

Risikogruppe der über 80-Jährigen noch eine weitere gebe, nämlich junge Erwachsene zwischen 20 und 30 Jahren. Einsamkeit ist also nicht nur ein Phänomen älterer Menschen.

Eine aktuelle Studie des Instituts für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich kommt zu einem ähnlichen Ergebnis: Ein Drittel der Schweizer fühlt sich allein, wobei der Anteil der 15- bis 24-Jährigen vergleichsweise hoch ist. Fast die Hälfte von ihnen fühlt sich manchmal bis dauernd einsam.

Bei genauerer Betrachtung zeigt sich zudem, dass ältere Personen insbesondere unter der sich verringernden Anzahl der sozialen Kontakte leiden. Es sind an dieser Stelle also eher äußere Faktoren, die Einsamkeitsgefühle entstehen lassen. In der jungen Generation ist es die unzureichende Qualität der Beziehungen, die die Einsamkeit hervorruft. Insbesondere in der Adoleszenz braucht es Feedback aus dem Freundeskreis, um die eigene Identität zu definieren und sich in der Gesellschaft einordnen zu können.

Auch die idealisierten Darstellungen in den sozialen Medien haben einen Einfluss auf unseren Selbstwert und unser Zugehörigkeitsgefühl. Weil sie im Vergleich mit dem fröhlichen Instagram-Partyvolk scheinbar schlechter abschneiden, ziehen sich viele Jugendliche zurück. Darum ist es oft schwierig, Jugendliche und junge Erwachsene aus der Isolation zu holen, denn das Thema ist mit Tabus und Scham belegt. Häufig wird der empfundene Schmerz mit besonderem Einsatz in Schule und Ausbildung überspielt oder die Jugendlichen ziehen sich zurück.

Bei jungen Erwachsenen im Alter von 25 bis 35 Jahren kommt noch ein weiterer Faktor hinzu: Oftmals haben sie schlichtweg keine Zeit, um ihr soziales Netz zu pflegen. In diesem Alter gilt es, zwei wichtige Weichen zu stellen, die zeitintensiv und anspruchsvoll sind: die berufliche Etablierung und die Familiengründung.

Neben dem Alter hat auch unser Charakter einen Einfluss darauf, wie anfällig wir für Einsamkeit sind. Generell unterscheiden sich Menschen darin, wie viele Sozialkontakte sie benötigen, um sich zugehörig zu fühlen. Auch die Reaktion auf Veränderungen innerhalb der Sozialkontakte unterscheidet sich in ihrer Intensität.

Extrovertierte sind tendenziell weniger einsam als Personen, die von Natur aus eher zurückhaltend und introvertiert sind. Menschen, die zu intensivem Grübeln neigen, berichten im Durchschnitt zudem häufiger von Einsamkeit als jene, die emotional ausgeglichen sind.

Sie sehen also, dass es keine eindeutigen Ursachen für Einsamkeit gibt. Die Entstehung des Gefühls von Isolation hat viele Facetten – es kann jeden treffen. Schauen Sie deshalb genau hin und analysieren Sie Ihre individuelle Situation, um herauszufinden, wo genau Sie stehen. Wie das geht, erfahren Sie im Kapitel „Das Leben unter die Lupe nehmen“ ab Seite 39.

Das Problem der Selbstverstärkung

Einsamkeit wirkt wie ein Magnet, der weitere negative Gefühle und Gedanken anzieht. Nicht wenige verfangen sich so in dem Alleinsein und verstärken es damit unbewusst. Das beeinträchtigt unser Denken und Fühlen und verzerrt unsere Wahrnehmung. Die Einsamkeit lässt uns glauben, dass andere uns gegenüber gleichgültig sind und sich nicht für uns interessieren. Ebenso sehen wir bestehende Beziehungen negativer, als sie sind, was uns einen weiteren Grund liefert, uns zu distanzieren.

Das ist der Beginn eines Teufelskreises: Auf der einen Seite schränkt die Einsamkeit unsere kognitiven und emotionalen Fähigkeiten ein, auf der anderen Seite sinkt die Anzahl der Interaktionen mit anderen, sodass wir mit der Zeit verlernen, wie man sich mit anderen Menschen verbindet. Diese verzerrten Wahrnehmungen erzeugen sich selbst erfüllende Prophezeiungen, die uns noch ängstlicher, misstrauischer und auch aggressiver machen. Wir sind davon überzeugt, unerwünscht zu sein, und suchen in unserer Umgebung nach entsprechenden Signalen, die wir mit Sicherheit finden. Gleichzeitig zögern wir, Kontakt aufzunehmen, weil wir mit Ablehnung und Desinteresse rechnen, die wir durch unser verschlossenes Verhalten dann auch tatsächlich erfahren. Infolgedessen ziehen sich viele einsame Menschen noch mehr zurück und isolieren sich, um eine weitere Enttäuschung zu vermeiden.

