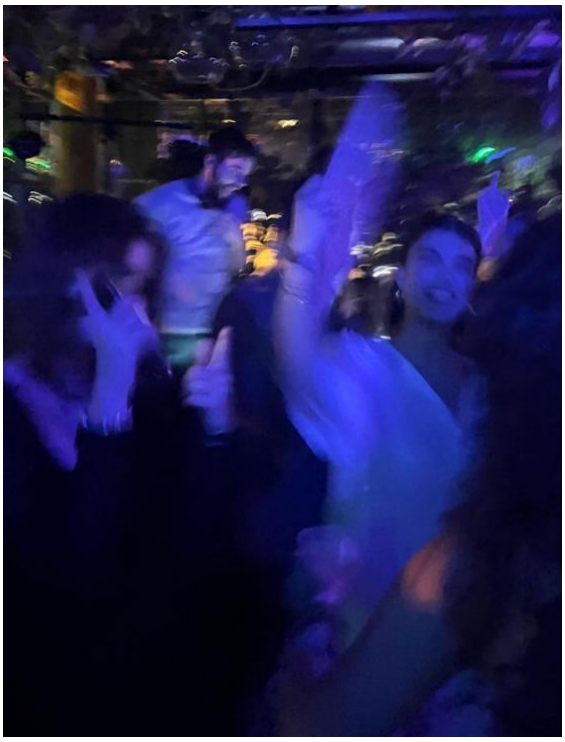
So schädlich wie rauchen – die Gefahren der Einsamkeit

Jede dritte Person in der Schweiz ist einsam – und seit 2002 steigt die Tendenz, wie Swissinfo berichtet. Einsamkeit hat viele Gesichter und kann jede Person treffen. Sie schleicht sich oft unbemerkt heran und breitet sich wie ein Gift aus. Genau wie Gift hat auch Einsamkeit gesundheitliche Auswirkungen auf den menschlichen Körper.

Feature: Alisha Künzi

Mia* steht mit beiden Beinen fest im Leben – so sagt man, wenn eine Person einem Job nachgeht, Freundschaften pflegt und ein funktionierendes soziales Umfeld hat. All das trifft auf Mia zu: Als BWL-Studentin an der Universität St. Gallen ist ihr Terminkalender voll. An den Wochenenden ist sie mit Freunden unterwegs, geht feiern und geniesst das Leben. Und trotzdem ist sie von Einsamkeit betroffen – konkret von sogenannter paradox-sozialer Einsamkeit. Diese beschreibt das Gefühl von emotionaler Leere, obwohl man ein aktives Sozialleben hat. Mia vermisst die emotionale Verbindung und Intimität einer Partnerschaft, denn sie ist bereits seit 22 Jahren Single, wie sie erzählt.



1 Trotz Freunden und viel Party fühlt sich Mia einsam (Foto zVg)*

Einsamkeit ist nicht eindimensional. Neben der emotionalen gibt es auch die soziale Einsamkeit. «Hier spricht man von sozialer Isolation», erklärt Judith Nünlist, Themenexpertin für Inklusion, soziale Teilhabe und Einsamkeit von der Heilsarmee Schweiz. Jede Person erlebt Einsamkeit anders und sie kann psychische wie auch physische Symptome hervorrufen. Während Einsamkeit früher oft als Symptom betrachtet wurde, gilt sie heute auch als mögliche Ursache von verschiedenen Beschwerden.

Mia ist nur eine von vielen Betroffenen: Laut Swissinfo fühlt sich jede zweite Person zwischen 15 und 25 Jahren in der Schweiz mindestens gelegentlich einsam. Doch Einsamkeit betrifft nicht nur diese Altersgruppe. Sie macht vor keinem Alter, keiner Identität und keiner gesellschaftlichen Schicht halt. In den vergangenen Jahren wurde viel über Einsamkeit geforscht. Eine viel zitierte Studie der US-amerikanischen Psychologin Julianne Holt-Lunstad zeigt, dass Einsamkeit genauso schädlich für die Gesundheit sein kann, wie das Rauchen von 15 Zigaretten pro Tag.

