



Und jetzt? Pandemie macht noch einsamer. Christopher Fernandez

Eins in der Einsamkeit

Manche sagen, Einsamkeit sei eine Epidemie. Andere sagen, nur durch sie finde man zu sich selbst. In Zeiten des Social Distancing sind alle mit ihr konfrontiert. Wie umgehen damit?

Von Sebastian Sele, 30.01.2021

Die Einsamkeit macht mir zunehmend zu schaffen. In diesem Winter mehr denn je. Zur Dunkelheit kommen die vielen Restriktionen durch Corona. Meine ganze Tagesstruktur ist zusammengebrochen. Kaum habe ich mühsamst eine neue aufgebaut, fällt auch diese wieder in sich zusammen. Irgendwann gibt man auf. Ich bin gezwungen, mehr Zeit zu Hause zu verbringen. Das ist schwierig. Viele meiner Kontakte bleiben lieber daheim. Sie reduzieren die Treffen auf die engen Freunde und die Familie. Das ist verständlich. Hat man aber, wie ich, keine grosse Familie und nur ganz wenige enge Freunde, vereinsamt man. Man verkümmert. Ich gehe daran kaputt. Ganz langsam zwar, aber ich gehe kaputt. - Jeden Tag ein bisschen mehr.

Aus einem Anruf bei der Telefonseelsorge von Pro Mente Sana.

Nun trage auch ich das Virus in mir. Seit dem positiven Testergebnis verbringe ich die Tage, die zu viele Stunden haben, alleine in meinem Zimmer. Mit Fieberträumen, einem Smartphone als Tor zur Welt und dem Wissen, dass man Geld verdienen muss, um seine Miete zu bezahlen, und dass man

arbeiten muss, um Geld zu verdienen. Doch meine Gedanken weigern sich, auf einer geraden Linie zu gehen.

Mit Freunden und der Familie am Telefon spreche ich die Worte zum ersten Mal laut aus. Existenzangst, Ohnmacht. Und irgendwann: Panikattacke.

Es gibt Momente, in denen man sich in der Welt fremd fühlt. Man könnte auch sagen: einsam.

Aus der Erfahrung mit anderen Pandemien wie Sars weiss man, dass etwa ein Drittel aller Menschen nach einer Isolation Symptome einer posttraumatischen Belastungsstörung oder Depression zeigt. Die «Corona Stress Study» der Universität Basel kam kürzlich zum Schluss, dass die Symptome schwerer Depression aktuell stark zunehmen. Waren vor der Pandemie 3 Prozent betroffen, sind es inzwischen 18 Prozent.

Kein Wunder, wenden sich derzeit mehr Menschen als sonst an die Chats und Hotlines der Dargebotenen Hand, von Pro Mente Sana und Pro Juventute. Insbesondere auch vermehrt Minderjährige und Menschen unter 40.

Eines der wichtigsten Themen dabei: Einsamkeit.

Schon vor der Pandemie war Einsamkeit weit verbreitet. 2017 sagte mehr als jede dritte Person in der Schweiz über sich selbst, sie fühle sich einsam. 5 Prozent gaben sogar an, sich häufig oder sehr häufig einsam zu fühlen. Mit der Pandemie verschärft sich das Problem. Mehr als 2500 Anrufe allein von einsamen Menschen verzeichnete zum Beispiel die Dargebotene Hand im November. Im Januar fürchtet sich bereits mehr als jede zweite Person in der Schweiz vor Einsamkeit.

Die schlimmste von hundert Möglichkeiten

Die Selbsthilfegruppe «Einsamkeit und Isolation» trifft sich seit dem Lockdown im März 2020 regelmässig – sofern man eine Videokonferenz als Treffen bezeichnen will. «Üblicherweise finden solche Treffen einmal monatlich statt», sagt der verantwortliche Sozialarbeiter Tom Burri. Die Teilnehmerinnen der Einsamkeitsgruppe, alle zwischen 40- und 70-jährig, hätten sich aber gewünscht, sich wöchentlich zu sehen. Journalisten möchten sie nicht dabeihaben: «Manche möchten sich in ihrer schwierigen Lage nicht nach aussen exponieren.»

