

PSYCHOLOGIE | EINSAMKEIT

A L L E I N



Alte, Arbeitslose, allein Erziehende – Einsamkeit tritt in manchen Bevölkerungsgruppen weit häufiger auf als in anderen. Mit einschneidenden Folgen für die psychische wie körperliche Gesundheit

VON ELISABETH STACHURA

AUF EINEN BLICK

Isoliert wider Willen

1 Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl mangelnden Kontakts zu anderen Menschen, das als belastend empfunden wird.

2 Die Betroffenen sind anfälliger für körperliche und seelische Leiden wie Stress, Infektionen und Depression.

3 Senioren, allein Erziehende, Geringverdiener und Arbeitslose sind besonders oft einsam.

»Die Einsamkeit frisst mich auf«, schreibt »Stormy« in ein Internetforum. »Seit letzter Woche knallt es gewaltig in meinem Inneren. Ich habe das Gefühl, vollkommen allein zu sein.« Wo dieses Empfinden herkommt, weiß Stormy allerdings nicht, denn nach eigener Aussage hat sie einen festen Partner, Familie und Freunde.

Dass sich sogar Menschen einsam fühlen, die eigentlich in ein soziales Netz eingebunden sind, ist keine Seltenheit, berichtet Reinhold Schwab, Psychologe an der Universität Hamburg. Er definiert Einsamkeit als einen subjektiven Zustand, im Gegensatz zu objektiver Isolation, die auf äußere Umstände zurückzuführen ist. Nicht jeder, der allein ist, fühlt sich einsam. Umgekehrt kann das Gefühl der Einsamkeit auch dann intensiv erlebt werden, wenn jemand mitten im Leben steht. Betroffene empfinden eine Distanz zu ihren Mitmenschen, an der sie leiden. Damit einher geht die Sehnsucht nach mehr Verbundenheit und Nähe zu anderen.

»Es ist, als ob die Seele den Kontakt zur Außenwelt verliert«, beschreibt ein anderer Nutzer im World Wide Web seine Einsamkeit. Im Studium sei er kein Einzelgänger gewesen, doch wegen eines Jobs musste er umziehen. In der neuen Stadt habe er nicht richtig Fuß fassen können: »Es fällt mir schwer, andere anzusprechen.«

Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen den Austausch mit anderen, wollen gehört, gemocht und verstanden werden. Scheint dies nicht möglich, leiden wir. Nur welche Folgen hat die innere Isolation konkret?

»Einsamkeit ist genauso gesundheitsschädlich wie Rauchen«, behauptet der amerikanische Psychologe John T. Cacioppo. Zusammen mit seiner Kollegin Louise C. Hawkley erforscht er am Center for Cognitive and Social Neuroscience an der University of Chicago seit fast zwei Jahrzehnten die körperlichen und psychischen Effekte innerer Isolation. Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie ein geschwächtes Immunsystem seien häufige Konsequenzen, fasste Cacioppo 2008 seine Forschung an Betroffenen zusammen. Wer sich isoliert fühlt, ernähre sich außerdem ungesünder und treibe weniger Sport als Menschen mit vielen Sozialkontakten.

Hawkley und Cacioppo entdeckten auch, dass Gehirne von Einsamen anders arbeiten als die von Kontaktfreudigen: Ihre Belohnungszentren reagieren schwächer auf soziale Reize wie beispielsweise Bilder einer Gruppe freundlich schauender Personen. Zu ihrem Versuch luden Cacioppo und sein Team 23 Studenten ins Labor. Dort zeigten die Wissenschaftler ihnen Schnappschüsse von geselligen Zusammenkünften wie einem Volksfest oder aber von Streitsituationen. Außerdem sahen die Probanden Bilder von Gegenständen, etwa einer Blumenvase. Sie sollten diese Aufnahmen spontan als positiv, negativ oder neutral bewerten. Währenddessen registrierten die Forscher ihre Hirnaktivität per funktioneller Magnetresonanztomografie.

Danach gaben die Versuchspersonen in einem Fragebogen Auskunft über den Grad ihrer Einsamkeit. Um die Stärke des Leidens zu bestimmen, bedienten sich Cacioppo und Kollegen der an der University of California in Los Angeles entwickelten UCLA Loneliness Scale (siehe Weblinks). Sie geht auf den Psychologen Daniel Russell zurück und wurde seit der ersten Version von 1978 immer wieder erweitert.

