

Facharbeit
Leben-Ethik-Religion

**Einsamkeit-
gibt es auch positive Seiten an Einsamkeit?**

von Sophie Luise Lander

Fachlehrerin für LER: Elisa Bohnheio

Abgabeort: Leibniz Gymnasium

Abgabedatum: 29.01.2020

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	1
2. Erklärung des Begriffs Einsamkeit	2
2.1 Akute Einsamkeit	2
2.2 Chronische Einsamkeit	3
3. Ursachen von Einsamkeit	3
4. Einsam oder soziale Isolation	4
5. Folgen der Einsamkeit	5
6. Aktuelle Forschungsergebnisse	6
6.1 Deutschland	6
6.2 Japan	7
6.3 Großbritannien	8
7. Umgang mit der Einsamkeit	8
8. Eigenanteil/ Fazit/ Poem	10
9. Quellen- und Literaturverzeichnis	13
10. Anhang	17
11. Eigenständigkeitserklärung	22

1. Einleitung

„Schließlich fühlen sich fast alle Menschen gelegentlich einsam.“ (Simmank, J. (2020), S. 59f).

Einsamkeit ist aktuell.

In der fünften Klasse habe ich durchaus schon mit der Einsamkeit Bekanntschaft gemacht. Damals wusste ich nicht mit diesem Gefühl umzugehen. Ich konnte es nicht annehmen und nicht akzeptieren, mich so leer zu fühlen. Es ist ein sehr sensibles Thema für mich und soll mir dabei helfen, zu akzeptieren, dass auch ich nicht immer alles unter Kontrolle haben kann.

Einsamkeit ist ein gesellschaftliches Problem, welches in Betracht gezogen werden sollte. Sowohl die negative als auch die positive Einsamkeit gehören zum heutigen Alltag vieler Menschen.

In dieser Facharbeit möchte ich genauer auf die Unterschiede der betroffenen Menschen und ihr Verhalten eingehen. Wie Einsamkeit auf ihre Mitmenschen wirkt, was für Folgen dadurch entstehen, wie ihnen geholfen werden kann und schließlich, wie sie davon profitieren können.

2. Erklärung des Begriffs Einsamkeit

„Das Gehirn hat sich dahingehend entwickelt, den Zustand des sozialen Körpers genauso zu überwachen wie den Zustand des physischen Körpers. So wie Schmerz als Signal dient, das uns auf Gefahren oder Schäden am physischen Körper hinweist und darauf reagieren lässt, dient Einsamkeit förmlich als Signal, das uns auf Gefahren oder Schäden am sozialen Körper hinweist und eine Antwort auf sie provoziert. [...] Das unangenehme Gefühl der Einsamkeit veranlasst uns, den Anschluss [an die Gruppe] zu erneuern, und fördert Vertrauen, Gruppenzugehörigkeit und kollektives Handeln.“ (Simmanck, J. (2020), S. 13f. zit. nach Cacioppo, J. (2014), S. 63). So der angesehene Serviceprofessor John Terrence Cacioppo. In den Augen der Gesellschaft wird Einsamkeit immer häufiger negativ dargestellt, da es „erst [...] etwa in den letzten hundert oder zweihundert Jahren [...] überwiegend [zu einem] negativen, rein psychischen Leiden geworden [ist].“ (Ebd. S. 27. zit. nach Alberti, F. (2018)). Es wird mit der Tätigkeit fünfzehn Zigaretten am Tag zu rauchen gleichgestellt, (Vgl. ebd. S. 8). oder mit dem Problem der krankmachenden Übergewichtigkeit verglichen. (Vgl. Dr. Stutz (2015)). Die derartigen positiven Seiten werden dabei fast vollständig ignoriert. (Vgl. Simmanck, J. (2020), S. 37). Darüber hinaus vergessen viele, dass Einsamkeit lediglich dem Selbstschutz dient und uns einem natürlichen und überlebenswichtigen Signal aussetzt, welches uns zeigt, uns der Gruppe anzuschließen oder sozial zu interagieren. (Vgl. ebd. S. 13f). „[...] das Gefühl, von anderen Menschen isoliert zu sein – erzeuge das Bedürfnis, in den Schoß der Gemeinschaft zurückzugehen.“ (Ebd. S. 13). Jedoch ist der Kernpunkt, dass es unmöglich ist, die Einsamkeit besiegen oder „beenden“ zu wollen. „Sie ist ein Teil des Menschenseins.“ (Ebd. S.37).

2.1 Akute Einsamkeit

Unter akuter Einsamkeit versteht man ein unvermittelt auftretendes, schnell und heftig verlaufendes Verfahren. Dieses kann, so rapide wie es aufgetreten ist, auch wieder verschwinden. (Vgl. Duden (2012): Begriffserklärung: akut). Bezüglich der Einsamkeit ist es kein langanhaltendes Gefühl welches dennoch nicht zu unterschätzen ist. Folgen können die Freundlichkeit und Offenheit zu anderen sein, um den Anschluss zurück an die Gruppe zu finden. (Vgl. Brieber, B. (2018)).

2.2 Chronische Einsamkeit

Schädlich wird die Einsamkeit erst an jenem Punkt, an dem man anfängt missmutig und negativ in den Tag zu starten. „[...] chronische und nicht selbst gewählte Einsamkeit tut weh.“ (Simmank, J. (2020), S. 63). Dieses dauerhafte Einsamkeitsgefühl kann sichtbare Schäden hinterlassen und ist auch nicht schnell zu reduzieren. Es wirkt sich unbemerkt negativ auf Psyche und Körper aus. (Vgl. Brieber, B. (2018)). Studien zeigen ebenfalls, „[...] dass sich chronisch einsam zu fühlen für die Gesundheit so gefährlich ist, wie zu rauchen oder schwerst übergewichtig zu sein.“ (Simmank, J. (2020), S. 46). Der chronische Verlauf ist nicht zu unterschätzen und kann gefährlich werden, denn ohne es kommen zu sehen, wird man schneller anfälliger für „andere“ Krankheiten, welche zu einem zusätzlichen Problem werden können. „Chronische Einsamkeit zu vermeiden, ist mindestens so wichtig, wie sich gesund zu ernähren und sich zu bewegen.“ (Brieber, B. (2018)).

3. Ursachen von Einsamkeit

Wir kennen doch alle noch das Gefühl, als wir das erste Mal ohne Mutter und Vater auf Reisen waren. Sei es eine Klassenfahrt oder ein mehrtägiger Ausflug - sei es ein Ferienlager oder eine organisierte Fahrt mit Unbekannten gewesen. Wir alle, gut, es gibt auch Ausnahmen, aber gehen wir von der Mehrheit aus, haben uns in manchen Situationen doch nur gewünscht, zu Hause - in Sicherheit - zu sein. Ein stechendes Gefühl der Einsamkeit fuhr in uns. Genau diese einsamen Momente haben uns gelehrt, entsprechende Situation gut zu handhaben. Ohne ebendiese Einsamkeit könnten wir heute nicht auf eigene Faust Dinge erledigen oder gar weg von der Heimat ziehen. Eine andere Möglichkeit kann auch ein neuer Lebensumstand, wie der Umzug in eine andere Stadt oder ein anderes Land sein. (Vgl. SPLENDID RESEARCH GmbH. (2019), siehe Abb. 8). Auf sich allein gestellt zu sein kann einen oft sehr belasten, vor allem für die, die nicht aus ihrer „eigenen Haut herauskommen“ oder über ihren Schatten springen können. Den nötigen Anschluss zu finden ist daher gewiss nicht einfach. Auch im kommenden Alter spielt die Einsamkeit eine große Rolle. Die Gründe sind vielfältig. Es kann ein Verstorbener sein, oder Angehörige die wenig Zeit für einen haben. (Vgl. Felchner, C. (2020)). Ausschlaggebend können auch tiefer gehende

Punkte wie „[...] innere Unsicherheit und eine negative Selbsteinschätzung [sein].“ (4pub GmbH). Die Angst vor Zurückweisung und ihr Selbstbild machen einsame Menschen stark von anderen abhängig. (Vgl. Ebd.).

