



SIGRID ENGELBRECHT

*Glücklich  
sein*

MIT MIR SELBST

Die Voraussetzung  
für ein Leben  
mit  
anderen

Einführung: Mit anderen gut leben kann nur,  
wer auch alleine glücklich ist | 9

## **KAP. 1 | ALLEIN ODER EINSAM?**

Was es bedeutet, einsam zu sein | 14

*Allein sein heißt nicht einsam sein* | 14

*Sich einsam fühlen – wo liegt das Defizit?* | 16

*Soziale Schmerzen* | 17

*Angst und Selbstzweifel* | 20

*Erzwungene Isolation und was sie bewirken kann* | 21

*Gesellschaftliche Reaktionen* | 24

Was das Alleinsein beschwerlich machen kann | 27

*Der schlechte Ruf* | 27

*Sind wir alle Herdentiere – und sonst nichts weiter?* | 29

*Autophobie und Terror von innen* | 31

*Es muss immerzu was los sein* | 32

Das Alleinsein – jetzt mal anders betrachtet | 36

*Der Rest-Test* | 36

*Selbstbestimmtes Für-sich-Sein* | 39

*Extrovertiert und introvertiert* | 39

*Das Alleinsein lernen* | 40

Wie das Alleinsein uns selbstbewusster und  
verträglicher machen kann | 45

*Die innere Unabhängigkeit stärken* | 45

*»Me Time« und das Verhältnis zu anderen* | 46

*Sich Auszeiten gönnen – ganz bewusst* | 48

## **KAP. 2 | MIT SICH SELBST BEFREUNDET SEIN**

Überzeugungen entrümpeln | 52

*Überzeugungen – unsere inneren Wegweiser* | 52

*Wieso glauben wir, was wir glauben?* | 54

*Die Spreu vom Weizen trennen* | 55

Im inneren Frieden liegt die Kraft | 59

*Was alten Groll bewältigen hilft* | 59

*Eine neue Perspektive einnehmen* | 62

*Den Umgang mit sich selbst verändern* | 63

*Selbstsorge* | 67

*Den inneren Dialog neu gestalten* | 69

Wie das Alleinsein unsere kreativen  
und kognitiven Fähigkeiten steigert | 73

*Das Alleinsein als Basis für kreatives Schaffen  
hat Tradition* | 73

*Kreativer Rückzug – freiwillig oder unfreiwillig* | 75

Einflüsse, die der Selbstbestimmung entgegenwirken –  
und wie wir selbstbewusst damit umgehen können | 77