Zu Hilfsangeboten: Sie möchten reden?

Es ist normal, sich hin und wieder einsam zu fühlen. Chronische Einsamkeit aber kann in einer Depression enden. Wollen Sie mit jemandem sprechen, wissen aber nicht, mit wem? Die Dargebotene Hand erreichen Sie telefonisch unter 143 oder online auf www.143.ch, Pro Mente Sana über das Beratungstelefon 0848 800 858. Jugendliche können sich telefonisch an die 147 oder den Chat auf www.147.ch wenden. Diverse Selbsthilfegruppen finden Sie unter www.selbsthilfeschweiz.ch.

Andreas Wehrli ist einer der Teilnehmer, er heisst eigentlich anders und findet es wichtig, öffentlich über psychische Gesundheit zu sprechen. «Alle fokussieren sich auf das Virus», sagt er, als ich aus einer Isolation heraus in eine andere hinein videotelefoniere. «Aber was es mit den Leuten macht, ist nur eine Randnotiz.» Er war im April zum ersten Mal bei einem der digitalen Treffen dabei. Als Beobachter. «Bei Selbsthilfegruppen ist es wie im Beruf»,

sagt er, man warte erst einmal ab, bis irgendjemand die Initiative ergreife. Inzwischen bezeichnet sich Wehrli als Animateur der Gruppe. Als solcher sei es ihm wichtig, dass alle zu Wort kommen: «Manche wollen nur ihre Sicht auf die Dinge als Realität akzeptieren.»

Dann erzählt er von sich:

Ich stamme aus dem Versicherungsmilieu, war dort unter anderem Lehrlingsbetreuer. Vor mehr als einem Jahrzehnt wurde ich zum Opfer sehr schweren Mobblings. Zwei Jahre lang habe ich es ertragen, bin aber psychisch daran zerbrochen. Ich habe noch versucht, beruflich wieder einzusteigen, in meinem Alter ist das aber nahezu unmöglich. Ein riesiges Loch tat sich auf. Mein Beruf war alles für mich. Vielleicht schon zu viel. Seit neun Jahren habe ich eine psychologische Begleitung. Sie unterstützt mich dabei, Ziele zu setzen, Strukturen zu haben und Lösungen zu meinen Problemen zu finden. Durch Corona, sagt sie, habe sich mein psychischer Zustand nochmals um 50 Prozent verschlechtert. Ich bin ein sogenannter Angstpatient. Gibt es Hunderte von Möglichkeiten, sehe ich jeweils nur die schlimmste. Auch wenn ich gegen aussen selbstsicher wirke, innerlich brodelt es. Jetzt, während der Pandemie, habe ich etwa Angst davor, alleine zu sein, Angst davor, mich anzustecken, und auch Angst davor, rauszugehen. Seit März findet mein Leben, abgesehen von ein paar Arztterminen, in meiner Wohnung statt. Anfangs war das noch problemlos möglich. Die Jungen gingen für die Alten einkaufen. Aber die Solidarität greift nicht mehr. Seit vier Wochen suche ich nach jemandem, der meine Einkäufe übernimmt. Vergeblich. Hin und wieder dringt der Revoluzzer in mir durch, dann breche ich aus, gehe selbst in ein Geschäft. Manche aus der Gruppe sind noch seltener draussen als ich. Die Selbsthilfegruppe war ein Vorschlag meiner Begleitung. Anfangs war ich überhaupt nicht begeistert. Ich habe selbst genug Probleme, wieso sollte ich mir auch noch jene von anderen anhören? Doch ich weiss, dass mir meine Begleitung helfen möchte. Da will ich ihr nicht im Weg stehen. Zu Beginn jeder Sitzung der Gruppe gibt es die Möglichkeit, ein Thema einzubringen. Ich habe zum Beispiel meine Ängste und depressiven Phasen angesprochen. Auch die Frage, wie man mit Weihnachten umgeht, war mir wichtig. Ich habe Weihnachten noch nie alleine verbracht. Alle Freunde, die ich hatte, habe ich verloren. Ich konnte finanziell nicht mehr mit ihnen mithalten, meine Probleme wurden ihnen zu viel. Die einzigen Freunde, die ich noch habe, leben in Frankreich. Es hilft mir, zu wissen, welche Strategien und Gedanken die anderen aus der Gruppe in solchen Situationen haben. Anfangs gaben sich bei den Treffen alle etwas bedeckt. Inzwischen haben wir sogar ausserhalb der offiziellen Termine Kontakt, über eine Whatsapp-Gruppe. Fühlt sich jemand einsam, findet man dort jemanden zum Reden. Gerade kürzlich habe ich mit einer Frau telefoniert. Manche der Teilnehmer sind richtiggehend traurig, wenn eine Sitzung mal ausfällt.