Das spiegeln auch Experimente wider, bei denen die Teilnehmer dazu gebracht wurden, sich sozial ausgeschlossen zu fühlen. Sie waren danach im Durchschnitt defensiver, selbsterstörerischer, weniger kooperativ sowie feindseliger und misstrauischer gegenüber ihrem sozialen Umfeld. Hinzu kam, dass sie Heißhungerattacken und anderen Impulsen weniger gut widerstehen konnten sowie beim Intelligenztest schlechter abschnitten. Insgesamt ergibt das eine tückische Mischung, die langfristig dazu führt, dass der soziale Radius immer kleiner wird.

MEHR KONTAKT = MEHR GLÜCK?

Ja, wir sind soziale Wesen und brauchen Kontakt. Doch die Gegenwart anderer Menschen kann auch zur Belastung werden: Andauernd müssen wir reagieren, uns anpassen und durchsetzen. Ist unser Gegenüber besonders frustriert oder gestresst, kann der negative Funke zudem schnell auf uns überspringen: Stress ist ansteckend. Manchmal reicht es bereits aus, dem hektischen Treiben im Bahnhof oder in der Fußgängerzone zuzuschauen, und der innere Druck steigt. Bei vielen Menschen ist Rückzug die Reaktion auf diese Art der Überforderung. Aus kleinen „Fluchten“ können allerdings im Laufe der Zeit große werden, die uns immer mehr von der Außenwelt abschneiden.

Sozialleben zwischen Arbeit und Alltag

Unsere auf Effizienz getrimmte Arbeitswelt wirkt sich nachhaltig auf die sozialen Strukturen aus. Früher kamen Handwerker oder Techniker in der Regel zu zweit, heute kommt häufig nur noch einer, und der steht dann – wie der Großteil der arbeitenden Bevölkerung – unter Zeitdruck.

Die inzwischen weitverbreitete Orientierung hin zu Leistungssteigerung und Erfolg führt unweigerlich zu Einzelkämpfertum und Entfremdung, was wiederum Frust sowie Konflikte am Arbeitsplatz nach sich ziehen kann. Menschen, die Führungspositionen erreicht haben, fühlen sich häufig von ihren Kollegen getrennt. Dies ist nicht überraschend, da Eigenschaften wie Unabhängigkeit und Konkurrenzdenken erforderlich sind, um dieses Erfolgsniveau zu erreichen, was wiederum die Möglichkeiten einschränkt, enge und sinnvolle Verbindungen zu Kollegen aufzubauen.

Wenn zwischenmenschliche Bindungen in einem stressigen Berufsleben lediglich als weiterer Punkt auf der bereits überfüllten To-do-Liste empfunden werden, treten viele ebenfalls den Rückzug an. Vereinsamung kann die langfristige Folge sein, denn Beziehungen zu meiden, gibt uns nur eine Scheinsicherheit.

Fehlen zudem soziale Unterstützung, Lob und Wertschätzung innerhalb eines Unternehmens, führt das zu geistiger Trägheit, die die Produktivität beeinträchtigt sowie die Kreativität und Entscheidungsfindung behindert. Bei Menschen, die bereits einsam sind, verstärkt sich dadurch das Gefühl der Isolation. Das wirkt sich auf die Leistung der Mitarbeiter und somit direkt auf die Einnahmen, Ausgaben sowie die organisatorische Leistung eines Unternehmens aus (z. B. durch einen erhöhten Krankenstand). Auf der anderen Seite stärken positive soziale Beziehungen die Mitarbeiterbindung und -produktivität – was sich positiv auf das Endergebnis auswirkt.

Unternehmen täten deshalb gut daran, die Förderung sozialer Verbindungen zu einer strategischen Priorität zu machen, denn Isolation am Arbeitsplatz ist kostspielig. Es zahlt sich buchstäblich aus, in soziale Unterstützung zu investieren, die es sowohl Vorgesetzten als auch Mitarbeitern ermöglicht, sich zu begegnen und auszutauschen. Das gilt umso mehr, wenn verstärkt im Homeoffice gearbeitet wird. Dieses bietet zwar mehr Flexibilität, verringert allerdings das Zugehörigkeitsgefühl, das entscheidend ist für die allgemeine Motivation.

STADTFLUCHT BEI EINSAMKEIT?

Studien aus Deutschland zeigen, dass Städter nicht zwangsläufig einsamer sind als Menschen, die auf dem Land leben. Es ist vielmehr so, dass es regionale Unterschiede gibt. In Berlin fühlen sich beispielsweise

überdurchschnittlich viele Menschen einsam, aber das gilt auch für den Süden Bayerns, eine sehr ländliche Region.

Mobilität wird heutzutage großgeschrieben; selten befindet sich das Zuhause am selben Ort wie der Arbeitsplatz. Eine Befragung von Stepstone aus dem Jahr 2018 kam zu dem Ergebnis, dass jeder zweite Pendler in Deutschland pro Weg bis zu 30 Minuten unterwegs ist. 21 Prozent nehmen eine Fahrtzeit zwischen 30 und 45 Minuten in Kauf, und 27 Prozent brauchen sogar mehr als eine Dreiviertelstunde.

Gute Freundschaften brauchen Zeit. Sie müssen sich entwickeln können und gepflegt werden. In Zeiten steigender Flexibilitäts- und Mobilitätsanforderungen verlieren sich Menschen in der Rushhour des Lebens schneller aus den Augen, und die Zeit, die man täglich im Auto oder in der Bahn verbringt, fehlt am Ende für nährende soziale Kontakte.