*»Ich konsumiere, also bin ich?«* | 77

*Emotionaler Bedrängung widerstehen* | 80

## **KAP. 3 | DER MITMENSCH IST KEIN GEGENMENSCH**

Warum innige Beziehungen  
die Lebenszufriedenheit stärken | 84

*Konkurrenz contra Empathie – was hat's gebracht?* | 85

*Das Ich und das Wir* | 87

*Freundschaft: Das Netz, das uns trägt* | 90

*Kontaktbeschränkungen und die Folgen* | 97

*Virtuelle Freunde* | 99

Vom Ich zum Du zum Wir –  
Einander zu unterstützen macht glücklich | 101

*Nähe und Sicherheit* | 101

*Altruismus contra Egoismus* | 102

*Helfen hilft und stärkt die Helfenden* | 103

*Empathie* | 105

*Hilfsbereitschaft beglückt* | 107

## **KAP. 4** | VERANTWORTUNG FÜR UNSERE LEBENSGRUNDLAGEN ZEIGEN

5 vor 12 – oder schon 5 nach 12? | 112

*Vorbemerkung* | 112

*Gefahr für das Leben – Gefahr für uns alle: 12 Alarmzeichen* | 113

*Die Klimakrise und was sie uns angeht* | 116

*Aktiv werden statt zuschauen* | 120

Was wir tun können | 124

*Erste Ebene: Unser eigenes Handeln* | 124

*Zweite Ebene: Gemeinschaftliches Handeln* | 128

*Dritte Ebene: Politisches Handeln* | 135

*Vierte Ebene: Wirtschaftliches Handeln* | 140

## **KAP. 5** | GEMEINWOHLORIENTIERUNG – WIE GEHT DAS?

Gemeinsam mehr erreichen | 144

*Wie Arbeit an gemeinsamen Zielen  
das Sinnempfinden stärkt* | 144

*Mut zum Verzicht* | 146

*Prioritäten bewusst setzen* | 147

Neue Wirtschafts- und Lebensformen  
auf kommunaler Ebene | 149

*Beispiel 1: Unverpacktläden | 149*

*Beispiel 2: Runder Tisch Reparatur | 150*

*Beispiel 3: Tauschringe | 152*

*Beispiel 4: Solidarische Landwirtschaft | 154*

*Beispiel 5: »Slow Food«-Bewegung | 155*

*Beispiel 6: »Slow Fashion«-Bewegung | 156*

*Beispiel 7: Neue Wege der Außer-Haus-Verpflegung | 158*

Kooperation und Solidarität  
statt Konkurrenz und Profit | 160

*Bei möglichst wenig Kosten das Maximum herausholen:*

*Wie lange noch? | 160*

*Marktmacht: Konzerne contra Politik | 162*

*Warum das Bild des »homo oeconomicus« ausgedient hat | 163*

Gemeinwohl-Ökonomie: Ein Weg aus der Sackgasse? | 167

*Die Grundlagen | 168*

*Kooperation statt Konkurrenz | 170*

Literatur / Links | 173

EINFÜHRUNG: MIT ANDEREN GUT LEBEN  
KANN NUR, WER AUCH ALLEINE  
GLÜCKLICH IST

**SCHON VOR BEGINN DES 21. JAHRHUNDERTS** haben sich die Rahmenbedingungen unseres Zusammenlebens deutlich verändert. Dabei sind es vorrangig drei Entwicklungen, die uns in den letzten Jahren gezeigt haben, dass wir mit einem »Weiter so« in einer Sackgasse enden werden:

- ▶ die Corona-Pandemie und ihre Folgen,
- ▶ die sich ausweitenden Klimaveränderungen,
- ▶ die globalen Wanderungsbewegungen – verursacht durch bewaffnete Konflikte, Aufstände und Kriege, durch ökonomischen Niedergang und sich rasant verschlechternde Umwelt- und Existenzbedingungen für die betroffenen Menschen.

**DIESE VERÄNDERUNGEN HABEN NICHT NUR** politische und gesellschaftliche Folgen, sondern wirken auch in das individuelle Leben hinein. Immer deutlicher wird erfahrbar, dass eine Ideologie des »Immer mehr« und »Immer schneller« und eines sich immer weiter verschärfenden Wettbewerbs keines dieser Probleme zu lösen vermag, sondern ganz im Gegenteil immer neue schafft. Das Buch *Glücklich sein mit mir selbst – Die Voraussetzung für ein Leben mit anderen* will den Mut für einen neuen Blick auf das Leben stärken, will dazu ermuntern, zu erkennen, was tatsächlich wichtig ist im Leben und was nicht und wie wir künftig mit anderen zusammen leben und arbeiten wollen. Für eine bessere Zukunft, für ein glücklicheres Leben. Es

gilt, innerlich unabhängig zu werden von einem sich immer weiter zuspitzenden Wettbewerb, der sich nicht nur im wirtschaftlichen Kontext und in der Verschleuderung wertvoller Ressourcen zeigt, sondern längst auch im Privaten zum Maß aller Dinge geworden ist (»Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?«). Mit einer einseitigen Ausrichtung darauf, andere übertrumpfen zu wollen, wird ein solidarisches Miteinander schwierig bis unmöglich.

Wer sich von der unentwegten Stimulation des »Must-have«-Drucks und den stetig auf uns einprasselnden Reizen lösen kann, ist nicht nur selbst ausgeglichener und glücklicher, sondern vermag es auch, mit anderen empathischer zu kommunizieren und ein stabiles Wir-Gefühl zu entwickeln.

Wer sich innerlich vom Zwang des Konkurrierens verabschiedet und damit auch vom Zwang, besser als andere sein zu müssen, kann gelassen über den Tellerrand schauen. Dies macht den Blick frei, zu erkennen, mit welchen Methoden Großkonzerne ihre Macht festigen und wie deren Profitfixierung nahezu alle Bereiche des Alltags färbt und dies für uns alle mehr Nachteile als Vorteile bringt.

Die Corona-Krise führte uns dies drastisch vor Augen. Je länger die Lockdown-Verfügungen andauerten, desto deutlicher wurde, wie sich die Schere zwischen Arm und Reich weiter auftrat. Während die einen ihre Jobs verloren, Einzelhandelsgeschäfte und gastronomische Betriebe schließen mussten und das kulturelle Leben erstarb, blühten Großkonzerne und Versandhandelsriesen auf.

Doch so wenig, wie ein zwanghaft konsumierender und ständig mit seinen Bekannten und Kolleg:innen konkurrierender Mensch ein glückliches Leben führen kann, kann auch eine Wirtschaft, die nur mit überbordendem Wachstum und gnadenlosem Wettbewerb am Laufen gehalten wird, dauerhaft existieren.