Einsamkeit fühlt sich nicht bloss schlecht an, sie tötet auch. Der Sozial-Neurowissenschaftler John Cacioppo beschäftigte sich intensiv mit dem Thema. Chronisch einsame Menschen, kam er zum Schluss, haben eine um rund 20 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, verfrüht zu sterben. Die Gefahr von Einsamkeit sei damit vergleichbar mit jener von Fettleibigkeit, so Cacioppo. Andere Wissenschaftlerinnen vergleichen sie gar mit dem Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag.

Einsamkeit hat massive Nebenwirkungen: Depressionen, Schlafmangel, Impulsivität.



Christopher Fernandez

Zu den Bildern

Die Bilder zu diesem Beitrag stammen aus der «Covid 19 Isolation Series» des Fotografen Christopher Fernandez. In einem Interview erzählt er, wie das Projekt entstand: Er war frustriert wegen der Quarantäne und kam auf die Idee, die Nachbarinnen im gegenüberliegenden Block anzufragen, ob sie bereit wären, sich in dieser Situation fotografieren zu lassen. Innerhalb einer Stunde hatten sich bereits drei gemeldet, und so nahm das Projekt Fahrt auf.

Für eines seiner Experimente platzierte Cacioppo Menschen in einem Gehirnscanner. Er zeigte ihnen Bilder von Situationen, die allgemein als negativ bewertet werden – solche, bei denen Menschen involviert sind, und solche ohne Menschen. Ein Ergebnis: Je einsamer die Probanden waren, während sie die Bilder mit Menschen betrachteten, desto weniger aktiv war die Gehirnregion, die für Empathie zuständig ist.

«Fühlt man sich isoliert», schlussfolgerte Cacioppo, «schaltet das Gehirn in eine Hypervigilanz für soziale Bedrohungen.» Sprich: Das Gehirn wird darauf gedrillt, Gefahren zu erkennen, was dazu führt, dass es irgendwann auch Gefahren sieht, wo es gar keine gibt. In Gesichtern etwa, und sogar in Erinnerungen. Die unerwünschte Folge: Wer einsam ist, hat öfter negative Begegnungen mit anderen Menschen.

Dabei ist der Zweck von Einsamkeit laut Cacioppo evolutionär bedingt vergleichbar mit jenem von Hunger: Hunger existiert, damit der Mensch nicht vergisst zu essen. Einsamkeit existiert, damit der Mensch nicht vergisst, dass er andere Menschen braucht.

«Wir haben herausgefunden, dass es beim Vermeiden von Einsamkeit nicht bloss darum geht, einseitig etwas zu bekommen», sagte Cacioppo vor einigen Jahren im Magazin «The Atlantic». Der Mensch sei anders konzipiert, als es Ökonomen annehmen: Das grundlegende Bedürfnis nach Zugehörigkeit werde durch einseitige Hilfe, also etwa Psychotherapie, nicht befriedigt. Dazu bräuchten sich Menschen gegenseitig, müssten sich helfen und beschützen. «Darum fühlt es sich gut an, etwas für andere zu tun.»