Mangelndes Empathievermögen?

Bei den laut UCLA nicht einsamen Studenten reagierten Teile des Belohnungssystems – besonders das ventrale Striatum – deutlich stärker auf Gruppenbilder als bei jenen, die sich isoliert fühlten. Auch die Übergangszone zwischen Schläfen- und Scheitellappen war bei den Geselligen aktiver. Dieser Abschnitt der Großhirnrinde trägt unter anderem zu der Fähigkeit bei, sich in andere hineinzusetzen.

Anscheinend fällt es einsamen Menschen schwerer, mit anderen mitzufühlen, schließen

IM SOG DER DUNKELHEIT
Chronisch einsame Menschen empfinden mit der Zeit eine unüberbrückbare Distanz zu ihrem sozialen Umfeld.

Rund sieben Prozent der Deutschen leiden unter dem Gefühl des Alleinseins.

(Institut für Demoskopie Allensbach, 2003)

die Forscher daraus. Weil ihr Empathievermögen nicht so ausgeprägt ist, nehmen die Betroffenen soziale Interaktionen möglicherweise anders wahr. »Vielleicht ziehen sie sich zurück, weil ihr Gehirn den Kontakt zu ihren Mitmenschen nicht belohnt«, mutmaßt Cacioppo. Ob ein veränderter Hirnstoffwechsel Einsamkeit verursacht oder umgekehrt deren Folge ist, will der Forscher in weiteren Untersuchungen herausfinden.

Unruhige Nächte, müde Tage

Immerhin stellte Cacioppo schon fest, dass Einsame genauso viel schlafen wie Gesellige, sich dabei jedoch nicht gleich gut erholen. Dies zeigte bereits eine Studie von 2002: 64 Studenten trugen während einer Nacht im Schlaflabor und fünf weiteren zu Hause so genannte *nightcaps*. Diese »Schlafmützen« zeichnen die REM-Phasen (*Rapid Eye Movements*) – die schnellen Augenbewegungen – sowie die unwillkürlichen Kopfbewegungen während der Nachtruhe auf. Sie liefern somit ein genaues Protokoll des Schlummers inklusive der kurzen Wachphasen. Ergebnis: Die einsamen Studenten schliefen unruhiger, erwachten häufiger und blieben länger wach. Dies deckte sich mit der Selbstauskunft der Versuchspersonen. Sie gaben an, nachts nicht schnell zur Ruhe zu kommen und meist schlecht zu schlafen. Tagsüber fühlten sie sich oft müde. Cacioppo zog daraus den Schluss, dass subjektive Isolation die nächtliche Regeneration des Körpers stört. So komme es auch zu negativen Auswirkungen auf das Immunsystem.

Kontaktarmut fördert Demenzrisiko

Alte Menschen sind einsamer als der Bevölkerungsdurchschnitt. Am schlimmsten trifft es die über 70-Jährigen. Von ihnen hat ein Drittel laut eigener Auskunft keine Freunde – der Hälfte fehlt sogar jegliche Bezugsperson. Ursachen sind das »Wegsterben« des Umfelds auf der einen Seite und die schwindende Mobilität auf der anderen.

Robert Wilson und sein Team vom Rush Alzheimer's Disease Center an der University of Chicago belegten 2007, dass Einsamkeit im Alter Demenz begünstigt. Vier Jahre lang schätzten 823 Heimbewohner in regelmäßigen Abständen ihre sozialen Kontakte ein. Zu Beginn der Studie litt keiner von ihnen an Demenz. 76 Probanden erkrankten im Verlauf der Erhebung daran – und zwar hauptsächlich Senioren, die sich einsam fühlten. Sie besaßen ein doppelt so hohes Risiko, Opfer des geistigen Verfalls zu werden. Die Forscher beobachteten auch allgemein eine schlechtere geistige Leistungsfähigkeit bei den Einsamen.

