



Einsamkeit verstehen und vorbeugen

Ein verbreitetes Phänomen zwischen
Zustand, Krise und Krankheit

Paul Hoff



Agenda

- Über den Zweck von Begriffen
- Einsamkeit zu verstehen, heisst, ihre Folgen für die eigene Lebenswelt zu erkennen
- Résumé: Drei Thesen





Agenda

- **Über den Zweck von Begriffen**
- Einsamkeit zu verstehen, heisst, ihre Folgen für die eigene Lebenswelt zu erkennen
- Résumé: Drei Thesen





Begriffe, speziell wissenschaftliche, ...

... **sollen** Sachverhalte

- benennen
- differenzieren
- ordnen

... **dürfen** Sachverhalte **nicht**

- als einfach darstellen, wenn sie komplex sind
- primär als Träger für Emotionen missbrauchen





Agenda

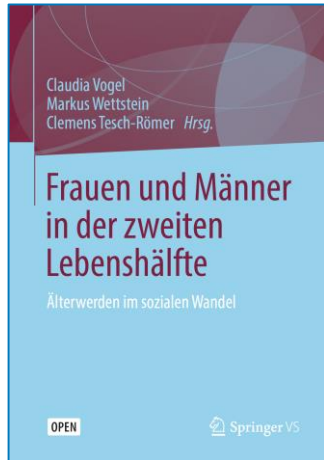
- Über den Zweck von Begriffen
- **Einsamkeit zu verstehen, heisst, ihre Folgen für die eigene Lebenswelt zu erkennen**
- Résumé: Drei Thesen



«Einsamkeit»: Ein immer wichtiger werdendes Thema



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



2019

5. Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte

Oliver Huxhold und Heribert Engstler

Kernaussagen

Die Risiken sozialer Isolation und Einsamkeit sind unterschiedlich hoch und entwickeln sich mit dem Älterwerden im Verlauf der zweiten Lebenshälfte verschieden: Während das Isolationsrisiko zwischen dem 40. und 90. Lebensjahr relativ kontinuierlich von vier auf 22 Prozent steigt, verläuft das Einsamkeitsrisiko u-förmig. Vom Alter 40 bis Mitte 60 sinkt es, danach nimmt es wieder zu, ist aber selbst im sehr hohen Alter, mit 90 Jahren, mit rund elf Prozent nicht höher als mit 40 Jahren.

2019

Ethikforum

Geriatric-Report 2021; 16 (1)

Chronisch kranke Senioren sind besonders betroffen

Gesundheitliche Risiken von Einsamkeit und sozialer Isolation im Alter

Univ.-Prof. Dr. med. Johannes Pantel

Alte Menschen sind besonders stark von den negativen Auswirkungen der SARS-CoV-2-Pandemie betroffen. Neben dem erhöhten Risiko eines schweren Krankheitsverlaufs unterliegen sie in besonderer Weise der

soweit dieses mit chronischer Krankheit bzw. Multimorbidität und/oder mit ungünstigen sozialen, sozioökonomischen und Umweltbedingungen einhergeht [2].

2021

SSOAR Open Access Repository
www.ssoar.info

Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017
Huxhold, Oliver; Engstler, Heribert; Hoffmann, Elke

Veröffentlichungsversion / Published Version
Sonstiges / other

Empfohlene Zitierung / Suggested Citation:
Huxhold, O., Engstler, H., & Hoffmann, E. (2019). Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017. (DZA-Fact Sheet). Berlin: Deutsches Zentrum für Altersfragen. <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-62853-2>

Ist Einsamkeit eine Krankheit?

Ja!



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich



2019

Ist Einsamkeit eine Krankheit?

Nein!



Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich

Montag, 10. Mai 2021

Meinung & Debatte
Neue Zürcher Zeitung

17



Der Mensch ist kein Einzelgänger – auch wenn uns die Zunahme von Egozentrismus und Selbstdarstellung das manchmal glauben lässt.

Die Einwohner Glasgows haben laut Statistik eine 30-prozentige Wahrscheinlichkeit zu sterben, bevor sie das 65. Lebensjahr erreicht haben. Die Statistik liegt um 70 Prozent höher als im Rest Grossbritanniens. Bekanntlich meckern Forscher nach den Gründen. Da die frühe Sterblichkeit alle Schichten gleichermassen betraf, konnte eine Arbeitslosigkeit von den in Glasgows vorbereiteten Arbeitnehmern werden. Auch das geringe Mutter-Kind-Abstand nicht stand, schied doch in anderen Ländern genaugenaher die Sonne. Als mögliche Begründung rückt für die Forscher schliesslich die missratene Stadtplanung in den Fokus, die gerade eine Verunsicherung fördert.