So wenig wie jemand, der allzu oft auf der Flucht vor sich selbst und den eigenen Gefühlen ist, Empathie für die Anliegen anderer empfinden kann, kann auch ein Manager, der sich nur für die Aktienkurse seines Unternehmens interessiert, einen Blick für die langfristigen Auswirkungen seiner unternehmerischen Entscheidungen auf Natur, Mitwelt und soziale Gerechtigkeit entwickeln. Die einseitig profitorientierte Weltsicht führt zur Spaltung der Gesellschaft in Besitzende und Nicht-Besitzende und zur Zerstörung unserer Lebensgrundlagen. Dass es so nicht weitergehen kann, ist vielen Menschen gerade in den Tagen und Wochen nach den Flutkatastrophen in Nordrhein-Westfalen und Rheinland-Pfalz bewusst geworden. Es gilt, unser Verhältnis zu uns selbst und zu unseren Mitmenschen wie auch zum »großen Ganzen«, unseren Existenzbedingungen, auf neue Füße zu stellen.

In dem Buch *Glücklich sein mit mir selbst – Die Voraussetzung für ein Leben mit anderen* zeige ich Möglichkeiten auf, wie wir in uns die Fähigkeit zu innerer Unabhängigkeit stärken können und wie gerade dies dann auch zu mehr Solidarität und Kooperation mit anderen führen kann. Gelingt es uns, individuell im Einklang mit uns selbst und unseren Wünschen, Bedürfnissen und Zielen zu leben, dann gelingt es uns auch besser, harmonisch mit den Menschen in unserer Umgebung zusammenzuleben. Letztlich werden wir dann auch sensibler dafür, uns mit sinnstiftenden Beiträgen in eine gerechte und solidarische Gesellschaft einzubringen.

Das Buch bringt Ihnen als Leser:in nahe, einen großen Bogen zu schlagen, der von der persönlichen Lebenszufriedenheit über lebendige Freundschaften und Nachbarschaften bis hin zu einem guten und gerechten gesellschaftlichen Miteinander führt.

Das erste Kapitel erläutert, weshalb Alleinsein und Einsamkeit zwei ganz unterschiedliche Dinge sind – die leider nur allzu

oft einfach gleichgesetzt werden – und weshalb Phasen des Alleinseins wichtig und wertvoll für uns und unsere persönliche Weiterentwicklung sind.

Das zweite Kapitel zeigt, wie sehr wir von bewusst gewählten Zeiten des Alleinseins profitieren können und wie wichtig eine gute Selbstsorge ist.

Im dritten Kapitel geht es dann darum, die Beziehungen zu den uns nahestehenden Menschen zu stärken und zu vertiefen.

Im vierten und fünften Kapitel erfahren Sie dann, wie die Fähigkeit zu innerer Unabhängigkeit und einem emotional zugewandten Umgang mit den Menschen, die Ihnen wichtig sind, auch in einer gesellschaftlichen Perspektive zu Solidarität und Kooperation führen kann und warum eine am Gemeinwohl orientierte Wirtschaftsweise uns allen nützt. Dass sich durch diese solidarische Art des Wirtschaftens – im Privaten wie im Gesellschaftlichen – die Weichen dafür stellen lassen, Lösungen für drängende Herausforderungen in der Gegenwart und der Zukunft zu finden.

Impulse zu diesem »großen Bogen« fließen aus meinen langjährigen Erfahrungen als Trainerin und Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung ein, und ebenso auch Erkenntnisse, die ich aus einem Vierteljahrhundert des Engagements als kommunalpolitische Mandatsträgerin mitbringe.

# KAP. 1 | ALLEIN ODER EINSAM?



## WAS ES BEDEUTET, EINSAM ZU SEIN

### **Allein sein heißt nicht einsam sein**

**OBGLEICH DIE BEIDEN BEGRIFFE »ALLEIN«** und »einsam« in der Alltagssprache oft wie Synonyme verwendet werden, sind sie dies keineswegs. Sie weisen vielmehr auf zwei unterschiedliche Zustände und Befindlichkeiten hin. Allein sein können wir freiwillig oder auch unfreiwillig, es bedeutet einfach nur, dass gerade niemand in unserer Nähe ist, dass wir an einem Ort ganz für uns sind. Dies können wir genießen oder schade finden, uns wohl oder unwohl dabei fühlen.

Einsam sein hingegen ist ein Zustand, der nicht aus freien Stücken gewählt ist. Dabei handelt es sich ausschließlich um eine ganz persönliche Empfindung. Sie sagt nichts darüber aus, ob Menschen um uns herum sind oder nicht. Einsam sein heißt, sich einsam zu fühlen.

Einsamkeit ist also subjektiv und meint, sich selbst als isoliert, abgelehnt oder »außen vor gelassen« zu betrachten. Dazu müssen wir nicht einmal allein in einem Raum oder etwa der einzige Mensch weit und breit sein. Einsam fühlen können wir uns auch inmitten einer Menschenmenge, inmitten eines Treffens guter Freunde oder während wir mit Kolleg:innen zusammen sind.

