

«Wir können das Essen oder sonstige Güter rund um die Uhr online bestellen und zu uns nach Hause liefern lassen. Wir brauchen «niemanden» mehr, um zu überleben.»

Andi Zemp

Wir lernen nicht mehr, auf Menschen zuzugehen

Warum sind heute viele Menschen einsam, und was können Betroffene dagegen unternehmen? Der Psychologe Andi Zemp spricht über das Thema Einsamkeit. Er ist überzeugt, dass Einsamkeit in unserer Gesellschaft zunimmt und zu Depressionen oder anderen psychischen Erkrankungen führt.

Einsamkeit gehört zum Menschsein, und es ist sehr wichtig, zwischen Einsamkeit und Alleinsein zu differenzieren. Darin liegt ein grosser Unterschied. Wenn jemand alleine ist, sehen das andere Menschen. Wenn sich jemand einsam fühlt, ist dies von aussen nicht erkennbar. Aber warum fühlen wir uns einsam? Wenn eine nahestehende Person stirbt oder eine Beziehung zu Ende geht, ist es natürlich, dass wir Einsamkeit verspüren. Es gibt viele Situationen, die dieses Gefühl in uns auslösen. Beziehung und Bindung gehören zu unseren Grundbedürfnissen. Wir sind soziale Wesen und brauchen Wertschätzung, Zuneigung und Liebe, ansonsten gehen wir zugrunde. Wir werden depressiv oder entwickeln eine psychische Krankheit.

Das zeigt das schreckliche Experiment von Friedrich II. im 13. Jahrhundert: Er isolierte Säuglinge. Ammen sorgten zwar für das körperliche Wohl, aber sie durften die Babys weder lieblos noch mit ihnen sprechen. Friedrich II. wollte herausfinden, welche Sprache Kinder entwickeln, wenn sie ohne Zuneigung und ohne, dass mit ihnen gesprochen wird, aufwachsen. Anstatt, dass die Kinder, wie erhofft, begannen, auf Hebräisch, Griechisch, Arabisch oder in ihrer Muttersprache zu sprechen, starben sie alle. (www.dasgehirn.info/handeln/liebe-und-triebe/liebe-ein-grundnahrungsmittel).

Wir brauchen «niemanden» mehr, um zu überleben
Ich glaube, dass Einsamkeit in unserer westlichen Gesellschaft in den letzten Jahren immer mehr zugenommen hat. Ein Grund könnte sein, dass wir nicht mehr aufeinander angewiesen sind. Nehmen wir das Beispiel Grundversorgung: Um etwas zu essen zu haben, mussten die Menschen früher Setzlinge

kaufen und anpflanzen. Anschliessend hat die ganze Familie die Nahrungsmittel geerntet, um beispielsweise Konfitüre herzustellen. Heutzutage bestellen wir die Konfitüre online. Heute müssen wir nicht mehr in einen Laden gehen, um etwas zu kaufen. Wir können das Essen oder sonstige Güter rund um die Uhr online bestellen und zu uns nach Hause liefern lassen. Wir brauchen «niemanden» mehr, um zu überleben. Früher hat sich die ganze Familie um den Abwasch gekümmert. Heute erledigt der Geschirrspüler ihn. Der gemeinsame Abwasch bot eine Möglichkeit für vertiefte Gespräche. Generell reden wir heute weniger zusammen. Elektronische Geräte wie das Smartphone unterstützen uns in der indirekten Kommunikation. Ich bin überzeugt, dass dadurch die Beziehungsprobleme zunehmen. Und in welcher Familie sind heute Gesellschaftsspiele noch an der Tagesordnung? Viele Kinder gamen alleine in ihren Zimmern. Ich glaube, dass die heutigen technischen Möglichkeiten ihren Teil zur Vereinsamung beitragen. Wir müssen uns heute aktiver darum kümmern, Menschen zu treffen und Gespräche zu führen.

