



# Einsamkeit

Weshalb macht Einsamkeit krank?  
Und was können Betroffene  
dagegen unternehmen?

# Einsamkeitsgefühle sind Alarmsignale

Einsamkeit habe mehr Einfluss auf die Sterblichkeit als Alkohol und Zigaretten, sagt die Psychiaterin Undine Lang. Wir fragen sie, weshalb Einsamkeit krank macht und was dagegen hilft.

**«gewagt»:** *Über die Einsamkeit wird viel diskutiert. Die Geisel unserer Zeit sei sie, eine Pandemie im Verborgenen, gar das Monstrum der Moderne. Haben wir wirklich so ein krasses Problem mit Einsamkeit?*

**UNDINE LANG:** Das Bundesamt für Statistik führt regelmässig Befragungen zu den Einsamkeitsgefühlen<sup>1</sup> der Schweizer Bevölkerung durch. 2017 fühlten sich in der Schweiz 33,7 Prozent manchmal, 3,2 Prozent ziemlich häufig und 1,7 Prozent sehr häufig einsam. Sicher ist es völlig normal, wenn wir uns ab und zu einsam fühlen. Doch wenn die Einsamkeit das ganze Leben dominiert, dann ist dies für die Betroffenen sehr quälend und schmerzhaft. Einsamkeitsgefühle sind deshalb Alarmsignale, die es ernst zu nehmen gilt. Sie sagen uns, dass wir etwas tun müssen, um wieder Anschluss zu finden.

**Die Gemeinschaft zu pflegen, hat heute nicht mehr denselben Stellenwert wie früher.**

**Gab es früher weniger einsame Menschen?**

Es ist unklar, ob die Einsamkeit in unserer Gesellschaft zunimmt. Verlässliche historische Daten gibt es keine. Heute jedoch verfügen wir über viele

Studien, die sich mit der Einsamkeit und deren Auswirkungen auf unser Wohlbefinden auseinandergesetzt haben. Es gilt als bewiesen, dass soziale Isolation und Einsamkeit zu gravierenden psychischen und körperlichen Problemen führen können.

**Was verursacht Einsamkeit?**

Unsere Gesellschaft und die Art und Weise, wie wir leben, haben sich in den letzten Jahrzehnten verändert. Immer mehr Menschen ziehen vom Land in die Städte und Agglomerationen. Gewachsene und gefestigte Netzwerke gehen verloren. Knapp drei Viertel der Bevölkerung der Schweiz leben in städtischen Gebieten. Auch haben wir eine starke Zunahme von Singlehaushalten. Ende 2018 gab es in der Schweiz rund 3,8 Millionen Privathaushalte. In gut einem Drittel dieser Haushalte lebte jeweils nur eine Person. Zudem führen Menschen heute kürzere Beziehungen und Ehen. Freundschaften sind unbeständiger, weil wir mobiler sind und häufiger den Wohnort wechseln. Und im praktischen Alltag führt die zunehmende Digitalisierung dazu, dass persönliche Gespräche und Kontakte seltener oder weniger notwendig werden. Wer nur online kommuniziert,

## Zur Person

Prof. Dr. med. Undine Lang ist Direktorin der Klinik für Erwachsene und der Privatklinik der Basler UPK sowie Professorin für Psychiatrie an der Universität Basel. Sie beschäftigt sich unter anderem aus einem wissenschaftlichen Standpunkt mit dem Thema Einsamkeit.

➤ [www.undinelang.ch](http://www.undinelang.ch)

<sup>1</sup> Bundesamt für Statistik. (2020). Ein Gefühl der Einsamkeit ist der subjektive Ausdruck eines Mangels an sozialen Ressourcen oder eines Bedürfnisses nach zusätzlichen oder anderweitigen sozialen Kontakten. Ein andauerndes Einsamkeitsgefühl kann ernsthafte Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der betroffenen Personen haben.



statt sich wirklich mit Menschen zu treffen, kann vereinsamen. Es gibt viele Faktoren, die Einsamkeit und soziale Isolation begünstigen.

