

# Gemeinsam

## Umgang mit der Krise

### Verlassen der Komfortzone

Aufgrund der nun schon seit einem Jahr andauernden Corona-Krise hat die Einsamkeit in Deutschland stark zugenommen. So gaben 30% der befragten Erwachsenen in einer kürzlich erstellten Umfrage an, sich seit Beginn der Pandemie häufiger als zuvor einsam gefühlt zu haben. Lockdown, Quarantäne, Selbstisolation, Abstandsregeln und Home-Office verringern soziale Interaktionen und erschweren es, Beziehungen zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.

Dabei ist nicht jeder Mensch, der allein ist, zwangsläufig einsam: Manchmal können wir das Alleinsein genießen und ein anderes Mal können wir uns inmitten vieler Menschen einsam fühlen.

Daraus wird ersichtlich, dass Einsamkeit ein subjektives Erleben ist, ein Gefühlszustand. Wenn wir einsam sind, können wir uns beispielsweise verlassen, verloren, vergessen, unwichtig oder ungeliebt fühlen. Und diese Gefühle können recht schmerzhaft sein; nicht umsonst werden im Gehirn bei sozialer Ablehnung dieselben



Netzwerke aktiviert, wie auch bei körperlichen Schmerzen. Evolutionär gesehen, sind wir Menschen eher darauf hin „programmiert“ mit anderen Menschen zusammen zu sein, denn allein hätten wir in freier Wildbahn nicht lange überlebt.

Da wundert es nicht, dass dauerhafte Einsamkeit sowohl negative Auswirkungen auf die körperliche Gesundheit (z.B. erhöhtes Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall und Demenz), als auch auf die Psyche (z.B. Verstärkung von Depression und Ängsten) haben kann.

Neuere Studien zeigen sogar, dass Einsamkeit als ein Risikofaktor für vorzeitigen Tod angesehen werden kann, vom Ausmaß her gleichzustellen mit dem Rauchen!

#### Wege aus der Einsamkeit

Ein erster Schritt besteht darin, der Einsamkeit gewahr zu werden und sie als Gefühl anzuerkennen, anstatt sie von sich wegzuschieben. Gestehen Sie sich also ruhig ein, dass Sie sich im Augenblick einsam fühlen und traurig darüber sind, falls es so sein sollte.

Das stärkt Ihre Wahrnehmung für Ihr zugrundeliegendes Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Nähe und Zuneigung. Welche Möglichkeiten gibt es trotz der Corona-Krise, der Einsamkeit entgegenzuwirken oder besser damit umzugehen?

#### Leiden Sie unter Einsamkeit?

Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen ein anderer Mensch fehlt?	selten: <input type="radio"/> 0 Punkte
	manchmal: <input type="radio"/> 1 Punkt
	oft: <input type="radio"/> 2 Punkte
Wie oft fühlen Sie sich verlassen?	selten: <input type="radio"/> 0 Punkte
	manchmal: <input type="radio"/> 1 Punkt
	oft: <input type="radio"/> 2 Punkte
Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?	selten: <input type="radio"/> 0 Punkte
	manchmal: <input type="radio"/> 1 Punkt
	oft: <input type="radio"/> 2 Punkte

(Quelle: Kurzfragebogen nach Hughes et al. 2004)

Bitte addieren Sie ihre Punktzahlen für die Fragen zusammen. Bei mehr als 2 Punkten erzeugt die Einsamkeit bei Ihnen wahrscheinlich bereits einen Leidensdruck.

### Stellen Sie ihre eigene Mannschaft zusammen

Wer einsam ist, wünscht sich mehr oder bessere soziale Beziehungen als er aktuell hat. Daher ist es sinnvoll zu reflektieren, welche Menschen in Ihrem Leben wichtig sind. Wenn Sie auf eine lange Schiffsreise gehen würden, wen würden Sie in Ihrer Mannschaft dabeihaben wollen?

Folgende Fragen wären dabei hilfreich: Welche Menschen bräuchten Sie in ihrem Leben, um sich weniger einsam zu fühlen? Mit welchen Menschen verbringen Sie gern ihre Zeit? Welche Menschen tun Ihnen gut? Mit welchen Menschen können Sie gemeinsam wachsen? Welche Menschen haben auch in schwierigen Zeiten zu Ihnen gehalten? Welche Menschen haben Sie bestärkt, an Sie geglaubt, oder geholfen, Ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln? Wenn Sie nun einige Namen aufgeschrieben haben, überlegen Sie, wie Sie trotz der Corona-Krise den Kontakt zu diesen Menschen wiederherstellen oder intensivieren können.

