

Das ausgeschaltene Licht - Einsamkeit

Einsamkeit ist scheiße.

Scheiße, weil sie so absolut ist, weil sie keine Gnade kennt und weil sie nur die nachvollziehen können, die sie persönlich angetroffen haben.

Unser Gesundheitssystem ist toll. Toll, weil es einem alles finanziert: Akupunkturen zur künstlichen Befruchtung, Trinkkuren mit Heilwasser und Wanderwochen in Bayern.

Dies sind wichtige Behandlungen der ‚Alternativmedizin‘ - es müssen schließlich alle Bereiche des Leides abgedeckt werden. Man muss wissen, wir Deutschen sind Weltmeister im Klagen in ärztlicher Anwesenheit. Jeden Tag finden bei uns etwa vier Millionen ambulante Arztkontakte statt, es gibt kaum eine Diagnose in anderen Ländern, die nicht auch längst bei uns zu den offiziellen gehört - und genau das macht unser Gesundheitssystem auch so toll.

Bei einer Studie der Bertelsmann-Stiftung aus dem Jahr 2024 gaben 10% der befragten jungen Menschen zwischen 16 und 30 Jahren an, „sehr einsam“ zu sein. Nach Aussage der Deutschen Depressionshilfe in Zusammenarbeit mit Forsa fühlt sich jeder vierte Bundesbürger einsam - das macht 20 Millionen Menschen.

Das zweitteuerste Gesundheitssystem Europas wird von Frankreich mit jährlichen Ausgaben von etwa 314 Milliarden Euro geführt. Das teuerste ist das deutsche mit 489 Milliarden Euro - weil oder weshalb es mit seinen (versicherten) umfangreichen Behandlungsmethoden zu den besten der Welt zählt.

Einsamkeit ist in Deutschland nicht als offizielle Diagnose anerkannt.

-
Dies ist kein Plot-Twist in einem schlechten Hollywood-Drehbuch, dies ist der bittere Sarkasmus einer Gesellschaft, welche immer noch nicht aus ihrer eigenen Komfortzone herausgetreten ist. Was nicht klar messbar

und bio-chemisch nachweisbar ist, sei kein ernsthaftes Problem geschweige denn eine ausgeprägte Krankheit, gegen die es gilt zu kämpfen.

Außerdem stirbt ja niemand daran - so die gängige Begründung. Doch das ist differenzierter zu betrachten: Unser klassisches Verständnis von Krankheiten trifft tatsächlich nicht auf Einsamkeit zu. So ist es kein Virus, kein Infekt und keine körperliche Dysfunktion, die zu bekommen nun mal gewisse Wahrscheinlichkeiten



bestehen. In diesem Falle kann man zum Arzt gehen, nach Beratung womöglich unterdrückende Chemikalien zu sich nehmen - vielleicht generiert sich unser Körper auch von selbst. Vielmehr liegt eine soziale Frage vor: Wer wird einsam und warum?

Und hier liegt das Problem. Nach Artikel zwei des Fünften Sozialgesetzbuches (SGB) hätte jeder Krankenversicherte „einen Anspruch auf eine ausreichende, bedarfsgerechte, dem allgemein anerkannten Stand der medizinischen Wissenschaft entsprechende medizinische Krankenbehandlung“ (Zitat Gesundheitsministerium). Wieso also haben Millionen Menschen kein Recht auf das finanzielle Übernehmen der Maßnahmen gegen ihre Krankheit, geschweige denn deren Anerkennung überhaupt? Dazu später mehr.

Im Folgenden wird Einsamkeit beschrieben als ein anhaltender Zustand von negativ-belasteter Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen, emotionalen und sozialen, Beziehungen. Nicht gemeint sind vorübergehende, einzeln auftretende

Stimmungstiefs, wie sie zum Leben dazu gehören können und die letztlich sogar gesund sind.

Zunächst einmal - wie entsteht eigentlich Einsamkeit?

