

Majda Moser

Einsamkeit und ihre Folgen

Einsamkeit – eine junge Disziplin

Im Jahr 2018 erhielt Großbritannien seine erste Ministerin für Einsamkeit. Die Staatssekretärin Tracey Crouch wird das Amt in Zukunft innehaben. Ausschlaggebend für diesen Schritt war eine im Vorjahr 2017 durchgeführte Studie zum Thema Einsamkeit. Dem Ergebnis der Untersuchung zufolge fühlen sich mehr als 9 Millionen Briten und Britinnen einsam. Weiterer Erhebungsgegenstand der Studie waren die gesundheitlichen Schäden von Einsamkeit auf das menschliche Individuum: diese kommen dem Rauchen von täglich 15 Zigaretten gleich. Es besteht daher dringender Handlungsbedarf.¹¹

Seitdem wurde eine breite Anzahl an Einsamkeitsratgebern herausgebracht und immer mehr Untersuchungen werden in diesem Bereich durchgeführt. Die Einsamkeitsforschung stellt somit eine noch sehr junge Disziplin dar, im Gegensatz zu dem Einsamkeitsgefühl selbst, welches schon lange vorher existierte, sich aber auf unterschiedlichste Arten zeigte.

In meiner eigenen Praxis am Bioenergetischen Institut Wien arbeite ich seit 30 Jahren mit vom Einsamkeitsgefühl betroffenen Personen. Die meisten von ihnen sind zu mir gekommen, da sie von schulmedizinischer Seite zwar als gesund eingestuft worden waren, jedoch nach wie vor über (körperliche) Beschwerden klagten. Durch die Arbeit an ihrer Lebensgeschichte, ihren Erfahrungen und Ängsten, erkannten wir häufig als Auslöser für ihre Beschwerden ein anhaltendes Gefühl von Einsamkeit, welches sich meist schon über viele Jahre hinweg entwickelt und körperlich manifestiert hatte. Dies führe ich unter anderem darauf zurück, dass Einsamkeit

11 Vgl. Zeit online: Großbritannien bekommt Ministerin für Einsamkeit, in Zeit Online 17.01.2018; <http://www.zeit.de/politik/ausland/2018-01/tracey-crouch-grossbritannien-ministerin-einsamkeit> (05.01.2019, 09:23).

in unserer Gesellschaft nach wie vor als Tabuthema behandelt wird. Oft geht es mit einem Schamgefühl einher, es wird als Schwäche und Peinlichkeit empfunden, denn niemand gibt gerne zu, dass er oder sie einsam ist bzw. sich einsam fühlt.

Was ist Einsamkeit?

Die Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf definiert Einsamkeit wie folgt: „Wenn wir das *Alleinsein* oder *Zusammensein* anderer als *Ausgeschlossensein* und *Verlassen sein* erleben. *Einsam sein* bedeutet, sich *seelisch* von sich und anderen *getrennt zu fühlen*.“¹² Einsamkeit stellt also ein Gefühl dar, welches unabhängig davon auftreten kann, ob Betroffene alleine sind oder nicht. Sie existiert in Beziehungen, in Familien, am Arbeitsplatz oder im Freundeskreis. Einsamkeit kann somit als die negative Form des Alleinseins festgehalten werden.

Ausschlaggebend für das anhaltende Gefühl der Einsamkeit sind die persönlichen Einstellungen und Gedanken der Betroffenen zur eigenen Lebenssituation. Diese werden im Laufe ihres Lebens, durch die Erfahrungen, welche sie gemacht und das Wissen, welches sie gesammelt haben, zusammengesetzt und entwickelt. Dabei handelt es sich meist um schmerzhafteste Lebenserfahrungen, welche negative Einstellungen zum eigenen Leben, zur eigenen Person, entstehen ließen. Solche negativen Einstellungen oder Ängste können auslösen, dass Betroffene ein Gefühl der Wertlosigkeit entwickeln, glauben nicht liebenswert zu sein, davor Angst bekommen keinen Anschluss zu finden, Erwartungen oder Leistungen nicht erfüllen zu können, keine Anerkennung oder Wertschätzung zu erhalten oder benachteiligt zu werden. Sie beginnen an sich, ihrer Liebenswürdigkeit und ihrem Selbstwert zu zweifeln und ziehen sich immer weiter zurück.