Erhöhte Scheidungsrate

Die Zahl der Menschen, die allein lebt, steigt stetig an. Seit den späten 1980er-Jahren nimmt die Zahl der Singlehaushalte kontinuierlich zu. Der Soziologe Jan Eckhard von der Universität Heidelberg, der dieses Phänomen erforscht, sieht einen möglichen Grund für die zunehmende Partnerlosigkeit – ob gewollt oder ungewollt – in der Erwerbstätigkeit der Frau.

In den 1950er- und 1960er-Jahren waren Frauen von Männern als Ernährer abhängig. Eine Ehe war ein wichtiges wirtschaftliches Ziel, um sich selbst und die Kinder abzusichern. Seit Frauen sich selbst finanziell versorgen können, ist dieser Aspekt nicht mehr maßgebend. Stattdessen spielen Liebe und Zuneigung eine größere Rolle – beides sind vergängliche Faktoren, was dazu führt, dass Beziehungen heutzutage wesentlich schneller und häufiger beendet werden.

Sich nach einer Trennung oder Scheidung einsam zu fühlen, ist normal. Immerhin hat man mit dem anderen Menschen lange Zeit sowohl Freude und Sorgen geteilt als auch Träume verwirklicht und Pläne geschmiedet. Steht man nun vor dem Scherbenhaufen seiner Beziehung, kommen neben Trauer, Ärger und Wut auch Gefühle von Angst und Einsamkeit auf.

Bei Scheidungen und Trennungen ist es zudem nicht ungewöhnlich, dass man einen Teil seines bisherigen sozialen Umfeldes verliert. Manche Freunde und Bekannte akzeptieren die Trennung nicht, andere wiederum stehen dem Ex-Partner näher. Das gilt in ähnlicher Weise für die Ex-Familie.

Diese Menschen, die bisher ein wichtiger Teil des (gemeinsamen) Lebens waren, können unter Umständen vollständig aus Ihrem neuen Leben verschwinden, was das

soziale Netzwerk schlagartig verkleinert.

Zunehmende Individualisierung und Unverbindlichkeit

Einer US-amerikanischen Studie zufolge hat die durchschnittliche Anzahl der sozialen Verbindungen seit 1985 um ein Drittel abgenommen. Sie sind heutzutage zudem weniger vielfältig und erstrecken sich weniger über die Kernfamilie hinaus – im Extremfall ist es lediglich der Partner, mit dem wir unser Leben teilen.

Der zunehmende Wohlstand macht uns weniger abhängig von Familie, Freunden, Verwandten und Gemeinschaften. Das ist einerseits gut, denn es fördert liberale Kulturnormen und befreit uns aus längst überholten Strukturen. Andererseits richten wir in einer individualistischen Gesellschaft vermehrt den Blick auf uns selbst und interagieren dadurch weniger mit anderen. Unseren Selbstwert beziehen wir nicht mehr durch unsere Rolle in der Gesellschaft, sondern durch unsere individuelle Leistung.

Mit jedem Umzug, Arbeitsplatzwechsel, einem neuen Partner oder Kind steigt zudem die Wahrscheinlichkeit, dass man sich von Bestehendem entfremdet. In unserer Gesellschaft mit ihren oftmals fragmentierten Beziehungs- und Berufsbiografien werden aus Freunden somit immer häufiger Lebensabschnittsbegleiter.

Insgesamt nimmt die Bereitschaft, sich zu verpflichten, kontinuierlich ab. Viele möchten zwar Beziehungen und Freundschaften führen, flüchten aber vor zu großer Nähe oder Verbindlichkeit. Man würde gerne im Chor singen, möchte sich aber nicht dazu verpflichten, regelmäßig zur Chorprobe zu gehen. Über die Einladung zur Silvesterparty freut man sich, sagt aber lieber erst einmal nicht zu, denn es könnte ja noch etwas Besseres kommen. Die neue Bekannte ist auf der gleichen Wellenlänge, aber in diese Beziehung zu investieren, kostet Zeit und Anstrengung. Die fehlende Entschlusskraft sowie die oft nicht vorhandene Bereitschaft zur Verbindlichkeit macht es entsprechend schwierig, tiefe und dauerhafte Beziehungen aufzubauen – und zu erhalten.

Social Media: Segen oder Fluch?

Eine Studie der University of Pennsylvania von 2018 kam zu dem Ergebnis, dass Menschen, die weniger Zeit in den sozialen Medien verbringen, entsprechend weniger Einsamkeits- und Depressionssymptome aufweisen. Je mehr Zeit man in den sozialen Netzwerken verbringt, desto größer die Gefahr, sich aus der realen Welt zu entfernen. Bei einer halben Stunde pro Tag müssen wir uns keine Sorgen machen. Bei zwei Stunden pro Tag verdoppelt sich bereits das Risiko, zu vereinsamen. Ist also die zunehmende Verschiebung sozialer Aktionen ins Internet Schuld an der steigenden Vereinsamung?