Wie wir womöglich bereits gelernt haben, sprechen wir von etwas sehr Komplexem, Nicht-klar-Definierbarem, Beschränkbarem. Folglich ergibt sich eine sehr breite Palette an möglichen Ursachen. Versuchen wir sie ihn drei Kategorien einzuordnen:

1. Physische soziale Alleinigkeit

Einer der häufigsten Faktoren, so behauptet ich, ist der Mangel an Kontakten. Das nach John Bowlby menschliche Grundbedürfnis nach Bindung kann nur dann befriedigt werden, wenn auch jemand da ist, mit dem man die Bindung eingehen kann. Ist man aber erst kürzlich umgezogen, kennt niemanden in der neuen Stadt oder schwindet der Bekanntenkreis altersbedingt, so kann es schwer sein, neue Freunde zu gewinnen.

Auch die kontakt-beschränkenden Maßnahmen einer Pandemie tragen deutlich dazu bei. Im ersten Jahr von SARS Covid II vervierfachte sich die Zahl an Einsamkeitsbelastungen. Eine weitere wichtige Unterkategorie ist die der systematischen Ausgrenzung, z.B. wegen der Herkunft. Dies erscheint logisch. Ist man beispielsweise in einem neuen Land, so fehlt es an Bezugspersonen. Um neue Kontakte aufzubauen, muss man zuerst sich der Kultur nähern, womöglich sogar eine neue Sprache lernen. So fühlen sich statistisch bewiesen Migranten oft isolierter und dies wird auch noch verstärkt durch Rassismus oder die bloße räumliche Trennung mittels Unterkünften speziell für Migranten.

Nicht zuletzt spielen auch die „Sozialen Medien“ eine Rolle: grundsätzlich ist der Online-Austausch fördernd, die Wahrscheinlichkeit, allein zu Humus zu gedeihen, ist geringer. Doch so realistisch er auch inzwischen entwickelt ist: der digitale Austausch kann

zum jetzigen Zeitpunkt den „realen“, analogen nicht vollständig ersetzen - allein schon wegen der fehlenden nonverbalen Kommunikation.

Weitere typische Faktoren dieser Kategorie sind der Wechsel der Arbeitsstelle/Eintritt in den Ruhestand, der Schulabschluss, Eintritt in ein Pflegeheim, Trennung oder Scheidung, Auszug der Kinder, übermäßige Erwerbsarbeit im Allgemeinen oder auch alleinige Erziehung.

Doch wie kann es dann sein, dass viele Studien zeigen, Jüngere seien noch stärker betroffen? Diese müssten doch einen besonders vielfältigen Freundes- und Familienkreis haben. Neben Instabilität in gewissen Übergangsphasen wie dem Beginn von Studium/Arbeit und damit verbundenem Umzug (geografisch und sozial) greift Kategorie zwei:

2. Nicht physische Einsamkeit

Wichtig zu erwähnen: nicht jeder, der einsam ist, ist auch allein, das heißt Einsamkeit ≠ Alleinigkeit. Dem Einsamkeitsbarometer des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) sowie einer Vielzahl weiterer Datenerhebungen entsprechend, sind alle Teile der Bevölkerung von diesem Gefühl betroffen, ob jung oder alt, Stadt oder Land, arm oder reich - ob Single oder in Beziehung. Im Jahr 2017 fühlten sich 5,7 Prozent der Befragten in Partnerschaften einsam, das geht aus einer Studie des Institutes der Deutschen Wirtschaft hervor. Wie ist das zu

erklären? Über fehlende emotionale Bindungen, unterschiedliche Erwartungen... aber wie ist das allgemein zu begründen? Wie kann jemand das Gefühl von nicht genügend Beziehung haben, obwohl er oder sie von genügend Menschen umgeben ist? Das ist leider schwer zu erklären und schwer zu verstehen, ohne dass man selbst mal diese Erfahrung machen musste. Mir scheinen folgende drei Metaphern gut gewählt, sie stammen aus einem längeren 'Hin und Her' mit ChatGPT:

„Das volle Bad - ohne Wasser“
Du hast alles eingelassen: Menschen, Arbeit, Nähe. Aber wenn du dich reinsetzt, merkst du - das Wasser fehlt. Es ist alles da, nur das, was wärmt, fehlt.“

„Die Musik, die du nicht mehr fühlst“
Die Töne sind da. Die Melodie läuft. Die Menschen tanzen. Und trotzdem stehst du da, wie betäubt. Du hörst die Musik - aber sie berührt dich nicht mehr.“