Es gibt in Glasgow nur wenige dafür grosse Grünflächen, wenig öffentlichen Raum für Kreativität, und vor allem fehlt ein durchdachtes Wohnkonzept. Viele Menschen leben in Wohnzimmern fernab von Cafés, Läden, Bänken und Parks. Genau das Gegenteil wäre wünschenswert. Denn Menschen brauchen Räume, um sich zu begegnen. Das ist auch ein Grund, dass viele Menschen die Lebensqualität in Altbauhöfen einschätzen als etwa in Reihenvierteln. In Altbauhöfen sind in den Erdgeschosses meist Läden und Restaurants untergebracht – Orte der Begegnung. Der Aufwand für die Bewohnerschaft zu finden, ist kleiner, als wenn solche Begegnungsorte fehlen.

Pilotprojekt in Wipkingen

Die Zürcher Stadtplanung will nun mehr Grünzonen und Quartierangebote schaffen, um den sozialen Austausch zu fördern. Das ist grundsätzlich richtig, doch beschränkt hier das Budget, um Ziel vorzugeben. So zeigt etwa der neue kommunale Beschäftigungsplan, dass die Stadt jedes Detail der urbanen Entwicklung steuern möchte. Doch wo Freizeitspaß, wo kann menschlich Kreatives und Gemeinschaftliches entstehen. Private Initiativen werden so überfordert. Ähnlich verhält es sich

Einsamkeit ist keine Krankheit

Immer mehr Menschen fühlen sich manchmal oder oft allein. Das führt zu Depressionen und Herz-Kreislauferkrankungen. Ein Ministerium gegen Einsamkeit, wie es England hat, führt jedoch zu weit. Von Claudia Rey

Spiritual Care 2023; 12(3): 258–263

DE GRUYTER

Essay

Gabriele Stotz-Ingenlath*

Anthropologische Aspekte der Einsamkeit

Anthropological aspects of loneliness

<https://doi.org/10.1515/spircare-2022-0086>

Vorab online veröffentlicht 22.06.2023

[...] Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.

Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein.

Hermann Hesse, „Im Nebel“ (1905)

Jeder kennt das Gefühl von Einsamkeit, denn Einsamkeit ist eine menschliche Urerfahrung, sie ist ein „Anthropion“ – und an sich weder gesund noch krankhaft. Da wir

bedeuten kann. Paradoxerweise einte uns die gemeinsame Einsamkeit auf einmal in mitmenschlicher Solidarität.

Um den *Doppelaspekt* der existenziellen und der pathogenen Einsamkeit soll es in meinem Beitrag gehen: Sie kann etwas Erlittenes, aber auch etwas Selbstgewähltes sein, Leid und Chance, Tabu und Privileg (Schellhammer 2018), etwas Dunkles, aber auch etwas Erhellendes. Man kann sie fliehen und pathologisieren, man kann an ihr verzweifeln, aber man kann es auch schätzen, allein und für sich zu sein. Auf das Selbst zurückgeworfen, wird man auch zu diesem eigentlichen Selbst und letztlich in den Raum der großen menschlichen Gemeinschaft hingeführt (Schütz 1992: 282).

2023



Universität
Zürich ^{UZH}

Einsamkeit als Ausdruck ...



- ... der «*conditio humana*» → Reflexion über Selbstverständnis und Wertehorizont
- ... einer *Lebenskrise* → Austausch, Rat holen
- ... einer (psychischen oder körperlichen) *Krankheit* → Diagnose, Behandlung

Bedeutung der Psychiatrie nimmt zu





Agenda

- Über den Zweck von Begriffen
- Einsamkeit zu verstehen, heisst, ihre Folgen für die eigene Lebenswelt zu erkennen
- **Résumé: Drei Thesen**





Résumé (I)

- ▶ Alle Menschen wissen, wie sich Einsamkeit anfühlt.
Sie ist primär ein soziales und gesellschaftliches Phänomen, kein medizinisch-psychiatrisches.



Résumé (II)

- ▶ Menschen können mit Problemen umgehen, die sie **erkannt und anerkannt** haben («Selbstwirksamkeit»).

Probleme, auch Einsamkeit, dürfen **nicht vorschnell «pathologisiert»**, zur Krankheit gemacht werden, weil dadurch die Selbstwirksamkeit vermindert werden kann («Delegieren an Fachleute»).

Résumé (III)

- ▶ **Aber:** Überfordert Einsamkeit die Kräfte der einzelnen Person, deren «Resilienz», oder entsteht sie erst im Rahmen einer **Erkrankung**, dann braucht es psychiatrisch-psychotherapeutische Hilfe.

Sie zu beanspruchen, heisst **Verantwortung zu übernehmen** – und nicht, Schwäche zu zeigen.



**Psychiatrische
Universitätsklinik Zürich**



**Herzlichen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit!**



**Universität
Zürich^{UZH}**