

Seniorendelegiertenversammlung Altona

16.10.2019, Vortrag Melanie Kirschstein

Einsamkeit gilt als Epidemie im Verborgenen. Was hat es auf sich mit diesem schmerzlichen Gefühl? Was ist der Unterschied zwischen Einsamkeit und alleine sein? Was bewirkt Einsamkeit? Warum macht Einsamkeit krank? Welche Konzepte gegen Einsamkeit können wir fördern?

I.

Einsamkeit macht krank, über die Epidemie im Verborgenen und neue Wege ins Wir.



II.

Wenn Du schnell gehen willst, dann geh allein.

Wenn Du weit gehen willst, geh mit anderen.

Afrikanisches Sprichwort

III.

Beschleunigung – das alles beherrschende Monster . bewirkt die schnelle Entwicklung und Veränderung der Lebensverhältnisse.



Wir ziehen öfter um, kennen unsere Nachbarn nicht mehr, leben weit entfernt von unseren Familien. Und wir sind immer beschäftigt.

Wir sind zu mobileren, aber auch zu unruhigeren Individuen geworden, die sich aus traditionellen Gemeinschaften wie der Großfamilie, der Nachbarschaft, der Kirche oder der Gewerkschaft zunehmend zurückziehen. Nicht umsonst werden alle diese Institutionen kleiner.

In unserer modernen Gesellschaft ist weniger Platz für gewachsene Gemeinschaften.



IV.

Doris Blum – oder eine alltägliche Geschichte über das Verschwinden sozialer Netze¹

1. Lebensphase

Doris Blum ist 35 Jahre alt, verheiratet, hat drei Kinder und lebt mit ihrer Familie in Köln. Sie arbeitet halbtags. Ihre Eltern, ihr Bruder und ihre Schwester leben auch in Köln. Doris Blum hat einen großen Freundes- und Bekanntenkreis, sie pflegt gute Kontakte zu den Nachbarn in ihrer Reihenhausiedlung, engagiert sich in ihrer Kirchengemeinde und im Elternrat der Schule. Als die Kinder größer werden, werden plötzlich auch die Kontakte weniger. Aber sie ist weiter im Sportverein aktiv, lebt gern in ihrem Stadtteil, kennt die Apothekerin, den Bäcker und den Pfarrer, den Hausarzt, die Fußpflegerin, den Friseur, den Kioskbesitzer, den türkischen Gemüsehändlerin und der Lottobudenbesitzerin.

2. Lebensphase

Dreiißig Jahre später sind Doris Blum und ihr Ehemann in Rente gegangen. Der Stadtteil hat sehr verändert. Nach und nach wurden die kleinen Geschäfte im Stadtteil geschlossen - der Einkaufsmarkt, die Post, der Bäckerladen. Der Friseur fand keinen Nachfolger. Als letztes Geschäft machte der Kiosk zu. Die Kinder sind längst aus dem Haus. Ihre Tochter lebt in Amerika. Doris Blum sieht Enkel, Schwiegersohn und Tochter entsprechend selten. Auch die Söhne wohnen in anderen Städten. Herr Blum ist etwas menschenscheu.

Im Sportverein gehört Frau Blum noch einige Jahre zum Seniorenteam. Sie verlässt den Verein schweren Herzens, als sie dort kaum mehr alte Mitstreiter antrifft.

3. Lebensphase

Zehn Jahre später verstirbt Herr Blum. Frau Blum sieht ihre Familie nur ganz selten. Sie freut sich sehr über die Besuche, aber sie bedeuten auch eine große Anstrengung für sie. Sie kennt kaum Leute in ihrer Umgebung. Viele ältere Bewohner kommen kaum noch aus den Häusern, einige sind gestorben, die neuen Bewohner und Bewohnerinnen sind fast ausnahmslos berufstätig. Frau Blums Schwester, eine der wenigen Kontakte, ist nach dem Tode ihres Mannes zu ihrer Tochter nach Süddeutschland gezogen. Ihr Bruder lebt auf Mallorca. Der Kreis der Freunde und Bekannten von Frau Blum ist klein geworden.