Auch bezieht sich das Gefühl der Einsamkeit auf unterschiedliche Gegebenheiten. Es kann sein, dass wir uns einsam fühlen, weil uns die Anzahl unserer Kontakte als zu gering vorkommt. Ebenso ist es möglich, dass wir zwar über viele Kontakte verfügen, uns aber trotzdem einsam fühlen, weil es uns bei diesen Kontakten an Intensität und Empathie mangelt, sodass Gespräche nicht über das »Small Talk«-Niveau hinauskommen. Wir können uns ebenso in der Ehe oder einer Partnerbeziehung einsam fühlen, nämlich dann, wenn man sich auseinandergelebt hat und es

kaum Gemeinsamkeiten gibt, weder im Gespräch noch was gemeinschaftliche Aktivitäten angeht. Es lässt sich noch eine weitere Differenzierung des Phänomens »Einsamkeit« vornehmen: So können wir unterscheiden zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit. Emotionale Einsamkeit erleben die meisten von uns immer mal wieder. Dabei vermissen wir ganz konkret eine uns nahestehende Person – beispielsweise unseren Partner, wenn er gerade eine Geschäftsreise macht, die flügge gewordene Tochter, die sich vor Kurzem auf eigene Füße gestellt hat, oder Freunde, mit denen wir uns gerne verabreden würden, die wir aber gerade weder per Telefon noch per Mail oder WhatsApp erreichen können. Dies ist alles zeitlich begrenzt. Der Partner kehrt von der Reise zurück, wir lernen die Selbstständigkeit des eigenen Kindes als etwas wahrzunehmen, das uns stolz und glücklich macht, und wir erreichen unsere Freunde doch irgendwann und verabreden uns mit ihnen zu einem anderen Zeitpunkt.

Unter sozialer Einsamkeit versteht man hingegen ein Phänomen, das auf Dauer angelegt ist. Wenn wir sozial einsam sind, dann leiden wir unter einem generellen Mangel an Zugehörigkeitsgefühl und einem Mangel an Verbundenheit mit anderen Menschen.

Mit dem Alleinsein verhält es sich anders. Wir können alleine sein und uns trotzdem glücklich und zufrieden fühlen – und dabei keineswegs den Eindruck haben, dass uns irgendetwas fehlen könnte. Und: Allein sein zu können bedeutet nicht automatisch, dass wir uns nicht auch in der Gesellschaft anderer Menschen sehr wohlfühlen können. Doch so betrachten die meisten das nicht. Obgleich es viele gut nachvollziehbare Gründe gibt, immer mal wieder für kurze oder auch für längere Zeit allein sein zu wollen, wird dies in der öffentlichen Wahrnehmung häufig mit Misstrauen beäugt, nicht zuletzt deswegen, weil dieser Rückzug oft automatisch mit sozialem Versagen gleichgesetzt wird. Doch es gibt wohl niemanden,

der nicht beides – allein sein wie sich einsam fühlen – zu unterschiedlichen Gelegenheiten erlebt und sehr deutlich gespürt hat, wie unterschiedlich sich dies anfühlt.

Bei alten Menschen ist es nicht nur die Tatsache, dass im näheren Umfeld vertraute Menschen aus dem Leben gerissen werden, die einsam machen kann. Es besteht auch ein deutlicher Zusammenhang zwischen dem Gefühl der Einsamkeit und dem Verlust der Fähigkeit, für sich selbst zu sorgen und ein weitgehend selbstbestimmtes Leben zu führen. Stattdessen ist man im alltäglichen Leben auf die Hilfe anderer angewiesen. Manche sind auch so gehandicapt, dass sie an bestimmten Aktivitäten und Vorhaben aus gesundheitlichen Gründen gar nicht mehr teilhaben können. Solange wir ausgehen, uns mit anderen treffen, Veranstaltungen besuchen und reisen können und weitestgehend im Besitz unserer körperlichen und mentalen Fähigkeiten sind, haben wir auch die Chance, mit unserem sozialen Umfeld in Verbindung zu bleiben. Je stärker mit vorrückendem Alter unsere individuelle Autonomie und die Beziehungen zu den Menschen, die uns etwas bedeuten, eingeschränkt werden, desto mehr schwindet die Lebensqualität und verstärken sich Gefühle von Einsamkeit.

