

Einsamkeit, die unerkannte Krankheit

Es tut weh, einsam zu sein“ – wer jemals Einsamkeit empfunden hat, kann diesen Satz bestätigen. Nicht nur die Seele schmerzt, wenn man alleine ist und Menschen um sich herum vermisst. Selbst der Körper reagiert auf diesen Zustand und zeigt Krankheitssymptome. Das sagt Manfred Spitzer, Arzt und Psychiater und scharfer Kritiker mancher moderner Entwicklungen. Für ihn ist Einsamkeit eine „unerkannte Krankheit“, die sogar ansteckend und tödlich sei, schreibt er in seinem Buch „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“ (Droemer, 320 Seiten, 19,99 Euro). Er sieht zum Beispiel auch einen Zusammenhang zwischen den Entwicklungen der modernen Gesellschaft und der Digitalisierung des Alltags und der zunehmenden Vereinsamung von vielen Menschen. Wo noch in den 60er Jahren des letzten Jahrhunderts gegolten habe, dass man etwa in Gruppenseminaren zur Selbstfindung gelangen sollte, stehe heute die Vereinzelung im Mittelpunkt. Spitzer führt eine Reihe von wissenschaftlichen Studien an, nach denen Krankheitssymptome nicht nur seelischer Art bei einsamen Menschen auftreten können.

Dass Einsamkeit ein verbreitetes Phänomen der modernen Gesellschaft ist, haben auch andere erkannt. Menschen, die sich etwa im Rahmen ambulanter Dienste oder auch in stationären Einrichtungen um alte und kranke Menschen kümmern, die mit psychisch Erkrankten zu tun haben und diese betreuen, nehmen Einsamkeit als Problem wahr. Einsamkeit kann Menschen jeden Alters und jeder sozialen Schicht treffen. Häufig ist ein Auslöser der Tod oder die Trennung von nahestehenden Menschen, aber auch der Verlust des Jobs kann dazu führen. Die Diagnose einer schweren Erkrankung oder nachlassende Mobilität aufgrund von Alter oder krankhaften Beschwerden können weitere Ursa-

chen sein, sich sozial zu isolieren.

In England ist das Thema sogar Regierungssache geworden: Premierministerin Theresa May hat im Januar die Staatssekretärin für Sport und Ziviles, Tracey Crouch, mit dem Kampf gegen Einsamkeit betraut. Als „traurige Realität des modernen Lebens“ bezeichnete die Regierungschefin die Tatsache, dass sich in ihrem Land neun Millionen der insgesamt 65,6 Millionen Einwohner häufig oder immer einsam fühlen. Das habe eine Erhebung des Roten Kreuzes ergeben, das Senioren und pfe-

gebedürftige Menschen als die Gruppe nannte, die am häufigsten davon betroffen ist.

Ratschläge wie „Geh doch einfach mal unter Menschen“ helfen nicht aus der Einsamkeit heraus, sagen Psychologen, und auch Spitzer sieht keine einfachen Rezepte. Dennoch könne man durchaus etwas tun, um der Einsamkeit entgegenzuwirken, und das beginne im Grunde schon mit der Kindererziehung, die gemeinschaftliche Aktivitäten fördern sollte, sagt der Psychiater.

Drei Fragen an Manfred Spitzer:

Ist Einsamkeit tatsächlich eine Krankheit, oder macht erst die Einsamkeit krank?

Gegenfrage: Ist Übergewicht eine Krankheit oder macht Übergewicht krank?

Fakt ist: Einsamkeit verursacht Schmerzen, ist ansteckend und erhöht die Sterbewahrscheinlichkeit. Wie würden Sie etwas nennen, das schmerzhaft, ansteckend und tödlich ist?

Sind diese krankhaften Folgen neu, oder gab es sie früher schon?

Es gibt heute sehr viel mehr Einsamkeit als früher, weil wir ganz allgemeine Trends haben: Singularisierung, Urbanisierung und Medialisierung. Wenn die Menschen also mehr allein leben, mehr in den Städten



Foto: Verlag

Manfred Spitzer

und mehr Zeit mit Medien verbringen, dann steigt ihre Einsamkeit.

Die Auswirkungen von Einsamkeit sind dagegen nicht neu. Sie bewirkt mehr Stress und des-

sen Folgen waren schon immer dieselben: Höherer Blutdruck und Blutzuckerspiegel und geringere Immunabwehr beispielsweise und damit ein erhöhtes Risiko für Schlaganfälle, Herzinfarkte, Infektionskrankheiten und Krebs.

Was raten Sie einsamen Menschen, um der Einsamkeit zu entgehen?

