



EPA/SEDAT SUINA

Corona-Isolation als „Brandbeschleuniger“ bei Einsamkeit

Besonders Ältere und Jugendliche sind betroffen / Experten fürchten Kollateralschäden

Seelische Gesundheit. Nicht nur bei der Gesundheitshotline 1450 glühten in den vergangenen Monaten die Telefonleitungen.

Auch andere Nummern wurden seit der Corona-Krise vermehrt gewählt. Etwa 142 – jene der Telefonseelsorge. „Wir hatten in den Wochen des Lockdowns zwischen 50 und 70 Prozent mehr Anrufer“, sagt Leiterin Antonia Keßelring. Neben Ängsten und Verunsicherung trieb viele Menschen die Einsamkeit zum Telefon. Bereits vor Corona war das in einem Drittel der Beratungsgespräche Thema. Das habe zugenommen, bei vielen machte sich „Verzweiflung durch die Isolation breit“, betont Keßelring. Außerdem habe sich gezeigt, dass jene, die zuvor schon isoliert und alleine waren, nun noch einsamer sind.

Viele der Anrufer leiden an einer psychischen Vorerkrankung und sind daher häufiger „isoliert“, weil sie beispielsweise Depressionen haben oder nicht arbeiten gehen können. Allerdings habe das Team auch einen anderen Effekt bemerkt: „Vielen ging es besser, sie hatten das Gefühl mehr den anderen zu gleichen. Jetzt mussten alle zu Hause sitzen.“ Doch mit den Lockerungen der Aus-

gangsbeschränkungen löse sich das wieder in Luft auf. Und jenen, die sich während dieser Zeit sehr isoliert haben, falle es noch schwerer, sich wieder zu öffnen.

„Einsamkeit macht krank. Es ist nicht nur ein Gefühl, sondern es schmerzt körperlich“, erklärt Anna Entenfeller, Leiterin des Psycho-Sozialen-Dienstes (PSD) der Caritas St. Pölten. Der PSD kümmert sich nicht nur um Menschen mit einer psychischen Erkrankung, sondern auch um jene, die sich in einer akuten seelischen Krise befinden – Einsamkeit und Isolation sind hier stark präsent. „Corona ist hier ein Brandbeschleuniger, Einsamkeit ist ja nicht neu. Auf uns rollt schon länger eine Einsamkeitswelle zu“, sagt sie. Das resultiere aus der zunehmenden Urbanisierung und der Tendenz zu Singlehaushalten.

Jung und Alt

Besonders betroffen seien Ältere, wie Günter Klug, Präsident von Pro Mente Austria, dem Dachverband für seelische Gesundheit, bestätigt. „Viele leben alleine, die Kinder wohnen nicht in der Nähe. Sie sind oft nicht mehr mobil, haben wenig Sozialkontakte. Viele vereinsa-



Günter Klug, Pro Mente Austria: „Haben suizidale Zustände“

men.“ Das verstärke sich, weil sie zur Corona-Risikogruppe gehören und das Gefühl haben, im „Gefängnis zu sitzen“. Sie sind mit ihren Gedanken alleine. „Hier haben wir schon suizidale Zustände“, bedauert Klug.

Die zweite Gruppe, die laut Klug zunehmend unter Einsamkeit leidet, sind Jugendliche. „Sie geraten häufig über Soziale Medien hinein. Sie sehen, wie sich andere positiv darstellen, wie viele vermeintliche Freunde und Follower diese haben. Weil das bei ihnen selbst nicht klappt, bekommen sie das Gefühl, unzureichend zu sein. Sie beginnen sich zurückzuziehen“, erklärt Klug. Einsamkeit sei „beinahe ansteckend“. Man gerate in eine Negativspirale, entwickle negative Gedanken gegenüber anderen. Das merke das Gegenüber und beginne, sich ebenfalls zurückzuziehen. Auch bei Rat auf Draht, deren

Zielgruppe Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene sind, sind die Anrufe und Chatfragen seit der Corona-Krise stark gestiegen, sagt Leiterin Birgit Satke. In diesen Gesprächen war Einsamkeit ein häufiges Thema: „Obwohl sie mit digitalen Kanälen aufgewachsen sind, vermissen sie reale Kontakte und physische Begegnungen mit Freunden, Schulkollegen und Familienmitgliedern, wie etwa den Großeltern“, erklärt Satke.