Ist Social Media der Bösewicht?

Die heutige Gesellschaft ist schnelllebig und verändert sich ständig. Judith Nünlist sieht bestimmte gesellschaftliche Entwicklungen als Ursachen für die steigende Einsamkeit in der Schweiz.

Die rasant fortschreitende Digitalisierung führt dazu, dass immer mehr Menschen

ihre sozialen Beziehungen in die digitale Welt verlegen. «Dies führt oft dazu, dass ihr soziales Netzwerk nicht stabil genug ist, um Unterstützung zu bieten, wenn man sie braucht», sagt Nünlist. Besonders für Jugendliche sei dies eine Herausforderung. Social Media vermittelt den Jugendlichen oft ein falsches Gefühl von Verbundenheit, ergänzt die Themenexpertin.



2 Judith Nünlist, Themenexpertin für Inklusion, soziale Teilhabe und Einsamkeit bei der Heilsarmee Schweiz (Foto: Heilsarmee Schweiz)

Zusätzlich ermöglicht Social Media es Jugendlichen, sich als eine Person darzustellen, die sie in Realität gar nicht sind. Dadurch verlernen sie, wie soziale Beziehungen im echten Leben funktionieren und ziehen sich immer weiter in die Scheinwelt von Social Media zurück. Das Gehirn bewertet soziale Interaktionen dadurch zunehmend als negativ, was zu einem Teufelskreis aus sozialem Rückzug und wachsender Einsamkeit führt. Der Körper reagiert darauf mit chronischem Stress: Die Cortisolwerte steigen, das rationale Denken nimmt ab und die Ängste nehmen zu.

Ein weiterer gesellschaftlicher Risikofaktor sei Armut, erklärt Judith Nünlist. Menschen mit einem geringen Einkommen trauen sich aus Scham oft nicht, günstigere Alternativen für geplante Aktivitäten vorzuschlagen. Die Konsequenz: Sie ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück und geraten gesellschaftlich ins Abseits.

Die Folgen von Einsamkeit

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und gilt medizinisch nicht als Krankheit. Trotzdem hat sie eine Vielzahl an gesundheitlichen Konsequenzen. «Ab dem Moment, in dem man von sozialer Isolation spricht, also wenn ein Mensch kein soziales Netzwerk hat, auf das er sich stützen kann, zeigen sich ernste Auswirkungen», so Nünlist.

Einsamkeit ist ein schmerzhaftes und belastendes Gefühl und das hat auf die Psyche Auswirkungen. Wenn die Psyche dauerhaft belastet wird, kann das zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen oder sogar Suizidgedanken führen. Auch Mia kennt solche Phasen: In besonders einsamem Momenten ertappt sie sich beim übermässigen Nachdenken, umgangssprachlich «Overthinking» genannt. Sie leidet unter Schlafproblemen und die Angst, nie einen Partner zu finden, verstärkt ihr Gefühl von innerer Leere.

Doch nicht nur die Psyche leidet. Einsamkeit hat auch körperliche Auswirkungen. Studien zeigen, dass einsame Menschen ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Krebs haben. Gemäss Judith Nünlist ist auch Übergewicht eine häufig auftretende Folge von Einsamkeit. Der Grund liegt unter anderem in der anhaltenden Stressreaktion des Körpers: Die erhöhte Ausschüttung des Stresshormons Cortisol lässt den Blutdruck und Blutzuckerspiegel steigen – was langfristig zu Diabetes führen kann.

