

# »Freunde gibt es nun mal nicht im Supermarkt«

Warum viele Einsame immer einsamer werden und was der Einzelne dagegen tun kann – ein Gespräch mit der Psychologin Maïke Luhmann

**DIE ZEIT:** Frau Luhmann, wie fühlt sich Einsamkeit an?

**Maïke Luhmann:** Schmerzhaft. Studien zeigen, dass dieselben Hirnareale aktiviert sind wie bei körperlichem Schmerz.

**ZEIT:** Der US-Neurowissenschaftler John Cacioppo vergleicht Einsamkeit gar mit Hunger.

**Luhmann:** Ein guter Vergleich! Mit dem Hungergefühl signalisiert der Körper, dass ihm Nahrung fehlt. Einsamkeit ist ein Zeichen dafür, dass unsere sozialen Beziehungen nicht ausreichen.

**ZEIT:** Um bei dem Vergleich zu bleiben: Nicht jeder benötigt gleich viel zu essen.

**Luhmann:** Manchen Menschen reicht ein guter Freund, andere benötigen ein Dutzend. Ob jemand einsam ist, kann nur derjenige selbst sagen. Wird Einsamkeit chronisch, kann sie krank machen.

**ZEIT:** Wie wirkt sie sich genau aus?

**Luhmann:** Das kann körperliche Folgen haben – etwa hohen Blutdruck und erhöhtes Herzinfarktrisiko. Es gibt aber auch psychische Folgen: Einsame Menschen neigen dazu, ihrer Umwelt mit mehr Misstrauen zu begegnen. Sie nehmen Situationen oder Signale von anderen Menschen negativer wahr – als Zurückweisung oder Bedrohung. Und Einsamkeit kann die Fähigkeit hemmen, sich in andere hineinzuversetzen.

**ZEIT:** Wie hat man das herausgefunden?

**Luhmann:** John Cacioppo hat Menschen Bilder mit sozial unangenehmen oder gefährlichen Situationen gezeigt. Das Gehirn einsamer Menschen reagierte darauf heftiger.

**ZEIT:** Wie wirkt sich das aus?

**Luhmann:** Statt sich etwa über das Lächeln eines Nachbarn zu freuen, denkt man eher: Der macht sich lustig. Oder wenn die Kassiererin unfreundlich ist, denkt man leicht: »Selbst die hat etwas gegen mich.« Einsame Menschen haben deshalb mitunter eine negative Ausstrahlung, was die Isolation verstärkt – eine Negativspirale.

**ZEIT:** Ist es deshalb schwer, einsamen Menschen zu helfen?

**Luhmann:** Unter anderem. Wer seine Umwelt permanent misstrauisch beäugt, an den kommt man nur schwer heran. Wobei ich betonen muss: Wir reden hier von chronischer Einsamkeit, die lange anhält. Das ist etwas anderes als akute Einsamkeit, die zum Leben dazugehört. Wer wegen eines neuen Jobs in eine neue Stadt zieht, fühlt sich anfangs oft einsam. Das ist aber normal und führt in der Regel nicht in die beschriebene Einsamkeitsspirale.

**ZEIT:** Kann es aber. Was sind weitere typische Risikosituationen neben einem Umzug?

**Luhmann:** Alle Lebensereignisse, die sich auf unsere Beziehungen auswirken: eine schwere Krankheit



Beziehungen zu knüpfen und zu pflegen ist eine lebenslange Aufgabe

oder Behinderung, die einen ans Haus fesselt, oder der Tod des Ehepartners. Auch geschiedene Männer gehören zur Risikogruppe und junge Mütter. Gerade das erste Kind verändert den Alltag einer Frau. Die junge Mutter kann sich nicht mehr so einfach mit ihren Freundinnen treffen.

**ZEIT:** Leiden Frauen häufiger unter Einsamkeit?

**Luhmann:** Da sind die Erkenntnisse widersprüchlich. Am stärksten betroffen sind – wenig überraschend – sehr alte Menschen. Aber in einer unserer Studien wiesen auch Mittdreißiger erhöhte Einsamkeitswerte auf.

**ZEIT:** Trotz all der sozialen Medien, die gerade jüngere Generationen nutzen?

**Luhmann:** Die sozialen Medien nützen vor allem denjenigen, die ohnehin ein großes Netz von

## »Einsame neigen dazu, ihrer Umwelt mit mehr Misstrauen zu begegnen«

Maïke Luhmann forscht an der Universität Bochum

Freunden und Bekannten haben. Für die latent Einsamen können sie die Isolation noch verstärken.