»Einsamkeit tritt oft gepaart mit Stress auf«, ergänzt Louise Hawkey. Dazu befragte sie im Rahmen einer Langzeitstudie 229 Probanden verschiedener Herkunft und Altersgruppen. Die nach Selbsteinschätzung einsamen Probanden empfanden viele alltägliche Dinge wie ihren Job oder das Erledigen finanzieller Angelegenheiten als überdurchschnittlich strapaziös. Auch fühlten sie sich allgemein hilfloser als die Kontrollpersonen. Höhere Cortisolwerte im Blut der sozialen Außenseiter stützten Hawkleys Aussage – die Konzentration des Stresshormons steigt bei psychischer Belastung. Kontaktfreudige können die Anforderungen des Alltags vielleicht durch den Austausch mit anderen besser kompensieren, vermutet die Psychologin.

Wenn sich Menschen vom Rest der Welt abgeschnitten fühlen, heilen sogar Wunden langsamer. Zu diesem Ergebnis kam 1998 eine Arbeitsgruppe um den Zahnmediziner Phillip Marucha von der University of Illinois at Chicago zusammen mit John Cacioppo. Die Forscher fügten elf angehenden Medizinstudenten je eine kleine Wunde am Gaumen zu und beobachteten anschließend die Heilung. Zugleich interviewte Cacioppo die Probanden, um ihr Verlassenheitsgefühl zu erfassen. Tatsächlich verlief die Wundheilung bei einsamen Studenten signifikant langsamer als bei geselligen.

Ein weiteres überraschendes Ergebnis aus Cacioppo's Forschung: Einsamkeit ist zu einem gewissen Grad erblich. In einer Studie mit über 500 Zwillingspaaren fand der Psychologe heraus, dass sich eineiige Geschwister im Vergleich zu zweieiigen eher gleich stark isoliert vorkommen. Der Psychologe befragte sowohl die Eltern als auch die Zwillinge selbst im Alter von sieben, zehn und zwölf Jahren, wobei sich zeigte, dass diese Übereinstimmung mit der Zeit nachließ. Während in frühen Jahren der gleiche Genotyp auf eine ähnlich ausgeprägte Vereinzelung hindeutete, gewann später das Umfeld an Einfluss. Unter den Siebenjährigen gab es noch zu 58 Prozent Übereinstimmung im Einsamkeitsgefühl zwischen den eineiigen Zwillingen, unter den Zwölfjährigen lag die Quote bei knapp einem Drittel. Die Vergleichswerte der Zweieiigen lagen in allen Altersklassen nur bei der Hälfte.

Statistischen Daten zufolge blieb die Anzahl der einsamen Deutschen seit 1970 recht konstant: Sie liegt laut dem Institut für Demoskopie Allensbach bei etwa sieben Prozent der Bevölkerung ab 16 Jahren. »Gesicherte Zahlen sind allerdings schwer zu bekommen«, erklärt der Sozialpsychologe Eberhard Elbing von der Lud-



SINGLE-FRUST
 Unfreiwillige Partnerlosigkeit kann starke Einsamkeitsgefühle auslösen. Laut dem Psychologen Reinhold Schwab von der Universität Hamburg neigen rund 13 Prozent der Betroffenen zum Missbrauch von Alkohol oder anderen Drogen.

Einsame stellen mitunter überzogene und unrealistische Erwartungen an Beziehungen

wig-Maximilians-Universität in München. Auf die Frage, ob sie sich einsam fühlen, geben Probanden zumeist keine Antwort. Die Befragten seien oft peinlich berührt oder weichen aus – der so genannte Turn-away-Effekt. Einsam zu sein, sei regelrecht tabu, so Elbing. Die damit verbundenen Gefühle passen nicht in das gewünschte Selbstbild und werden daher lieber totgeschwiegen.