### **Unsere individualistische Lebensweise und unser Streben nach Freiheit und Selbstbestimmung haben also einen Preis?**

Ja, möglicherweise. Früher waren die Menschen in Sippen, Stämmen und Dorfgemeinschaften eng verbunden. Der gemeinschaftliche Zusammenhalt war überlebenswichtig. In der hochentwickelten und fragmentierten Gesellschaft von heute greifen die traditionellen Zusammengehörigkeitsmechanismen immer weniger. Jeder sucht und geht seinen eigenen Weg. Da steigt auch das Einsamkeitsrisiko.

### **Leben wir heute zu wenig Gemeinschaft?**

Die Gemeinschaft zu pflegen, hat heute nicht mehr denselben Stellenwert wie früher. Mit der Individualisierung ist das Streben nach Selbstverwirklichung und Selbsterfüllung gekommen. Ich möchte in diesem Zusammenhang auf das Buch des Psychiaters Manfred Spitzer hinweisen: «Einsamkeit – die unerkannte Krankheit». Darin kommt er zum Schluss, dass sich die Menschen heute mehr mit sich selbst beschäftigen. Auch das Mitgefühl nimmt laut Manfred Spitzer ab: Über drei Jahrzehnte hinweg geführte Studien mit Daten von insgesamt 13 737 Studenten hätten einen deutlichen Rückgang der Empathie und der Fähigkeit, die Perspektive anderer einzunehmen, ergeben.

## **Die Menschen kümmern sich weniger umeinander.**

Die Menschen kümmerten sich weniger umeinander und legten nicht mehr so viel Wert auf Gemeinschaft wie früher. Das sei mit ein Grund, weshalb sie sich heute einsamer fühlten. Nehmen wir als Beispiel die jungen Menschen: Unabhängig zu sein, eine gute Ausbildung zu machen und das Leben in vollen Zügen zu geniessen, das ist heute für sie wichtig. Egozentrik und Narzissmus scheinen in dieser Altersgruppe eher zuzunehmen.

### **Weshalb macht Einsamkeit krank?**

Bei dauerhafter Einsamkeit werden mehr Stresshormone ausgeschüttet und Entzündungsreaktionen im

Körper beobachtet. Einsame Menschen leiden vermehrt unter Erschöpfung, Depressionen und Angststörungen. Das Immunsystem wird geschwächt, und der Blutdruck kann steigen. In der Folge erhöht sich das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Einsame Menschen haben deshalb ein erhöhtes Sterberisiko. Dazu gibt es viele Untersuchungen. Beispielsweise ist die Psychologin Julianne Holt-Lunstad<sup>2</sup> nach der Auswertung von insgesamt 148 Einzelstudien mit mehr als 300 000 Probanden 2010 zum Schluss gekommen, dass chronische Einsamkeit die Gesundheit genauso stark beeinträchtigt wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag. Sie ist so schädlich wie Alkoholmissbrauch und schadet doppelt so sehr wie Übergewicht, mangelnde körperliche Aktivität oder eine fehlende Impfung gegen Lungenentzündung.

### **Sie haben ein Buch zur Resilienz<sup>3</sup> geschrieben. Darin geht es um die Widerstandsfähigkeit gegen psychische Krisen. Was lässt sich daraus für soziale Kontakte ableiten?**

Soziale Beziehungen und Freundschaften sind der wichtigste Faktor für das psychische Wohlbefinden. Ein soziales Netzwerk bedeutet Rückhalt. Freunde unterstützen, indem sie emotionalen und sozialen Support liefern und konkrete Hilfe leisten. Sie kümmern sich um die Haustiere, sie helfen beim Umzug oder beim Renovieren, sie beraten, und sie begleiten Menschen zu Behörden oder in die Klinik. In einer Gruppe sozial vernetzt zu sein und sich für andere verantwortlich zu fühlen, scheint sich auf das Selbstwertgefühl zu übertragen. Menschen passen dann besser auf sich auf, gehen weniger Risiken ein, leben gesünder und nehmen durch gemeinsame Aktivitäten mehr Anteil am sozialen Leben.