## **Sich einsam fühlen – wo liegt das Defizit?**

**EINSAMKEIT ALS GEFÜHL STELLT SICH OFT DANN EIN**, wenn wir andere als eine Gemeinschaft wahrnehmen und nur wir selbst außen vor sind, beispielsweise dann, wenn wir in eine fremde Stadt ziehen und gerne mit jemandem etwas unternehmen wollen, aber noch keine Menschenseele kennen. Oder wenn wir uns mit jemandem treffen wollen und jeder, den wir anrufen, sich schon mit anderen verabredet hat. Wenn wir auf einer Party sind und keines der herumstehenden Grüppchen uns am Gespräch teilnehmen lässt. Wenn wir bei einem Familienfest

den Eindruck haben, alle anderen wären bester Stimmung und würden sich prächtig miteinander amüsieren, nur wir selbst fühlen uns in dieser Gemeinschaft nicht wohl. Situationen wie diese haben wir wohl alle schon einmal erlebt. Da in unserer Gesellschaft attraktiv, gefragt und begehrt zu sein einen hohen Stellenwert hat, ist es eine Schmach, wenn niemand einen beachtet oder auf einen zugeht. Dieses Gefühl, »außen vor« zu sein, trägt wesentlich dazu bei, das Erleben von Einsamkeit auszulösen. Dabei ist das Gefühl der Einsamkeit nicht an die Anwesenheit oder Abwesenheit anderer Menschen gebunden und auch nicht daran, wie groß der eigene Bekanntenkreis ist. Erlebte Einsamkeit ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation. Es ist auch weder eine Frage der Wohnverhältnisse noch des Beziehungsstatus, vielmehr kann Einsamkeit auch bei einem Eingebundensein in Familie und Partnerschaft erlebt werden. Vor allem dann, wenn das Gefühl auftaucht, von den Angehörigen nicht gesehen oder nicht verstanden zu werden. Bei Einsamkeitsgefühlen geht es also nicht zwangsläufig darum, ob andere um uns herum sind, vielmehr geht es um das Fehlen einer echten zwischenmenschlichen Verbindung.

Wer einsam ist, dem fehlen nicht einfach nur Menschen – sondern ihm oder ihr fehlt dann die Gewissheit, von anderen »gesehen« zu werden, das heißt, sich wertgeschätzt, gemocht und gebraucht zu fühlen. Stattdessen erlebt man sich selbst als unbeachtet, verlassen und ausgeschlossen.

## Soziale Schmerzen

**EINSAMKEIT IST EIN INDIZ, DAS FÜR UNS** ebenso bedeutsam ist wie beispielsweise Hunger, Durst, Schwitzen, Frösteln oder auch körperlicher Schmerz. Das weist auf Defizite hin, die uns drängen, an unserer Situation etwas zu ändern: uns etwas zu essen oder zu trinken zu organisieren, aus der prallen Sonne

zu gehen beziehungsweise uns etwas Warmes anzuziehen oder so schnell wie möglich die Schmerzen zu lindern. Sich einsam fühlen wirkt sich ähnlich negativ auf den Organismus aus wie diese beschriebenen Defizite: physische Schmerzen, Frieren, Schwitzen, Hunger oder Durst. Der US-amerikanische Psychologe JOHN CACIOPPO (University of Chicago) bezeichnet die Einsamkeit als »sozialen Schmerz« und sieht sie als ein natürliches Warnsignal der Psyche an. Das Gefühl der Einsamkeit ruft zu einer erhöhten Wachsamkeit auf den Plan, treibt zum anderen aber auch dazu an, sich Kontakte zu organisieren, die Schutz, Sicherheit und Geborgenheit bieten. Insofern ist Einsamkeit ein Teil eines »biologischen Warnsystems«, das sich entwickelt hat, um uns vor allgegenwärtigen Gefahren zu schützen.

Fatalerweise ist es jedoch auch so, dass ein Teil der Reaktionen, die das Gefühl, einsam zu sein, in den Betroffenen auslöst, dem Wunsch, Kontakt mit anderen aufzunehmen, im Weg steht. Manchmal suchen Vereinsamte zwar anfangs Kontakt, sind und bleiben aber anderen gegenüber defensiv und vorsichtig. Rasch fühlen sie sich in ihrem Eindruck, abgelehnt und isoliert zu sein, bestätigt, indem sie die Worte und die Körpersprache ihres Gegenübers entsprechend deuten. Die Folge: Die Vereinsamten ziehen sich weiter und weiter zurück. Der Einsamkeitsforscher JOHN CACIOPPO hat diesen Teufelskreis anschaulich beschrieben.

Wenn das schmerzliche Gefühl in einem aufsteigt, nicht »gesehen« zu werden, keinem anderen Menschen etwas zu bedeuten, dann ruft dies Trauer und Bitterkeit hervor. Man hat den Eindruck, dass die eigene Existenz oder Nicht-Existenz für niemanden einen Unterschied macht. Trotz ihrer Intensität sind diese schmerzlichen Gefühle in erster Linie ein subjektiv wahrgenommener Mangel: Es kann zutreffend sein, muss sich aber durchaus nicht so verhalten. Sozialer Schmerz entsteht größtenteils aus den Vorstellungen, die wir uns darüber machen, wie

es (eigentlich) sein sollte, unter welchen Bedingungen wir glücklich sein könnten usw. Wenn dann die Realität diesen Vorstellungen nicht genügt, dann leiden wir. Ob es nun die Normen und Werte sind, die uns im Laufe unserer Sozialisation von Eltern, »Peergroups«, gesellschaftlichen Leitbildern vermittelt wurden, ob wir den Suggestionen folgen, die uns das Marketing und die Werbung einflussreicher Konzerne unentwegt präsentieren – wenn wir sie genauer unter die Lupe nehmen und sie infrage stellen, verlieren sie viel von ihrer Macht auf die eigene Vorstellungswelt. Wir interpretieren dann das, was wir wahrnehmen, anders als bisher. Vieles von dem, was uns bislang unhinterfragt als »die Wahrheit« erschienen ist, wird relativer.

