

1. EINSAMKEIT: ZAHLEN & FAKTEN

1.1. GESUNDHEITLICHE KONSEQUENZEN

Einsamkeit kann sich negativ auf den Gesundheitszustand auswirken und sowohl körperliche als auch seelische Folgeerkrankungen nach sich ziehen. Große Übersichtsarbeiten, sogenannte Metastudien, haben eine Vielzahl pathologischer Auswirkungen und Folgekrankheiten, die durch Einsamkeit und soziale Isolation entstehen, zusammengefasst und ausgewertet. Auch wenn nicht überall die Wirkrichtung abschließend geklärt ist, lässt sich doch ein verstärktes Auftreten verschiedener Symptome zeigen. Laut der Metastudien korrelieren Einsamkeit und soziale Isolation mit dem Auftreten von Herzkreislauf-Problemen, Bluthochdruck, Herzversagen, Schlaganfall, Fettleibigkeit, Diabetes, Atem- und Lungenproblemen, erhöhten Entzündungswerten, längeren Krankenhausaufhalten, chronischen Rückenschmerzen, Demenz, Schlafproblemen, Depression, Antriebsschwäche, Angstleiden, gesteigerter Wut, kognitiver Leistungsbeeinträchtigung, gestörtem Selbstbild und sogar einer erhöhten Selbstmordrate (Petitte et al. 2015; Hawkey et al. 2010; Lamster et al. 2017).

Eine große Längsschnitt-Metastudie mit fast 3,5 Millionen Menschen kam zu dem aktuellen Ergebnis, dass soziale Isolation selbst unter statistischer Kontrolle anderer Einflussfaktoren das Sterblichkeitsrisiko um satte 29 % erhöht (Holt-Lunstad et al. 2015). In einer anderen Studie werden die negativen Folgen von chronischer Einsamkeit für die Gesundheit sogar mit der schädlichen Wirkung von 15 Zigaretten pro Tag verglichen (Holt-Lunstad et al. 2010). So wird in dem Zusammenhang auch schon von einer wenig beachteten »Epidemie« gesprochen, die sich in unserer Gesellschaft ausbreitet und viele Menschen krank macht (Spitzer 2018).

Wie tief unser Bedürfnis nach Verbundenheit und Gemeinschaft mit anderen Menschen verankert ist, zeigt sich auch daran, dass Einsamkeit und soziale Exklusion ähnliche basale Gehirnregionen aktivieren wie körperlicher Schmerz (Eisenberger 2015). Einsamkeit »tut also wirklich weh«. Und Schmerz ist ein Warnsignal: Er soll unsere körperliche Integrität stützen. Schmerzen haben also die Funktion, uns vor (weiteren) schlimmen Dingen zu bewahren.

So wundert es nicht, dass die Autoren einer dieser Metastudien ihre Arbeit mit der Empfehlung, Einsamkeit eine höhere Priorität einzuräumen, abschließen: „Ärzte, Gesundheitspersonal, Pädagogen und die öffentlichen Medien nehmen Risikofaktoren wie Rauchen, Essgewohnheiten und körperliche Betätigung sehr ernst; unsere Daten sind ein Beleg dafür, dass zukünftig auch unsere sozialen Beziehungen dieser Liste hinzuzufügen sind.“ (Holt-Lunstad et al. 2010, S. 14 eigene Übersetzung)

1.2. GESELLSCHAFTLICHE ASPEKTE

Neben dem negativen Einfluss der Einsamkeit auf die persönliche Gesundheit und das individuelle Wohlergehen ist Einsamkeit ebenfalls ein gesellschaftliches Problem. So zeigt eine Studie, dass Einsamkeit »zersetzend« auf die Gesellschaft wirkt und eine »destruktive« Auswirkung auf die (politische) Stabilität eines Landes nach sich ziehen kann (Schobin 2018). Die Studie spricht in dem Zusammenhang sogar von einem gesellschaftlichen Teufelskreis. Einsamkeit verändert die Art und Weise, wie Menschen ihre Umwelt wahrnehmen: Einsame Individuen neigen stärker dazu, Mitmenschen als Bedrohung zu betrachten (Hawkey & Cacioppo 2010). Einsamkeit hat also auch sichtbare Auswirkungen auf das soziale Miteinander und den gesellschaftlichen Zusammenhalt.

Und die gesellschaftliche Tendenz zur Einsamkeit ist ungebrochen. Mehr als je zuvor leben Menschen in Deutschland heute allein. Mittlerweile wohnen 41% in einem Singlehaushalt. Dieser Wert steigt seit Jahrzehnten kontinuierlich (Statistisches Bundesamt 2018). Ein Indiz, dass sich herkömmliche Familienstrukturen und Beziehungen wandeln, wenn nicht gar auflösen, zeigt sich auch daran, dass in Großstädten die Anzahl der Amtsbestattungen, bei denen also niemand mehr mit am Grab steht, seit Mitte der 1990er Jahre drastisch gestiegen ist (Schobin 2016).

1.3. POLITISCHE SITUATION

Die gesellschaftliche Relevanz des Themas für ganz Europa zeigt sich darin, dass Theresa May in Großbritannien 2018 sogar eine offizielle »Einsamkeitsministerin« eingesetzt hat und Länder wie Dänemark oder Australien öffentliche Kampagnen für eine gute Gemeinschaft finanzieren. In Deutschland stehen wir hier noch am Anfang. Aber zunehmend akzeptieren Politiker, Ärztinnen und Nachbarn es nicht mehr, dass es Menschen gibt, die wochenlang niemanden zum Reden haben. So wie man es irgendwann nicht mehr hingenommen hat, dass Menschen keinen Arzt bezahlen oder nicht richtig lesen und schreiben können. Die große Koalition in Berlin verspricht im Koalitionsvertrag, der »Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen« und »die Vereinsamung zu bekämpfen«. Der Politiker und Arzt Prof. Dr. Karl Lauterbach meint dazu: „Wir brauchen eine Stelle im Gesundheitsministerium, die die Bemühungen koordiniert zwischen Familienministerium, der Pflege und der Gesundheitsversorgung.“ Durch die politischen Maßnahmen während der Corona-Pandemie hat sich diese Situation verschärft. Der Bedarf an gemeinschaftsfördernden Strukturen ist für die postcoronale Welt und die gesellschaftliche Bewältigung der verursachten Kollateralschäden dringlicher als jemals zuvor.