**ZEIT:** Was kann der Einzelne gegen Einsamkeit tun?

**Luhmann:** Zuerst einmal sollte man die Negativspirale kennen und negative Gedankenmuster umdeuten: Wenn die Kassiererin mich ignoriert, liegt das nicht an mir, sondern vielleicht daran, dass sie erschöpft oder abgelenkt ist.

**ZEIT:** Doch wie schafft man es, dann auch dauerhafte soziale Kontakte zu knüpfen?

**Luhmann:** Am besten funktioniert es, wenn man sich Menschen mit ähnlichen Interessen anschließt, sei es Sport, etwas Handwerkliches oder ein anderes Hobby. Wichtig ist, anfangs nicht zu viel zu erwarten. Wenn ich auf andere zugehe, sollte ich die Gefahr einkalkulieren, zurückgewiesen zu werden.

**ZEIT:** Das hört sich anstrengend an.

**Luhmann:** Ist es auch. In dem Punkt ist Einsamkeit nicht mit Hunger vergleichbar: Freunde und Bekannte gibt es nun mal nicht im Kühlschrank oder im Supermarkt. Andererseits gibt es heute mehr Angebote denn je für Menschen, die allein sind.

**ZEIT:** Wie sieht es mit einer Therapie aus?

**Luhmann:** Die kann für extremere Fälle sinnvoll sein. Denn nicht selten führt chronische Einsamkeit zu einer Depression. Da kann eine kognitive Verhaltenstherapie helfen: In Gesprächen und mit praktischen Übungen wird trainiert, Gedanken und Haltungen zu verändern.

**ZEIT:** Das Beste ist natürlich, gar nicht erst einsam zu werden. Gibt es Präventionsstrategien?

**Luhmann:** In jeder Lebensphase ist es wichtig, neue Kontakte zu knüpfen oder zumindest zu pflegen. Das klingt banal, ist aber eine lebenslange Aufgabe. Die niederländische Einsamkeitsforscherin Jenny de Jong Gierveld sagt, wir brauchen einen sozialen Konvoi – Menschen, die uns, mal näher, mal weiter entfernt, durchs Leben begleiten. Diesen Konvoi aus Partner und Familienmitgliedern, Freunden und Nachbarn und Bekannten sollte man stets im Blick haben und immer wieder ergänzen.

**ZEIT:** »Konvoi« klingt nach vielen.

**Luhmann:** Richtig. Ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko besteht, wenn man sich auf ein, zwei Menschen konzentriert, etwa auf den Partner und eine gute Freundin. Wenn die ausfallen, wird es schwierig. Es ist besser, sein Netz breiter auszuwerfen. Das hieße zum Beispiel, sich nicht nur als Vater oder Ehepartner zu verstehen, sondern auch als Kollege und Nachbar, Sportskamerad, Mitorganisator ehrenamtlicher Aktivitäten. Gerade das Engagement für andere ist ein wirksames Mittel gegen Einsamkeit.

**ZEIT:** Die staatliche Einsamkeitskommission in England schlägt vor, seine Beziehungen wie sein Vermögen zu betrachten. Das hieße, sich immer wieder anzuschauen, ob das Sozialkapital zu- oder abnimmt, wie lange die Reserven für unvorhergesehene Fälle halten, wo man neu investieren muss.

**Luhmann:** Das Beziehungskonto ist ein schönes Bild! Darin steckt die Idee der bewussten Pflege.

**ZEIT:** Auch die Bundesregierung beschäftigt sich mit dem Thema. Kann die Politik helfen?

**Luhmann:** Politik kann Einsamkeit niemals abschaffen. Sie kann jedoch Initiativen dagegen finanziell unterstützen. In jedem Fall ist es sinnvoll, das Thema öffentlich zu machen und das Stigma abzubauen. Denn obwohl Einsamkeit ein Massenphänomen ist, denken viele Betroffene – typischerweise –, dass sie mit dem Problem eben allein sind.

Die Fragen stellte **Martin Spiewak**

Fortsetzung von S. 31

»Das Thema ist traurig. Wir wären zufrieden gewesen, hätten ein paar Hunderttausend das Video geklickt«, sagt Kampagnenexperte Dick. Am Ende jedoch wurden es bis heute 85 Millionen Menschen, die den Film weltweit sahen und die Botschaft vernahmten: Einsamkeit geht jeden an, Einsamkeit macht krank.