### **Welche Rolle spielt es, ob jemand einen Arbeitsplatz hat? Schützt Arbeit vor Einsamkeit?**

Ja, sicher. Die Erwerbsarbeit oder überhaupt Arbeit gehört zu den wichtigsten psychischen

<sup>2</sup> Julianne Holt-Lunstad, et. al.: Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. 2010.

<sup>3</sup> Undine Lang: Resilienz: Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern. 2019. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, psychischen Belastungen standzuhalten (psychische Widerstandsfähigkeit).

Stabilisatoren, die man kennt. Sie begünstigt die Entstehung sozialer Netzwerke. Bei der Arbeit bekommt man Wertschätzung und kann seine sozialen Kompetenzen erhöhen. Das motiviert. Ein Job gibt dem Leben einen Sinn und dem Alltag Struktur. Alle unsere Patientinnen und Patienten wollen arbeiten.

### **Sind religiöse Menschen weniger einsam?**

Religion kann vor fast allen psychischen Erkrankungen schützen. Sie stärkt die psychische Widerstandsfähigkeit. Religion ist ja in vielfacher Hinsicht auch etwas, was man gemeinschaftlich praktiziert. Man geht in die Kirche, zu kirchlichen Anlässen oder trifft sich anderswo mit gleichgesinnten Menschen. Der Glaube kann dazu beitragen, resilienter zu sein. Aber natürlich gibt es neben der Religion viele andere Schutzfaktoren gegen psychische Erkrankungen.

### **Die Welt war noch nie so vernetzt wie heute. Ist es nicht ein Widerspruch, dass wir in der heutigen Zeit einsamer sein sollen als früher?**

So sehr die Digitalisierung es uns erleichtert, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, so trügerisch kann der virtuelle Kontakt werden, wenn er dazu führt, dass man die realen Kontakte vernachlässigt. Ich denke, das Internet und die sozialen Medien erstellen ein Pseudonetzwerk. Face-to-Face-Kommunikation kann aber dadurch genauso wenig ersetzt werden wie gemeinsame Erlebnisse. Und diese machen die Vertrautheit einer Freundschaft aus. Es gibt eine Studie dazu, dass Whatsapp-Nachrichten nicht als gleich befriedigend empfunden werden wie ein echtes Gespräch.

### **Warum sind Menschen in unserer Gesellschaft unfreiwillig alleine? Welche Strategie und welche Massnahmen auf politischer Ebene braucht es, damit der sozialen Isolation und der Einsamkeit erfolgreich begegnet werden kann? Wo würden Sie ansetzen?**

Das Wichtigste ist es, Menschen zu ermöglichen, miteinander in Kontakt zu treten. Am Arbeitsplatz, in einer betreuten Wohnform oder in einer Wohngemeinschaft. In der Schweiz gibt es bereits viele bestehende institutionelle Angebote. Ich denke da etwa an das «Home Treatment», das wir an der Universitären Psychiatrischen Klinik Basel in den letzten Jahren mit finanzieller Unterstützung des Kantons aufgebaut haben. Es ist darauf ausgerichtet, geeigneten

bis anhin stationären Patientinnen und Patienten einen früheren Austritt aus der Klinik zu ermöglichen und diese zu Hause ambulant psychiatrisch zu betreuen und zu begleiten. Ebenfalls wichtig sind Angebote für Nachbarschaftshilfe, Selbsthilfegruppen, Aktivitäten der Kirche, Treffpunkte für ältere Menschen und vieles mehr. An geeigneten Angeboten fehlt es vermutlich nicht, aber die Leute müssen diese auch kennen und annehmen. Es braucht immer eine Überwindung, damit man andere Leute trifft. Aber wir können das lernen.

## **Das Wichtigste ist es, Menschen zu ermöglichen, miteinander in Kontakt zu treten.**

### **Die Volkskrankheit Einsamkeit verursacht hohe volkswirtschaftliche Kosten. Sind wir als Gesellschaft bereit, diese zu zahlen?**

Ich denke, wir haben keine andere Wahl.

