

Einmal ohne alle: Die zwei Gesichter des Alleinseins

Alleinsein. Einsamkeit. Isolation. Und seit der Coronakrise: Social Distancing. Das Phänomen, ohne andere Menschen auskommen zu müssen, hat viele Namen. Doch ist es Fluch – oder vielleicht sogar Segen?

von Angelika Mayr

Das Alleinsein gehört zum Menschen dazu wie alles andere auch», sagt Gesundheitspsychologin Sonia Lippke. Manche geniessen dieses Gefühl und sind sich seiner Vorteile bewusst. Andere ertragen es kaum. «Aber Angst muss es einem nicht machen», so die Professorin, die an der Jacobs University Bremen unterrichtet.

Heute ist das Alleinsein ein neutraler Begriff, der oft auch positiv verwendet werden kann. «Das war im 18. und 19. Jahrhundert anders», sagt der deutsche Soziologe Janosch Schobin. Damals waren Wortschöpfungen wie «mutterseelenallein» und Konjunktionen wie «ganz allein» gebräuchlich. Gemeint war damit: von allen geliebten Menschen verlassen, ohne sozialen Schutz. Die Einsamkeit war dagegen eher positiv. Sie bezog sich auf spirituelle Erlebnisse oder besondere Erfahrungen.

Die neue Rolle der Einsamkeit

«Heute hat sich das fast komplett gedreht», sagt Schobin. «Alleinsein wird viel stärker mit Autonomievorstellungen verbunden – alleine leben, selbstständig sein. Einsamkeit wird dagegen eher mit Mangelerscheinungen und dem Verlust von Autonomie assoziiert: Einsamkeit ist zu einer Art des Gefangen-seins im Alleinsein geworden.»

Neueste Forschungen belegen, dass ein gewisses Mass an Alleinsein uns guttut. Es fördert zum Beispiel die Kreativität, die Konzentration und das Lernen. «Man hat mehr Zeit, sich mit sich selbst und Dingen auseinanderzusetzen und kann so neue Ideen entwickeln», sagt Lippke. «Es ist also eine Art Selbstreflexion.» Ist man dagegen ständig mit anderen zusammen oder läuft mit der Masse mit, stellt man nur schwer fest, was einen selber ausmacht und fördert.

Durch das Alleinsein kann man sich auch selbst regulieren und vielleicht sogar etwas im Leben verbessern. Nimmt man sich vor, sportlicher zu werden, scheidet das oft am Alltag. «Aber im Alleinsein funktioniert die Selbstregulation besser, und zum Beispiel Rückenübungen können so wie geplant ausgeführt werden», erklärt



Ganz allein? Das muss nicht schlecht sein, sagen Experten.

Bild Christin Klose / DPA

Lippke. Indirekt kann man so auch etwas über andere lernen. Denn beim Alleinsein reflektiert man nicht nur über sich, sondern auch über andere: «Man kann viel über andere feststellen, welche Eigenheiten sie haben und wie die sich auf einen selbst übertragen.»

Ein Beispiel dafür: «In Studien wurde herausgefunden, dass zum Beispiel jemand, der mit Rauchern befreundet ist, eher Gefahr läuft, auch zu rauchen», erklärt Lippke. Hört ein Freund auf, ist es wahrscheinlicher, dass der Raucher selbst auch aufhört. «Andersherum ist es allerdings möglich, dass man selbst mit dem Rauchen aufhören will und es beim Alleinsein klappt – aber im Freundeskreis oder in der alten 'Beiz' bricht man mit dem Vorsatz.»

Einsamkeit ist Kopfsache

Aber warum mögen dann manche das Alleinsein nicht? «Man muss das Positive sehen können», sagt Lippke. Man-

che sind sozial und suchen trotzdem das Alleinsein, als sozialen Detox zu sagen. Denn die vielen Reize im Alltag können überfordern. «Dann ist es gut, bewusst alleine zu sein. Ohne E-Mails oder Videokonferenzen.» Andere empfinden genau das als belastend. Sie suchen den Austausch mit anderen Menschen, sorgen sich um die anderen oder haben Angst vor der Einsamkeit. «Hier ist die eigene Lebensphase oder -situation entscheidend und ob das

Forschungen zeigen, dass ein gewisses Mass an Alleinsein uns guttut. Es fördert die Kreativität, die Konzentration und das Lernen.

Alleinsein selbst gewollt ist», erklärt Lippke.

Einsamkeit ist dagegen ein Frühwarnsignal. «Im Leben gibt es Phasen, in denen wir uns eher einsam fühlen», sagt Lippke. Typischerweise tritt das Phänomen das erste Mal auf, wenn junge Menschen von daheim ausziehen. Doch das sind kurze Momente im Leben, die vorbeigehen. «Wichtig ist, es wahrzunehmen und als Impuls zu nutzen, dass man etwas ändern kann. Ein Einsiedler kann auch mal in die Stadt gehen. Er kann selbst entscheiden, was er will.»

Isolation hat viele Facetten

Nimmt man die Einsamkeit also wahr, kann man sie nutzen – indem man selbst etwas tut. «Man sollte bewusst Austausch und Begegnung suchen – ob medial vermittelt oder in Person, darauf kommt es nicht an», sagt Lippke.