„Das ausgeschaltete Licht“
Alle Lichter um dich herum leuchten. Menschen, Stimmen, Nähe. Und trotzdem ist dein Inneres wie ein Raum mit ausgeschaltetem Licht. Es ist niemandes Schuld. Aber es bleibt dunkel.“

Alle beschreiben eine bereits sehr starke, fortgeschrittene Situation von nicht physischer Einsamkeit, man kann sie in verschiedenen Stärken empfinden. Für eine solche gibt es viele, meist eigens psychologische Gründe - innere Unverbundenheit, Inszenierung gegen-

über anderen, das Gefühl anders zu sein, wegen einer seltenen Krankheit zum Beispiel. Allein über das Spektrum tiefgreifender Depressionen lassen sich noch viele weitere Gründe ergänzen; wer innerlich ausgebrannt ist, kann keine Verbindung mehr spüren, obwohl sie theoretisch möglich wäre. Auch externe Faktoren können von Relevanz sein, wenn man bspw. nicht gesehen oder verstanden wird. Ein explizit zu erwähnendes Beispiel ist Liebeskummer. Einer Umfrage aus dem Jahr 2018 zufolge verspürten 13 Prozent der befragten Singles zum Zeitpunkt der Befragung Liebeskummer, 19% im vergangenen halben Jahr. Aus vielen Interviews und Schilderungen der Betroffenen geht hervor, dass sich diese häufig sozial zurückziehen und sich einsam fühlen.

Intensive, stabile Beziehungen muss man erst einmal aufbauen. Diese darf man dem jüngeren Teil unserer Gesellschaft nicht einfach absprechen, jedoch sind sie weniger häufig, was ein möglicher Grund für die große Belastung in diesem Alter ist.

Der Teufelskreis

Ein Symptom der Einsamkeit - auch ich wünsche mir eine breitere Palette an Synonymen - ist innerer und äußerer Rückzug aus dem Sozialleben. Man spricht weniger über Gefühle, verbringt weniger Zeit gemeinsam oder lässt keine Nähe mehr zu - um sich selbst zu schützen, aber auch andere: darauf angesprochen, gaben 58 % der Menschen als Grund an, nicht mit anderen über ihre Klagen zu sprechen, dass sie niemanden belasten wollten. Der verminderte soziale Kontakt kann die Einsamkeit jedoch noch verschärfen und so fällt immer mal wieder der Begriff eines Teufelskreises.

Die Gesellschaft

Ein Ratgeber zu der Frage, wie man selbst als Individuum gegen Einsamkeit vorgehen kann, wird hier nicht erscheinen. Dieser Aufgabe widmen sich bereits viele Artikel in Internet und Co. Was jedoch noch interessant wäre zu wissen ist, wie wir als Gesellschaft helfen können.



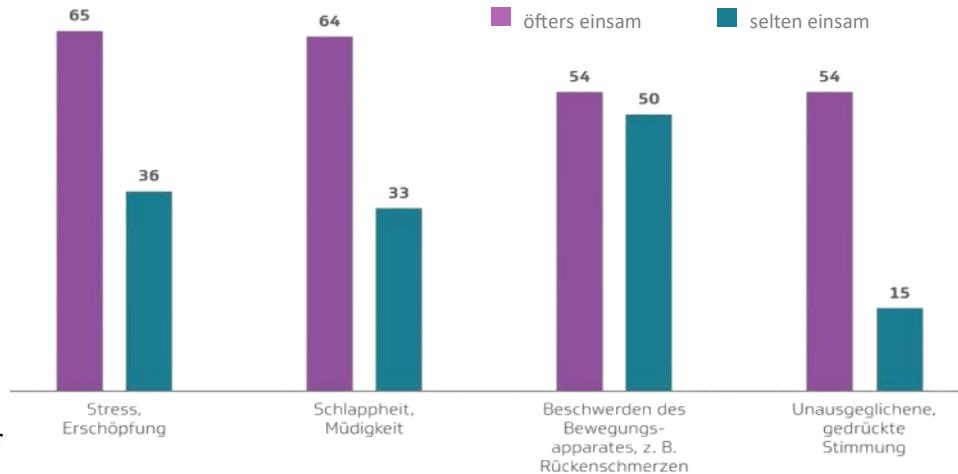
Zu allererst sehe ich es als essenziell an, seelische Alleinigkeit von der Liste der Tabuthemen zu streichen. Millionen Menschen haben niemanden - finde den Fehler! Die fehlende Kommunikation - auch zwischen den Betroffenen - liegt nicht nur an mangelnder technischer Infrastruktur, sondern gerade an dem gesellschaftlichen Umgang mit dem Thema. Oft treten Schamgefühle auf, frei nach der Sorge: „Wenn ich einsam bin, muss etwas mit mir nicht stimmen.“ Dazu kommt die eigene Einschätzung, wer allein klarkomme, sei stark, wer Hilfe brauche, sei schwach. Letztlich aber auch die Furcht, in die Mitleidsrolle zu schlüpfen oder auch anderen die Freude zu nehmen, ganz nach häufig erkennbarem Verhalten „Der ist traurig, es hilft, mit ihm mitzufühlen und ist unpassend, die eigene Freude auszuleben.“ Wer einsam ist, der weiß, wie hart das Leben sein kann. Folglich kommen einige Studien zu den Ergebnissen, betroffene Menschen seien besonders humorvoll, um ihre Mitmenschen vor dem Gefühl der Traurigkeit zu bewahren.

