

TIPPS

HARTNÄCKIG BLEIBEN

Dr. Susanne Bückler, Professorin für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke in Nordrhein-Westfalen (siehe auch Artikel), nennt drei Dinge, die man gegen Einsamkeit tun kann:

1. Kontakte reaktivieren: Manchen Menschen, die sich einsam fühlen, hilft es bereits, sich zu überlegen, mit wem sie länger keinen Kontakt mehr hatten und welchen Kontakt sie gerne reaktivieren würden. Das ist meist einfacher, als auf ganz neue Menschen zuzugehen.
2. Sich selbst etwas Gutes tun: Es kann auch helfen, sich zu überlegen, welche Aktivitäten einem Spaß machen, für die man keine anderen Menschen braucht. Sich selbst etwas Gutes zu tun und nachsichtig statt selbstkritisch mit sich zu sein, kann helfen.
3. Bei Einsamkeit im Umfeld hartnäckig bleiben: Wenn man bei Freunden oder Bekannten feststellt, dass sie sich einsam fühlen, sollte man diese mit freundlicher Hartnäckigkeit zu gemeinsamen Aktivitäten einladen. „Damit ist gemeint, dass man sich nicht direkt abwimmeln lässt, wenn die Personen absagen, denn das ist typisch für die Einsamkeit“, so Dr. Susanne Bückler. „Man sollte sein Beziehungsangebot zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen und vermitteln, dass man gerne Zeit mit dem anderen Menschen verbringen würde.“ (dpa)

DIE STILLE EPIDEMIE

Einsamkeit – für viele klingt das nach einem theoretischen Problem, nach einem halbwegs behebbaren Leiden. Und das mag oft auch stimmen. Denn Einsamkeit ist per se keine Krankheit, sie kann aber krank machen. Davor warnt jetzt auch die Weltgesundheitsorganisation (WHO). Immer mehr Menschen würden dieser stillen Epidemie zum Opfer fallen. Das trifft auch in Südtirol zu.

Zunächst bedarf es einiger Prämissen: Einsamkeit ist kein Synonym für Alleinsein. Letzteres kann, wenn selbst gewählt, sogar als angenehm empfunden werden. Aber: Weder ein voller Terminkalender noch eine intakte Familie oder ein großer Freundeskreis können vor Einsamkeit schützen. Denn das Gefühl der Leere, das viele Menschen empfinden, ist weitgehend unabhängig von Alter, Bildung, Vermögen, Umfeld, ja sogar unabhängig davon, wie stark man sozial eingebunden ist. Forscher bestätigen zwar, dass ab einem Alter von 80 Jahren das Einsamkeitsrisiko steigt. Doch im jungen Erwachsenenalter fühlen sich heute ähnlich viele Menschen chronisch einsam wie im hohen Lebensalter, und selbst Kinder sind nicht ausgenommen.

Schreckliches Gefühl

So verschieden die Betroffenen sind, so unterschiedlich ist auch ihr Empfinden. Die einen fürchten sich vor der Stille daheim, andere vor dem arbeitsfreien Wochenende, wieder andere verspüren eine latente Traurigkeit, fühlen sich hoffnungslos, niedergeschlagen oder verloren. Für den Meraner Josef Tappeiner (59) ist Einsamkeit mit „einem tiefen seelischen Schmerz und einem Willensstillstand“ verbunden. Der Initiator der ersten Südtiroler Selbsthilfegruppe gegen Einsamkeit beschreibt die äußeren Umstände und die persönlichen (Fehl-)Entscheidungen, die zu einer Vereinsamung führen können. Er macht aber auch auf ein weiteres Problem aufmerksam: Obwohl das Bewusstsein und das Verständnis

für die Folgen sozialer Isolation seit Corona gewachsen sind, bleibt das Thema dennoch oft unangetastet. „Ich bin einsam!“, Noch immer brauche es Mut, diesen Satz auszusprechen.

Dabei stehen vereinsamte Menschen heute alles andere als allein da. Forscher sprechen sogar von einer Einsamkeitsepidemie, die gerade die Welt überrollt – mit allen Folgen, die daraus resultieren. Denn Einsamkeit ist per se keine Krankheit, sie kann aber krank machen. Sie gilt als Risikofaktor für Alkoholabhängigkeit, Nikotinsucht, Übergewicht und Krebserkrankungen, für Herz-Kreislauf-Störungen, Alzheimer und Depressionen. Einsamkeit kann körperliche Schmerzen verursachen und ist sogar schädlicher als moderates Rauchen, wie eine Meta-Studie aus den USA bestätigt. „Man kann sich Einsamkeit wie einen chronischen Stressor vorstellen, der die Betroffenen in eine Art Dauerkrisenmodus versetzt“, sagt Dr. Susanne Bückler, Professorin für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie an der Universität Witten/Herdecke in Nordrhein-Westfalen. Und weil Einsamkeit schon lange nicht nur ein persönliches, sondern ein gesellschaftliches Phänomen ist, beginnt auch die Politik darauf zu reagieren. 2018 wurde in Großbritannien das Thema Einsamkeit erstmals in einem Ministerium verankert, das japanische Pendant dazu wurde 2021 eingerichtet.