John Cacioppo starb am 5. März 2018. Die Ehe zwischen ihm und der Neurowissenschaftlerin Stephanie Cacioppo wurde von Freunden als inspirierendes Beispiel für eine innige Beziehung beschrieben. Das Forschungsgebiet von Stephanie Cacioppo: die Liebe.

Eine Uragst in jedem Menschen

Ein Sonntagnachmittag vor dem erneuten Shutdown. Tanja Gentina geht durch das Foyer einer Zürcher Kirche, die sie kaum kennt, und sucht den Lichtschalter. «Langsam bräuchten wir einen Kaffee», sagt die Geschäftsführerin von «Solino», einem Angebot für Menschen, die Kontakt zu anderen suchen. Ein Stockwerk tiefer brennt Licht. Zwei der 25 Freiwilligen schmeissen die Bar im Foyer, wohin das «Solino» wegen Corona ausweichen musste, und sorgen dafür, dass sich alle Gäste wohlfühlen – egal, wer, was oder wie sie sind. Das Einzige, was im «Solino» zählt: «Statt einsam gemeinsam».

Tanja Gentina bricht ihre Mission erfolglos ab, setzt sich wieder ins Halbdunkle, das Echo schickt Gelächter aus dem Erdgeschoss durch das Gewölbe. Sie erzählt:

Wir haben eine sehr plakative Vorstellung von Einsamkeit: Einsam ist jemand, der alleine ist. Doch es gibt einen grossen Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein. Einsamkeit schmerzt. Alleinsein bedeutet bloss, dass man gerade keinen direkten Kontakt hat. Nehmen wir mich als Beispiel: Ich bin seit 15 Jahren single, lebe alleine, gehe alleine einkaufen, alleine in den Park lesen, alleine wieder zurück in meine Wohnung, wo ich wieder alleine bin. Wer das sieht, denkt: Tanja Gentina ist einsam. Ich habe aber sehr viele Wesen um mich herum, die mitbekommen, wie ich lebe, wie es mir geht. Ich habe sehr enge Freunde, ich habe Eltern und ich habe zwei Hasen. Nur sind meine Beziehungen sehr punktuell. Ich brauche dazwischen wieder Zeit, um sie zu verdauen und zu reflektieren. Andere sind hingegen ständig unter Leuten – aber vielleicht viel einsamer. Zum Beispiel eine Mutter mit zwei Kindern und einem Mann, die sich ständig abgrenzen und schützen muss, weil ihr Leben so anstrengend ist. Einsamkeit ist eine Uragst in jedem Menschen. Während Corona ist mir aufgefallen, wie viel wir tun, um das Gefühl zu vermeiden. Schauen wir uns bloss an, was wir alles konsumieren, an Shopping, an Freizeitaktivitäten. Sogar Entspannung ist mittlerweile eine Industrie. Es ist schon erstaunlich. Dabei hat diese Leere, das Zulassen des Gefühls, so viele schöne Seiten. Sobald man sich selbst besser versteht, ist man auch zu mehr Empathie fähig. Und daraus ergibt sich ein anderes Zusammenleben. Ich glaube, es ginge uns allen besser, wenn wir Einsamkeit differenzierter betrachten könnten. Obwohl die Einsamkeit beim «Solino» eigentlich im Zentrum steht, spielt sie kaum eine Rolle. Viele Gäste sagen, sie fühlten sich nicht einsam, denn sie hätten das «Solino». In anderen Cafés wären sie vielleicht die Speziellen. Hier sind sie einfach Menschen, und die Gastgebenden sind für sie da. Für mich ist das «Solino» auch darum wie ein Wesen, ein Organismus. Hat das Café für einen Monat geschlossen, wie jetzt während der Pandemie, spüre ich das. Daran merke ich, dass es um etwas Existenzielles geht.