4. Lebensphase

Frau Blum ist inzwischen 89 Jahre alt. Ihre beste Freundin ist in eine Seniorenresidenz gezogen, vor die Tore der Stadt. Freunde und Bekannte leben bereits in Pflegeheimen oder werden von Angehörigen gepflegt. Gegenseitige Besuche sind nicht mehr möglich. Ihr soziales Netz ist ausgedünnt. Regelmäßigen Kontakt hat sie eigentlich nur zu wenigen Bezugspersonen: zur neuen jungen Hausärztin, die ihre seltenen Hausbesuche unter großem Zeitdruck macht, und zu den Mitarbeiterinnen des Pflegedienstes, die allerdings in kürzesten Abständen wechseln.

Auch aktive und eingebundene Menschen werden im Alter einsam. Einsamkeit nimmt in einem erschreckenden Ausmaß zu und wird auch deswegen mehr und mehr erforscht.

¹ Die fiktive Fallstudie, die die Situation vieler älterer Menschen in den Kirchengemeinden widerspiegelt, wurde von Karin Nell ausgearbeitet. Sie ist abgedruckt in: Gerrit Heetderks (Hrsg.): Aktiv dabei: Ältere Menschen in der Kirche, Göttingen 2011, S. 28ff.

V. Was ist Einsamkeit

Soziale Isolation und Vereinzelung nehmen zu. Einsamkeit hängt damit zusammen aber ist nicht dasselbe.

Einsamkeit meint nicht das Alleinsein oder Alleineleben, sondern eben das subjektive Empfinden von Einsamkeit als schmerzliches Gefühl.

Allerdings sind Menschen, die alleine leben, dafür anfälliger.



Der Arzt und Psychiater Manfred Spitzer nennt dieses Gefühl die „unerkannte Krankheit“ – schmerhaft, ansteckend und tödlich“.

Gegen diese These ist festzuhalten:

Zunächst einmal Einsamkeit keine Krankheit, sondern ein sozusagen arterhaltendes Grundgefühl wie Hunger und Durst.

Ein in den wahrsten Wortsinnen urmenschliches Grundgefühl, das uns als soziale Wesen, als Herden- und Hordentiere definiert. Ohne die Gruppe, ohne die Horde konnten unsere Vorfahren nicht überleben. Was wir sind, sind wir durch Gemeinschaft, durch Zugehörigkeit und Verbundenheit.

Wenn wir uns nicht oder nicht genug zugehörig fühlen, zeigt das schmerzliche Gefühl der Einsamkeit uns an, dass wir unserer sozialen Einbindung mehr Aufmerksamkeit schenken sollen.

Zu Gesundheit und Wohlbefinden eines jeden Menschen gehören unter anderem befriedigende, Sicherheit gebende Bindungen, ein Zustand der Nicht-Einsamkeit, den wir als soziale Einbindung bezeichnen wollen.²

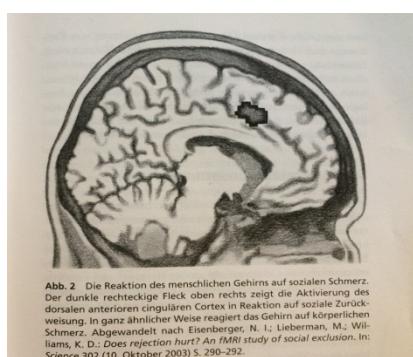


Abb. 2 Die Reaktion des menschlichen Gehirns auf sozialen Schmerz. Der dunkle rechteckige Fleck oben rechts zeigt die Aktivierung des dorsalen anterioren cingulären Cortex in Reaktion auf soziale Zurückweisung. In ganz ähnlicher Weise reagiert das Gehirn auf körperlichen Schmerz. Abgewandelt nach Elenberger, N. I.; Lieberman, M.; Williams, K. D.: Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. In: Science 302 (10. Oktober 2003) S. 290–293.

3

Dabei ist interessanterweise die Vorstellung von Einsamkeit als Schmerz nicht bloß eine Metapher. Schmerzliche Einsamkeit wird im Gehirn in einer Magnetresonanztomografie an derselben Stelle sichtbar wie körperlicher Schmerz!

² Joh T, Cacioppo; William Hendrik, Einsamkeit, S. 8

³ Grafiken aus Joh T, Cacioppo; William Hendrik, Einsamkeit



Schmerzen haben eine überlebenswichtige warnende Funktion.