4. Einsam oder soziale Isolation

In der Gesellschaft ist es buchstäblich überlebenswichtig, sich ein soziales Umfeld aufzubauen. (Vgl. Baumert, M./ Kockel, M. (2019)). „Menschen sind weder für chronische noch für absolute Isolation geschaffen.“ (Simmank, J. (2020), S. 63). So hängt oft der soziale Status davon ab, „ob ein Mensch ein enges und unterstützendes soziales Netz hat“. (Ebd. S. 55). Zum einen trifft der sozioökologische Status und die Isolation gerade besonders ältere Menschen (Vgl. ebd. 55). Man spricht über den sogenannten „Pensionstod“, wo gerade bei älteren Menschen „[...] das Band zum alten Leben, zu Freunden und damit auch zur Rolle in der Gesellschaft reißt.“ (Ebd. S. 55). Zum anderen hat der „Ageismus“ zugenommen, also die Diskriminierung aufgrund des Alters. (Vgl. ebd. S. 56). Es liegt wohl auf der Hand, dass in Gegenden mit wenig Geld besonders viele Menschen sozial isoliert sind, was deutlich auf eine politische Fehllichtung hinweist. (Ebd. S. 45 und 90f). „Soziale Teilhabe [...] wird durch die Gesellschaft gefördert und entzogen“, so Michael Marmot. (Ebd. S. 56. zit. nach Marmot, M. (2006)). Es ist bewiesen, dass wohlhabendere Menschen und Menschen, die in der Gesellschaft einen höheren Rang besitzen, um einiges länger leben als die ärmere Gesellschaft. (Vgl. Kroh, M./ Neiss, H./ Kroll, L./ Lampert, T. (2012)). Demnach hat beispielsweise Tim auf dem Land ein höheres Risiko, durch fehlende Verbindung zu sozialen Kontakten zu vereinsamen, als Isabell in der Stadt. Tims Problem ist auch durch die fehlenden Verkehrsverbindungen außerhalb der Stadt begründet, was politisches Desinteresse vermuten lässt. (Vgl. Simmank, J. (2020), S. 44f und 49). „Während das Erlebnis der Einsamkeit uns an den Grund der Psyche führt, führt die soziale Isolation uns an den Grund der Gesellschaft. Soziale Isolation offenbart, wie dicht die Netze sind, die Menschen untereinander geknüpft haben.“ (Ebd. S. 90). Die soziale Isolation ist somit meist der Auslöser für daraus folgende Schäden und Krankheiten in Bezug auf die Einsamkeit, denn „Herkunft und soziales Umfeld entscheiden maßgeblich darüber, wie gesund ein Mensch ist.“ (Ebd. S. 49). Es muss nicht unbedingt

heißen, dass ein sozial isolierter Mensch einsam ist, er ist dennoch anfälliger. Gleichzeitig muss auch ein einsamer Mensch nicht unbedingt sozial isoliert sein. Doch die soziale Isolation kann durchaus die Veranlassung für Einsamkeit und andersherum sein.

5. Folgen der Einsamkeit

„Sich einsam zu fühlen sei so schlimm, wie jeden Tag fünfzehn Zigaretten zu rauchen, und damit ein großes Problem für die öffentliche Gesundheit.“ (Simmank, J. (2020), S. 8). Das aus der chronischen Einsamkeit und der sozialen Isolation verheerende Krankheiten hervorgehen können, wurde durch viele wissenschaftliche Studien belegt. (Vgl. Brieber, B. (2018)). Folgen wie Depressionen, Demenz, Krebs, Herzinfarkte und Schlaganfälle sind dabei nicht selten und können jeden Menschen, egal in welchem Alter und egal welchem Geschlecht sie angehören, treffen. (Vgl. Kindermann, K. (2018)). „Forscher der Uni Mainz fanden [...] heraus, dass die Hälfte derer, die sich schwer einsam fühlten, eine Depression hatte und vierzig Prozent eine generalisierte Angststörung“. (Simmank, J. (2020), S. 64). Darüber hinaus haben Menschen, die sich einsam fühlen eine kürzere Lebenserwartung. (Vgl. Dr. Stutz. (2015)). Sie schlafen schlechter, bewegen sich weniger, ernähren sich ungesünder und leiden dadurch häufiger an Übergewicht, was sich besonders nach dem 45. Lebensjahr akzentuiert. (Vgl. ebd.). Eine weitere Folge kann Suizid sein. „Alleinstehende etwa begingen Durkheims Untersuchungen zufolge häufiger Suizid als Verheiratete“. (Simmank, J. (2020), S. 52). Untersuchungen haben herausgefunden, dass sich durch die Alarmbereitschaft, die der Mensch entwickelt, wenn er auf sich allein gestellt ist, das Stresshormon Cortisol ausgeschüttet wird, wodurch sich der Blutzuckerspiegel erhöht und dadurch unser Immunsystem geschwächt wird. (Vgl. Brieber, B. (2018); Vgl. Adam, E. (2006)). Außerdem sind psychische Störungen naheliegend und nicht zu verachten. (Vgl. Sonnenmoser, M. (2012) S. 24). Die Einsamkeit ist gewissermaßen der Auslöser für alle folgenden Krankheitsanfälle, körperlichen Beschwerden und psychischen Belastungen. (Vgl. Franck, A. (2019)).

6. Aktuelle Forschungsergebnisse

Im folgenden Text, werde ich die Differenzierung der Einsamkeit anhand von Beispielen verschiedener Länder hervorheben. Dennoch werden alle Studienergebnisse zu dem Ergebnis kommen, dass viele Menschen der verschiedenen Bevölkerungen einsam sind.

6.1 Deutschland

Lenken wir unsere Aufmerksamkeit zunächst auf die deutsche Bevölkerung.

