

Vereinsamung: Gegen die Einsamkeit

Von Martin Spiewak

21-25 Minuten

Zum Arzt müsse sie heute Nachmittag. Eigentlich ein Routinebesuch, sagt die Anruferin, aber man wisse ja nie, in ihrem Alter. Vorher will sie noch einkaufen gehen, einen neuen Duschvorhang braucht sie. Und dann sei da noch die Enkelin in München; die komme bald in die Schule, dabei sei sie doch noch so zart.

Elke Schilling nickt, fragt nach ("Wie oft sehen Sie Ihre Enkelin denn?") und sagt mitfühlend: "Das kenne ich" – ganz so, als säße sie der Frau gegenüber. Tatsächlich sitzt Schilling mit einem Headset vor einem Telefon und spricht mit der älteren Dame am anderen Ende der Leitung. Diese wohnt in Berlin, das sieht Schilling auf einem Bildschirm, und das Gespräch dauert bislang 21 Minuten. Es ist das dritte an diesem Morgen.

[Silbernetz](#) heißt die Gesprächshotline, Elke Schilling hat sie gegründet. Den Anstoß gab ein Vorfall in der Nachbarschaft: Über Wochen hatten sich vor einer Wohnungstür die Flyer der Lieferdienste gesammelt. Als die Polizei nach mehreren vergeblichen Anrufen schließlich die Wohnung aufbrach, kamen den Beamten die Fliegen entgegen. "Der Mann war seit zweieinhalb Monaten tot", sagt Schilling. "Niemand hatte es bemerkt."

Sozial isolierte Menschen haben ein um 42 Prozent erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt

Seit September nehmen die 74-Jährige und ihre Mitarbeiter in einer Ladenwohnung in Berlin-Mitte Gespräche von Menschen entgegen, die jemanden zum Zuhören brauchen – weil sie sonst niemanden haben, weil sie etwas loswerden wollen, weil sie sich langweilen. Einen konkreten Grund wie bei der Telefonseelsorge müssen die Anrufer nicht nennen. Es reicht, sich einsam zu fühlen. Beim ersten Anrufer an diesem Tag, der besonders viel erzählte, fragte Schilling, wann er denn das letzte Mal mit einem Menschen gesprochen habe. "Als ich im Krankenhaus lag", sagte der Mann. Das war drei Wochen her. "Einfach mal reden" lautet der Slogan von Schillings Berliner Initiative.

Das Bedürfnis danach ist groß. Zwischen zehn und fünfzehn Prozent der Deutschen – so eine Untersuchung der Psychologin Maike Luhmann von der Universität Bochum – leiden zeitweise unter Einsamkeit. Bei den über 85-Jährigen sind es 20 Prozent. Soziologische Daten legen nahe, dass die [soziale Isolation zugenommen](#) hat: Mehr Deutsche als je zuvor (42 Prozent) wohnen in einem Singlehaushalt; ein Fünftel der Frauen und Männer ist kinderlos, ein Drittel der Ehen endet mit einer Scheidung; die Zahl der Hochbetagten steigt von Jahr zu Jahr – und damit das Risiko, ohne Geschwister oder Freunde zurückzubleiben.

In Großstädten hat sich der Anteil der Amtsbestattungen, bei denen niemand mehr am Grab steht, seit 2000 auf sechs Prozent verdoppelt. Das ermittelte eine Studie der Uni Kassel. In den USA, wo die gesellschaftlichen Trends ähnlich verlaufen, prophezeite das *Wall Street*

Journal kürzlich: Die Babyboomer, die erste individualistische Generation, werden einsamer altern als jede Kohorte vor ihnen.

Einsamkeit ist schmerzhaft, es gibt nicht viele Gefühle, die so wehtun ([siehe Interview](#)). Bislang galt das unfreiwillige Alleinsein als etwas Privates, das man für sich behält und sogar versteckt. Der eine oder andere Anrufer beim Berliner Silbernetz rief von einem öffentlichen Telefon an, um Rückschlüsse auf seine Privatnummer nicht preiszugeben.