Dieser Frage habe ich zwei Kapitel in meinem Buch gewidmet, die sich nicht in drei Sätzen zusammenfassen lassen. Aber gleich vorweg:

Schulterklopfende Ratschläge helfen wenig. So wie dem Rollstuhlfahrer mit „dann steh' halt mal auf!“ nicht geholfen ist, ist dem Einsamen mit „dann geh' doch mal wieder unter die Leute“ nicht geholfen! Genau darin liegt ja jeweils das Problem, und mit solchen Ratschlägen zeigt



Manfred Spitzer
„Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“
Droemer, 320 S.,
19,99 Euro

man dem Betroffenen nur, dass man nicht verstanden hat, was mit ihm los ist.

Man kann jedoch in der Tat viel tun: Kinder kann man gegen Einsamkeit im Alter gewissermaßen „impfen“, wenn man ihnen in Kindheit und Jugend Fähigkeiten vermittelt, die besonders viel Freude ma-

chen, wenn man sie in Gemeinschaft tut: Musizieren, Singen, Sport, Theater spielen, etwas herstellen. Beispiel: Wer gut Geige oder Basketball spielen kann und mit 55 Jahren plötzlich sozial isoliert ist, findet eher wieder einen Kreis von Gleichgesinnten für gemeinsame Aktivitäten.

Zudem gilt: anderen helfen hat beim Helfenden sehr viele positive Auswirkungen, nicht zuletzt gelingende gemeinsam verbrachte Zeit. Und neueste Studien belegen, dass der Aufenthalt in der Natur – selbst wenn wir dort ganz alleine hingehen – uns freundlicher, zugewandter und sogar hilfsbereiter macht.

Besuche gegen die Einsamkeit

Speziell für alte Menschen, die vielleicht nur durch körperliche Gebrechen nicht mehr in der Lage sind, Gemeinschaft mit anderen zu suchen oder die „niemandem zur Last fallen“ wollen, bieten in Frankfurt einige Organisationen Besuchsdienste an.

Seit fast 20 Jahren nehmen sich bei den Maltesern Ehrenamtliche einmal pro Woche zwei Stunden Zeit, um Menschen zu besuchen, die sich in ihrer Wohnung alleine fühlen und wenig Kontakte nach außen haben. „Es ist ein ganz normaler menschlicher Kontakt“, sagt Lioba Abel-Meiser, die die ehrenamtlichen Sozialdienste der Malteser koordiniert. „Jeder kann sich melden, selbst Betroffene, aber auch Nachbarn oder Angehörige“, betont sie. Nach einem Erstbesuch durch das Leitungsteam wird gemeinsam nach einem „passenden“ Besuchspartner gesucht. Rund 60 Ehrenamtliche stehen für die kosten-

freien Besuche zur Verfügung, gerne können sich weitere Interessierte melden.

**Kontakt: Telefon 069/942 10 50,
E-Mail: info@malteser-frankfurt.de,
Internet: www.malteser-frankfurt.de**

Zirka 25 ältere Menschen werden regelmäßig von Ehrenamtlichen besucht, die im Projekt „Gemeinschaft wagen“ aktiv sind. Wie kommt der Kontakt von einsamen Menschen zustande? Helmut Täuber von der Diakonie Frankfurt, die das Projekt vor drei Jahren gestartet hat, empfiehlt „lieber einmal zu viel als einmal zu wenig“ anrufen – seien es Angehörige oder Nachbarn oder auch Betroffene selbst. Auch über die Sozialbezirksvorsteher oder Kirchengemeinden erfahren die Helfer vom jeweiligen Bedarf.

**Kontakt: Telefon 069/25 49 21 16
oder 069 / 25 49 21 12**

Vor allem über zwei Wohnstifte und über den Pflegedienst der Johanniter Unfallhilfe erfahren die ehrenamtlichen Besuchenden der Johanniter, wenn Menschen sich einsam fühlen. Einmal in der Woche kommen sie, um gemeinsam mit dem Besuchten Zeit zu verbringen, zu reden, zu spielen oder auch einfach nur mal zuzuhören. Noch ist die Zahl der Besuchenden und der Besuchten klein. Doch können sich Interessierte jederzeit melden.

**Kontakt: Telefon 0177/295 95 20, E-Mail:
johanniter.seniorenbesuch@gmail.com**

Alle Besuchsdienste sind kostenfrei. Ehrenamtliche erfahren eine Schulung, die sie auf ihre Aufgabe vorbereitet. Auch Fortbildungen werden angeboten. Es lohnt auch, sich etwa bei Kirchengemeinden zu erkundigen, ob dort Besuchsdienste für Menschen angeboten werden, die sich einsam fühlen. *Lieselotte Wendt*

Anzeige



Wohnen und Pflege am Frankfurter Stadtwald

Seniorenwohnanlage Oberrad mit angegliederter Pflegeeinrichtung

**St. Katharinen-
und Weißfrauenstift**
STIFTUNG DES ÖFFENTLICHEN RECHTS

Tel.: 069-156802-0



St. Katharinen- und
Weißfrauen Altenhilfe GmbH
Frankfurt am Main

Tel.: 069-96 52 23-0