### **Was raten Sie einsamen Menschen?**

Offen gegenüber anderen Menschen zu sein. Kontakte und Freundschaften ergeben sich auf viele Arten. Am Arbeitsplatz, in der Nachbarschaft oder dank gemeinsamen Interessen und Hobbys. Diese kann man ausbauen und sich so ein neues Kontaktnetzwerk aufbauen. Hobbys wie Yoga, Golf, Fussball, Fitness, Tanzen, Konzert- oder Ausstellungsbesuche, Lesezirkel und Haustiere haben positive Effekte auf die körperliche und die psychische Gesundheit. Sie fördern die Achtsamkeit, verhindern grüblerische Gedanken und andere Symptome, erhöhen die Präsenz, verbessern Gedächtnis und Konzentration, geben Antrieb und machen Freude. Hobbys ermöglichen positive Sozialkontakte.

Interview: Ester Wylar

## **Buchtipps**

Lang, Undine (2019): Resilienz. Ressourcen stärken, psychisches Wohlbefinden steigern. Stuttgart: Kohlhammer.



# Mein schwarzer Hund

Ich habe einen schwarzen Hund. Er heisst Einsamkeit. Ich habe dieser Emotion einen Körper gegeben, denn sie hat kein Gesicht: Freude und Trauer sieht man einer Person an, Einsamkeit aber nicht.

## Mein unerwünschter Begleiter

Der schwarze Hund war von klein auf an meiner Seite. Erst reichte er nicht höher als bis zu meinen Knöcheln. Er begleitete mich und kam ab und zu zum Vorschein. Zum Beispiel, wenn ich alleine war und Zeit zum Denken hatte. Mit jedem Jahr meiner Unsicherheit ist der Hund gewachsen. Ich hatte das Gefühl, dass ich jedem egal war. Sätze wie «Du gehörst nicht dazu» oder «Es mag dich eh niemand» hat der Hund mir zugeflüstert. Anfangs habe ich ihm nicht zugehört. Bis ich tatsächlich von meinem Umfeld ausgeschlossen wurde. Meine Schulklasse in Deutschland hat die Einsamkeit bestärkt. Ich war eine Aussen-seiterin und habe mich immer anders gefühlt. Mein schwarzer Hund wusste dies zu seinem Vorteil zu nutzen. Einsamkeit kann einen rationalen Hintergrund haben. Nach dem Verlust eines geliebten Menschen etwa ist dieses Gefühl nachvollziehbar. Aber wenn das Gefühl der Einsamkeit ohne Grund da ist, wird irgendwann jeder schwarze Hund grössenwahnsinnig.

## Er wuchs, und ich ging ein

Über die Jahre wuchs der schwarze Hund, genährt von den Worten meiner Mitmenschen und meinen eigenen Gedanken. Er war nun grösser als ich und drückte mich zu Boden. Er stellte sich vor mich, wenn ich mit Freunden unterwegs war. Er liess mich fühlen, dass die Einsamkeit in mir immer präsent war. Irgendwann hatte ich keine Kontrolle mehr über das Gefühl und zog mich zurück. Zur Einsamkeit kam das Alleinsein hinzu. Man gewöhnt sich schnell daran, alleine zu sein. Ich sass alleine, ass alleine, trank alleine. Der schwarze Hund hatte meine Gedanken fest im Griff. Irgendwann setzte ich eine Maske auf. Ich versuchte, den schwarzen Hund aus dem Mittelpunkt zu drängen, und fand Freunde. Doch schnell kam das Gefühl auf, dass sie nur Zeit mit mir verbrachten, weil sie Mitleid hatten. Ich musste mich

verändern, damit ich dazugehörte. Ich tauschte mein Skateboard gegen Schminksachen ein und legte mein bubenhaftes Verhalten ab. Nach einiger Zeit distanzierte ich mich von meinen Freunden, aus Angst, noch immer nicht zu genügen. Der schwarze Hund lachte, denn er hatte bekommen, was er wollte. Er zog mich immer weiter in ein Loch, aus dem ich alleine nicht mehr hätte rauskommen können.