Große Hemmschwelle

Beim PSD der Caritas St. Pölten melden sich ebenfalls immer mehr Menschen seit der Krise. „Die, die wir kennen – wir haben fast 3.000 Kunden, zu denen wir jetzt telefonischen engen Kontakt pflegen – halten sich ganz gut. Sie schlittern in keine schwere Krise“.

Richtig Sorge bereiten Anna Entenfeller jene, die sich an niemandem wenden und alleine mit ihren Gefühlen und Sorgen bleiben. Sie spricht von „Kollateralschäden“, die bei den Betroffenen bleiben könnten. Beratung und Freizeitaktivitäten gebe es, aber dafür müssten die Betroffenen erst selbst aktiv werden. „Und da gibt es eine Hemmschwelle. Niemand sagt gerne, dass er einsam ist.“

MARLENE PENZ

Raus aus der Jogginghose: Wie wir jetzt wieder in die Gänge kommen

Tipp. Das elastische Bein Kleid ist freilich nur ein Symptom für die Gemütlichkeit, die sich in vielen Haushalten breitgemacht gemacht hat. Diese bald gegen Jeans zu tauschen und in die Hektik des Alltags einzusteigen, bereitet vielen Kopfzerbrechen.

„Der erste Schritt ist immer schwierig und es ist normal, dass auch eine gewisse Angst da ist“, beruhigt Persönlichkeitscoach und Mentaltrainerin Klara Fuchs. „Angst lässt sich mit Fakten bekämpfen, indem ich mich

etwa genau informiere, wo ich hingehöre und was ich tun darf.“ Dazu zählt, Freunde zu treffen. Die Psychologin Regine Daniel rät, die Dosis an sozialer Interaktion langsam zu steigern – erst ein Spaziergang mit einer Freundin, in der nächsten Woche vielleicht zwei Treffen usw.

Auch beim Sport hilft es, mit anderen einen Termin zu vereinbaren, sagt Fuchs, eine ausgebildete Yogalehrerin. „Wenn wir eine Verpflichtung haben, die uns wichtig ist, fällt es uns leichter, etwas da-

für zu tun. Wir dürfen wieder wandern, es gibt Gruppentrainings in Parks und sogar die Studios öffnen bald.“

Die Rückkehr ins alte Leben bedeutet nicht, dass man lieb gewonnene Lockdown-Gewohnheiten verwerfen muss, sagt Fuchs. „Das Wichtigste ist, zu reflektieren, was einem gutgetan getan hat. Möglicherweise braucht es dafür neue und mutige Handlungen: etwa dem dem Chef sagen, dass man künftig mehr Zeit im Homeoffice verbringen möchte.“

Erleichtern und bereichern: Was Nachbarschaftshilfe alles kann

Kontakt bis Kochzutaten: Wie eine Initiative im Alltag stützt

TIPP DES TAGES
KURIER-SERIE

Hilfreich und heilsam. Zwar wurde „FragNebenan“ nicht aus der Corona-Krise heraus gegründet (die Initiative gibt es seit 2015), dennoch ist die Plattform für Nachbarschaftshilfe jüngst gefragter denn je. In Österreich scheint das Schlimmste in puncto Pandemie vorerst überstanden, mit Menschen in seiner – im urbanen Raum

immer anonymen werden – Umgebung in Kontakt treten zu können, vermag dennoch nicht nur hilfreich, sondern auch heilsam zu sein. Genau genommen ist „FragNebenan“ keine App, sondern eine kostenlose Plattform, die man via Internetbrowser (fragnebenan.at) auf Handys oder Tablets aufrufen und sich anmelden kann. Mittlerweile sind so schon mehr als 60.000 User aus Wien, Graz, Linz, Salzburg, Innsbruck und Klagenfurt von bloßen Anrainern zu echten Nachbarn geworden. Ziel ist die Vernetzung

von Menschen, die nur knapp einen zehnmütigen Fußmarsch voneinander entfernt leben – und einander gezielt in verschiedensten Lebensbereichen unterstützen wollen.