Zum zweiten ist es wichtig, ehrenamtliche Hilfsmöglichkeiten zu fördern. Einsamkeit lässt sich nicht allein bekämpfen, sozialer Kontakt ist zwingend notwendig - und genau da helfen bereits kostenfreie Kommunikationsangebote, mit denen man als Betroffener *einfach* reden kann. In Deutschland haben wir ein bereits umfangreiches Angebot: sich austauschen kann man per Telefon, via WhatsApp oder auch sicheren Chats, ja gar per E-Mail. Doch mit einer zunehmenden Zahl von Betroffenen steigt auch die Belastung der Angebote und immer wieder berichten Menschen von be-

setzen Leitungen oder einem Chat, auf den niemand reagiert. Das Zeitfenster wird hier ebenfalls zum Problem: Einige berichten davon, über den Tag (in der Schule, mit Freunden) vollkommen glücklich zu sein und sich erst am Abend vollkommen allein zu fühlen. Viele ehrenamtliche Angebote sind aber nur bis 20 Uhr, max. 22 Uhr erreichbar. Letztlich werden die Angebote geführt von Ehrenamtlichen - in ihrer Freizeit. Da ist es nur verständlich, dass die Programme irgendwann überlastet sind.

gramms mindestens 23 Mio. Euro zur Verfügung, weitere 52 Mio. Euro über mehrere Jahre verteilt. Von der Grundfinanzierung her geht es also besser - auch wenn oft kritisiert wird, das Geld solle in Großbritannien weniger Pilot- und digitale Projekte erreichen und stattdessen mehr in langfristige, flächendeckende Initiativen investiert werden.

Eine andere Möglichkeit: die Anerkennung von Einsamkeit als offizielle Diagnose. Aktuell zahlen Krankenkassen erst, wenn eine Folgekrankheit

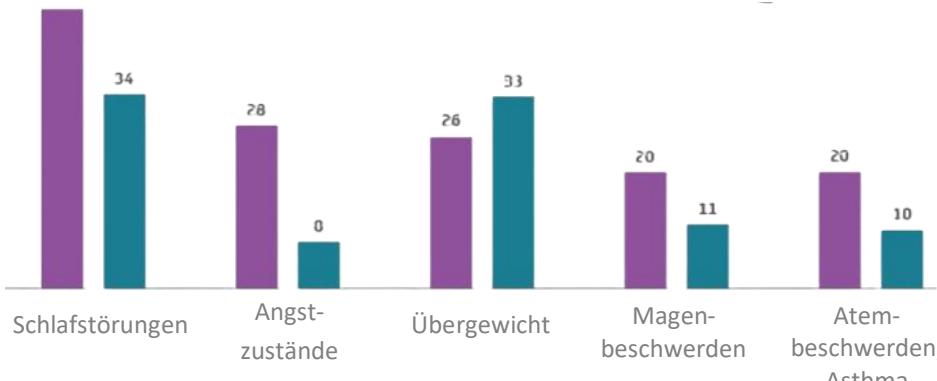


Was kann man dagegen tun?