**Egal, wer der schwarze Hund für dich ist. Du bist nicht alleine, und es gibt immer einen Weg, ihn zu kontrollieren.**

## Ertrinken in den eigenen Gedanken

Nach dem Umzug in die Schweiz startete ich einen Neuanfang. Ich verdrängte die schlechten Gedanken und lernte, dem Hund zu widersprechen. Ich ging von Anfang an offen auf die Leute zu. Aus meinem Hinterkopf rief es weiterhin: «Du bist nichts wert. Dich mag keiner. Du bist die Neue, und deswegen verbringen sie Zeit mit dir.» Obwohl man es mir nicht anmerkte, glaubte ich meinem Hund weiter. Das Gefühl der Leere machte sich in meinem Brustkorb breit. Zu Hause weinte ich, traurig darüber, niemandem wichtig zu sein, obwohl ich es war, die sich distanzierte. Wenn ich alleine war, fühlte ich mich bestärkt in meiner Einsamkeit. Deshalb versuchte ich, mir zwanghaft Beschäftigung zu suchen. Fand ich keine, biss mich der Hund, bis ich blutete. In der Schweiz durfte ich das erste Mal wahre Freundschaft erleben. Meine neuen Freunde akzeptierten mich, wie ich war, und kannten meine Macken. Diese Verbindung und meine eigene Bestärkung holten mich letztlich aus dem Loch raus.

«Ich war eine Aussen-seiterin und habe mich immer anders gefühlt. Mein schwarzer Hund wusste dies zu seinem Vorteil zu nutzen.»

Lea Stuckenbrock

### Leben mit dem schwarzen Hund

Diese Freunde in der Schweiz sind teilweise noch heute an meiner Seite. Mir ist mittlerweile bewusst, dass ich den schwarzen Hund selbst gefüttert und gestärkt habe. Durch mein Handeln konnte er wachsen. Es waren meine Gedanken, die ich ihm zugeschrieben habe. Ich habe gelernt, mit dem Gefühl zu leben. Noch immer fühle ich mich in diversen Situationen nicht dazugehörig. Aber ich weiss, dass meine Gefühle diesbezüglich irrational und nicht gerechtfertigt sind. Es ist mir heute bewusst, dass mich meine Freunde mögen und gerne Zeit mit mir verbringen. Trotzdem bleibt der schwarze Hund an meiner Seite. Der Unterschied ist, dass ich jetzt mit ihm umgehen kann. Er hat eine angenehme Grösse angenommen, und ich lasse mich nicht mehr von ihm unterkriegen. Die Einsamkeit geht nicht weg, doch ich habe gelernt, mit ihr klarzukommen. Das Gefühl der Einsamkeit kann gerechtfertigt sein. Aber es sollte nicht das Leben beherrschen. Wenn ich mich heute einsam fühle, nehme ich Kontakt zu meinen Freunden auf.

Ich sage ihnen, was ich empfinde, und erkläre ihnen, was ich brauche. Ich akzeptiere die Gedanken der Einsamkeit, lasse sie aber nicht mehr die Oberhand gewinnen. Das alleine hilft mir, mit diesem Gefühl klarzukommen. Dank meinen sozialen Kontakten und meiner erlernten Selbstsicherheit kann ich mein Leben endlich leben.

Viele Menschen werden von einem schwarzen Hund begleitet. Er muss nicht unbedingt Einsamkeit heissen. Bei manchen trägt er den Namen Depression oder Angst. Egal, wer der schwarze Hund für dich ist. Du bist nicht alleine, und es gibt immer einen Weg, ihn zu kontrollieren. Es kommt nur darauf an, wie oft du ihn fütterst.

Autorin: Lea Stuckenbrock

Eingliederungsprogramme für junge Menschen.

> [www.gewa.ch/berufliche-integration/](http://www.gewa.ch/berufliche-integration/)

## Von der Krise zur Festanstellung

Das schwierige private Umfeld trieb Reto Hubmann an seine Grenzen und darüber hinaus. Dies führte zu Depressionen, chronischen Schmerzen und Arbeitsunfähigkeit. Heute ist er wieder in der Arbeitswelt integriert. Er arbeitet als Testingenieur bei der Informatik und Management Service AG (IMS).