Wenn uns beispielsweise ein anderer Mensch in einer bestimmten Situation nicht beachtet, dann kann das völlig unterschiedliche Ursachen haben, die alle nichts mit uns zu tun haben müssen. Zeitdruck, in Gedanken mit einem Problem beschäftigt sein, unter dem Eindruck eines unmittelbaren Geschehnisses stehen oder einfach unausgeschlafen und zerstreut sein usw.

Doch ob wir nun tatsächlich »außen vor« gelassen wurden oder die Wahrnehmung auf einer Fehlinterpretation beruht, das Gefühl der Einsamkeit und der Ausgrenzung aufgrund der entsprechenden Deutung des Geschehens wird als so schmerzhaft erlebt wie eine Wunde, denn wenn man sich einsam fühlt, wird im Gehirn das gleiche Zentrum aktiviert, das auch bei körperlichem Schmerz reagiert. Die Beschreibung der Einsamkeit als »sozialer Schmerz« (CACIOPPO) ist überaus zutreffend. Es ist etwas, das ganz subjektiv so erlebt wird – und keine zwangsläufige Folge eines Geschehens.

## Angst und Selbstzweifel

**EINSAMKEITSGEFÜHLE SIND ÜBERDIES** oft von Angst und Selbstzweifeln geprägt: Man hat Angst davor, anderen nicht zu genügen und deren Ansprüchen nicht gerecht zu werden.

Aus diesen Gründen geht man äußerst vorsichtig mit der Situation um. Man vermeidet es, in Eigeninitiative auf andere zuzugehen, und wartet stattdessen darauf, dass der andere den ersten Schritt tut. Geschieht dies nicht, wird das als Bestätigung der eigenen Auffassung gesehen: Die wollen mich nicht. Da ist es nicht weit bis zur niederdrückenden Feststellung: »Ich bin es nicht wert, dass Menschen mit mir zusammen sein wollen.« Dementsprechend zieht man sich zurück und fühlt sich in der vorgefassten Einschätzung bestätigt. Falls aber tatsächlich jemand mit einem Kontakt aufnehmen will, reagiert man automatisch mit Misstrauen oder manchmal auch mit übermäßigem Mitteilungsbedürfnis, sodass das Gegenüber sich überfordert fühlt und den Rückzug antritt. Die Folge ist eine erneute Bestätigung der Überzeugung, dass niemand wirklich etwas mit einem zu tun haben will. Was wiederum eine Bestätigung dafür ist, dass das Gefühl von Einsamkeit auch dann entstehen kann, wenn man gar nicht alleine ist.

Dies zu verstehen und auch mal das eigene Verhalten zu hinterfragen, ist der erste entscheidende Schritt, um mit der Einsamkeit anders umzugehen: Maßgeblich ist nicht erstrangig die äußere Umgebung, sondern die innere Haltung.

### HÄUFIGE EIGENSCHAFTEN EINSAMER MENSCHEN

Oft zeigen sich unter anderem folgende Eigenschaften bei einsamen Menschen:

- ▶ Sie sehen sich selbst ganz anders, als andere Menschen sie beschreiben würden,
- ▶ sind sehr selbstkritisch,

- ▶ beachten Misserfolge mehr als Erfolge,
- ▶ rechtfertigen sich defensiv,
- ▶ haben Angst vor Zurückweisung,
- ▶ entwerten ihr Gegenüber,
- ▶ passen sich übermäßig an,
- ▶ ziehen sich schnell in sich zurück,
- ▶ sind introvertiert oder haben weniger gut ausgeprägte soziale Fertigkeiten,
- ▶ weisen oft pessimistische, irrationale und handlungslähmende Denkmuster bzw. Grundhaltungen auf.

Quelle: <https://www.netdoktor.de/symptome/einsamkeit/>

## Erzwungene Isolation und was sie bewirken kann

**DAS GEFÜHL, EINSAM ZU SEIN**, wurde während der Lockdowns 2020 und 2021 für viele Menschen zu einem Problem. Wer ohne eigenes Zutun und erst recht, ohne dies zu wollen, plötzlich viel Zeit mit sich selbst alleine verbringen muss, fühlt sich dann häufig einsam und unsicher. Allein auf sich gestellt zu sein, kein Gegenüber zu haben, mit dem man sich austauschen kann, »weggesperrt« zu werden, führt zu den typischen Einsamkeitsgefühlen wie unbeachtet, verlassen und ausgeschlossen zu sein und niemandem etwas zu bedeuten.

