



# EINSAMKEIT MACHT KRANK

Die Advents- und Weihnachtszeit ist die Zeit der Vorfreude auf das grosse Fest. Aber nicht für alle. Gerade in der Vorweihnachtszeit und an den Festtagen quält die Einsamkeit viele alleinlebende Menschen. Noch mehr: Die Einsamkeit schlägt auf unsere Gesundheit.

VON DANIELA WINKLER



Interview mit  
Dr. Jana Nikitin,  
Oberassistentin,  
Psychologisches Institut,  
Universität Zürich.

## ALLEIN SEIN IST NICHT GLEICH EINSAM SEIN. WAS IST EINSAMKEIT?

Einsamkeit bezeichnet eine negative Empfindung über einen mangelnden Anschluss an andere Menschen. So kann man sich auch unter vielen Menschen einsam fühlen, wenn man das Gefühl hat, nicht dazuzugehören, nicht verstanden zu werden. Einsam zu sein, bedeutet, sich ausgeschlossen zu fühlen. Wenn man dagegen weiss, dass man Menschen hat, an die man sich wenden kann, fühlt man sich nicht einsam, auch wenn man alleine ist.

## GERADE IN DER VORWEIHNACHTSZEIT UND ÜBER DIE FESTTAGE QUÄLT DIE EINSAMKEIT VIELE MENSCHEN. WESHALB?

Weihnachten ist ein Fest des Beisammenseins. Man kommt mit seinen Lieben zusammen, beschenkt sich gegenseitig und fühlt sich geborgen. So ist zumindest das Bild von Weihnachten. Wenn man einsam ist, wird einem deutlich vor Augen geführt, dass man niemanden hat, mit dem man sich an Weihnachtstagen verbunden fühlen kann. Darüber hinaus haben die meisten von uns Kindheitserinnerungen an Weihnachten als Fest der Familie und eine besonders schöne Zeit im Jahr. Der Kontrast zwischen dem Ist- und dem Soll-Zustand wird deutlicher als sonst.

## WELCHE GEFÜHLE LÖST DIE VORWEIHNACHTSZEIT AUS?

Die Vorweihnachtszeit wird meistens

mit der Planung des Festes verbracht. Wenn man nicht daran beteiligt ist, kann schon das alleine ein Gefühl der Isolation hervorrufen. Ausserdem ist Weihnachten eine Zeit des Rekapitulierens. Man bleibt kurz stehen, um auf das vergangene Jahr zurückzublicken und über das eigene Leben nachzudenken. Wenn man einsam ist, kann das zum Gefühl der Sinnlosigkeit führen. Man fragt sich, wozu und für wen man eigentlich da ist.

## WELCHE MENSCHEN SIND BESONDERS GEFÄHRDET IN DIESER ZEIT?

Sicher sind dies Personen, die unter einer psychischen Störung – wie zum Beispiel der Depression – leiden. Aber auch gesunde Personen, die einen Verlust erlitten haben, zum Beispiel durch den Tod einer ihnen nahestehenden Person oder durch Scheidung oder Trennung, können sich an Weihnachten besonders einsam fühlen. Man blickt zurück auf die Weihnachtsfeste, die man mit seinen Liebsten verbracht hat, und muss schmerzlich feststellen, dass die Welt nicht mehr dieselbe ist. Aber auch Personen, die schon seit Längerem einsam sind, sind an Weihnachten gefährdet. Schon wieder ein Jahr vorbei, in dem man sich vielleicht erhofft hat, endlich eine Beziehung oder den Anschluss an andere zu finden.

## KANN DER BETREFFENDE VORBEUGEN?

Man kann vor Weihnachten flüchten, einen Urlaub in einem warmen Land buchen, wo einen nichts an Weihnach-

ten erinnert. Es gibt auch genug andere Angebote, Weihnachten ausserhalb des Familienkreises zu verbringen. Das kann kurzfristig helfen. Andererseits wird man damit dem Grund der eigenen Einsamkeit nicht näherkommen. Und darum sollte es eigentlich gehen. Warum fühle ich mich einsam? Warum habe ich das Gefühl, nicht genug Menschen um mich zu haben, denen ich vertrauen kann? Liegt es an meiner Situation? Kann ich diese Situation ändern? Liegt es womöglich an mir?

## WAS KANN IM AKUTFALL DAGEGEN GETAN WERDEN?

Einsamkeit gehört ab und zu zum Leben. Doch das schmerzliche Gefühl kann auch helfen, Wege aus der jetzigen Situation zu suchen und zu finden. Wenn man schon früher mit schwierigen Lebenssituationen klargekommen ist, ist es wahrscheinlich, dass man auch diesmal für sich eine Lösung findet. Hält das Gefühl der Einsamkeit dagegen schon länger an, ist es verbunden mit starken Hilflosigkeitsgefühlen, einem Motivationsverlust oder sogar Beschwerden wie Appetitverlust oder Schlafstörungen, sollte man professionelle Hilfe aufsuchen. Wenn man das Gefühl hat, mit der Situation nicht mehr alleine klarzukommen, sollte man sich auf jeden Fall helfen lassen.

## GEHÖRT ALLEINSEIN ALSO ZU BESTIMMTEN PHASEN IN UNSEREM LEBEN?

Ja. Besonders Menschen im höheren Alter erleben Verluste und haben gesundheitliche Probleme, die sie in ih-

rem sozialen Leben einschränken. Trotz des kleineren sozialen Netzwerkes fühlen sich aber ältere Menschen im Schnitt nicht einsamer als andere Altersgruppen. Sicherlich hilft dabei, auf das eigene Leben zurückzublicken und darin einen Sinn des eigenen Daseins zu finden. Auch Menschen, die uns auf unserem Lebensweg begleitet haben, gehören nach wie vor zu unserem Leben, auch wenn sie nicht mehr da sind.

## BEEINFLUSST EINSAMKEIT DIE GESUNDHEIT?

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit ist ein zentrales menschliches Bedürfnis. Einsamkeit führt zu emotionalem Leiden und Stress, was sich wiederum negativ auf das Immunsystem auswirkt. Zudem ist Einsamkeit auch mit mangelnder sozialer Unterstützung verbunden. Dies wirkt sich negativ auf unsere Fähigkeit aus, die Herausforderungen des Lebens zu bewältigen. Anders gesagt, mithilfe anderer Menschen ist das Leben einfacher.

## WIE KANN DIE DURCH EINSAMKEIT ANGEGRIFFENE GESUNDHEIT WIEDER HERGESTELLT WERDEN?

Sobald man wieder Menschen um sich hat, mit denen man sich verbunden fühlt, verbessert sich das emotionale Erleben und man wird dadurch automatisch widerstandsfähiger. Ausserdem helfen uns nahestehende Menschen, einen gesunden Lebensstil zu führen, der wiederum positiv zu unserer Gesundheit beiträgt.