Wichtig ist: „[...] Deutschland erlebt keine Einsamkeitsepidemie.“ (Simman, J. (2020), S. 73). Dennoch: „12% [...] [aller] Deutschen fühlen sich häufig oder ständig einsam [und] weitere 32% verspüren zumindest manchmal Einsamkeit“. (SPLENDID RESEARCH GmbH, (2017), S. 2, siehe Abb. 1). Die Top fünf Gründe für die auftretende Einsamkeit sind zum einen aktuelle Lebensumstände, mit ganzen 55% der Befragten. Des weiteren sind mit 49% eine spontane Stimmung und ihre Laune eine Ursache. Dicht gefolgt davon, dass es bei 36% an der befragten Person selbst liegt. Bei 27% der Personen wird die Kommunikation immer unpersönlicher und abschließend mit restlichen 15% liegt es an anderen Personen. (Vgl. ebd. S. 2, siehe Abb. 1). Mit der gestellten Frage, wie oft man sich einsam fühlen würde, ist herausgekommen, dass sich „mehr als jeder zehnte Deutsche [...] häufig oder ständig einsam [fühlt]“. (Ebd. S. 5, siehe Abb. 2). Darüber hinaus gibt es kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern, da sich Frauen und Männer etwa gleich häufig, mit einer Differenz von 1% ständig einsam fühlen (Vgl. ebd. S. 7, siehe Abb. 3). Im Übrigen sinkt das subjektive Gefühl der Einsamkeit mit steigendem Alter. Personen zwischen 60 und 70 Jahren fühlen sich um die Hälfte weniger einsam, als die Menschen im Alter von 50 bis 59 Jahren, mit 8,9%. (Vgl. ebd. S. 8, siehe Abb. 4). Dies kam auch im deutschen Alterssurvey heraus, welches zwischen 1996 und 2009 eher eine Abnahme als eine Zunahme der von Einsamkeit betroffenen älteren Personen zeigt. (Vgl. Simman, J. (2020), S. 69). Das Erschreckende ist, dass je geringer das Einkommen ist, desto höher ist der Anteil derer, die sich häufig oder ständig einsam fühlen. Also bei 124 Personen sind es 17,7% mit einem Einkommen unter 1.100€. (Vgl. SPLENDID RESEARCH GmbH, (2017), S. 9, siehe Abb. 5). Ihnen fällt es besonders schwer neue Freunde zu finden. (Vgl. ebd. S.

12, siehe Abb. 7). An den sozialen Netzwerken und Smartphones soll es nicht liegen, (Vgl. ebd. S. 10, siehe Abb. 9). und „jedem vierten Deutschen fällt es schwer neue Freunde zu finden“. (Ebd. S. 11f, siehe Abb. 6). Anhand dieser Studienergebnisse ist die Schlussfolgerung naheliegend, dass auch für Menschen mit geringem Einkommen Möglichkeiten gefunden werden sollten, sich sozial einzubinden.

6.2 Japan

Hikikomori. Ein Wort, das ausschließlich die Lebenssituation der in Japan lebenden Menschen beschreibt. Übersetzt heißt es so viel wie, „die, die sich einschließen“. (Vgl. Abresch, P. (2019)). In einem Land, in dem man fast schon erwartet hätte, dass es so verheerende Auswirkungen auf das Menschensein bewirkt. „Ein Phänomen, das nirgends so ausgeprägt ist.“ (Ebd.). In der mit 15 Millionen Einwohnern belebte Megastadt Tokio haben sich, so schätzt man, eine Million Menschen, darunter Frauen und Männer, in ihr Kinderzimmer eingeschlossen, und wagen es nicht mehr, aus dem Haus zu treten und unter Menschen zu sein. (Vgl. ebd.). Teils liegt es an Scham, da viele derzeit keinen Job haben, teilweise aber auch an der Angst vor Menschenmassen. (Vgl. ebd.). Sie entfliehen der Realität und dem Druck der Schule und der Arbeit, der draußen auf sie wartet. Sie verstecken sich wochenlang hinter ihren Handys, dem Internet und Videogames, aus Angst vor dem eigenen Versagen. „Sie gehen nicht mehr vor die Tür. Sie bleiben nur noch zu Hause. Heute und morgen. Für ein Jahr oder für Jahrzehnte.“ (Ebd.). Es ist eine selbstgewählte Isolation - dennoch eine gesellschaftlich bedingte - die sie schwer wieder ins wahre Leben zurückfinden lässt. (Vgl. ebd.). „Es war schon immer so in Japan: Menschen die anders sind, finden schwer einen Platz in der Gesellschaft.“ (Ebd.). Hikikomoris brauchen Hilfe. Sie brauchen jemanden, der ihnen bei ihrem ersten Schritt beisteht und ihnen die Kraft gibt, den Weg nach draußen zurück in die Welt zu finden. Es ist wichtig, sich um seine Mitmenschen zu kümmern. Die Unterschiede der Menschen in der Gesellschaft nicht klar zu definieren, sondern anzunehmen, wie jeder Einzelne ist und auf die verschiedenen Interessen einzugehen.

6.3 Großbritannien

„Neun Millionen Briten gelten als einsam.“ (Hahn, M. (2019)). Bei einsamen Menschen besteht „[...] ein um 29 Prozent höheres Sterberisiko.“ (Wittman, J. (2019)). Über 50% aller 75-Jährigen, so den Studien zufolge, leben alleine und sind einem erhöhten Risiko ausgesetzt, zu vereinsamen. (Vgl. Evangelische-Nachrichtenagentur. (2019)). „Bis zum Jahr 2025 könnte die Zahl der über 50-Jährigen, die sich einsam fühlen, um die Hälfte auf mehr als zwei Millionen steigen.“ (Wittman, J. (2019)). Vor allem aber ist die jüngere Generation betroffen, da gerade diese sich in einer Phase befinden, in der sie versuchen, sich und ihren Platz in der Gesellschaft zu finden. Bezogen auf die aktuelle Situation, gerade wegen der Pandemie, wird der Kontakt der Jugendlichen auf ein Minimum reduziert, wodurch eine zusätzliche Belastung hervorgerufen wird. (Vgl. Hahn, M. (2019)). Eine weitere Quelle gibt an, dass sich, zusammengefasst, über 15 Millionen Briten manchmal oder oft einsam fühlen. Das entspricht 23% der gesamten Bevölkerung. (Vgl. Wittman, J. (2019)). „Cumbria ist eine der ärmsten Gegenden Großbritanniens“. (Simmank, J. (2020), S. 44)). Die Stadt ist „[...] von Mangel und Isolation“ (Ebd. S. 44). „befallen“ „und mit am stärksten von den seit 2010 anhaltenden Sparmaßnahmen der Regierung betroffen.“ (Ebd. S. 44).

Ein Ministerium für Einsamkeit leistet Pionierarbeit, indem sie einsamen Menschen Obdach gewähren und ihnen Hilfe anbieten, um aus ihrem Loch herauszukommen. Dort erhält jeder einzelne die Möglichkeit, sich seinen Problemen zu stellen und gemeinsam über die Sachen, die einen bedrücken und Sorgen bereiten, zu sprechen. (Vgl. Hahn, M. (2019)).