In der weltweit grössten Studie zu Einsamkeit untersuchte eine Gruppe von Forscherinnen um die Sozialpsychologin Manuela Barreto, welche Faktoren es sind, die einsam machen. Mehr als 46'000 Freiwillige aus 237-Ländern, Inseln und Regionen haben für die Studie ihr Gefühlsleben offengelegt. Dank der Antworten aus allen Teilen der Welt konnten kulturübergreifende Erkenntnisse zu Einsamkeit gewonnen werden.

Die ersten zwei Erkenntnisse:

- Männer sind einsamer als Frauen, vor allem jüngere.
- Das Leben in individualistischen Gesellschaften macht einsamer als das Leben in kollektivistischen Gemeinschaften. Wo individueller Erfolg mehr zählt als der Erfolg einer Gruppe oder Familie, ist Einsamkeit weiter verbreitet, vor allem im Alter.

Für die dritte Erkenntnis stellen Sie sich nun bitte einen einsamen Menschen vor. Wen sehen Sie? In vielen Fällen dürfte dieses Gedankenspiel wohl in einem Altersheim enden. Ist das auch bei Ihnen der Fall, wird Sie diese Erkenntnis der Studie besonders interessieren:

- Je jünger Menschen sind, desto einsamer fühlen sie sich.

Auch in der Schweiz zeigen die Zahlen: Mehr junge als alte Menschen fühlen sich zumindest manchmal einsam.



Christopher Fernandez

Ronja Fankhauser ist 20-jährig und hat mit 18 aus Versehen einen Bestseller geschrieben. Die Grundlage dafür: sechs Tagebücher von Freundinnen und Freunden, ausreichend Zeit für deren Analyse und der Wille, sämtliche Regeln zu brechen. «Ich hatte nicht einmal ein Konzept», erinnert sich Fankhauser. Dass die Gefühlswelt der Jugend überhaupt zum Bestseller taugt, hat Fankhauser selber überrascht: «Es war bloss eine Maturaarbeit.»

Fankhauser erzählt:

Als ich für die Arbeit Leute fragte, ob ich ihre Tagebücher lesen darf, hat niemand abgelehnt. Bei manchen war ich die erste Person, die die Einträge las. Das Tagebuchschreiben ist ein sehr einsamer Prozess: Ein Mensch sitzt alleine in seinem Zimmer vor einem Buch und schreibt Gefühle auf, die niemandem sonst anvertraut werden können. Manche Ein-

träge beginnen, als ob mit einem Menschen gesprochen würde: «Liebes Tagebuch, sorry, dass ich mich schon lange nicht mehr gemeldet habe ...» Es war schlimm, zu erkennen, wie schlecht es manchen Menschen geht und wie sie alleine vor sich hin leiden. Früher war auch ich in einer Rolle gefangen, die ich mir selbst gegeben hatte: Ich, die Einsame. Ich dachte, niemand würde mich kennen, niemand könne mich verstehen. Es erstaunt mich daher nicht, dass Junge einsamer sind als Alte. Viele durchleben das Gefühl zum ersten Mal. Dadurch wird es viel intensiver. In der Jugend identifiziert man sich auch oft über das, was man fühlt. Man wälzt sich im Selbstmitleid. Mit dem Alter relativiert sich wohl die Bedeutung von Gefühlen. Heute fühle ich mich nie wirklich einsam. Dazu musste ich aber erst lernen, wie man Verbindungen zu anderen Menschen aufbaut. Das war viel Arbeit, ich bin auf dem Land aufgewachsen. In meinem Umfeld praktizieren wir gewaltfreie Kommunikation. Wir sind ehrlich zueinander, kommunizieren unsere Gefühle offen und direkt. Ich glaube, diese Art der Kommunikation ist etwas, was in der Mitte der Gesellschaft fehlt. Das liegt wohl daran, dass wir sie nie gelernt haben. Anstatt dass wir Jugendlichen beibringen, Gefühle wie Einsamkeit zu reflektieren und nach aussen zu tragen, muss man funktionieren. Man bringt sich bei, besser nichts zu sagen, wenn man traurig ist. In unserer Gesellschaft gibt es viele solcher Hemmungen und Ängste. Ich kann mich glücklich schätzen, in einer privilegierten Situation zu sein und mir die Zeit dafür nehmen zu können, solche Dinge zu reflektieren. Inzwischen lebe ich in einem Kollektiv, in dem wir alles teilen, sogar unsere Löhne. Ich bin nie auf mich alleine gestellt. Ich wage zu behaupten: Niemand in dieser Struktur fühlt sich einsam.