Dennoch kann Einsamkeit auch eine Chance für Betroffene darstellen, ihr eigenes Potential zu erkennen. Sie ist eine Einladung sich mit dem eige-

12 Wolf, Doris: *Einsamkeit überwinden. Sich geborgen, geliebt und verbunden fühlen*, 16. Auflage; Mannheim: 2016, S. 17.

nen Leben und der eigenen Person auseinanderzusetzen und sich weiterzuentwickeln.

Der Verlauf und die Folgen von Einsamkeit

Da es sich bei Einsamkeit um ein anhaltendes Gefühl handelt, welches mit der Zeit entsteht, kann ihr Verlauf in die 3 Phasen der Einsamkeit geteilt werden. Diese Unterteilung geht auf die Psychotherapeutin Dr. Doris Wolf zurück.

- 1. Zunächst kommt es zu einem momentanen, vorübergehenden Einsamkeitsgefühl. Dieses kann aufgrund eines Umzuges in eine neue Stadt, einer Trennung, dem Verlust eines nahen Angehörigen, des Arbeitsplatzes o.Ä. auftreten. Dieses momentane, vorübergehende Auftreten von Einsamkeit beinhaltet jedoch auch ihre Chance und ihr Potential zur persönlichen Weiterentwicklung oder zur Neu-Orientierung. Wird dies jedoch nicht ergriffen oder erkannt, kann sie zur 2. Phase des Einsamkeitsgefühls werden.**
- 2. Manifestierung des Einsamkeitsgefühls (sozialer Rückzug): In dieser Phase beginnt das anhaltende Gefühl der Einsamkeit dauerhaft zu werden und sich zu manifestieren. Betroffene ziehen sich dann immer stärker zurück, beginnen Kontakte abzubauen und verlieren das Vertrauen in ihre Mitmenschen und sich selbst. Einfache soziale Interaktionen können vermehrt eine Herausforderung für Betroffene darstellen. Die Einsamkeit verstärkt sich, bis sie zur dritten Phase, der chronischen Einsamkeit wird.**
- 3. Chronische Einsamkeit: Das Einsamkeitsgefühl hat in dieser Phase bereits eine Dauer von mehreren Monaten bis Jahren erreicht. Soziale Fähigkeiten, wie das Aufrechterhalten einer Unterhaltung, können immer weiter zurückgegangen sein. Es entsteht eine Spirale, in der sich Betroffene von ihren Angehörigen**

immer weiter zurückziehen und diese ebenso mit Rückzug reagieren, da sie nicht mehr an die von Einsamkeit betroffenen Personen herankommen, diese nicht erreichen und teilweise damit selber überfordert sind. Dr. Doris Wolf schreibt über die chronische Einsamkeit:

„[...] die Fähigkeiten zu kommunizieren werden mangels Training immer weniger und wir fühlen uns immer mehr darin bestätigt, unwichtig und uninteressant zu sein. Schließlich ziehen wir uns vollkommen zurück oder treiben andere durch unsere Aggressivität und unseren Sarkasmus von uns weg. [...] Nicht selten setzen Menschen in dieser Phase ihrem Leben ein Ende.“¹³

Aufgrund der Vielzahl an Erhebungen in den letzten Jahren wurde Einsamkeit mittlerweile als Krankheit anerkannt. Sie nimmt nicht nur großen Einfluss auf das Verhalten von betroffenen Personen, sondern kann sich im menschlichen Körper auch auf das Herz-Kreislauf-System, die Immunabwehr sowie die Ausschüttung von Stresshormonen, bis in die DNA auswirken. An der Rush Universität in Chicago konnte ihr Einfluss sogar auf die Gedächtnisleistung und Wahrnehmungsfähigkeit von Betroffenen nachgewiesen werden. Weitere identifizierte psychische und physische Symptome von Einsamkeit können Stress, Schlafstörungen, Angstzustände sowie Panikattacken, Verspannungszustände bis hin zur Niedergeschlagenheit, oder die Entwicklung einer Depression sein. Das anhaltende Gefühl der Einsamkeit kann auf Betroffene, neben psychischen und physischen, auch soziale Auswirkungen haben. Durch den immer stärkeren Rückzug aus Beziehungen, Freundschaften oder auch am Arbeitsplatz kann es zu Beziehungsabbrüchen, dem Verlust von Freunden und/oder Freundinnen, Leistung oder gar dem Arbeitsplatz kommen.