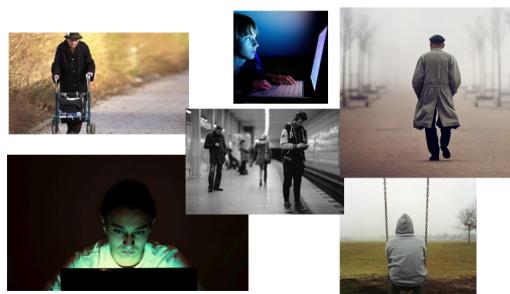
Sie zeigen: Das stimmt was nicht – kümmere Dich!

Ebenso ist Einsamkeit ein überlebenswichtiges Alarmzeichen, das zutiefst in uns angelegt ist. Sie sagt: Achtung, Lebensgefahr! Ändere etwas, geh dem Gefühl auf den Grund und versuche, etwas für deine soziale Einbindung zu tun.

In Urzeiten hätten wir nicht überlebt und heute werden wir krank.

So wie körperliche Schmerzen anzeigen, dass etwas nicht stimmt, so zeigen die sozialen Schmerzen, dass Teilhabe und Zugehörigkeit für uns, für ein gesundes Leben existentiell wichtig sind. Die zunehmende Einsamkeit in der Gesellschaft sagt uns: In unserer Gesellschaft stimmt etwas nicht. Da ist etwas ganz Wesentliches nicht gesund. Kümmert euch um mehr wesentliches Miteinander!

IV. Situation und Zahlen



Einsamkeit betrifft hierzulande „alle Bevölkerungsgruppen“.

Das Marktforschungsinstitut Splendid Research taxiert die Zahl der Betroffenen auf zwölf Prozent der Deutschen, die sich häufig oder ständig einsam fühlen. Besonders häufig isoliert fühlten sich Menschen in den Mitteldrittigern.

Bei den über 65Jährigen ist die Quote steigend, liegt etwa bei 10 Prozent.

Insbesondere bei Älteren über 80 Jahren besteht ein deutlich höheres Risiko einer sozialen Isolation, wenn multiple Problemlagen dazu kommen, die Einsamkeit und soziale Isolation begünstigen oder auslösen können. Dazu gehören zum Beispiel Schicksalsschläge, Erkrankungen, abnehmende körperliche Mobilität, mangelnde Mobilitätsangebote, zunehmende Altersarmut oder Migrationshintergrund.

Die Zahl der Menschen, die im Alter „unversorgt“ sind, wächst stetig. Damit einher geht der Anstieg von Depressionen.

Andere Untersuchungen sagen:

Schon heute haben 40% der über 70-Jährigen keine oder weniger als 1x im Monat soziale Kontakte zu vertrauten Menschen. Ca. 15 - 20% der über 60-jährigen Menschen leiden an einer Depression.

Die Gefahr der Vereinsamung wird noch stärker, wenn Hilfebedarf oder Pflegebedürftigkeit eintritt.

Die Zahlen variieren etwas in den verschiedenen Untersuchungen.

Nach Angaben des Roten Kreuzes sagen mehr als neun der insgesamt 66 Millionen Briten, dass sie sich immer oder häufig einsam fühlen. Die Hälfte der über 75-Jährigen in

Großbritannien leben demnach allein, etwa 200.000 Senioren hätten höchstens einmal im Monat ein Gespräch mit einem Freund oder Verwandten.

Die Hilfsorganisation sprach von einer "Epidemie im Verborgenen". Einsamkeit und Isolation können Menschen aller Altersstufen in den unterschiedlichsten Lebensphasen treffen – sei es nach dem Ausscheiden aus dem Job, nach Trennungen oder bei Trauerfällen. Einsamkeit kann Studien zufolge auch die Lebenserwartung reduzieren

In Dänemark ergab eine Studie, dass sich jeder Dritte regelmäßig einsam und isoliert fühlt.

Einer US-Studie zufolge hat sich der Anteil der einsamen Menschen in den letzten 50 Jahren verdoppelt. Besonders betroffen sind davon nicht nur alte oder kranke Menschen. Auch im Alter von Ende 20 und Mitte 50 gibt es eine Hochphase der Einsamkeit, wie die Forscher feststellten.