Wir sind soziale Wesen und brauchen Wertschätzung, Zuneigung und Liebe, sonst gehen wir zugrunde. Wir werden depressiv oder entwickeln eine psychische Krankheit.

Tiere gegen die Einsamkeit

In jeder Altersgruppe können Menschen einsam sein, aber vor allem ältere sind betroffen. Gemäss Statistik leben Frauen länger als Männer. Es gibt also eine grosse Anzahl einsamer älterer Frauen. Vielleicht sind auch schon alle ihre Freunde und Bekannten gestorben. Immer mehr ältere Menschen fliehen mit Suizid aus der Einsamkeit. Das ist immer noch ein grosses Tabuthema. Viele ältere Menschen, die niemanden mehr haben, kaufen sich ein Haustier. Sie können dem Hund oder der Katze alles erzählen und haben so einen treuen Freund an der Seite. Ich finde es schade, dass diese Menschen ihre Haustiere nicht ins Altersheim mitnehmen können. Sie müssen ihren oftmals einzigen Begleiter zu Hause lassen. Mir ist bewusst, dass Tiere viel zu tun geben und es schwierig wäre, wenn alle Altersheime voller Haustiere wären. Aber ich bin überzeugt, dass die älteren Menschen weniger Antidepressiva oder sonstige Medikamente einnehmen müssten und sich auch weniger einsam fühlen würden. Viele Heime haben das erkannt und arbeiten mit Therapietieren zusammen, mit dem sie regelmässig die Bewohnerinnen und Bewohner der Altersheime besuchen. Vor allem bei Menschen, die unter Demenz leiden, kommen Tiere zu therapeutischen Zwecken zum Einsatz. Bei diesem Krankheitsbild helfen sie oft dabei, mit den Betroffenen zu kommunizieren.

Arbeiten als Flucht vor Einsamkeit

Ich bin spezialisiert auf Burn-out-Patientinnen und -Patienten. Sie arbeiten manchmal buchstäblich Tag und Nacht, bis sie erschöpft zusammenbrechen. Oft realisieren sie gar nicht, dass sie einsam sind. Oder

Zur Person

Andi Zemp ist:

- lic. phil. Psychologe
- eidg. anerkannter Psychotherapeut
- Fachpsychologin für Psychotherapie FSP
- seit 2000 Coach, Psychotherapeut, Dozent, Supervisor, Personal- und Organisationsentwickler in eigener Praxis
- seit 1996 in verschiedenen Führungspositionen (Verwaltung, Privatwirtschaft, Non-Profit-Organisationen)

> www.andizemp.ch

sie flüchten in die Arbeit, gerade weil sie sich einsam fühlen. Beispielsweise hatte einer meiner Patienten nichts anderes im Leben als seine Arbeit. Auch während seiner Ferien arbeitete er, ohne die Arbeitszeit aufzuschreiben. Er wusste nicht, was er sonst mit seiner Zeit anfangen sollte, und war sehr einsam. Also arbeitete er bis zur totalen Erschöpfung. Dieser Patient gehörte zum sogenannten Typus Flüchtling. Er flüchtete vor den unangenehmen Gefühlen und stürzte sich in die Arbeit. Oftmals erhalten diese Menschen nur über die Arbeit Wertschätzung. Gemeinsam suchten mein Patient und ich einen Weg, der ihn aus seiner Einsamkeit ausbrechen liess. Das konnte er nur, indem er lernte, Beziehungen aufzubauen. Ich schickte ihn unter anderem in eine psychologische Gruppentherapie, um seine sozialen Kompetenzen zu verbessern.

Wir lernen nicht mehr, auf Menschen zuzugehen, weil wir es nicht mehr müssen.