Dazukommt dann aber noch die Hilflosigkeit: Andere bestimmen darüber, was man darf und was verboten ist. Man wird gezwungen, die eigene Souveränität und Entscheidungsfreiheit zugunsten eines »verordneten« Zieles aufzugeben. Gerade bei Menschen, die ohnehin unter gesundheitlichen oder anderen Einschränkungen leben müssen, führt Isolation, gepaart mit Hilflosigkeit, häufig in eine depressive Verstimmung. So verschärfte die Corona-Krise mit dem »social distancing« und der Abschottung alter Menschen ganz massiv das Gefühl, einsam zu sein. Untersuchungen zufolge nahm während der

angeordneten Isolation im Lockdown die Zahl der Menschen, die sich einsam fühlten, massiv zu. Man erkannte auch, dass Einsamkeit und verminderte körperliche Aktivität vielfach mit einem deutlichen Zuwachs an Symptomen einer schlechten psychischen Verfasstheit einhergingen.

#### **WARUM ISOLATION RISKANT IST**

»Isolierte Menschen bekommen Gefühle der Einsamkeit, werden depressiv und ängstlich, entwickeln leichter Süchte und leiden unter einem geschwächten Immunsystem sowie einer beeinträchtigten Gesundheit im Allgemeinen«, konstatiert INON SCHARF von der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

Quelle: Johannes Gutenberg-Universität Mainz,  
Fachartikel: Molecular Ecology, doi:10.1111/mec.15902

**DOCH AUCH SCHON VOR DER PANDEMIE** sahen viele hier in Deutschland Vereinsamung als großes Problem an. Obgleich die digitale Vernetzung nach der Jahrtausendwende deutlich an Fahrt aufgenommen hat und sich dadurch neue Kontaktmöglichkeiten und Kommunikationsformen ergeben haben, fühlen sich viele isoliert. Sei es, dass sie Vorbehalte dagegen haben, sich mit diesen neuen Möglichkeiten auseinanderzusetzen und sich die entsprechenden Kenntnisse anzueignen, um die digitalen Geräte eigenständig bedienen zu können, sei es, dass sie sich ganz generell nichts davon versprechen. Manche betrachten aufgrund negativer Erfahrung mit anderen die Einsamkeit als eine Art Zuflucht, wo sie sich verschanzen können wie hinter einer Mauer, nur um nicht noch weiter verletzt zu werden.

Dass Einsamkeit ganz allgemein auf die Stimmung schlägt, überrascht wohl niemanden. Auch nicht, dass einsame Mitmenschen häufig depressive Symptome oder Angststörungen ent-

wickeln. Weniger bekannt ist, dass soziale Isolation sogar ernsthafte körperliche Symptome hervorrufen kann, obwohl sich schon seit den 1970er-Jahren Wissenschaftler der Frage widmen, welche Zusammenhänge zwischen sozialer Interaktion und körperlicher Gesundheit bestehen, wobei das Gefühl der Hilflosigkeit einen besonders unangenehmen Stress verursacht. Während Angst blitzschnell die überlebenswichtigen Körperfunktionen aktiviert und nach »Entwarnung« wieder herunterfährt, wirkt Hilflosigkeit lediglich unterschwellig auf die körperlichen Abläufe ein, aber dafür dauerhaft. Dies lässt die Stresspegel subtiler ansteigen, aber es erfolgt keine Entwarnung – was dann in den gefürchteten Dauerstress mündet.

Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass bei einsamen Menschen der Spiegel des Stresshormons Cortisol im Blut permanent zu hoch ist. Auch Blutdruck und Blutzuckerspiegel sind erhöht. Letztlich wird auch das Immunsystem bei einer andauernden fremdbestimmten Isolation geschwächt, und auch die Wahrscheinlichkeit, einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu erleiden, steigt. Ebenso wird die Wahrscheinlichkeit, an Krebs oder einer Demenz zu erkranken, mit dem Erleben von Einsamkeit in Zusammenhang gebracht.

Inzwischen sind auch die Folgen von sozialer Isolation im Rahmen der Corona-Krise deutlich geworden. Viele Menschen reagieren ängstlich, misstrauisch und gestresst auf die Separierungsmaßnahmen. Vielfach wird ihre körperliche, psychische und geistige Verfassung beeinträchtigt. Isolierte Menschen werden anfällig für Süchte und leiden unter einem geschwächten Immunsystem. In Situationen, die Kontaktbeschränkungen erfordern, müssen immer auch die körperlichen, mentalen und seelischen Auswirkungen mitbedacht und bei der Abwägung und Entscheidungsfindung berücksichtigt werden.