**»Dann wieder ist es still in der Leitung. Einsamkeit kann stumm machen«**

Lange dachte man, Einsamkeit sei eine Folge von Armut und Krankheit. Dank neuer Forschungen weiß man heute, dass sie auch Auslöser dafür sein kann. Laut einer Metastudie der US-Psychologin Julianne Holt-Lunstad, die rund 70 Untersuchungen zusammenfasst, haben einsame Menschen ein höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall; sie werden schneller depressiv, eher dement – und sie sterben früher.

Die exakten Zusammenhänge sind noch unerforscht. Wahrscheinlich schadet chronische Einsamkeit der Gesundheit eher indirekt, dafür aber auf vielen Ebenen. Menschen, die ständig allein sind, bewegen sich weniger und ernähren sich ungesünder. Sie fühlen sich unter Druck, können sich schwerer entspannen, schlafen unruhiger. Auch das Immunsystem arbeitet in Gesellschaft besser. Und wenn es einen Einsamen erwischt, steht niemand dem Kranken bei – was wiederum die Genesung erschwert.

Der Mensch ist nun einmal ein soziales Tier, das von jeher am besten in der Gruppe überlebt. Heimweh, Trauer, Liebeskummer: Die meisten großen Gefühle sind Varianten des Einsamkeitsschmerzes. Wie früh gesundheitsschädigende Effekte einsetzen, zeigt eine Langzeitstudie aus Neuseeland. Menschen, die als Kind sozial isoliert aufwachsen, haben schon mit 26 Jahren einen erhöhten Blutdruck und einen höheren Kortisol-Spiegel – ein Zeichen von Dauerstress.

Besonders betroffen vom Krankheitserreger Einsamkeit sind jedoch alte Menschen. Neun Millionen Briten sagen, Einsamkeit sei für sie ein Problem, knapp die Hälfte von ihnen befindet sich im Rentenalter. Rund 200.000 Senioren sind laut dem Britischen Roten Kreuz fast vollständig allein: Über mehr als einen Monat hinweg sprechen sie mit keinem Freund, keinem Verwandten, keinem Nachbarn.

Doch zumindest per Telefon können sie heute in England immer jemanden erreichen. Kurz vor 18 Uhr, wenn die Arztpraxen im Land schließen und

die Pflegedienste ihre letzte Runde machen, laufen auf einer Büroetage in Blackpool die Apparate heiß. In einem Industriegebiet am Rand der nordenglischen Stadt findet man das Callcenter von Silverline, dem Vorbild der Berliner Hotline Silbernetz. Bei Silverline stehen rund 50 Mitarbeiter rund um die Uhr zum Reden bereit. Gerade laufen 43 Gespräche, elf weitere Anrufer warten in der Leitung, die Nummer eins in der Warteschleife seit neun Minuten. So steht es auf der großen Anzeigetafel an der Wand.

Lisa Gropman hat heute Spätschicht. Vor ihr liegen Notizen aus den letzten Gesprächen. »Wasserhahn tropft« steht da, »Arthritis«, »Hund, krank«. In den Gesprächen geht es um Wettervorhersagen und den Brexit, Krebsdiagnosen und Kochrezepte. Einige Anrufer plapperten sofort los, sagt Gropman, »dann wieder ist es sehr still in der Leitung. Einsamkeit kann stumm machen.«

Beide Seiten kennen nur den Vornamen des anderen, dennoch – oder gerade deshalb – werden die Gespräche innerhalb von Minuten mitunter sehr persönlich. »Du hast die Stimme des anderen im Kopf, das ist das Entscheidende«, sagt Gropman. Wenn sie Hilfe braucht, hebt sie ein »Help wanted«-Schild hoch. Dann eilt ein Mitarbeiter herbei, übernimmt das Gespräch oder vermittelt je nach Bedarf konkrete Angebote: die Adresse eines Treffs, die Nummer eines Schachvereins in der Nähe des Anrufers. Wer regelmäßigen Kontakt wünscht, bekommt einen »Silverline-Freund« vermittelt, der einmal die Woche anruft oder einen Brief schreibt. Tausend Freiwillige stehen für den Service bereit.

Zweieinhalb Millionen Gespräche haben die Berater seit Gründung der Hotline 2013 geführt, für viele Anrufer gehört der Silverline-Anruf zum Tag wie die Quizshow im Fernsehen. Camilla, die Frau von Prinz Charles, hat vor zwei Jahren die königliche Schirmherrschaft übernommen, als sie selbst ins typische Anruferalter von 70 Jahren kam. »Den letzten Schub gab uns dann die politische Debatte um die Einsamkeit«, sagt Silverline-Teamleiter Alan Walsh.

