Sie also eine 1 für den Bereich, an dem Sie zuerst arbeiten wollen, gefolgt von 2, 3, 4 und so weiter.
7. Achten Sie besonders auf die Kapitel in diesem Buch, die mit Ihren Ergebnissen in Schritt 6 übereinstimmen. Sie geben Ihnen weitere Informationen und Tipps, wie Sie die Einsamkeit in diesen Bereichen Ihres Lebens besiegen können.
8. Wählen Sie einen andersfarbigen Stift (grün ist ideal), um die Bereiche Ihres Lebens zu identifizieren, die positiv sind oder in denen Sie das Gefühl haben, dass Sie gute, sinnvolle Beziehungen haben. Sobald Sie diese Bereiche identifiziert haben, verbringen Sie dort mehr Zeit. Sie können die Tipps aus den entsprechenden Kapiteln nutzen.

Abbildung 1.2 zeigt, wie Georg die Mindmap ausfüllte. Er identifizierte sein Alter, seinen Gesundheitszustand und seinen Ruhestand als die Hauptfaktoren für seine Erfahrungen mit Einsamkeit. Diese Faktoren wirken sich auf seine bedeutungsvollen Beziehungen zu anderen Menschen aus. Anschließend sollte Georg sich mit den Kapiteln 8 und 11 dieses Buches befassen, um Strategien zur Bewältigung dieser Faktoren zu finden.

Außerdem stellte Georg fest, dass sein Gesundheitszustand seine Beziehung zu sich selbst beeinträchtigt, sodass er von der Lektüre von Kapitel 12 profitieren würde. Positiv zu vermerken ist, dass Georg ein starkes und bedeutungsvolles Gefühl der Zugehörigkeit zum örtlichen Fußballverein, den er unterstützt, hat und zur Bibliothek im Stadtpark. Deshalb wird er ermutigt, mehr Zeit an diesen Orten zu verbringen, und es wäre hilfreich, Kapitel 14 zu lesen, in dem er einige nützliche Tipps findet.

Einschneidende Lebensereignisse				
Trauerfall	Kinder verlassen Elternhaus	Veränderte Betreuungsrolle	Scheidung/Trennung	Umgug
Krankheitsdiagnosen	Entlassung	Ruhestand	Arbeitslosigkeit	



Persönliche Charakteristika Junger/älterer Erwachsener Introvertiert/Extrovertiert Behinderung Ethnische Minderheit Geschlechtsidentität Andere Muttersprache Homosexualität	Persönliche Umstände kein Auto kein Internet/ Unwissen über Verwendung des Internets Karriere Finanzielle Probleme alleinlebend Single arbeitslos	Gesundheitliche Einschränkungen Alkoholismus/Substanzmissbrauch Kognitive Einschränkungen Körperliche Immobilität andere Sinneseinschränkungen chronische Erkrankungen Blasenschwäche Gewichtsprobleme Psychische Probleme	Nachbarschaft Anordnung der Straßen Mangelnde Infrastruktur Angst vor Kriminalität Unsicherheitsgefühl Mangel an Treffpunkten Schlecht ausgebauter ÖPNV Abgelegene Wohngegend Isolierte Mieteinheiten
--	---	---	--

Abbildung 1.2: Georgs Erfahrung von Einsamkeit