Zahlen variieren. Einigkeit besteht darüber, dass weltweit das Phänomen Einsamkeit wächst. Mit schlimmen Folgen.

VI Einsamkeit macht krank



Noch einmal zurück zu Manfred Spitzer und seinem und seinem etwas reißerischen Buchtitel. Wir haben gesehen, dass Einsamkeit eigentlich etwas Gesundes ist, ein Schmerz, der uns in Bewegung setzt und der uns darauf hinweist, dass wir nicht als Einzelkämpfer geboren sind, sondern Zugehörigkeit brauchen.

Dennoch: Die steigenden Zahlen weisen auf ein chronisches Problem!
Es ist wie mit körperlichen Schmerzen – wenn wir uns nicht kümmern und zum Arzt gehen oder sonst Heilsames veranlassen – dann kann die Sache natürlich von selbst wieder weggehen, wenn die Umstände günstig sind.
Aber wenn es nicht so gut läuft, wird die Sache chronisch und gefährlich.

Warum?

Einsamkeit löst Stress aus.⁴

Stress ist eine Reaktion des Gehirns, die uns in Bewegung setzen will, etwas Lebenswichtiges in Angriff zu nehmen. Ein Notfallprogramm, dass Kräfte mobilisiert, um die Not zu wenden durch die Ausschüttung von Cortisol und Adrenalin.
In der Leber wird Energie mobilisiert, Herz und Kreislauf werden auf Hochtouren gebracht, das Gehirn wird hochgefahren. Zugleich hemmt das Notfallprogramm alle Energieverbrauchenden Funktionen wie Verdauung, Wachstum, Immunabwehr und Fortpflanzung.

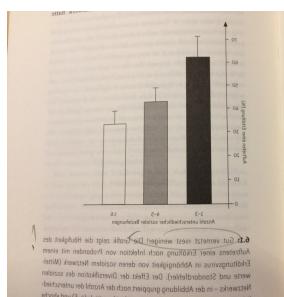
⁴ Im Folgenden beziehe ich mich auf Manfred Spitzer, Einsamkeit, Kapitel 6, S. 143 ff

Wenn Menschen nichts tun oder nichts tun können, um ihrer Einsamkeit zu entkommen – wenn dieser Zustand chronisch wir, dann wird es tatsächlich gefährlich.

Chronischer Stress entsteht, wenn wir der Einsamkeit ohnmächtig ausgeliefert sind und die Möglichkeiten von Kontrolle und Einflussnahme nicht mehr gegeben sind.

Dann wird das Notfallprogramm sozialer Schmerz zur Dauerbelastung, die Leib und Seele schwächt. Dann werden wir tatsächlich eher krank.

Studien belegen, dass einsame Menschen schlechter schlafen, mehr Stress spüren und Schmerzen und Krankheitssymptome als schlimmer empfinden.



Das fängt mit Schnupfen an: Gut vernetzt niest tatsächlich weniger!⁵

Je einsamer eine Person ist, je höher ihr **Blutdruck**. Damit steigt das Risiko für **Herzinfarkt und Schlaganfall**.⁶

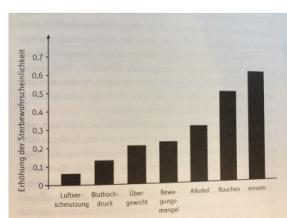
Da die Auswirkungen des Bluthochdrucks linear ansteigen haben noch so kleine Auswirkungen gesamtgesellschaftlich eine große Bedeutung

Ein vergleichsweises größeres soziales Netzwerk mindert das Risiko, an Krebs zu sterben um 25 Prozent.

Einsamkeit erhöht das Risiko für Depression, Angststörungen und ein rascheres Fortschreiten von Demenz.

Auch Pflegebedürftigkeit tritt bei einsamen Menschen früher und häufiger auf. Nach einer Studie der Brigham Young University ist Einsamkeit bezogen auf die Gesamtsterblichkeit schädlicher als wie Rauchen oder Fettleibigkeit.⁷

Einsamkeit erhöht die Sterblichkeit



Einsamkeit erhöht die Mortalität, die Sterbewahrscheinlichkeit.⁸

⁵ Spitzer 145

⁶ Spitzer 147ff

⁸ Spitzer 163



Über alle Studien hinweg fanden die Autoren eine Erhöhung der Wahrscheinlichkeit des Überlebens um 50 Prozent bei sozialer Integration.