Die Beauftragte der Regierung, Tracey Crouch, ist mittlerweile (wegen parteiinterner Unstimmigkeiten über andere Fragen) zurückgetreten. Der Bewegung gegen das Alleinsein hat das keinen Abbruch getan. Dazu gehören kleine lokale Einkaufs-Fahrdienste ebenso wie die 300 Filialen der Kaffeehaus-

Kette Costa mit ihren »Chatter and Natter Tables«, an die man sich setzt, wenn man mit einem Fremden ins Gespräch kommen will. Viele Männer zieht es eher in die Werkstätten (»Men's Shed«), in denen handwerklich begabte Rentner kostenlos kaputte Gegenstände reparieren; und fünf Millionen Briten nahmen 2018 am »Big Lunch« teil, bei dem Nachbarn an einem Junitag überall im Land Tische für ein gemeinsames Essen auf die Straße stellen.

**»Das Thema hat keine Lobby. Wer einsam ist, stellt keine Forderungen«**

Ist so etwas auch in Deutschland möglich: Eine landesweite Bewegung gegen das Alleinsein, ein für den Kampf gegen die Einsamkeit zuständiges Kabinettsmitglied? »Bislang schwer vorstellbar«, sagt Marcus Weinberg. Der CDU-Abgeordnete sitzt in seinem Bundestagsbüro in Berlin und denkt laut nach. Ihm ist es unter anderem zu verdanken, dass die Einsamkeit den Weg in den Regierungsvertrag der großen Koalition gefunden hat. Die öffentliche Reaktion darauf war verhalten. »Was hat den Staat die innerseelische Befindlichkeit seiner Bürger anzugehen?«, hieß es etwa in der ZEIT. Einen deutlich positiveren

Womöglich habe Einsamkeit auch direkte Folgen für die Demokratie, sinniert Weinberg. Das geht ihm mitunter durch den Kopf angesichts der hasserfüllten Kommentare, die er und andere Abgeordnete in ihren E-Mail-Postfächern finden. »Ich glaube, da sind viele einsame Menschen darunter, die ihre Verzweiflung in die Welt schreien.« Auch bei mancher Runde in seinem Hamburger Wahlkreis wundert er sich mitunter über abstruse Gedanken und extreme Positionen. »Da fragt man sich: Wann hat der zuletzt mit jemandem geredet?« Tatsächlich zeigt eine Studie von Psychologen der Universität Princeton, dass sozial isolierte Menschen anfälliger für Verschwörungstheorien sind.

**»Wir müssen die Menschen erreichen, bevor sie sich zurückgezogen haben«**

»Man muss Gemeinschaft wieder gezielt herstellen«, sagt Anette Reinders. »Das passiert nicht so wie früher von allein.« Reinders ist Sozialdezernentin im schleswig-holsteinischen Norderstedt. In den Siebziger- und Achtzigerjahren zogen viele Familien hierher in den Speckgürtel Hamburgs. Heute liegt der Altersdurchschnitt der Kommune über dem Bundesmittel. Wo früher auf der Straße Kinder spielten, sitzen nun Pensionäre zu zweit oder allein in ihrem Reihenhaus. Das Norderstedter Rathaus hat deshalb jemanden eingestellt, der staatlichseits Nachbarschaft organisiert. Man könnte es präventive Einsamkeitspolitik nennen.

»Individualistischer« sei die Generation der neuen Alten, sagt Reinders. Sie reisen viel, sind kulturell aktiv, binden sich aber weniger an Kirchengemeinden oder Vereine. Schwierig wird es, wenn der Partner stirbt und die Kinder weit weg sind. »Dann stehen manche ziemlich allein da«, so die Sozialpolitikerin. Beratungsstellen und Ärzte in Norderstedt berichten immer wieder von Menschen, die zwar allein zurechtkommen, aber dennoch pflegebedürftig sind – sozial pflegebedürftig.

»Wir müssen die Menschen erreichen, bevor sie sich zurückgezogen haben«, sagt Reinders. Deshalb schickt die Stadt immer wieder Briefe an ihre Bürger und lädt sie ein, mit anderen Menschen in ihrem Viertel zusammenzukommen. Zielgruppe: 60 plus. Zwölf Nachbarschaftsgruppen sind so entstanden. Sie treffen sich in regelmäßigen Abständen, schauen Filme, wandern, reden. Jeder in der Gruppe hat die Telefonnummern der anderen. Leute, die sich

besser verstehen, treffen sich öfter, begleiten einander zum Arzt oder helfen beim Papierkram. Die Organisation des Treffs übernehmen sogenannte Kümmerer, engagierte Freiwillige, ebenfalls im Rentenalter.