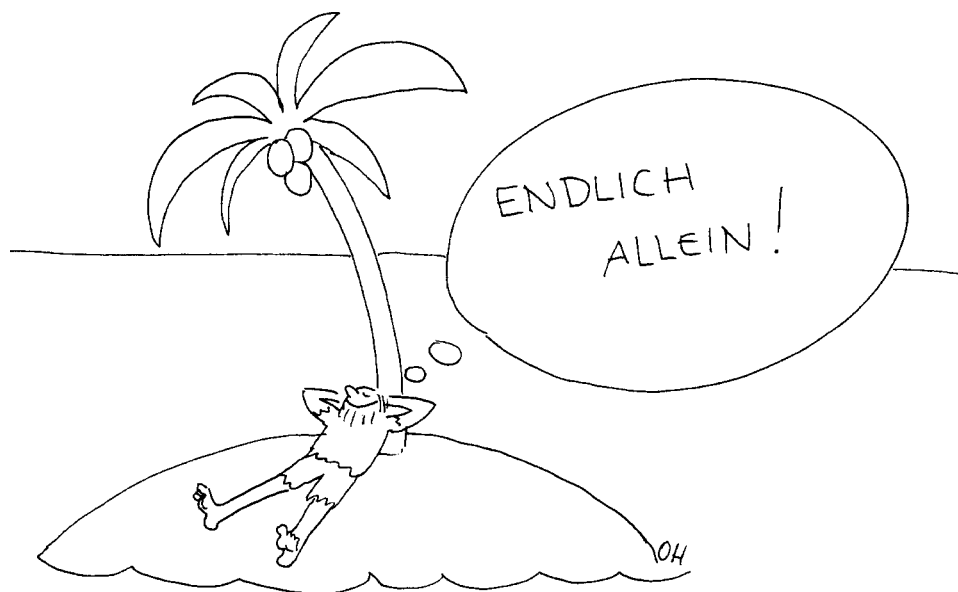
daher im Allgemeinen häufiger betroffen als Männer.

Auch der Anstieg von Singlehaushalten lässt sich als Hinweis auf wachsende Vereinsamung in unserer Gesellschaft deuten: 1970 wurden in den alten Bundesländern 5,5 Millionen Einpersonenhaushalte gezählt; 1991 waren es bei annähernd konstant gebliebenen Einwohnerzahlen schon fast doppelt so viele. Heute gibt es in

Risikofaktor Armut

Das Schweizer Bundesamt für Statistik in Neuchâtel ermittelte im Jahr 2003, dass sich fast 13 Prozent der Bewohner unseres Nachbarlands oft einsam fühlen. Aus den Antworten der 5220 befragten Schweizer über 14 Jahre ergab sich aber noch etwas Verblüffendes: Die Gehaltsklasse korreliert mit dem Einsamkeitsgefühl. 18 Prozent der Menschen aus den unteren Einkommenschichten empfinden so, aber nur acht Prozent derjenigen mit dem höchsten Verdienst. Die Erklärung der Forscher: Gerade städtische Freizeitaktivitäten wie Kino, Kneipe oder Sportklub kosten Geld. Da verwundert es kaum, dass sich Menschen mit niedrigem Einkommen davon öfter ausgeschlossen fühlen.

Die Einsamkeit trifft überdurchschnittlich oft allein Erziehende und vor allem alte Menschen – rund ein Drittel aller Senioren leidet unter Kontaktmangel und Isolation. Frauen sind



Mindestens jeder **fünfte Deutsche** hätte gerne mehr Kontakte zu anderen.

(Meinungsforschungsinstitut IMAS, Linz 2009)

QUELLEN

Cacioppo, J.T. et al.: Loneliness. In: Reis, H. et al.: Encyclopedia of Human Relationships. Thousand Oaks, California Sage Press (im Druck).

Cacioppo, J.T. et al.: In the Eye of the Beholder: Individual Differences in Perceived Social Isolation Predict Regional Brain Activation to Social Stimuli. In: Journal of Cognitive Neuroscience 21, S. 83–92, 2009.

Döring, N. et al.: Psychometrische Einsamkeitsforschung. Deutsche Neukonstruktion der UCLA Loneliness Scale. In: Diagnostica 39, S. 224–239, 1993.

Schwab, R.: Einsamkeit. Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention. Hans Huber, Bern 1997.

Weitere Quellen unter:
www.gehirn-und-geist.de/artikel/1003432

WEBLINKS

www.psychic.de/forum/einsamkeit-forum-c11.html
Forum für Betroffene und Angehörige

www.palverlag.de/einsamkeit-test.php
Deutsche Version der UCLA Loneliness Scale zur Diagnose des Verlassenheitsgefühls

Zurück zu den Menschen mit Schematherapie

Spezielle Therapien gegen sozialen Rückzug sind rar. Einen geeigneten Behandlungsansatz entwickelte der kognitive Verhaltenstherapeut Jeffrey Young von der Columbia University in New York. Die »Schematherapie« basiert auf der Annahme, dass Menschen von Kindesbeinen an gewisse Muster aus Erinnerungen, Emotionen sowie Kognitionen verinnerlichen. Sind diese nicht förderlich für den weiteren Lebensweg oder sogar destruktiv, kann Einsamkeit eine Folge sein. In der Therapie versucht der Klient solche Schemata aufzudecken und zu ändern.