7. Umgang mit der Einsamkeit

„Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem.“ (Hahn, M. (2019)). Menschen brauchen soziale Kontakte - wir sind nicht dafür gemacht, alleine zu sein. Der Mensch ist ein „ultrasoziales“ Wesen, welches, sobald es keine Nähe findet, kein soziales Netz hat, eingeht wie eine Blume in der Wüste. (Vgl. Simmank, J. (2020), S. 72). Man kann die Einsamkeit nicht besiegen oder „beenden“. In der von John Cacioppo erstellten neuen Herangehensweise an die Einsamkeit, mit seinem Plan namens EASE – „E“ steht für das Erweitern des Aktionsradius,

„A“ für den Aktionsplan, „S“ für Selektieren und schließlich „E“ für die Erwartung des Besten (Vgl. Weiss, B. (2012)). - wird klar, dass heutzutage viel mehr Menschen bereit dafür sind, an ihrer Psyche zu arbeiten – eine positive Tendenz, welche unbedingt gefördert werden sollte. (Vgl. Simmank, J. (2020), S. 63). Ihnen kann daher geholfen werden, indem sie sich selbst therapieren, oder sich therapieren lassen. (Vgl. ebd. S. 63). Wichtig ist es, damit richtig umzugehen und daraus seine Vorteile ziehen zu können. Hilfe wird beispielsweise schon in einem „Ministerium für Einsamkeit“ in Großbritannien angeboten, welches 2018 gegründet wurde. Dort sollen die Menschen Schritt für Schritt aus ihrer sozialen Isolation geholt werden, um langsam wieder in den Alltag zurückzufinden. (Vgl. Wittmann, J. (2019)). Die dafür zuständige Ministerin namens Baroness Baran unterstreicht: „Einsamkeit ist eine der größten Herausforderung für die Volksgesundheit, denen sich unser Land gegenüber sieht.“ (Ebd.). Das Ministerium rückt mit 126 Projekten dem Alleinsein auf ganz unterschiedlicher Weise zu Leibe. (Vgl. ebd.). Es werden Sprechstunden für Patienten zur Verfügung gestellt und verschiedene Aktivitäten organisiert. (Vgl. ebd.).

Vor einigen Jahren hat die ambitionierte Frau Amy Perrin, Gründerin der Kampagne namens „Marmalade Trust“, die Einsamkeits-Bewusstseins-Woche ins Leben gerufen. (Vgl. Hahn, M. (2019)). Dort wurde dem diesjährigen Projekt „Lets talk loneliness“, was so viel wie: „Lasst uns über Einsamkeit reden“ heißt, (Vgl. Ebd.). der Startschuss gegeben. Die Kampagne wird gemeinsam mit Experten und Organisationen geleitet. (Vgl. ebd.).

„Sie sind nicht alleine, wenn es um Einsamkeit geht.“ (Waugh, P. (2020)). So die weltweit erste Ministerin für Einsamkeit. Und damit hat sie vollkommen recht. Einsamkeit ist keine Sache, die vereinzelt in der Gesellschaft auftritt. Sich sozial einzubinden ist gerade jetzt, in einer Pandemie wie diese, wertvoll und nötig. Denn fehlende Kontakte können einen immer weiter in den Abgrund ziehen, ohne es überhaupt zu merken. (Vgl. Simmank, J. (2020), S. 49). Es ist an der Zeit gemeinsam anzupacken, und sich gegenseitig helfen zu wollen. Aufeinander einzugehen ist das Ziel. Und dazu hat London schon etwas unternommen. Um die soziale Gemeinschaft einzubinden und sich auf neue Kontakte einzulassen, „[sollen] weite Teile der immer verstopften Innenstadt [...] autofrei werden - und damit mehr Platz für die Begegnung von Menschen, jenseits von Abgasen und Lärm [geboden werden].“ (Ebd. S. 88). Außerdem ist

eine gesunde Einstellung, wie sich selbst gut zu behandeln, sehr wichtig. Seinem Leben einen Sinn zu geben. (Vgl. Eingelmann, D. (2020)). Folgende Anregungen können den Betroffenen helfen: Hör nicht immer auf andere und lass dich nicht von ihnen beeinflussen, wobei sie dir sagen, was gut für dich sei. Entscheide für dich, denn wer kann sich besser einschätzen, als man selber? Merke wer gut für dich ist und wer dich aufhält. Stelle dir die Frage: Wen brauche ich auf meinem Weg und wer ist eine Belastung für mich? Komme aus deiner toxischen Alltagsroutine hervor und gewöhne dir an, die kleinen Dinge im Leben schätzen zu lernen. Denn darauf kommt es an. Gib nicht wegen jeder Kleinigkeit auf und werde missmutig. Es ist okay Angst zu haben, dass du eventuell versagen könntest. Wir alle kennen dieses Gefühl. Diese Angst sollte dir nur nicht im Weg stehen und es sollte erst recht kein Grund für dich sein, aufzugeben.

8. Eigenanteil/ Fazit/ Poem

Im Internet steht viel zu dem Thema Einsamkeit. Sie hat viele Facetten mit unterschiedlichen Auswirkungen, welche zum Teil negative Folgen auf das Weiterleben haben können. Weniger häufig wird die Einsamkeit als essentielles Gefühl für das eigene Wohl und für Körper und Seele beschrieben. Die Einsamkeit als Signal dient und uns lediglich vor Gefahren schützt. (Vgl. Simmank, J. (2020), S. 13f). Sie beeinflusst uns. Aber die positiven Seiten werden buchstäblich unterschlagen. „Das hochgradig ambivalente Gefühl der Einsamkeit droht zu etwas zu werden, das es wegzuthrapieren gilt. Und aus einem sozialen Problem droht eines zu werden, das auf individueller Ebene gelöst werden soll“. (Ebd. S. 60). Dies stellt die deutlich immer wieder auftretende Fehlhaltung und die Missachtung der Einsamkeit dar. Vielleicht ist die Einsamkeit nicht negativ, sondern die Chance, etwas aus sich zu machen – etwas, das man ganz alleine erschafft. „Einsamkeit ist ein wenig wie Trauer, sie kann wehtun, aber notwendig sein und uns wachsen lassen.“ (Vgl. ebd. S. 72). Einsame Menschen sehen ihr Leben wie durch ein Netz aus negativen Erfahrungen, alles verschwommen, mit einer Einstellung, dass ihnen alles egal sei. Sie verkriechen sich in ihren Zimmern, gehen nicht mehr an die frische Luft und verdummen an den sozialen Medien, weil sie denken, dass es drinnen so real ist, wie dort draußen. Sie wissen nicht, was sie

verpassen und scheren sich auch nicht um ihr eigenes Wohl. Sie vergessen, was ihnen einst wichtig war, was ihnen guttat und wobei sie aufgeblüht sind. Sie müssen lernen, mit einem anderen Blickwinkel auf ihr Leben zu schauen. Vielleicht ist das Leben nicht so wie es scheint. Es gibt Wege aus der Einsamkeit zu profitieren. Die Gesellschaft und die Politik sollten anerkennen, dass einsam zu sein etwas völlig Normales ist und jeder letztendlich einmal durchleben wird. (Vgl. Hahn, M. (2019), zit. nach Perrin, M.). Klargestellt werden muss, dass Einsamkeit jeden treffen kann. Ob es eine Mutter mit Mann und Kindern ist oder eine Single Frau mit Beruf. Es ist sozusagen ein Zustand, welcher einen in Trance versetzt. Man versucht dem leeren Gefühl zu entfliehen, egal was es kostet. Nun, wenn man aber über einen längeren Zeitraum keinen Gewinn daraus zieht, wird die Leere immer größer, bis sie einen übermannt. Es klingt so einfach gesagt, aber man hat die Zügel selbst in der Hand - den Schlüssel für die Tür aus dem Loch zurück in die Wirklichkeit. Jeder sollte sich die Zeit in der Einsamkeit so schön machen, wie es geht. Einsame können sich mit Dingen, die sie lieben beschäftigen, sich richtig rausputzen und ausgehen, mit der Person wo man dachte, sie würde nie an sie gedacht haben. So kann man seinen Zustand schleichend auf eigene Weise verbessern. Genau für die Personen, die nicht ganz so einfach wie beschrieben aus dem Loch herauskommen können, gibt es psychotherapeutische Hilfe.