Solche (körperlichen) Veränderungen und Auswirkungen auf Betroffene, entstanden durch das Gefühl der Einsamkeit, lassen „[...] *womöglich*

13 Wolf, Doris: Einsamkeit überwinden. Sich geborgen, geliebt und verbunden fühlen, 16. Auflage; Mannheim: 2016, S. 19 f.

*Millionen von Menschen früher sterben.*¹⁴ Dies scheint vor allem auf die Depression zuzutreffen, welche der Weltgesundheitsorganisation (WHO) zufolge spätestens 2030 an erster Stelle der weltweit größten Gesundheitsprobleme stehen wird.

Depression und Suizid

Einer Schätzung der WHO zufolge leiden aktuell weltweit mehr als 350 Millionen Menschen an einer Depression.¹⁵ Für Europa hält diese fest, dass jede/r Siebte während ihrer/seiner Lebenszeit zumindest an schweren Stimmungsstörungen leidet. Werden neben schweren Depressionen auch Angstzustände und leichtere Depressionsformen miteinberechnet, erkranken in Europa somit jedes Jahr etwa 25 Prozent der Bevölkerung.¹⁶ In Österreich erkranken zwischen 10 und 25 Prozent aller Österreicher und Österreicherinnen im Laufe ihres Lebens an einer Depression, aktuell sind es in etwa 400.000 Betroffene.¹⁷

Besonders anfällig für Depressionen scheinen Frauen zu sein, denn diese erkranken doppelt so häufig wie Männer. Auch junge Erwachsene und Jugendliche zwischen 15 und 34 Jahren sind zunehmend von psychischen Gesundheitsproblemen wie Depressionen betroffen. In dieser Altersgruppe zählt der Suizid, vollzogen aufgrund von einer Depression, zur zweithäufigsten Todesursache. Dies lässt sich darauf zurückführen, dass

14 Cacioppo, John T./Patrick, William: Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt; Heidelberg: 2011, S. 6.

15 Vgl. Lundbeck Austria GmbH: Wissenswertes zur Depression; <http://www.depression.at/ueber-depression/depression-was-ist-das/> (27.12.2018, 20:01).

16 Vgl. WHO Regionalbüro für Europa: Depressionen in Europa; <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe> (27.12.2018, 20:08).

17 Vgl. Lundbeck Austria GmbH: Wissenswertes zur Depression; <http://www.depression.at/ueber-depression/depression-was-ist-das/> (27.12.2018, 20:10).

das Risiko für selbstverletzendes Verhalten und/oder Suizidversuche während einer depressiven Phase steigt.¹⁸

Suizidneigungen und selbstverletzendes Verhalten, ausgelöst durch eine Depression und das Gefühl der Hoffnungslosigkeit, stellen nicht nur eine große Herausforderung für Betroffene, sondern auch für ihre Angehörigen und ihre Behandlung dar. Die Zahl der Selbstmorde sinkt zwar seit Mitte der Achtziger, dennoch verlieren in Österreich nach wie vor doppelt so viele Menschen ihr Leben durch einen Suizid, wie durch Verkehrsunfälle. 2015 waren es in Österreich rund 1249 Menschen, die sich das Leben nahmen, die Zahl der Suizidversuche schwankt um das 10- bis 30-fache.¹⁹ Neben den unermesslichen persönlichen Folgen und Auswirkungen für Betroffene und Angehörige haben psychische Erkrankungen, Depressionen und Suizide auch großen Einfluss auf die Volkswirtschaft eines Landes.