Dabei ist ein mit dem Alleinsein natürlich genauso wie mit anderen Risikofaktoren: Es werden Wahrscheinlichkeiten geändert.

Nichts ist also gesünder im Sinne der Verlängerung des eigenen Lebens als die aktive Teilnahme an der Gemeinschaft mit anderen Menschen.

Von den konsequenten Maßnahmen zum Nutzen dieser Erkenntnisse sind wir weit entfernt. Es gibt Gesetze und Kampagnen gegen Rauchen, Übergewicht, gesundes Essen, Bewegung etc...
Aber kaum eine konzertierte Aktion gegen Einsamkeit.

VIII. Was tun?

Für den einzelnen Menschen ist der soziale Schmerz der Einsamkeit ein Signal – wie anderer Schmerz auch – der schmerzenden Stelle – also in diesem Fall der Einsamkeit und der sozialen Einbindung als heilender Bewegung – mehr Aufmerksamkeit zu schenken.
Für das gesellschaftliche Phänomen der Einsamkeit gilt das Gleiche:

Wahrnehmen und Verändern!

Einsamkeit zu verhindern, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

In England gibt es eine Ministerin für Einsamkeit.

Bei uns gab es im Juni Anfrage an die Bundesregierung. Da heiß es :
Einsamkeit betreffe hierzulande „alle Bevölkerungsgruppen Die Zahl derer, die darunter leiden, steigt. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Einsamkeit das Risiko für chronischen Stress, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Demenz, frühen Tod und Suizid erhöhen. Auch Pflegebedürftigkeit tritt bei einsamen Menschen früher und häufiger auf. Nach einer Studie der Brigham Young University ist Einsamkeit bezogen auf die Gesamtsterblichkeit so schädlich wie Rauchen oder Fettleibigkeit.⁹

Was unternimmt die Regierung?

Sie hat ein Versprechen abgegeben. „Angesichts einer zunehmend individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen“, heißt es auf Seite 118 des Koalitionsvertrags. In der Praxis aber scheint sie eher ratlos. In der Antwort auf die Anfrage verweist die Regierung neben Fachkongressen und Monitorings ganz konkret nur auf die Förderung von Mehrgenerationenhäusern mit 17,5 Millionen Euro pro Jahr. 540 davon gebe es bereits in Deutschland, knapp die Hälfte davon offeriere „gezielte Angebote für einsame Menschen“. Allerdings läuft das Bundesprogramm dafür schon im nächsten Jahr aus. Der FDP-Abgeordnete Andrew Ullmann liest aus alldem heraus, dass es das Thema mangels klarer Zuständigkeit nicht konzertiert angegangen wird.¹⁰

⁹ <https://www.tagesspiegel.de/politik/millionen-deutsche-betroffen-das-wachsende-leiden-einsamkeit/24409434.html>

¹⁰ <https://www.tagesspiegel.de/politik/millionen-deutsche-betroffen-das-wachsende-leiden-einsamkeit/24409434.htmlh>

Es beginnt mit der Wahrnehmung, die Veränderung steht aus.
Immerhin beginnt sich das Bewusstsein zu verändern.



DAK Kampagne – für ein gesundes Miteinander!
Gesundheit hört nicht bei der medizinischen Versorgung auf. Wir Menschen sind soziale Wesen. Wir brauchen ein gesundes Miteinander, um gesund zu leben.
Die simple Wahrheit: je besser zu anderen, desto besser für uns selbst.



Viele Studien weisen in diese Richtung:

7. Altenbericht der Bundesregierung, EKD-Mitgliedschaftsstudie 2vernetzte Vielfalt“, EKD-Konzept „sorgende Gemeinde werden“, nebenan.de, Netzwerke, Nachbarschaftsprojekte, Q8...

Einsamkeit ist kein Thema nur für Ältere – das ist bewiesen!
Aber die Jungen haben mehr Möglichkeiten.

Ältere und alte Menschen hingegen brauchen für ein gutes Leben wohnortnahe Sorge-Strukturen in funktionierenden Nachbarschaften.