Außerdem werden die „Probleme“, die aus der chronischen Einsamkeit resultieren nicht genügend geschätzt oder als besagtes „Problem“ angesehen. Es wird zwar schon Hilfe bereitgestellt, aber: die meisten haben Angst vor der Einsamkeit. Ich gebe zu, es klingt nicht sonderlich aufregend oder sogar beängstigend alleine zu sein, aber diese Angst ist letztendlich diese, welche einen in den Abgrund reißt. Es ist traurig, dass wie anhand des Beispiels in Japan, – Hikikomori - eigene Begrifflichkeiten für einsame Menschen gefunden werden, anstatt sie in die Gesellschaft als vollständiges Mitglied aufzunehmen, werden sie in eine Schublade gesteckt vor der man Angst hat. Ich bin der festen Überzeugung, dass die Politik seinen Beitrag für die „Einsamkeits-Epidemie“ beiträgt. Die Politik ist sich entweder dessen nicht bewusst, welche Macht sie hat, um den Bürgern zu helfen oder sie will es ganz einfach nicht.

Dennoch, die Einsamkeit als solches zu erkennen liegt bei jedem selbst. Denke immer daran: Du bist nicht alleine, und es ist dein Recht und natürlich, auch mal um Hilfe zu fragen, wenn du diese benötigst.

Ich war damals gefangen in mir selbst. In meinem eigenen Selbstmitleid fast erstickt. Es war sichtlich nicht meine Absicht, mich einsam zu fühlen. Meine Mutter sagte mir immer, dass es bald einen Zeitpunkt geben wird, an dem sich alles ändert – das Blatt sich wendet. Ich konnte mir das unter meinem labilen Zustand kaum vorstellen, aber so war es. So ist es. Es gibt in meinen jungen Jahren oft Momente, in denen ich mich alleine fühle. In denen ich mich fühle, als würde mich kein einziger, auf dieser großen weiten Welt lieben. Ich muss mir daher immer vor Augen halten, dass es draußen im Leben welche gibt, die mich gernhaben. Die mich schätzen. Ich habe gelernt, dass ich nicht meine ganze Zukunft nach der Angst vor der Einsamkeit umstellen kann und es gewiss noch Momente gibt, in denen ich mich alleine fühlen werde. Das Zitat des Schriftstellers Krailsheimer wird mich auf dem Weg begleiten und mich motivieren: „Allein sein zu müssen ist das Schwerste, allein sein zu können das Schönste.“ (Krailsheimer, H. (1954), S. 7).

Selbstverfasstes Poem:

Er war schwach.

Alt.

Er ringt nach Luft und hält sich allein dadurch am Leben, weil sein Herz liebt.

Alleine sitzt er in seinem Zimmer am Kamin und trinkt seine Tasse Kaffee.

Er ist nicht sauer, dass niemand anruft, dass sich seit 10 Jahren niemand um ihn kümmert, aber dennoch sitzt er da und weiß nicht weiter.

Seine Frau verstorben, Kinder erwachsen und Tiere hatte er nie.

Langsam steht er auf und geht ans Fenster. Er macht es auf und pflückt die letzte Blüte, die am Ast hängt.

Dann holt er eine Vase und stellt sie mit der Blume auf die Mitte seines Tisches.

Er lächelt und wispert still in sich hinein: „Das liebten sie am meisten.“

9. Quellen- und Literaturverzeichnis

Abresch, Philipp (2019): Japan: Hikikomori- Einsamkeit in der modernen Gesellschaft. Das Erste.

<https://www.daserste.de/information/politik-weltgeschehen/weltspiegel/sendung/japan-einsamkeit-hikikomori-100.html>

letzter Zugriff: 22.12.20; 18:22.

Adam, Emma (2006): Einsamkeit führt zu Stresshormon Schub. Science orf.net.

<https://sciencev1.orf.at/news/146119.html>

letzter Zugriff: 20.12.2020; 16:43.

Baumert, Maria/ Kockel, Mary-Anne (2019): Warum soziale Kontakte unser Leben verkängern. bring-together. 24.11.19.

<https://www.bring-together.de/de/gemeinschaft/ratgeber/ich-bin-neu/soziales-alter-soziale-kontakte>

letzter Zugriff: 26.01.21; 21:03

Brieber, Birgit (2018): Anzeichen dafür, dass du chronisch einsam bist. WIENERIN.

<https://wienerin.at/anzeichen-dafur-dass-du-chronisch-einsam-bist>

letzter Zugriff: 19.12.20; 17:45.

Duden (2012): Begriffserklärung: akut.

<https://www.duden.de/suchen/dudenonline/akut>

letzter Zugriff: 11.02.21; 16:33.

Dr. Stutz (2015): Einsamkeit macht dick. sprechstunde doktor stutz.

<https://www.doktorstutz.ch/einsamkeit-macht-dick/>

letzter Zugriff: 19.12.20.

Eingelmann, Diana (2020): Zeit für sich: Warum Alleinsein gesund ist. Apotheken Umschau.

<https://www.apotheken-umschau.de/Alleinsein>

letzter Zugriff: 11.01.21; 16:19.

Evangelische-Nachrichtenagentur idea (2019): Neun Millionen Briten fühlen sich „immer“ oder „oft“ einsam. idea schweiz.

<https://www.ideaschweiz.ch/gesellschaft/detail/neun-millionen-briten-fuehlen-sich-immer-oder-oft-einsam-109693.html>

letzter Zugriff: 23.12.20; 15:42.

Felchner, Carola (2020): Einsamkeit im Alter. NetDoktor.

<https://www.netdoktor.de/alter-pflege/einsamkeit-im-alter/>

letzter Zugriff: 16.12.20; 21:15.

Franck, Annika (2019): Immer mehr Einsame- So sehr kann uns Einsamkeit krank machen. Quarks.

<https://www.quarks.de/gesellschaft/psychologie/so-sehr-kann-uns-einsamkeit-krank-machen/#einsamkeit3>

letzter Zugriff: 19.12.20; 16:59.

Hahn, Marten (2019): Ein Ministerium leistet Pionierarbeit. Deutschlandfunk.

https://www.deutschlandfunk.de/grossbritannien-ein-ministerium-leistet-pionierarbeit.795.de.html?dram:article_id=455902

letzter Zugriff: 23.12.20; 17:27.

Kindermann, K. (2018): Soziale Isolation ist ansteckend. Deutschlandfunk.

https://www.deutschlandfunkkultur.de/manfred-spitzer-einsamkeit-die-unerkannte-krankheit-soziale.950.de.html?dram:article_id=412349

letzter Zugriff: 27.01.21; 15:24

Krailsheimer, Hans (1954): Kein Ausweg ist auch einer. Ernst Heimeran Verlag.

Kroh, Martin/ Neiss, Hannes/ Kroll, Lars/ Lampert, Thomas (2012): Einkommen und Lebenserwartung – Menschen mit hohem Einkommen leben länger. Berlin.
https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.408361.de/12-38-1.pdf

letzter Zugriff: 25.01.21; 14:41

Leiner, Michael (2017): Einsamkeit verringert die Lebenserwartung. gesund.at.
<https://www.gesund.at/psyche/einsamkeit-lebenserwartung/>

letzter Zugriff: 25.01.21; 14:39 Uhr

Oberberg GmbH (o.J.): Wege aus der Einsamkeit - so können Sie das Alleinsein genießen. Oberbergkliniken, Oberberg.