Egal ob Pflanzenbetreuung im Urlaub, aufgebrauchte Zutaten, handwerkliche Tätigkeiten oder gemeinsame Aktivitäten: „Es ist schön, immer wieder engagierte Menschen kennenzulernen und zu wissen, dass im Fall des Falles Hilfe näher ist, als man glaubt“, freut sich ein Nutzer auf der Homepage. PAMA

Einsam sein belastet auch die körperliche Gesundheit

Von Herz-Kreislauf-Erkrankungen bis hin zu Halluzinationen

Nachgefragt. Der KURIER hat bei der Expertin Ricarda Nater-Mewes, Leiterin der Forschungs-, Lehr- und Praxisambulanz der Fakultät für Psychologie an der Universität Wien, nachgefragt, wie sich Einsamkeit anfühlt und wie sie sich auswirkt.

KURIER: Was ist Einsamkeit?

Ricarda Nater-Mewes: Einsamkeit bedeutet, dass es eine Diskrepanz zwischen dem eigenen Bedürfnis nach sozialen Beziehungen und den tatsächlich bestehenden Beziehungen gibt. Das ist ein sehr individuelles Gefühl. Manche Personen brauchen mehr soziale Beziehungen und Kontakte und fühlen sich schneller einsam als andere. Dabei spielt gar nicht die Menge dieser Beziehungen eine Rolle, sondern eher deren Qualität und das Vertrauen darauf, dass eine andere Person da ist, wenn man praktische Hilfe braucht oder es einem schlecht geht. Einsamkeit ist auch nicht mit Alleinsein, also der physischen Abwesenheit anderer Personen, zu verwechseln.

Wie äußert sich Einsamkeit?

Einsamkeit findet sich bereits im Kindesalter und wird auch von Erwachsenen – und gerade von älteren Erwachsenen – gar nicht selten berichtet. Da Einsamkeit also den meisten von uns im



Ricarda Nater-Mewes, Expertin Fakultät für Psychologie

Leben begegnet, hat sich die Wissenschaft viel damit befasst. Einsamkeit wird dabei tatsächlich als biologischer Zustand des Körpers verstanden, der dem Empfinden von Hunger, Durst oder Schmerzen ähnlich ist und uns deutlich macht, dass etwas fehlt und dazu drängen soll, unser Verhalten zu ändern und Kontakte zu suchen. Daran merkt man, wie zentral das Bedürfnis nach sozialen Beziehungen sein kann.

Kann Einsamkeit Langzeitfolgen verursachen?

Studien zeigen eindrücklich, dass Einsamkeit die psychische und körperliche Gesundheit sehr stark belasten kann. So löst sie Stress aus und wirkt sich negativ auf die Herz-Kreislauf-Gesundheit wie zum Beispiel den Blutdruck aus. Sie kann zudem zu Schlafprob-

lemen führen und das Immunsystem schwächen, einen also anfälliger für Infekte machen. Einsamkeit schlägt auch auf die Stimmung und ist mit mehr Unzufriedenheit mit dem eigenen Leben verbunden. Sie kann ängstlicher machen und in manchen Fällen sogar zu Halluzinationen führen.

Was kann man gegen Einsamkeit tun?

Je nach Ursache kann man unterschiedlich gegen Einsamkeit vorgehen. Wenn gerade keine Ausgangssperren bestehen, würde ich vor allem empfehlen, den Kontakt zu anderen Personen zu suchen. Dabei geht es erstmal wirklich nur um eine einfache Kontaktaufnahme, also zum Beispiel ein kurzes Gespräch beim Bäcker oder ein Grüßen der Nachbarin. Hunde können zum Beispiel unterstützen, regelmäßig raus zu gehen und mit anderen ins Gespräch zu kommen. In der nächsten Stufe könnte man sich zum Beispiel einem Verein oder einer Sportgruppe anschließen. Falls einen Selbstzweifel oder Verhaltensprobleme von solchen Aktivitäten abhalten, kann man klinisch-psychologische oder psychotherapeutische Angebote in Anspruch nehmen, die einem helfen, diese zu reduzieren.

MARLENE PENZ