Erste Möglichkeit: Mehr Subventionieren! Einige kommunikationsfördernde Programme wie die NummerGegenKummer werden bereits finanziell vom Staat unterstützt, meist vom BMFSFJ. Deutschland liegt dabei im europäischen Mittelfeld. Zwar gibt es Länder, in denen die Finanzierung noch geringer ausfällt, aber auch sehr umfangreiche Beispiele. In Europa führend: Großbritannien. Im Rahmen der „Tackling Loneliness Strategy“, welche von dem hauseigenen Einsamkeitsministerium eingeführt wurde, standen allein zu Beginn des Pro-

diagnostiziert wird. Frühzeitige soziale Interventionen (z. B. Besuchsdienste, Community-Programme) sind meist kommunale oder zivilgesellschaftliche Aufgaben, und somit nicht kassenfinanziert. Könnte man aber auch die Prävention zahlen, den Kern mit einer Diagnose treffen, statt nur die Symptome zu behandeln, so könnten auch Hilfsprogramme nachhaltig finanziert werden. Die Hürde im Konzept besteht darin, wie Ärzte und Psychologen einheitlich und umfangreich Einsamkeit diagnostizieren können. Es gibt wissenschaftlich validierte Skalen (De Jong Gierveld Loneliness Scale, UCLA Loneliness Scale). Letztlich beruhen aber auch diese auf Selbstauskunft, keinem eineindeutigen Biofaktor - ein Punkt für die allgemeingültigen Subventionen.

Alternativ zur harten Diagnose ließe sich auch ein Modell Großbritanniens einführen: Das „Social Prescribing“, zu deutsch Sozialrezept. Ärzte verschreiben soziale Maßnahmen, auch ohne formale Diagnose.



Beide Maßnahmen würden ergänzend die Sichtbarkeit und Legitimität des Problems fördern.

Zum Abschluss bleibt sicher die Frage, wie eine derartig umfassende Diagnose finanziert werden solle. Jedoch zeigen Studien, dass Einsamkeit mit einer Vielzahl von Folgeerkrankungen und damit hohen direkten und indirekten Kosten verbunden ist. Die britische

Regierung schätzt Kosten in Höhe von 2,5 Milliarden Pfund (ca. 3 Milliarden Euro) für die Folgekosten jährlich.

Es würde sich also finanziell lohnen - aber Milliardäre könnten wir trotzdem besteuern (;

Wer Einsamkeit immer noch nicht als akutes Problem ansieht, den fordere ich auf, mal kurz in entsprechendem

Reddit-Forum Schilderungen von den Betroffenen zu lesen. Folgend sind auch noch einige Hilfsprogramme zusammengestellt. Alle Angebote sind anonym und streng vertraulich, nach Bedarf meist unbefristet fortführbar und selbstverständlich kostenfrei.

Jeremias

Jugend Notmail

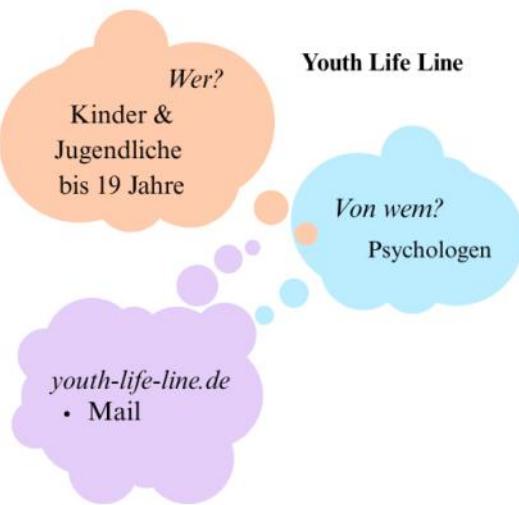
Kleine Übersicht von Hilfsangeboten

...zum Reden oder Schreiben - anonym und kostenfrei

Nummer Gegen Kummer



Krisenchat



Hier findet sich eine noch umfassendere Übersicht verschiedener Beratungsstellen:
youth-life-line.de/weitere-hilfe/