<https://www.oberbergkliniken.de/artikel/wege-aus-der-einsamkeit>

letzter Zugriff: 25.12.20; 16:27.

Simman, Jakob (2020): Einsamkeit- Warum wir aus Einsamkeit keine Krankheit machen sollten. Atrium Verlag AG, Zürich.

Sonnenmoser, Marion (2012): Themen der Zeit – Einsamkeit: Einfluss auf den Therapieerfolg. aerzteblatt.de.

<https://www.aerzteblatt.de/archiv/118236/Einsamkeit-Einfluss-auf-den-Therapieerfolg>

letzter Zugriff: 25.01.21; 14:53 Uhr

SPLendid RESEARCH GmbH (2019): Studie: Wie einsam fühlen sich die Deutschen? SPLendid RESEARCH. Hamburg, Deutschland.

<https://www.splendid-research.com/studie-einsamkeit.html>

Waugh, Paul (2020): Kampf gegen Einsamkeit- Tracey Crouch ist die erste Einsamkeitsministerin- alle Welt fragt sie um Rat. ONLINE FOCUS. 04.02.20, 10.29 Uhr.
https://www.focus.de/perspektiven/arbeit-und-leben/kampf-gegen-einsamkeit-tracey-crouch-ist-die-erste-einsamkeitsministerin-alle-welt-fragt-sie-um-rat_id_9228081.html

letzter Zugriff: 25.12.20; 17:32

Weiss, Bertram (2012): So lässt sich der soziale Schmerz lindern. Tagesspiegel. 01.09.12.

<https://www.tagesspiegel.de/wissen/vier-schritte-aus-der-einsamkeit-so-laesst-sich-der-sozialeschmerz-lindern/7080862.html>

letzter Zugriff: 26.01.21; 21:51

Wittmann, Jochen (2019): Einsamkeit- Wie die Briten die schlimme Krankheit bekämpfen. Berliner Morgenpost.

<https://www.morgenpost.de/vermishtes/article227930543/Soziale-Isolation-Warum-Einsamkeit-ein-stiller-Killer-ist.html>

letzter Zugriff: 23. 12.20; 18:01

4pub GmbH (o.J.): Einsamkeit: 3 Gründe + 6 hilfreiche Tipps wie du sie überwindest. lernen.net Köln.

<https://www.lernen.net/artikel/einsamkeit-3-merkmale-6-tipps-wie-du-sie-ueberwindest-2590/>

letzter Zugriff: 24.01.2021; 19:59

10. Anhang

Abb. 1, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018)).

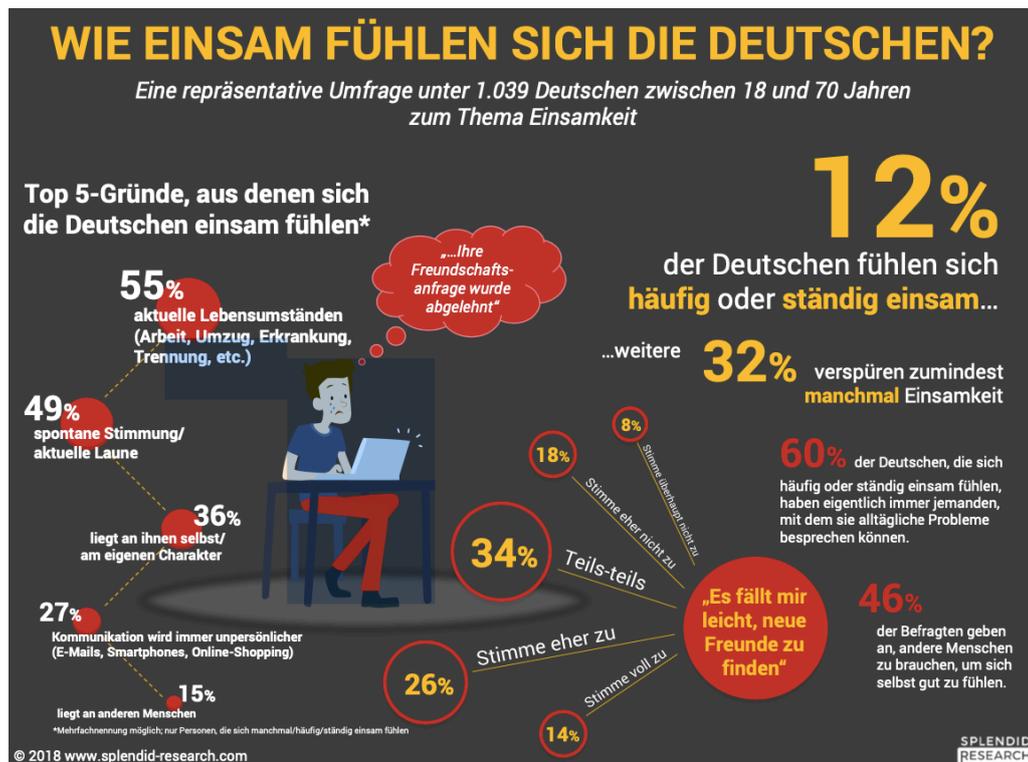
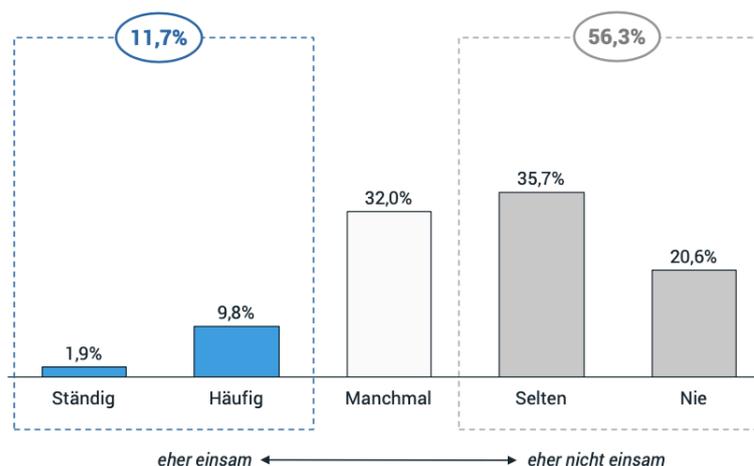


Abb. 2, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018)).

Mehr als jeder zehnte Deutsche fühlt sich häufig oder ständig einsam; jeder Dritte immerhin noch manchmal.