Volkswirtschaftliche Auswirkungen

Die Auswirkungen auf die Wirtschaft eines Landes, ausgelöst durch psychische Erkrankungen wie die Depression, lassen sich vor allem auf den Verlust der Arbeitsleistung, frühzeitliche Pensionierungen, Langzeitkrankenstände und die Behandlung der Erkrankungen zurückführen. Laut WHO fallen mehr als 25 % der Krankenstände innerhalb der EU auf psychische Erkrankungen und etwa 15 % der entfallenen Tage entstehen aufgrund von Depressionen. Einige Länder, wie die Niederlande oder Dänemark, geben sogar an, dass bis zu 50 % aller langen Fehlzeiten und der für

18 Vgl. Freunde fürs Leben e.V.: Depression – Zahlen und Fakten; <https://www.frnd.de/zahlen-fakten/> (27.12.2018, 20:18).

19 Vgl. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen: Suizid und Suizidprävention in Österreich, Bericht 2016; Wien: 2017, S. 5; http://www.kriseninterventionszentrum.at/wp-content/uploads/2018/03/suizidbericht_2016.pdf (05.01.2019, 09:01).

diese Einschränkung zur Verfügung gestellten Mittel innerhalb der Länder auf Depressionserkrankungen zurückfallen.²⁰

2014 schrieb die OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) in ihrem Bericht, dass die Behandlung von psychischen Erkrankungen ca. 4 % des Bruttoinlandsproduktes in entwickelten Industriestaaten ausmacht. In Österreich sind es rund 3,5 % (2014: 11 Milliarden Euro).²¹ Hinzu kommt, dass Depressionen die Entwicklung von nichtübertragbaren Krankheiten unterstützen können.²² Dazu gehören *„[...] Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und einigen Untersuchungen zufolge wahrscheinlich auch [...] Krebs [...]. Umgekehrt können Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Diabetes auch einen Anstieg der Depressionen verursachen. Die Kombination aus nichtübertragbaren Krankheiten und Risikofaktoren ist verknüpft mit einer Zunahme der Leiden und der Todesfälle.“*²³

Diese Wechselwirkung zwischen Depression und anderen Krankheiten lässt die volkswirtschaftlichen Kosten aufgrund ihrer Auswirkungen und ihrer Behandlung weiter steigen. Eine Herausforderung in der Behandlung von Depressionen stellt die geringe Hilfe-Aannahme von Betroffenen dar. Nur etwa 35 % von 100 Erkrankten suchen sich für ihre Krankheit professionelle Unterstützung. Auch hier liegt der Grund bei der gesellschaftlichen Haltung gegenüber psychischen Erkrankungen, ihren Vorurteilen und der Angst vor sozialer Ausgrenzung.²⁴ Häufig sind es jedoch auch die Begleiter-

20 Vgl. WHO Regionalbüro für Europa: Depression in Europa; <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe> (05.01.2019, 09:11).

21 Vgl. Höller, Christian: OECD-Bericht: Milliardenkosten durch Depressionen; https://diepresse.com/home/wirtschaft/economist/3841010/OECDBericht_Milliardenkosten-durch-Depressionen (05.01.2019, 09:13).

22 Vgl. WHO Regionalbüro für Europa: Depression in Europa; <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe> (05.01.2019, 11:58).

23 WHO Regionalbüro für Europa: Depression in Europa; <http://www.euro.who.int/de/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe> (05.01.2019, 11:35).