Komplexes Phänomen

Doch was geschieht, wenn ein Mensch sich nicht nur einsam fühlt, sondern zunehmend unter seiner Einsamkeit leidet? Dazu Psychiater Dr. Andreas Conca: „Einsamkeit ist ein sehr komplexes Phänomen, das vor allem mit tiefer Sehnsucht verbunden ist.“ Der Primar des Psychiatrischen Dienstes in Bozen beschreibt Einsamkeit als einen Zustand seelischer, geistiger und körperlicher Natur. Außerdem unterscheidet er zwischen einer inneren, einer äußeren und sogar einer transzendentalen Einsamkeit. Dr. Conca spricht von innerer Entwurzelung, von Entfremdung und dem Gefühl des Verlorenenseins, aber auch von den Umständen, die zu einer Isolation nach außen führen. „Hier sind oft Krankheiten im Spiel, die den Kontakt zu anderen Menschen erschweren oder ganz abbrechen las-



Einsamkeit ist per se keine Krankheit, sie kann aber krank machen.
Foto: Shutterstock

sen.“ Einer transzendentalen Einsamkeit liege hingegen ein Bruch mit der Natur und der eigenen Spiritualität zugrunde.

Für den Psychiater haben Betroffene sehr wohl die Möglichkeit, sich selbst aus diesem Zustand zu befreien. „Durch Selbstdisziplin, durch das Stärken der eigenen Widerstandsfähigkeit und durch gute Beziehungen, aber vor allem indem sie jede Hilfe annehmen, die von Gott, von der Natur und von den Menschen kommt.“

Wie sehr eine Krankheit den Patienten selbst, aber auch seine pflegenden Angehörigen isolieren kann und welches Gefühl der Einsamkeit dabei entsteht, hat die Boznerin Edith Heidegger Moroder selbst erlebt. Über Jahre hat die Vizepräsidentin der Alzheimerstiftung Südtirol (ASAA) ihre an Alzheimer erkrankte Mutter zu Hause gepflegt. „Meine Eltern waren beide Lehrer und hatten einen sehr großen Freundes- und Bekanntenkreis“, sagt die Tochter. Nach dem Tod des Vaters und mit der Krankheit der Mutter seien die Kontakte aber nach und nach abgebrochen. „Die Menschen wussten oft nicht, wie sie mit Mamas Zustand umgehen sollten.“ In der ersten Phase habe die Mutter das Wegbleiben der Freunde sehr wohl mitbekommen und auch darunter gelitten. Später sei die Angst vor dem Alleinsein zu einem Symptom der Demenz „mutiert“. „Mich auch nur kurz nicht zu sehen, war für sie unerträglich.“

Auch Edith Heidegger Moroder hat in all den Jahren unter Einsamkeit gelitten. „Die intensive

Pflege eines Angehörigen lässt keine Zeit für soziale Kontakte nach außen.“ Deshalb lautet ihr Ratschlag an alle Betroffenen: „Jede Hilfe anzunehmen, die einem angeboten wird.“

Großes Interesse

Rund 40 Personen aus dem Burggrafenamt, aber auch aus dem Vinschgau, dem Unterland und dem Eisacktal haben sich am vergangenen 25. Jänner in Meran getroffen – weil sie sich einsam fühlen und etwas dagegen unternehmen wollen. Josef Tappeiner, der Initiator der Selbsthilfegruppe, ist noch immer überwältigt vom Erfolg seiner Initiative. Den Ansporn dazu gab ihm sein persönlicher Zustand. „Irgendwann ging es mir so schlecht, dass ich nichts mehr zu verlieren hatte.“ Er habe nach Hilfe gesucht, jedoch kein spezifisches Angebot gefunden. Als er beim Dachverband für Soziales und Gesundheit anklopfte, kam von den Experten der Anstoß, selbst etwas auf die Beine zu stellen. Auf Meran soll nun eine zweite Selbsthilfegruppe in Kaltern folgen. „Nach dem ersten Treffen haben wir sogar eine kleine Wanderung organisiert – nichts Großes, aber es war ein Anfang“, sagt Josef Tappeiner, der seine Leidensgenossen an der Körpersprache erkennt. „Ich sehe es sofort, wenn sich jemand einsam fühlt. Auch nur, wenn er an der Haltestelle auf den Bus wartet oder ein Geschäft betritt.“ Einsamkeit sei nicht unsichtbar. Sie hinterlässt Spuren.

(mc)

INFOS

EIN OFFENES OHR

In Südtirol gibt's eine Reihe an Strukturen, die Hilfe anbieten ...

Notrufnummer 112

Psychologisches Krisentelefon (rund um die Uhr)
800 101 800

Zentren psychischer Gesundheit (Bürozeiten)

Bozen 0471/435146
oder 0471/435147

Meran 0473/263600
oder 0473/247700

Brixen 0472/812960
oder 0472/812966

Bruneck 0474/586340
oder 0474/586342

Telefonseelsorge Caritas
(rund um die Uhr)
0471/052052

Für Infos zu den Selbsthilfegruppen

Tel. 0471/1888110 oder per E-Mail: selbsthilfe@dsg.bz.it