

## **In der letzten Zeit rückt das Thema Einsamkeit stärker ins Bewusstsein der Öffentlichkeit. Forscher haben herausgefunden, dass Einsamkeit krank macht.**

von Ute Holst

Sie verkürzt die Lebenszeit stärker als Rauchen, Krebs oder Alkoholkonsum. Die meisten Menschen schämen sich zuzugeben, dass sie einsam sind. Besonders an den Wochenenden und Feiertagen leiden sie darunter allein zu sein und nicht selten kommt es zu Suiziden. Ältere Menschen haben nach dem Tod des Partners oft keinen Ansprechpartner mehr. Häufig haben sie sich schon vorher zurückgezogen und bestehende Kontakte vernachlässigt. In Berlin gibt es das „Silbernetz“, eine Hotline gegen Einsamkeit im Alter. „Silbernetz e.V.“ ist Mitglied im Paritätischen Wohlfahrtsverband und ist jeden Tag erreichbar. Die Gespräche mit den ehrenamtlichen Mitarbeitern sind anonym, vertraulich und kostenfrei. Einige Anrufer nutzen dieses Gesprächsangebot regelmäßig, andere nur selten. Es gibt auch Menschen, die 20 Minuten am Telefon schweigen und nur von Zeit zu Zeit fragen: „*Bist du noch da?*“. Aber nicht nur im Alter ist Einsamkeit ein Problem. Bei den jungen Menschen sind es die 16 bis 24jährigen die am häufigsten betroffen sind. Viele von ihnen treffen ihre vermeintlichen Freunde in den Social Media Kanälen. Was ihnen fehlt sind reale Freunde für verlässlichen Austausch, statt oberflächliche Kontakte im Netz. Sie plagen sich mit Selbstzweifeln und entwickeln häufig Depressionen, weil Vertrauen fehlt und auch körperliche Nähe nicht stattfindet. Durch die Kontaktbeschränkungen während der Corona-Pandemie wurde diese Situation noch verschärft. Sportveranstaltungen und Konzerte fanden nicht statt, Fitnessstudios, Kinos usw. mussten geschlossen bleiben. Zu unser aller Erleichterung entspannt sich die Lage inzwischen und Beziehungen können wiederbelebt werden. Sport im Verein ist wieder möglich und soziale Verbundenheit kann wieder gelebt werden. Nun heißt es sich zu öffnen und Schwächen bei sich selbst und anderen zu akzeptieren. Einladungen zu gemeinsamen Unternehmungen, z. B. Spaziergänge oder Fahrgemeinschaften zu kulturellen Ereignissen sind gute Gelegenheiten wieder miteinander in Kontakt zu kommen. Einsamkeit ist aber nicht zu verwechseln mit Alleinsein. Zeitweise allein zu sein bietet die Chance, sein eigenes Leben zu überdenken, zu sich selbst zu finden und kreative Gedanken zu sammeln. In einem stressigen Alltag kann Alleinsein als willkommene Pause und damit als Luxus empfunden werden.

Jeder Mensch sollte ehrlich zu sich selbst sein und herausfinden, was für sie, für ihn gut und richtig ist.

Nicht jeder Versuch mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, wird auf Anhieb gelingen. Oft kostet es Überwindung nach einer Enttäuschung einen neuen Versuch zu starten. Und es braucht Zeit um eine vertrauensvolle Basis zu schaffen.

Aber im Volksmund heißt es nicht umsonst: *„Auch die längste Reise beginnt mit einem ersten Schritt.“*

Also, Kopf hoch und raus aus der Einsamkeit – es lohnt sich.