In Gesprächen eruiere ich jeweils, was meine Patientinnen und Patienten daran hindert, auf andere Menschen zuzugehen. Manche schämen sich, andere Menschen anzusprechen. Mittels sogenannter Shame-Attacks-Übungen können sie lernen, diese Scham zu überwinden. Die Betroffenen müssen beispielsweise alleine in einem Restaurant sitzen, mit dem Rücken zum Eingang, und lernen, das Gefühl der Unsicherheit auszuhalten. Andere bekommen die Aufgabe, ihnen fremde Personen anzusprechen und diese etwas zu fragen. So fühlen sie sich zunehmend sicherer und hören auf, zu überlegen, was andere Menschen über sie denken. Das Ziel ist, dass sie auf Menschen zugehen können, ohne dabei grössere emotionale Belastungen zu empfinden, und dass sie sich loslösen von der Frage, was andere Menschen von ihnen halten.

Auf Menschen zuzugehen, braucht Überwindung

Eine Patientin, die ich längere Zeit begleitet habe, realisierte im Verlauf der Psychotherapie, dass sie eigentlich einen Partner und Kinder möchte. Aber sie wusste nicht, wie sie einen Mann ansprechen sollte. Ich gab ihr den Auftrag, jeden Tag auf der Strasse mit einer Person ein Gespräch zu beginnen. Dieser



Auftrag machte ihr grosse Angst. Sie war hilflos und wusste nicht, wie sie vorgehen sollte. Mit fremden Menschen zu sprechen, kann jedoch ein wichtiger erster Schritt sein, um einen Partner zu finden. Meine Patientin hatte das nie richtig gelernt. Damit ist sie nach meiner Beobachtung in bester Gesellschaft: Wir lernen nicht mehr, auf Menschen zuzugehen, weil wir es nicht mehr müssen. Als Kind gehörte es zu meinen Aufgaben, Einkäufe zu erledigen. Bei dieser Gelegenheit war ich gezwungen, mit dem Metzger oder dem Bäcker zu kommunizieren. Ich lernte, mit verschiedenen Menschen zu reden und meine Wünsche anzubringen. Dies erforderte minimale soziale Kompetenzen. Wenn wir dies als Kind nicht mehr lernen, wie sollen wir das später können? Auf einen potenziellen Partner zuzugehen, braucht viel Mut und soziale Kompetenzen. Viele Menschen haben heute zu wenig davon. Aus diesem Grund haben sie Mühe, einen Partner oder eine Partnerin zu finden – ausser, sie nehmen einschlägige Onlineportale zu Hilfe, die zumindest in der Kennenlernphase kommunikative Defizite kaschieren können.

Was tun bei Einsamkeit?

Eine erste Anlaufstelle für einsame Menschen ist die Dargebotene Hand. Die Betroffenen können sich unter der Telefonnummer 143 oder online via Chat oder E-Mail an die freiwilligen Mitarbeitenden des

Beratungsdienstes wenden. Daniela Humbel, Leiterin Kommunikation: «Bei uns in der Regionalstelle Bern beträgt der prozentuale Anteil an Telefongesprächen rund um das Thema Einsamkeit jährlich 8,6 Prozent (2019). Oftmals schämen sich Menschen dafür, dass sie einsam sind. Diese Scham führt dazu, dass sich die Betroffenen immer weiter verschliessen, was wiederum mit der Zeit zu psychischen Problemen und Verbitterung führen kann. Sich dann an uns zu wenden, ist ein erster Schritt von vielen kleinen. Es hilft den Betroffenen bereits, dass ihnen jemand zuhört und sie anonym mit jemandem sprechen können. Was bereitet den einsamen Menschen Freude? Gibt es in der Nähe einen Verein oder Selbsthilfegruppen? Die Aufgabe der Dargebotenen Hand ist es, gemeinsam mit den Betroffenen Wege aus der Einsamkeit zu finden. Wir erteilen keine Ratschläge und bieten keine Beratungen an, sondern suchen nach pragmatischen Lösungen, um Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen. Die Betroffenen müssen den Schritt aus der Einsamkeit mit dem eigenen Willen und aus eigener Kraft schaffen.»

Interview: Barbara Eggimann

Informationen über die Dargebotene Hand (Regionalstelle Bern). > www.bern.143.ch