Notwendig ist eine Mischung aus pflegerischen und seelsorgerlichen, professionellen, nachbarschaftlichen und freiwilligen Angeboten im Sozialraum.

Sie brauchen fußläufig erreichbare Orte und Gemeinschaften, in denen sie sich zugehörig fühlen und geben und nehmen zugleich, in denen sie sich einbringen können und wenn nötig Hilfe bekommen – und zudem an ein gutes Informations- und Hilfennetz angeschlossen sind. Wir brauchen Räume für gemeinschaftliche Bewältigung des Lebens in den Sozialräumen vor Ort. Deshalb ist es für moderne Gesellschaften so wichtig, Institutionen und Orte zu schaffen, die Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit fördern und von denen die Menschen wissen, dass sie dort ihre Einsamkeit lindern und ihren Drang nach Aufmerksamkeit stillen und sich einbringen können.¹¹

¹¹ <https://www.cicero.de/kultur/amoklauf-florida-einsamkeit-aufmerksamkeit-psychologie-gesundheit>



VIII. Ein Beispiel



Was liegt uns in unserem Stadtteil besonders am Herzen? Was kommt in Zukunft auf unsere Nachbarschaft zu? Und was können wir für ein gutes Miteinander tun? Was bewegt uns hier? Und: Was wollen wir hier gemeinsam bewegen?

ZUSAMMEN WIR! - unsere Initiative arbeitet von unten, möchte auf Augenhöhe mit den Menschen und den Trägern vor Ort erkunden, was gut und möglich ist. Wir verzichten bewusst auf Hochglanzbroschüren und durchgeplante Prozesse. Wir wollen kein Quartiersmanagement, sondern eine Nachbarschaftskultur fördern, die von untern wächst. Wir wollen weniger Ehrenamtlichen gewinnen, als vielmehr Menschen ermutigen und ermächtigen, sich miteinander auf den Weg zu machen. Wie wachsen Synergien? Wie kann aus weniger Ressourcen mehr Leben entstehen? Das ist allerorten eine große Frage, die Erfahrungsräume braucht.



ZusammenWir! – Pilotprojekt, Sommerfest

Es macht Sinn und echte Lebensfreude, miteinander auf dem Weg zu sein in eine neue Nachbarschaftskultur. Es ist möglich, dass vor Ort eine gemeinsame Bewegung wächst. Das kann ein Weg sein auch für jene Quartiere, die nicht reich an finanziellen Ressourcen sind – wie Altona-Altstadt. Es geht um die Vermehrung des sozialen Kapitals.

ZUSAMMEN WIR!
hat den **demographischen Wandel**, die älter werdende Gesellschaft und die wachsende **Einsamkeit** und Vereinzelung quer durch alle Altersgruppen im Blick.



Wie entsteht gesellschaftlicher Zusammenhalt? Wir können wir eine **Kultur der Teilhabe und Teilgabe** wachsen lassen? Die Initiative möchte Räume eröffnen für Engagement, kreative Ideen und einen neuen Geist des Miteinanders im Quartier.

ZUSAMMEN WIR!

folgt und fördert dabei den Gedanken der „Caring Communities“. Weil gute Nachbarschaft und sorgende Gemeinschaft nicht nur für ältere Menschen immer wichtiger werden. Auf dem Weg in ein neues Miteinander brauchen wir auf allen Ebenen **Mut, Gaben und Ideen einzubringen und Räume und Strukturen, die dabei helfen**, dass Menschen sich auf die Suche zu machen - zusammen und auf Augenhöhe. Zuhören und dazugehören. Mit Herz und Hand. Älter und bunter. Gemeinsam statt einsam.