EINSAMKEITSGEFÜHL DER DEUTSCHEN

„Wie oft fühlen Sie sich einsam?“



n=1.039

© 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

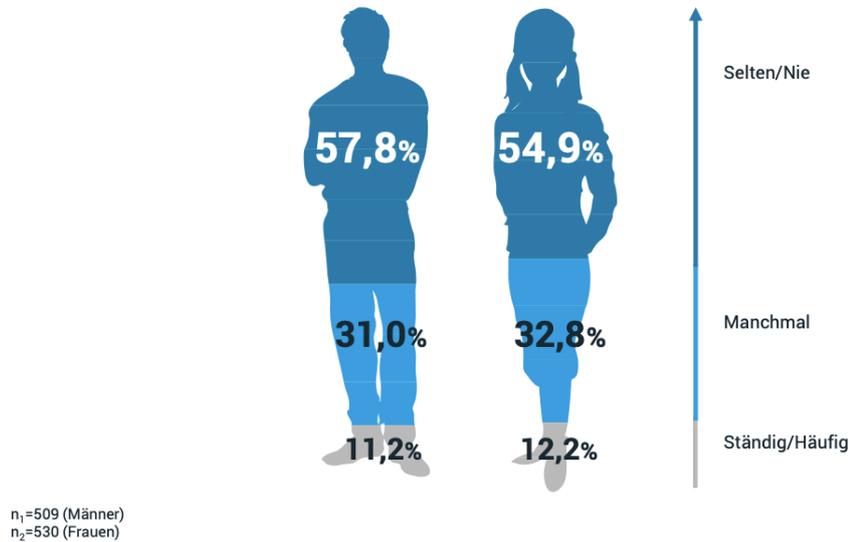
5

Abb. 3, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018)).

Zwischen den Geschlechtern gibt es kaum Unterschiede: Männer und Frauen fühlen sich in etwa gleich häufig einsam.

EINSAMKEITSGEFÜHL NACH GESCHLECHT

„Wie oft fühlen Sie sich einsam?“



© 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

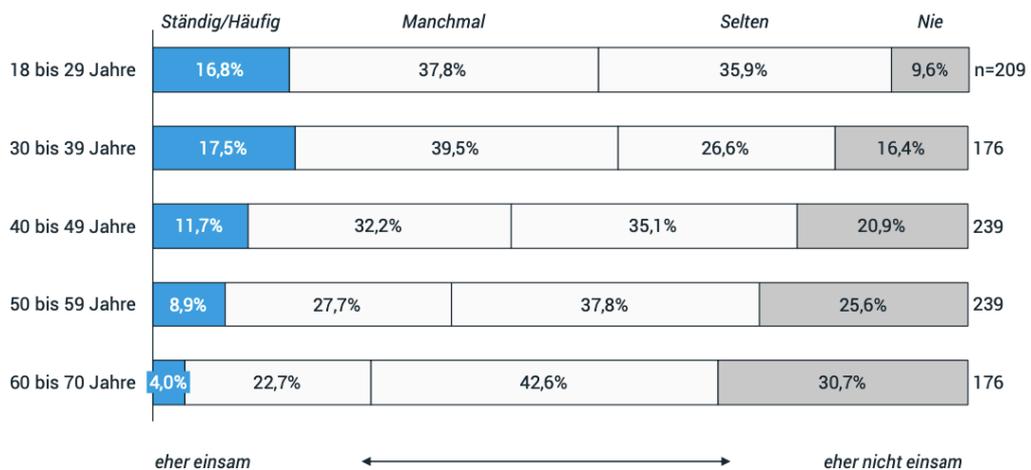
7

Abb. 4, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018))

Im Altersvergleich zeigt sich: Je älter die Befragten, desto weniger fühlen sie sich einsam.

EINSAMKEITSGEFÜHL NACH ALTER

„Wie oft fühlen Sie sich einsam?“



n=1.039

© 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

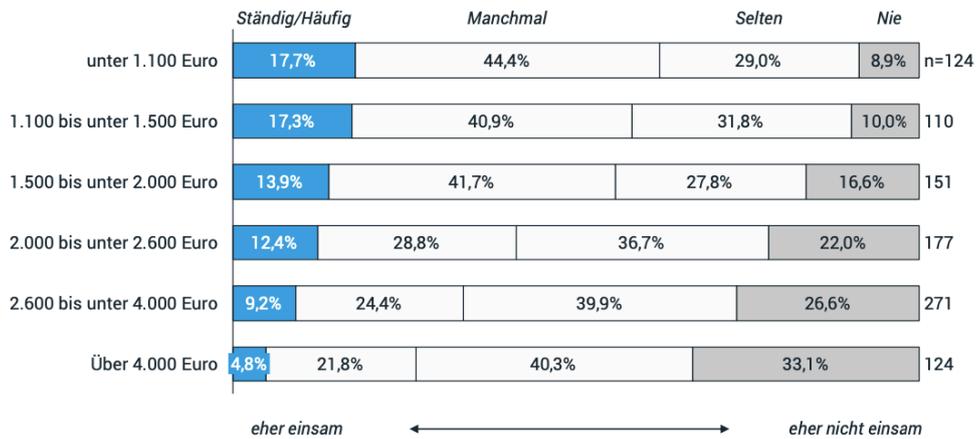
8

Abb. 5, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018)).

Je höher das Einkommen, desto geringer ist der Anteil der Befragten, die sich häufig oder ständig einsam fühlen.

EINSAMKEITSGEFÜHL NACH EINKOMMEN

„Wie oft fühlen Sie sich einsam?“



n=957 (Nur die Personen, die die Angaben zu dem Nettoeinkommen gemacht haben)

Seite 9 von 32

© 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

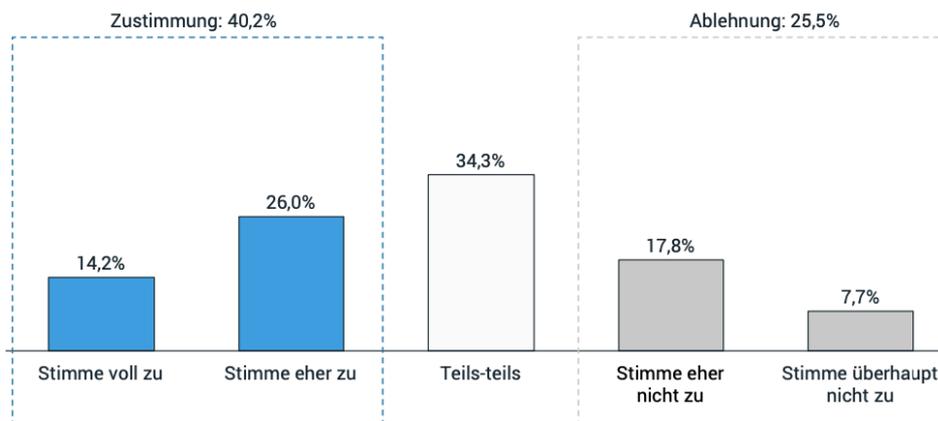
9

Abb. 6, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (018)).

Jedem vierten Deutschen fällt es schwer neue Freunde zu finden.