Vertrauen Sie darauf, dass sich die meisten Menschen über eine freundliche Nachricht oder Kontaktaufnahme freuen, insbesondere während der Corona-Zeit. Die digitalen Medien bieten hierzu viele Möglichkeiten, über Messenger-Dienste wie WhatsApp oder Skype können



wir nicht nur Textnachrichten und Fotos austauschen, sondern per Video miteinander sprechen. Aber auch den klassischen Brief oder das Telefon sollten wir nicht vergessen, besonders bei den Mitmenschen, die keinen Zugang zu digitalen Medien haben.

### Erschaffen Sie gemeinsame Rituale im Alltag

Gehen Ihnen zurzeit schnell die Gesprächsthemen aus? Das geht vielen so, denn die Corona-Krise hat unsere Art und Weise verändert, über was und wie wir mitein-



ander kommunizieren. Statt Neuigkeiten auszutauschen, lässt man den anderen an seinem Alltag teilhaben. Per Videoanruf wird gemeinsam gekocht oder gegessen. Mit dem Smartphone in der Hand geht man zusammen spazieren oder zeigt dem anderen seine Fortschritte beim Gitarrespielen oder Yoga.

Das gemeinsame Erleben alltäglicher Aktivitäten gibt uns in Krisenzeiten ein Stück Normalität und Alltag zurück. Suchen Sie bewusst nach Aktivitäten, die Sie trotz der Corona-Krise mit anderen Menschen zusammen durchführen können und bauen Sie diese in Form von Ritualen fest in Ihren Alltag ein. Solche regelmäßigen gemeinsamen Aktivitäten wirken stabilisierend und angstlindernd auf die Psyche.

### Verlassen Sie ihre Komfortzone und werden Sie proaktiv

Warten Sie nicht passiv darauf, dass andere Menschen auf Sie zukommen, um Sie aus Ihrer Einsamkeit zu befreien, sondern werden Sie proaktiv. Dies können Sie am Einfachsten tun, indem Sie im Hier-und-Jetzt ihren Mitmenschen mehr Achtsamkeit schenken.

Besonders wenn wir gestresst sind oder es eilig haben, neigen wir nämlich dazu, im Autopilot-Modus durch



unseren Alltag zu laufen. Wir bemerken die Menschen, die uns auf unserem Weg begegnen, oft gar nicht richtig. Damit berauben wir uns selbst wertvoller Momente zwischenmenschlicher Verbundenheit. Schauen Sie den Menschen, die Ihnen tagsüber begegnen, doch mal für längere Zeit in die Augen.

Sie werden sich vielleicht wahrgenommen fühlen und das Gefühl erleben, nicht allein zu sein. Die Augen gelten seit jeher als Schlüssel zur menschlichen Seele. Wenn uns jemand in die Augen sieht, löst dies in unserem Gehirn bestimmte Effekte aus, die zum Beispiel unseren Herzschlag beruhigen und die Aktivität in unserem Emotionszentrum steigern.

Wenn Sie von Natur aus eher schüchtern sind und neue Kontakte knüpfen möchten, ist es oft hilfreich, wenn Sie eine spielerische Herangehensweise nutzen. Betrachten Sie die sozialen Situationen, die Ihnen täglich begegnen, als eine Art Übungsplattform, um ihre sozialen Kompetenzen zu steigern. Sie können z.B. ein unverbindliches Gespräch anfangen, indem Sie etwas Humorvolles sagen, dem Gegenüber ein Kompliment machen oder eine Frage stellen.

## Ein Fazit

Wie vieles im Leben eröffnet auch die Einsamkeit Chancen. Wir bestimmen selbst, wie wir sie erleben. So kann sie als Einladung und liebevolle Aufforderung unserer Seele gesehen werden, uns mehr Aufmerksamkeit und Liebe zu schenken. Eine andere Idee ist, sie als „Insel der Besinnung“ zu erleben, um Ruhe zu finden, zu entspannen und ohne Ablenkung von außen die eigene Lebendigkeit zu fühlen.



**Marina Winkler, MSc**  
Leitende Psychologin  
Nordseeklinik Westfalen,  
Doktorandin der Psychologie  
und Neurowissenschaften



**Sabine Jochheim**  
Gesundheitspsychologie  
Nordseekliniken  
Westfalen und Sonneneck  
[www.Nordsee.Health](http://www.Nordsee.Health)