Andere Strukturen, andere Zustände: In Grossbritannien steht der Kampf gegen Einsamkeit seit 2018 auf der Regierungsagenda. «Einsamkeit ist eine der grössten Herausforderungen für die öffentliche Gesundheit», sagte die damalige Premierministerin Theresa May beim Startschuss der Kampagne. Mehr als 200'000 Menschen auf den Britischen Inseln hätten schon länger als einen Monat keinen Kontakt mehr mit Freundinnen oder Verwandten gehabt. Jeder fünfte Erwachsene fühle sich fast immer oder immer einsam.

Grossbritannien schuf deshalb ein Ministerium für Einsamkeit. Die erste Amtsinhaberin, Tracey Crouch, sprach öffentlich über ihre postnatalen Depressionen und darüber, was es bedeutet, sich von der Welt verlassen zu fühlen.

Inzwischen hat sich einiges getan – zumindest im Ministerium: Tracey Crouch ist nicht mehr Ministerin für Einsamkeit. Verantwortlich ist heute die Baronin Diana Barran. Die Ziele aber, in die in zwei Jahren 20,5 Millionen Pfund gesteckt wurden, bleiben die gleichen:

1. Abbau der Stigmatisierung. Menschen sollen sich in der Lage fühlen, über Einsamkeit zu sprechen.
2. Einsamkeit soll von Politik und zivilgesellschaftlichen Organisationen stets mitgedacht werden.
3. Fakten zu Einsamkeit generieren und dadurch evidenzbasierte Argumente für Massnahmen schaffen.

Eine Interviewanfrage schlug Diana Barran leider aus. Gerne hätte ich sie gefragt, ob sie weiss, was das Volk braucht.

«Ich bin wenig optimistisch», sagt Naomi Eisenstadt auf Anfrage. Die langjährige Public-Policy-Expertin an der Universität Oxford warf schon 2018 die Frage auf: Wie kann man Einsamkeit bekämpfen, ohne die grundlegenden Probleme anzugehen, die sie verursachen? Mit Blick auf den Sozialabbau durch die konservative Regierung sagte Eisenstadt im «Time»-Magazin: «Der Verlust von Gemeinschaftsräumen wie etwa Jugendzentren hat massive Auswirkungen auf das, was ein effizientes Mittel gegen Einsamkeit wäre.» An ihrer Kritik von damals, sagt Eisenstadt heute, habe sich nichts geändert. «Die Corona-Lockdowns und strengen Restriktionen haben die Zustände noch schlimmer gemacht.»

Und was ist mit mir? Die Existenzängste und das Gefühl der Ohnmacht sind mit dem Ende der Isolation verschwunden, die Einsamkeit bleibt. Nicht

konstant zwar, aber ich weiss: Irgendwann kommt sie sicher wieder. Sie gehört fest zur Gesellschaft, in der ich lebe.

Zum Autor

Sebastian Sele ist freier Journalist. Er beschäftigt sich hauptsächlich mit den Themen Migration, soziale Gerechtigkeit, Proteste und Menschlichkeit.