

Einsamkeit – nicht nur ein Problem des hohen Alters

Bad Nauheimer Gespräch mit Prof. Dr. Maike Luhmann

„Einsamkeit ist ein Thema, das derzeit viel diskutiert wird und uns alle angeht“, eröffnete Dr. med. Ingrid Hasselblatt-Diedrich, 1. Geschäftsführendes Vorstandsmitglied der Bad Nauheimer Gespräche, den Vortragsabend. „Die Große Koalition erwähnt es in ihrem Koalitionsvertrag und England hat sogar einen Minister für Einsamkeit ernannt. Doch wie viele Menschen sind – vorübergehend oder gar chronisch – von Einsamkeit betroffen? Was führt zu Einsamkeit? Diesen Fragen widmet sich Prof. Dr. Maike Luhmann, Professorin für Psychologie an der Ruhr-Universität Bochum, in ihrer Forschung“, stellte Hasselblatt-Diedrich die Referentin des Abends vor und appellierte: „Die Erkenntnisse aus der Forschung zum Thema Einsamkeit müssen verbreitet werden. Wir als Ärztinnen und Ärzte müssen sie in die ärztliche Aus-, Weiter- und Fortbildung aufnehmen“.

Was ist Einsamkeit?

„Jeder kennt den Stereotyp des einsamen, alten Menschen“, so Luhmann. „Doch Einsamkeit betrifft verschiedene Gesellschafts- und Altersgruppen.“ Jeder Mensch habe Phasen im Leben, in denen er sich einsam fühle.

Wenn man versuche, Einsamkeit zu definieren, sei zunächst die klare Abgrenzung vom Alleinsein wichtig, so die Referentin. „Unter dem Alleinsein leidet man nicht

unbedingt, unter Einsamkeit schon. Letztere ist auch nicht von der Anzahl an Menschen abhängig, von denen man umgeben ist. Vielmehr bedeutet Einsamkeit die negative Abweichung zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. Daher bedeutet Einsamkeit auch für jeden Menschen etwas anderes.“ Zusätzlich unterscheide man zwischen der emotionalen Einsamkeit (Fehlen bedeutsamer Bindungen wie z. B. zu einem Partner), der sozialen Einsamkeit (Bindung zu Freunden) und der kollektiven Einsamkeit (Fehlen einer sozialen Identität). „Bei letzterer fühlt man sich nicht zugehörig zu einer Gemeinschaft“, erklärte Luhmann.

Keine klaren Diagnosekriterien

Doch wie fühlt sich Einsamkeit an? „Studien zeigen, dass bei Menschen, die sich ausgeschlossen fühlen, im Hirnscan dieselben Regionen aktiv werden, wie bei Schmerz“, beschreibt Luhmann aktuelle Forschungsergebnisse. Allerdings, betonte sie, sei beim Thema Einsamkeit die Datenerfassung mit einigen Problemen verbunden: „Da Einsamkeit kein definiertes Krankheitsbild ist, gibt es weder klare Diagnosekriterien noch eine einheitliche Messung.“ Die bislang erhobenen Zahlen wiesen jedoch alle darauf hin, dass viele Menschen betroffen seien. „Laut unserer

Daten sind circa zehn bis 15 Prozent aller Deutschen zumindest manchmal einsam, bei der Gruppe der über 80-Jährigen sind es sogar circa 20 Prozent.“

Auslöser und Risikofaktoren

Warum fühlen sich Menschen einsam? Obwohl es hierzu noch wenige aussagekräftige Forschungsergebnisse gibt, könnten einige Auslöser und Risikofaktoren benannt werden, so Luhmann. Auslöser seien bspw. Veränderungen im sozialen Umfeld wie eine Scheidung oder der Tod des Ehepartners. „Daten zeigen, dass die Einsamkeit hier nur vorübergehend ist. Anders als bei Arbeitslosigkeit, bei der dieser Zustand längerfristig anhält und nachhaltige Schädigungen verursacht.“ Zurückzuführen sei dies u.a. auf das Gefühl, von der Gesellschaft ausgeschlossen zu sein.