24 Vgl. Gerhardt, Günter/Niescken, Svenja: Depressionen: mehr als nur ein Stimmungstief. Ursachen, Behandlung und Selbsthilfe: So überwinden Sie die seelische Krise; Stuttgart: 2003, S. 13 ff.

scheinungen, welche Betroffene daran hindern Hilfe in Anspruch zu nehmen: Schlafstörungen, Konzentrationsschwächen und andere psychosomatische Beschwerden.²⁵

Zur Behandlung von Depressionen kommt meist eine Kombination von Antidepressiva und Psychotherapie zum Einsatz. Dennoch herrscht eine hohe Rückfallquote bei Depressionserkrankten, denn etwa zwei Drittel der Betroffenen erkranken nach einer depressiven Episode erneut daran. Diese Tendenz steigt mit der Anzahl der Ausbrüche. Im Falle einer dritten Episode sind es bereits 90 % der Erkrankten, welche erneut einen Ausbruch der Krankheit erfahren werden. Daher scheint eine Auseinandersetzung mit Behandlungsmöglichkeiten von Einsamkeit, um präventiv der Entstehung einer Depression entgegenwirken zu können, als äußerst notwendig.

Behandlung von Einsamkeit

Da die innere Haltung gegenüber der eigenen Lebenssituation ausschlaggebend für das anhaltende Gefühl der Einsamkeit ist, liegt der Schlüssel der Behandlung in der Arbeit mit dieser. Voraussetzung ist allerdings die Bereitschaft der Betroffenen sich mit der eigenen Geschichte und dem eigenen Leben auseinanderzusetzen. Dabei sollen das Ziel die Neuausrichtung der Emotionen und das Hinterfragen von alt eingefahrenen Denkstrukturen sein.

Eine sich in diesem Fall als wirksam bewiesene Methode sind die Inhalte des therapeutischen Ansatzes Achtsamkeit. Im Zentrum der Inhalte steht ein bewusster Prozess, in welchen sich Betroffene begeben, um auftretende Gefühle und Gedanken zu erkennen, welche sich negativ auf das eigene Selbstbild und den eigenen Wert auswirken. Dadurch sollen festgefahrene Muster und Glaubenssätze identifiziert und umgewandelt werden.

25 Vgl. Gerhardt, Günter/Niescken, Svenja: Depressionen: mehr als nur ein Stimmungstief. Ursachen, Behandlung und Selbsthilfe: So überwinden Sie die seelische Krise; Stuttgart: 2003, S. 15.

Methoden, welche diesen Ansatz in ihrer Arbeit anwenden, sind beispielsweise die Bioenergetik, spezielle Atemübungen und -techniken oder die funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs. Die bioenergetische Lehre geht davon aus, dass all unsere Erfahrungen muskulär und im Bindegewebe abgespeichert werden. Panzerung bedeutet, dass die eigenen Gefühle und Wahrnehmungen verdrängt werden und dann die Krankheit zur Sprache der Psyche wird; so auch beim Gefühl der Einsamkeit.

Die Wirksamkeit des therapeutischen Ansatzes Achtsamkeit basiert zunächst auf der wertfreien Beobachtung der im Körper auftretenden Gedanken und Gefühle. Dadurch können Betroffene im nächsten Schritt lernen Ausstiegsmöglichkeiten zu schaffen und somit festgefahrenen Mustern alternative Handlungsmöglichkeiten gegenüberzustellen. Es kommt zur Trennung von Beobachteten und Beobachtenden. Dadurch wird eine wertfreie Haltung möglich und die Betroffenen lernen aus der Spirale, welche sie weiter in die Einsamkeit und somit in die Depression führt, auszusteigen.

Der Mehrwert, welcher durch die Einsamkeits-Präventionsarbeit und die Depressionsbehandlungen für Betroffene und die Gesellschaft entstehen kann, zeigt sich neben dem Wegfall der zuvor genannten Kostenträger, vor allem im persönlichen Bereich der Betroffenen und ihren Angehörigen. Dies betrifft vor allem den (Rück-)gewinn der psychischen Gesundheit, mehr Lebensqualität für die Gesellschaft, sowie den sozialen Zusammenhalt.²⁶

Aus diesen Gründen ist es mir ein großes Anliegen das Tabuthema Einsamkeit salonfähiger zu machen. Einsamkeit soll nicht länger belächelt werden oder mit Scham besetzt sein und Betroffene sollen sich ohne Angst mitteilen können.

26 Vgl. Europäische Kommission: Maßnahmen gegen Depressionen; Luxemburg: 2004, S.3; http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/mental/docs/depression_de.pdf (05.01.2019, 15:01).