Wir spüren, was wissenschaftlich inzwischen belegt ist:

Ein wirkliches brauchbares Motto für die Bekämpfung von Einsamkeit heißt:
Gib was Du brauchst! Geben macht glücklich.¹²

Weil Menschen Gemeinschaftswesen sind, bereitet ihnen Einsamkeit Stress und Schmerz und Gemeinschaft Freude. Und es bereitet ihnen Freude, selbst etwas für die Gemeinschaft zu tun. Und zwar messbar im Gehirn. Wer einem anderen im Kontakt helfen kann, hat weniger Stress und ist entspannter und glücklicher. Der Gutmensch ist also wissenschaftlich erwiesen ein glücklicher Mensch.¹³

„Der Effekt eines Ehrenamtes auf die Gesundheit ist beachtlich...Er korrespondiert mit der Gesundheit eines um **5 Jahre jüngeren Alters.**“¹⁴

Ein Gemeinsinn liegt in der Erfahrung von Gemeinschaft und **Selbstwirksamkeit**: Ich kann etwas tun! Für andere und für mich – für uns. Wir sind nicht unserem Schicksal ausgeliefert, wie schaffen das!¹⁵

In der Idee und den ersten Erfahrungen und Aktionen dieser Nachbarschaftsaktion wird deutlich, wieviel Energie freigesetzt wird.

Zum Schluss ein Zitat von REBECCA NOWLAND, promovierte Dozentin und wissenschaftliche Mitarbeiterin für Psychologie an der Universität Manchester. Sie forscht über die Auswirkungen von Einsamkeit.

„Es ist für moderne Gesellschaften so wichtig, Institutionen und Orte zu schaffen, die Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit fördern und von denen die Menschen wissen, dass sie dort ihre Einsamkeit lindern und ihren Drang nach Aufmerksamkeit stillen können, ohne ihre individuelle Freiheit zu opfern.

Wie kann so ein Ort aussehen? Ein wichtiger Schritt wäre, wenn sich jeder von uns diese Frage stellt. Die Forschung bestätigt unsere tiefste Intuition: Die menschliche Bindung ist essenziell für das menschliche Wohlbefinden. Es liegt an uns allen – an Ärzten, Patienten, Nachbarschaften und Gemeinschaften – Bindungen aufrechtzuerhalten, wo sie verlassen, und sie zu schaffen, wo es sie nicht gibt.“¹⁶

¹² Spitzer 201ff

¹³ Spitzer 206ff

¹⁴ Spitzer 208

¹⁵ Spitzer 2011

¹⁶ <https://www.zeit.de/campus/2018-02/einsamkeit-forschung-social-media-rebecca-nowland-interview>



VII. Noch ein Blick auf die Ursachen

Wir alle können die Ursachen sehen.

Die Geschichte der Doris Bum zeigt sie uns. Wir sehen das Sterben der kleinen Läden um die Ecke, wo man sich noch kannte. Die Zunahme der Single-Haushalte. Die Zunahme der Trennungen und Scheidungen. Der Mobilität der Menschen und darüber das Zerbrechen gewachsener Nachbarschaften. Menschen die auf ihr Handy starren und Kopfhörer aufhaben. Zerbrechenden Institutionen, Parteien, Kirchen. Fachkräftemangel in Kirchen, Pflegediensten, Heimen und bei Hausärzten – der sich verstärken wird durch den demographischen Wandel.

Wir sehen den **Megatrend zur Singularisierung** (Spitzer)¹⁷- mehr ich, weniger wir.

Wir sehen die Zunahme narzisstischer Störungen, Depressionen und Angststörungen und die Abnahme von Empathie¹⁸ und insgesamt die Abnahme des sogenannten sozialen Kapitals (Solidarität, Kontakte, soziale Netzwerke Vertrauen, Nachbarschaften) Unser ökonomisches System erzieht uns zu Konkurrenz, Leistung und Individualismus. Unsere Gesellschaft ist reich an Trennungsphänomenen, an denen wir uns zurzeit abarbeiten.

Macht, Konkurrenz, Hierarchische Systeme, Bürokratie, Auflösung von Parteien und Kirchen, Scheidungen, Leistungsdruck in der Schule (G8) Klimakatastrophe als Phänomen der Trennung von der Natur....

Und zugleich erleben wir, so sehe ich es, eine riesengroße Sehnsucht und auch Bewegung hin zur Gemeinsamkeit und Verbunden sein. Friday for Future/ Chöre.



¹⁷ Manfred Spitzer 43

¹⁸ <https://www.gemeinschaftsbildung.com/>

„Liebe – nicht Profit, Größe oder Leistung – ist das entscheidende Merkmal unserer Evolution! Indem wir darauf bestehen, werden wir eine Lebensweise wiederfinden, die jede Form von Mitmenschlichkeit fördert.“