Besonders hilfreich sind Selbsthilfegruppen: Ist erst einmal die Hemmung überwunden, das Problem in der Gruppe zu thematisieren, entstehen sofort Kontakt und Nähe zu anderen.

Informationen im Internet: www.schematherapy.com / www.schematherapie.de

Großstädten wie Berlin oder München zu über 50 Prozent Singlehaushalte, insgesamt leben immerhin fast 40 Prozent aller Deutschen allein, besagen die Daten der GfK Gruppe, eines Marktforschungsunternehmens aus Nürnberg.

Zwar bedeutet allein sein oder leben nicht zwangsläufig einsam sein. Doch tendenziell seien Singles stärker von Einsamkeitsgefühlen geplagt, erläutert der Psychologe Schwab. Er fragte Betroffene, was sie tun, wenn sie einsam sind: An erster Stelle steht demnach die Mediennutzung, der sich über die Hälfte der unter dem Alleinsein Leidenden widmet. Neben dem Fernseher spielt das Internet eine immer größere Rolle, das außer dem puren Zeitvertreib die Möglichkeit bietet, neue Kontakte zu knüpfen. Das Gefühl, isoliert zu sein, verringert sich allerdings nicht zwangsläufig durch Chatten oder Mitgliedschaften in sozialen Netzwerken wie »facebook« oder »meinVZ«. Etwa 30 Prozent der von Schwab Befragten verharren angesichts ihrer sozialen Isolation in einer absoluten Passivität, während knapp 13 Prozent versuchen, den Einsamkeitsgefühlen zu entkommen, indem sie Alkohol oder andere Drogen konsumieren.

Unrealistische Erwartungen

Warum aber fühlen sich manche Menschen einsamer als andere? Die Ursachen sind vielfältig. Sie können aus Persönlichkeitsmerkmalen wie Schüchternheit oder geringer Sozialkompetenz resultieren oder auch mit einer negativen Selbstwahrnehmung sowie mangelndem Selbstwertgefühl einhergehen. Einige Befunde des Sozialpsychologen Alexander Thomas von der Universität Regensburg zeigen, dass Einsame mitunter auch überzogene und unrealistische Erwartungen an Beziehungen haben. Sie ersehen sich Zuwendung ohne eigene Investitionen

und Zweisamkeit ohne Konflikte. Genügen andere Menschen nicht den eigenen hohen Ansprüchen, werden sie als potenzielle Beziehungs- und Kontaktpartner disqualifiziert – und der Betroffene bleibt allein.

Vorübergehende Phasen der Einsamkeit nach einer Scheidung oder dem Umzug in eine fremde Stadt sind völlig normal. Doch je länger das Gefühl des Alleinseins andauert, desto schlimmer wird es. Die Psychologin Nicola Döring von der Technischen Universität Ilmenau spricht von chronischer Einsamkeit, wenn die Empfindung zwei Jahre andauert und keine konkreten äußeren Faktoren als Ursachen ersichtlich sind. Sie betont, dass der Gefühlszustand sowohl durch den Mangel an Kontakten als auch durch belastende zwischenmenschliche Beziehungen auftreten kann – deshalb fühlen sich Menschen wie Stormy isoliert, obwohl sie in einer Partnerschaft oder Familie leben. Als eigenständige Erkrankung gilt Einsamkeit laut ICD-10, der internationalen Klassifikation der Krankheiten, dennoch nicht. Sie ist vielmehr ein Begleitphänomen von anderen psychischen Störungen wie Depression oder Angst. Außerdem können Beziehungskonflikte solche Leiden begünstigen.

Egal, wie Menschen ihr Dasein fristen – dauerhaft allein zu sein, tut offenbar keinem gut. Freilich wurde das Gefühl der Einsamkeit keineswegs zu allen Zeiten so negativ bewertet wie heute – in der Romantik galt es sogar als Ideal der Selbst- und Welterfahrung. Dennoch sagte schon damals der französische Schriftsteller Honoré de Balzac (1799–1850): »Die Einsamkeit ist schön, aber der Mensch braucht einen, der ihm immer wieder sagt, dass die Einsamkeit schön ist.« ~

Elisabeth Stachura ist Soziologin und freie Wissenschaftsjournalistin in Bremen.