Cornelia Büchner ist so eine Kümmerin in Norderstedt, sogar eine Art Oberkümmerin. Zwei Nachbarschaftsgruppen betreut sie, organisiert Aktivitäten, ruft an, wenn jemand zum Treffen nicht erscheint. Vor einem Jahr hat Büchner sich etwas Neues ausgedacht: Einmal im Monat lässt sie im Norderstedter Stadtpark zwei Dutzend Stühle aufstellen, hält Kaffee und Kekse bereit. »Dann warte ich, wer sich so einfindet«, sagt Büchner. Einige Leute kommen regelmäßig vorbei, andere beobachten das Geschehen von Weitem und nähern sich dann vorsichtig.

66 Jahre ist Büchner alt, schon immer war sie ehrenamtlich tätig. Und auch nach der Pensionierung wollte sie die Zeit anders nutzen »als nur auf dem Balkon zu sitzen«, sagt sie. Wenn sie heute durch ihre Stadt geht, trifft sie fast immer jemanden, den sie kennt. Büchner wohnt allein, sozial isoliert wird sie wohl niemals sein. Für andere da zu sein, sich gegen Einsamkeit zu engagieren dürfte die beste Vorsorge dagegen sein.

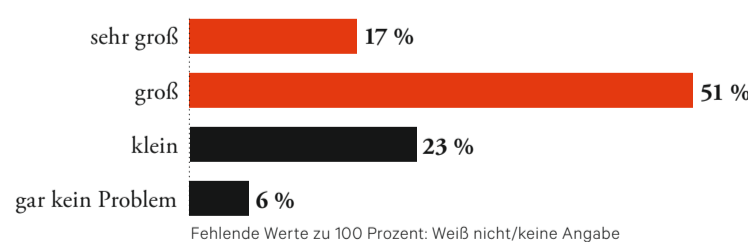
Ähnliche Initiativen wie in Norderstedt findet man vielerorts in Deutschland. In so gut wie jeder Kommune gibt es seit Langem Fahrdienste für alte Leute oder ein Seniorencafé. Neue Ideen wie Großeltdienste sind hinzugekommen, die Omas und Opas an Familien vermitteln, die keine mehr haben. Über die Internetplattform nebenan.de kann man seine Nachbarn im Viertel kennenlernen, sich eine Bohrmaschine ausleihen oder eine Jogginggruppe gründen. Mehr als eine Million Deutsche haben sich dort bislang registriert (ZEIT Nr. 5/18). »Nimmt man alles zusammen, muss eigentlich niemand in Deutschland einsam sein«, sagt der Abgeordnete Marcus Weinberg.

Nur wissen viele Betroffene nicht von den Angeboten. Oder sie wollen nichts davon wissen. Weil sie es verlernt haben, Kontakte zu knüpfen, weil sie sich zwischen Fernsehen und Essen auf Rädern eingerichtet haben. Wie man diese Hunderttausenden erreicht, weiß noch niemand. Immerhin wollen es immer mehr Initiativen jetzt versuchen. Ein Grundrecht auf Gemeinschaft gibt es zwar nicht. Aber zunehmend akzeptiert die Gesellschaft es nicht mehr, dass es Menschen gibt, die wochenlang niemandem zum Reden haben. So wie man es irgendwann nicht mehr akzeptiert hat, dass Menschen keinen Arzt bezahlen können oder nicht richtig lesen und schreiben können. Man kann das als zivilisatorischen Fortschritt betrachten.

www.zeit.de/audio

## Wie groß ist das Problem in Deutschland?

Ergebnisse einer Befragung zur Einsamkeit unter gut 1000 Wahlberechtigten



Tenor hatten die Zuschriften, die Weinberg auf den Vorstoß bekam: Endlich kümmert sich jemand, schrieben viele. »Das Thema hat keine Lobby«, sagt der Abgeordnete. »Wer einsam ist, stellt keine Forderungen.«

Weinberg will das ändern. Er kann sich vorstellen, dass der Bund hilft, aus der Berliner Hotline Silbernetz eine landesweite Hotline zu machen, so wie in England. Und warum nicht im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes junge Menschen engagieren, die eine Gruppe Senioren betreuen: sie besuchen, mit ihnen spazieren gehen und mit ihnen reden?