Wege aus der Einsamkeit

«Es ist sehr schwierig, aus der Einsamkeit herauszukommen. Allein ist das fast unmöglich», sagt Nünlist. Aus diesem

Grund sei es wichtig, frühzeitig Hilfe zu holen. Am besten schon bei den ersten Anzeichen. Mia ist sich dem bewusst und hat für sich verschiedene Lösungen gefunden: «Ich rufe meine Girls oder meine Mama an», sagt sie. Weiter erzählt sie, dass sie auf verschiedenen Dating-Apps aktiv ist. Ihr sei es wichtig, die Einsamkeit und die damit verbundene Traurigkeit auch mal zuzulassen, denn so lerne man damit umzugehen, sagt sie. Judith Nünlist bestätigt: Einsamkeit kann auch etwas Positives sein. Gefährlich wird sie, wenn es sich schlecht anfühlt und die Einsamkeit nicht freiwillig und bewusst gewählt ist.

Es gibt viele Wege, um der Einsamkeit entgegenzuwirken, sagt Nünlist. So wie Mia ein Telefonat führen, dem Sorgentelefon anrufen oder einem Hobby nachgehen. Zentral sei es, an sich und seine eigenen Fähigkeiten zu glauben und Unterstützung anzunehmen. Auch psychologische Unterstützung, beispielsweise in Form einer Therapie, kann wirksam sein. Generell betont Nünlist: «Das Sprechen und Aussprechen von Gefühlen ist wichtig». Dies bestätigt auch ein Artikel von Puls Kompakt auf SRF.

Die Einsamkeit ist keine Endstation

Einsamkeit ist eine Herausforderung unserer Gesellschaft – doch sie ist überwindbar. Das zeigt auch Mia: Sie kennt das Gefühl der Einsamkeit gut, besonders in ruhigen Momenten, wenn sie allein beim Abendessen sitzt oder sich mit Paaren auf Social Media vergleicht, spürt sie die Einsamkeit stark. Mia hat aber Wege gefunden, damit umzugehen und spricht offen über ihre Gefühle. Sie pflegt bewusst Freundschaften und lässt die Traurigkeit auch mal zu. Damit bestätigt sie, was Expert*innen wie Judith Nünlist sagen: Bereits kleine Schritte können Grosses bewirken. Wer sich einsam fühlt, ist nicht allein. Je mehr über Einsamkeit gesprochen wird, desto mehr Nähe und Verständnis kann entstehen.

*Name geändert, aber der Redaktion bekannt

_____

Reflexion zum Einsatz von KI

KI, spezifisch ChatGPT, kam bei der Erarbeitung von diesem Feature bei zwei Punkten zum Einsatz. Nachdem ich die erste Version des Features geschrieben habe und das Feedback von Jörg Sadrozinski aus dem Coaching umgesetzt habe, gab ich ChatGPT den Text mit dem Prompt mir Feedback zum Aufbau und dem Inhalt zu geben. Das Feedback hat ergeben, dass einige Informationen unnötig wiederholt werden, zum Beispiel, dass Judith Nünlist mehrmals mit der Funktion vorgestellt wird. Auch hat ChatGPT das Feedback gegeben, den Abschluss stärker zu gestalten, beispielsweise mit einem Zitat oder Appell. Dieses Feedback habe ich umgesetzt, indem ich den Text auf Wiederholungen untersucht habe und diese verbessert habe. Zusätzlich habe ich den Schluss überarbeitet und den Fokus daraufgelegt, dass mit wenigen Schritten bereits viel getan werden kann, um der Einsamkeit entgegenzuwirken.

Zum Schluss habe ich mit ChatGPT die Rechtschreibüberprüfung gemacht. Hier ist mir aufgefallen, dass ChatGPT den Text gemäss der deutschen Rechtschreibung korrigiert hat, zum Beispiel wurde das scharfe S, anstatt von einem Doppel-S eingefügt. Um dieses Problem zu vermeiden, habe ich im Prompt ergänzt, dass das Feature gemäss den Schweizer Rechtschreibregeln kontrolliert werden sollte. Das hat gut geklappt.

Insgesamt war die Verwendung von KI hilfreich, um das Feature zu optimieren und den Feinschliff zu verpassen.