EMPFUNDENE SCHWIERIGKEIT NEUE FREUNDE ZU FINDEN

„Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu: ‚Es fällt mir leicht, neue Freunde zu finden.‘?“



n=1.039

© 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

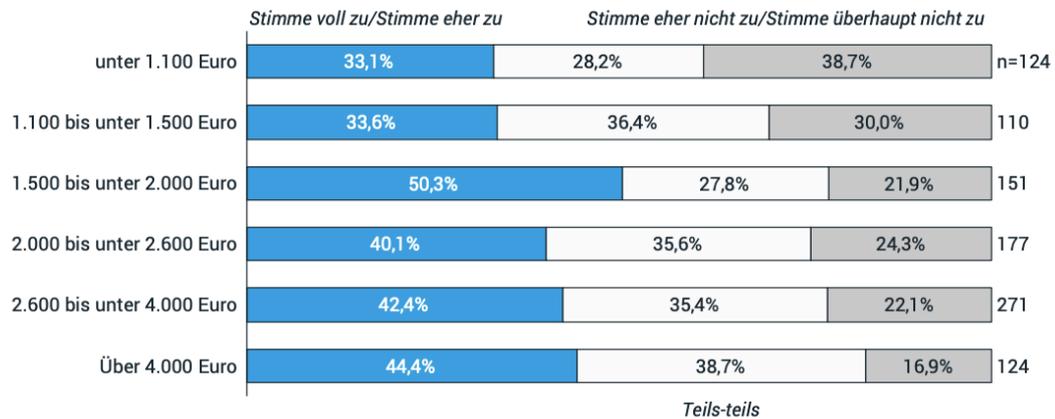
11

Abb. 7, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018)).

Insbesondere Befragte mit geringem Einkommen geben an, dass es ihnen nicht leicht fällt, neue Freunde zu finden.

EMPFUNDENE SCHWIERIGKEIT NEUE FREUNDE ZU FINDEN – NACH EINKOMMEN

„Wie sehr stimmen Sie der folgenden Aussage zu: ‚Es fällt mir leicht, neue Freunde zu finden.‘?“



n=957 (nur die zustimmenden und ablehnenden Personen)

© 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

12

Abb. 8, 3. Ursachen von Einsamkeit, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018)).

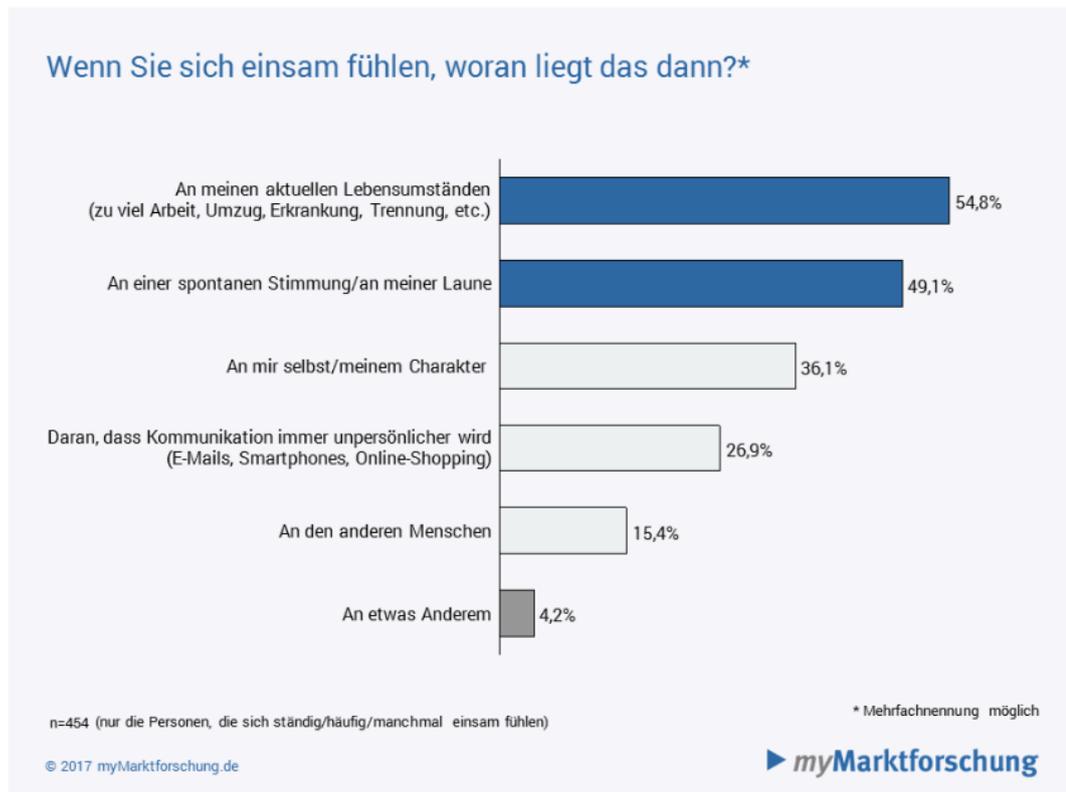
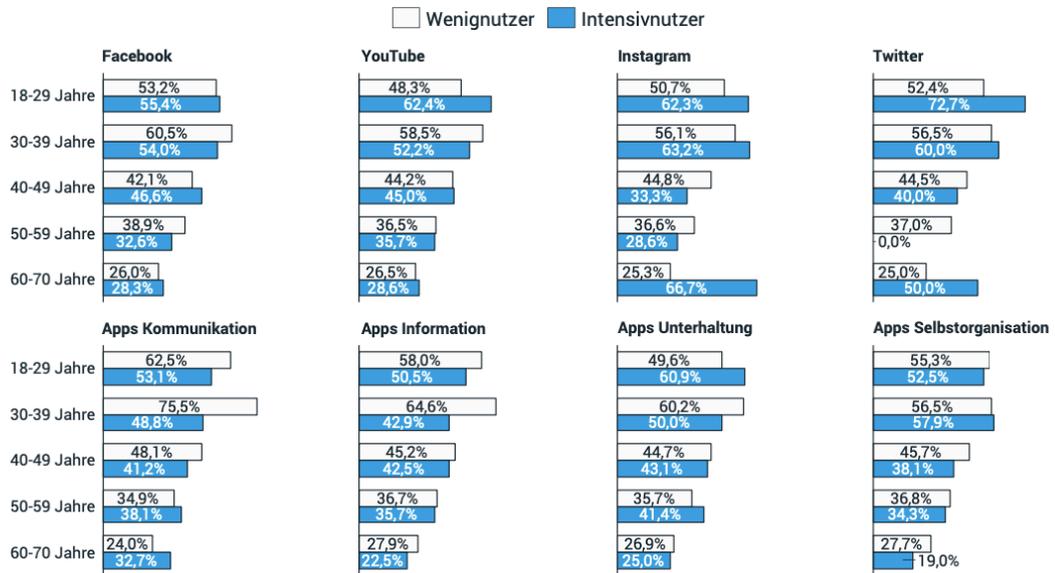


Abb. 9, 6.1 Einsamkeit in Deutschland, Studie, (SPLENDID RESEARCH GmbH. (2018)).

Soziale Netzwerke und Smartphones sind nicht schuld an der Einsamkeit der Deutschen.

EINSAMKEITSGEFÜHL IN ABHÄNGIGKEIT VOM ALTER UND VON DER NUTZUNG SOZIALER MEDIEN

Anteil der Personen, die sich manchmal, häufig oder ständig einsam fühlen, nach Altersgruppe & Mediennutzung



n_{18-29 Jahre}=209; n_{30-39 Jahre}=176; n_{40-49 Jahre}=239; n_{50-59 Jahre}=239; n_{60-69 Jahre}=176

© 2018 SPLENDID RESEARCH GmbH

10

11. Eigenständigkeitserklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten und nicht veröffentlichten Schriften entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit hat in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorliegen.

Ort, Datum

Potsdam, 28.01.21

Unterschrift

C. H. Lander