Und ab wann gleitet man in die Isolation ab? «Es gibt keine feste Definition, ab wann jemand als sozial isoliert gilt», sagt Soziologe Schobin. Nur beim Extremfall, wenn man keinerlei Kontakte und keine positiven Beziehungen mehr hat, sind sich die Wissenschaftler einig. «Das ist aber bei uns selten und tritt vor allem im Strafvollzug auf.»

Im Alltag ohne Gitter sind Menschen meistens nur teilweise isoliert – also zum Beispiel von Partnern, Kindern, Freunden oder gesamtgesellschaftlich abgeschnitten – aber fast nie von allen Gruppen zugleich. Das gilt auch in Zeiten der Coronakrise weiter: Schliesslich gibt es bei aller räumlichen Distanz ja noch immer die Möglichkeit, Kontakt mit anderen zu haben. Wann diese Teil-Isolation trotzdem in eine negative Einsamkeit umschlägt, hängt von vielen Faktoren ab – individuellen, situativen und kulturellen. «Man kann aber sagen: Fühlt sich jemand einsam, ist das bereits zu viel für diese Person.» Denn das Gefühl ist ein Zeichen: Da stimmt etwas mit meiner Einbindung in meine soziale Umwelt nicht.

Wege aus der Einsamkeit

Und welche Wege führen da wieder raus? Das hängt von den Gründen dieser Empfindungen ab. «Wir begegnen ihnen ständig – etwa, indem wir an unseren Beziehungen arbeiten, neue Beziehungen eingehen oder schlechte Beziehungen kündigen», sagt Schobin. Kompliziert ist es, wenn aus den Einsamkeitsgefühlen echte, dauerhafte Vereinsamung wird. «Das ist ein sich selbstverstärkender Teufelskreis und es ist schwer, alleine wieder rauszukommen.»

Dann braucht es eigentlich Menschen, die einem eine Brücke zurück bauen. Doch was, wenn diese Menschen gerade nicht verfügbar sind – zum Beispiel, weil eine Pandemie Kontakte weitestgehend verbietet oder wenigstens schwierig macht? «Auch alleine oder mit nur einer anderen Person kann man die Einsamkeit überwinden: Man braucht dazu nicht viele andere Menschen, auch wenn wir vielleicht daran gewöhnt sind», so die Psychologin Lippke. «Viel wichtiger ist die Qualität der Beziehung mit dieser einen Person oder mit jenen, die man gerade in dem Moment nicht um sich hat.»

Ratgeber

Alkohol – ein Feind, der sich als Freund tarnt

Rahul Gupta
Chefarzt
Spezialpsychiatrie
PDGR



In der Schweiz sind geschätzte 250 000 Menschen alkoholabhängig, und rund 1600 Personen sterben jedes Jahr an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Das entspricht 8,7 Prozent aller Todesfälle der 15- bis 74-Jährigen. Gut zehn Prozent der Schweizer Bevölkerung trinken täglich Alkohol, und über elf Prozent der Erwachsenen trinken die Hälfte der gesamten Alkoholmenge. Pro Kopf

und Jahr trinken die Schweizer im Durchschnitt 7,7 Liter reinen Alkohol. Immerhin hat der Pro-Kopf-Konsum seit 1992 stetig abgenommen. Trotz dieser Abnahme (insbesondere bei den 15- bis 19-Jährigen) leiden immer noch rund eine halbe Million Menschen in unserem Land unter den Alkoholproblemen ihrer nahen Angehörigen, und etwa 100 000 Kinder wachsen in einer alkoholbelasteten Familie auf. Oftmals stehen auch Gewaltanwendung und Belästigungen in Zusammenhang mit übermässigem Alkoholkonsum.

Zudem sind die volkswirtschaftlichen Folgen nicht zu vernachlässigen. Die Sozialfolgekosten der Volksdroge Nummer 1 schlagen mit 4,2 Milliarden Franken zu Buche.

Es sind fünf Kriterien, welche eine Alkoholsucht definieren. Erstens: die Unfähigkeit, Start- und Schlusspunkt des Alkohols zu steuern. Zweitens: das Vernachlässigen von Lebensbereichen, die früher wichtig waren. Drittens: infolge einer Toleranzentwicklung eine schleichende Erhöhung des Konsums. Viertens: stetes weitertrinken, obwohl die Folgeschäden bekannt sind. Und fünftens: bei Entzugserscheinungen Zittern oder Schwitzen.

Aber Alkohol ist ein lukratives Geschäft und der Konsum in unserer Gesellschaft wird allgemein akzeptiert und gilt als sozialer Schmierstoff – darum suggeriert er, ein guter Freund zu sein. Dieser Freund wird jedoch schnell zum Feind, wenn jemand die

Kontrolle über seinen Alkoholkonsum verliert. Betroffene Menschen gelten als Verlierer, sie werden ausgegrenzt und marginalisiert. Dabei hat diese Suchtkrankheit mit ihren massiven Auswirkungen auf die allgemeine Gesundheit nichts mit Charakter- oder Willensschwäche zu tun. Alkohol-

ranke brauchen sich für ihr Verhalten nicht zu schämen. Verschiedene Organisationen bieten alkoholkranken Menschen und ihren Angehörigen Unterstützung an.

Infos: www.pdgr.ch oder www.bischfit.ch/alkohol

INSERAT

MONATSTHEMAMA!

ALKOHOL - EIN FEIND, DER SICH ALS FREUND TARNT

pdgr.ch/monatsthema