**«gewagt»: Reto, du hast in deinem Leben harte Rückschläge erlitten. Wie kam es dazu?**

**RETO HUBMANN** Der Auslöser dafür war nicht beruflicher, sondern privater Natur. Durch meine damalige Freundin kam ich in den Kreis einer dubiosen religiösen Gemeinschaft. Diese verlangte ihren Mitgliedern finanziell viel ab. Ich nahm sogar Kredite auf, um einem anderen Mitglied zu helfen. Bald wurde es so eng, dass ich kaum für meinen eigenen Lebensunterhalt aufkommen konnte. Ich litt unter dem immer grösseren Druck des stetig wachsenden Schuldenberges. Eigentlich wusste ich schon lange, dass dieser Zustand nicht tragbar war; einen Ausweg habe ich trotzdem nicht gefunden. Fast alle meine sozialen Kontakte fanden in dieser Gemeinschaft statt, die mich in den Ruin trieb. Solange ich tat, was mir gesagt wurde, war alles in Ordnung. Ich fand in dieser Gesellschaft Antworten auf das Leben und fühlte mich integriert. In dieser herausfordernden Situation lebte ich einige Jahre lang.

**Wie bist du mit dieser Situation umgegangen?**

Ich kämpfte jeden Tag, riss mich zusammen. Körperliche Beschwerden deuteten aber bald darauf hin, dass das Fass am Überlaufen war. Mit zusätzlichem Energieaufwand gelang es mir, die körperlichen und seelischen Beschwerden zu ignorieren. Als bei der Arbeit die ersten Angststörungen aufkamen, entschloss ich mich, mit einem Arzt zu sprechen. Beim

Gespräch stellte sich heraus, dass auch mein Arbeitsplatz meine Gesundheit gefährdete. Also suchte ich mir einen neuen Job. Doch kurz nach meiner Anstellung wurden in diesem Betrieb Stellen wegrationalisiert. So verlor ich meine neue Tätigkeit bald wieder. Nun war ich arbeitslos, und meine finanzielle Situation spitzte sich noch mehr zu. Dies führte zu Depressionen, Schlaflosigkeit und weiteren körperlichen Symptomen wie Verdauungsproblemen. Ich musste mich in einer Klinik stationär behandeln lassen. Es dauerte fast zwei Jahre lang, bis ich mich wieder einigermaßen erholt hatte. In dieser Zeit entschloss ich mich auch, den Kontakt zur religiösen Gemeinschaft abubrechen.

**Was hat dir geholfen, wieder Fuss zu fassen?**

Durch die IV arbeitete ich im Rahmen eines Belastbarkeitstrainings zum ersten Mal in der GEWA. In der Multimedia-Abteilung konnte ich mein Pensum und meine Leistungsfähigkeit wieder aufbauen. Da ich grosses Interesse an der Bärner Brocki hatte, durfte ich dort im Rahmen meines Aufbautrainings verschiedene Tätigkeiten im Verkauf und in der Gastronomie ausprobieren. Mein Coach stand mir dabei immer zur Seite. Bald konnte ich ein Praktikum in einem Café im ersten Arbeitsmarkt absolvieren. Ich hatte wenig Erfahrung, und der Druck war mir zu hoch. Ich wünschte mir einen Wiedereinstieg in der Informatikbranche. Die GEWA ist sehr engmaschig mit dem ersten Arbeitsmarkt vernetzt. Deshalb startete ich bald darauf ein Praktikum bei der IMS, einer Softwarefirma. Diese Stelle als Testingenieur ist wie für mich wie geschaffen. Es ist toll, meine Fähigkeiten im Job nutzen zu können. Zwischenzeitlich bin ich sogar festangestellt bei der IMS AG. Ich bin sehr dankbar, dass ich mich wieder in den ersten Arbeitsmarkt integrieren konnte. Es geht mir heute besser.

Interview: Katja Bellwald