Als Risikofaktoren für Einsamkeit nannte die Referentin verschiedene soziodemografische und soziale Faktoren wie etwa Armut, Arbeitslosigkeit, gesundheitliche Einschränkungen oder soziale Isolation. „Vergleicht man die verschiedenen Altersgruppen miteinander, ist der Anteil von einsamen Menschen bei den Mitte 30-Jährigen sowie bei den alten Menschen am höchsten.“ Woran dies bei der ersten Gruppe liege, könne man bislang nur spekulieren. Doch bei älteren Menschen, der am häufigsten von Einsamkeit betroffenen Gruppe, seien meist Risikofaktoren wie Gesundheit oder Mobilität ursächlich. Die weitverbreitete Annahme, dass digitale Medien Einsamkeit befördern, könne bislang nicht bestätigt werden. Das Phänomen sei zu neu, um abschließende Ergebnisse dazu vorzulegen. „Generell kann man allerdings festhalten, dass digitale Medien gut sind, wenn sie offline-Beziehungen vertiefen und ergänzen. Wenn sie diese allerdings ersetzen, kann sich das negativ auswirken.“

Folgen von Einsamkeit

„Wir haben heute viel über Einsamkeit als vorübergehenden Zustand gesprochen“,



Die Referentin Prof. Dr. Maike Luhmann (l.) mit der Gastgeberin des interessanten Abends, Dr. med. Ingrid Hasselblatt-Diedrich.

resümierte Luhmann. „Wird diese jedoch chronisch, kann es zu langfristigen negativen Auswirkungen wie etwa Schlafproblemen, geringer körperlicher Aktivität, einem geschwächten Immunsystem, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und einer verringerten Lebenserwartung kommen.“ Die Auswirkungen auf das Gesundheitswesen wären massiv und würden ein gesamtgesellschaftliches Problem darstellen.

Gefährlich sei außerdem die Negativspirale chronischer Einsamkeit: Denn durch die Empfindung, einsam zu sein, werde die Aufmerksamkeit für soziale Bedrohungen erhöht, so Luhmann. Dies führe zu einer verzerrten Wahrnehmung von Interaktionen und negativem Verhalten in sozialen Kontexten wie beispielsweise Desinteresse oder Aggression, was wiederum zu weniger sozialen Kontakten führe. „Im Ergebnis ist man also aufgrund seiner eigenen Wahrnehmungsweise und den daraus resultierenden Verhaltensweisen tatsächlich einsamer.“

Kann man Einsamkeit vorbeugen?

Doch was kann man tun, um Einsamkeit vorzubeugen oder sich aus einer solchen Negativspirale wieder zu befreien? Wer über einen „sozialen Konvoi“ verfüge – einen festen Kreis von ca. zehn bis 15 Menschen, die einen durch das Leben begleiten – sei seltener einsam, so Luhmann. Zwar verändere sich dieser Kreis im Laufe des Lebens, aber wenn eine Person daraus wegfalle, könne dieser Verlust durch die anderen Menschen aufgefangen werden. Was aber hilft, wenn man bereits unter chronischer Einsamkeit leidet? Maßnahmen wie die Verbesserung sozialer Unterstützung, sozialer Kompetenzen oder häufigere soziale Kontakte wurden von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern des Bad Nauheimer Gesprächs zwar als sinnvoll erachtet, seien jedoch nicht wirklich wirksam, so Luhmann. Das mit Abstand sinnvollste sei sozial-kognitives Training, da dies am Teufelskreis – der eigenen Wahrnehmung – ansetze. Hier werde

den Menschen beigebracht, die Umwelt wieder positiver wahrzunehmen und aus der Negativspirale auszubrechen.

Einsamkeit: Ein Politikum?

„Es gibt bereits eine Vielzahl an gesellschaftlichen Initiativen wie etwa Freizeitaktivitäten, Sorgentelefone etc. Die meisten davon jedoch richten sich an Senioren, für andere Altersgruppe gibt es bislang kaum Anlaufstellen“, fasste Luhmann in ihrem Fazit zusammen. Dass das Thema Einsamkeit im Koalitionsvertrag benannt und außerdem die Absicht festgehalten wurde, dieser vorzubeugen und sie zu bekämpfen, sei zunächst positiv zu bewerten: „So wird Aufmerksamkeit auf das Thema gelenkt und Betroffene trauen sich eher, offen über ihre Probleme zu sprechen oder sich Hilfe zu suchen.“ Ob dagegen ein Minister für Einsamkeit, wie England ihn eingeführt hat, eine Lösung sei, bliebe abzuwarten.

Caroline McKenney