»**EINSAMKEIT WIRKT SICH** in vielerlei Hinsicht nachteilig auf die körperliche und geistige Gesundheit aus und erhöht die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken – insbesondere an Alzheimer. Mit der Enge und dem sozialen Abstand derzeit ist das Problem in die Höhe geschneilt.«

**Prof. NATHAN SPRENG – McGill University**

## Gesellschaftliche Reaktionen

**GROSSBRITANNIEN HATTE 2018 ALS ERSTES LAND** weltweit ein Ministerium für Einsamkeit ins Leben gerufen. Das Ministerium koordiniert ressort-übergreifend Maßnahmen der Regierung und Initiativen ziviler Organisationen, die helfen, Menschen vor Vereinsamung zu schützen. Diesem Beispiel ist Japan 2021 gefolgt. Auch in den Niederlanden gibt es Bestrebungen, diesen oder einen ähnlichen Weg zu gehen. Eine der Maßnahmen in Großbritannien war beispielsweise die Verabschiedung eines Gesetzes, nach dem bis 2023 jeder Hausarzt und jede Hausärztin zu einer Fortbildung zum Thema »Einsamkeit« verpflichtet ist. Dies wird als notwendig erachtet, da viele Hausärzte bei Senior:innen Depressionen diagnostiziert hatten.

Vereinsamte Menschen aus der sozialen Isolation herauszuführen und neue Kontaktmöglichkeiten zu schaffen ist wichtig. Die im März 2020 von der Sozialunternehmerin ELKE SCHILLING in Berlin ins Leben gerufene Initiative »Silbernetz« verzeichnete zwischen 16. März 2020 und 15. März 2021 rund 84.000 Anrufe einsamer älterer Menschen. Viele der Anrufenden wollten »einfach mal reden«. Das Silbernetz schafft den Rahmen für eine anonyme Kontaktaufnahme. Die dort Engagierten unterstützen dabei Menschen, Schritt für Schritt persönliche Kontakte zu initiieren und zu vertiefen. Weitere Aktivitäten gelten der Vernetzung älterer, unter Einsamkeit leidender Menschen mit ihrer unmittelbaren Nachbarschaft.

Ebenso wichtig, wie mit anderen (wieder) in Kontakt zu kommen, ist es, dem Alleinsein seine positiven Seiten abzugewinnen, um nicht in Einsamkeitsgefühlen zu ersticken. An dieser Stelle möchte ich auch noch einmal betonen, dass das Alleinsein und auch das Alleinleben nicht zwangsläufig zu Einsamkeitsgefühlen führen. Allzu häufig wird dies durcheinandergebracht und es werden dann unscharfe Schlussfolgerungen gezogen. Wenn man Gefühle der Einsamkeit auf den Punkt bringen möchte, kann man es so formulieren: Jemand hat weniger soziale Kontakte, als er oder sie dies möchte.

Es liegt auf der Hand, dass Gefühle der Einsamkeit – gesamtgesellschaftlich betrachtet – deutlich seltener vorkommen und als weniger quälend erlebt würden, wenn es statt des gemeinhin negativen, abschreckenden Bildes vom Alleinsein ein positives, ermutigendes Bild gäbe, ein Bild, das der Qualität der mit sich selbst verbrachten Zeit gerecht wird. Wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, Zeit alleine zu verbringen, dann ist das für uns etwas Willkommenes und wir genießen dies. Wenn wir unfreiwillig alleine sind, können wir uns auch einsam fühlen und diesen Zustand als belastend empfinden.

#### FRAGEN ZUM WEITERDENKEN

- ▶ In welchen Situationen oder auch Phasen Ihres Lebens haben Sie sich häufig einsam gefühlt?
- ▶ Was hat Sie daran am meisten bedrückt?
- ▶ Ist das heute immer noch so oder haben die Einsamkeitsgefühle sich von ihrer Häufigkeit her verändert? Haben sie sich vermehrt oder sind sie zurückgegangen? Und falls es Veränderungen im Erleben gegeben hat, worauf führen Sie dies zurück?
- ▶ In welchen Situationen oder auch Phasen Ihres Lebens waren Sie häufig allein, haben sich aber keineswegs einsam gefühlt?



- ▶ Worin zeigen sich für Sie die Unterschiede zwischen allein sein und sich einsam fühlen?
- ▶ In welchen Situationen sind Sie ganz bewusst allein und genießen dies?
- ▶ Welche Erfahrungen haben Sie während des ersten Lockdowns im Zuge der Corona-Krise mit dem Alleinsein gemacht? Was empfanden Sie dabei als negativ, was als positiv?
- ▶ Wie sind Sie nach Ihren Erfahrungen mit dem ersten Lockdown und mit dem zweiten Lockdown zurechtgekommen? Fiel Ihnen das Alleinsein leichter oder schwerer als zuvor?