Nun aber rückt das schmerzhafteste Gefühl ins öffentliche Interesse. Eine Welle medizinischer Studien erkundet die gesundheitlichen Folgen der Einsamkeit. Vivek Murthy, der oberste Gesundheitsverantwortliche unter Präsident Obama, nannte die Einsamkeit eine Epidemie mit ähnlichen Folgen wie starkes Übergewicht oder das Rauchen von 15 Zigaretten am Tag.

Die Politik reagiert: In England wurde im vergangenen Jahr eine Einsamkeitsministerin ernannt. Länder wie Dänemark oder Australien finanzieren öffentliche Kampagnen gegen die Einsamkeit. Und die große Koalition in Berlin verspricht im Koalitionsvertrag, der "Einsamkeit in allen Altersgruppen vorzubeugen" und "die Vereinsamung zu bekämpfen". Doch was kann die neue Einsamkeitspolitik bewirken? Antworten liefert eine Spurensuche, die von London ins nordenglische Blackpool führt, und von Berlin ins schleswig-holsteinische Norderstedt.

Am 15. Oktober vergangenen Jahres steht eine Politikerin am Rednerpult des britischen Unterhauses und ringt um Fassung: [Einsamkeitsministerin Tracey Crouch](#) stellt ihr Programm vor. Auf 80 Seiten hat sie aufgelistet, was die englische Regierung in den nächsten Jahren zu tun gedenkt, um "die chronische Einsamkeit innerhalb einer Generation zu beenden". So lautet das ehrgeizige Ziel.

In England boomt die Sehnsucht nach Gemeinschaft und Solidarität

Lokale Initiativen gegen die Einsamkeit erhalten mehr Mittel, um ihre Wirksamkeit zu erhöhen, Wissenschaftler Aufträge, um die Ursachen des Problems zu erkunden, öffentliche Kampagnen sollen dem Thema das Stigma nehmen. Im Zentrum des Programms aber stehen die Ärzte des staatlichen Gesundheitssystems.

Denn jeder zehnte Praxisbesucher im Königreich, so lauten Schätzungen, ist nicht krank, sondern einsam. Der Arzttermin ersetzt quasi die Plauderei am Frühstückstisch oder den Besuch bei Freunden. In Zukunft sollen die englischen Ärzte deshalb mehr Zeit haben für Gespräche und wenn nötig statt Pillen soziale Kontakte verschreiben. *Social prescribing* heißt der Ansatz, bei dem die Mediziner ihre Patienten etwa über Hilfsangebote im Stadtteil informieren oder konkret Besuchsdienste vermitteln.

Im Januar 2018 hatte die englische Regierung angekündigt, den Kampf gegen die Einsamkeit zur offiziellen Politik zu machen. Tracey Crouch, bis dahin Staatssekretärin für Sport und Zivilgesellschaft, sollte die Aktivitäten koordinieren – als erste Einsamkeitsministerin (*Minister of Loneliness*) der Welt. Die Nachricht sorgte international für Schlagzeilen, mancherorts auch für Spott. England habe so ein Ministerium gegen das Alleinsein nach dem Brexit wohl nötig, hieß es.

Auf der Insel selbst traf das neue Ressort dagegen auf breite Zustimmung. Schon seit Jahren machen Wohlfahrtsorganisationen wie Age UK auf das Problem aufmerksam. In kaum einem anderen Land trifft man heute auf so viele Nachbarschaftsinitiativen, Kontaktbörsen oder Besuchsdienste. Paradox: Ausgerechnet zum Zeitpunkt größter nationaler Spaltung boomt in England die Sehnsucht nach Gemeinschaft und Solidarität.

Tatsächlich war es ein politischer Mord, der das Thema auf die nationale Agenda setzte: das Attentat auf die Labour-Abgeordnete Jo Cox. Die weithin geschätzte Parlamentarierin hatte sich als Sozialpolitikerin dem Kampf gegen die Einsamkeit verschrieben. Sie wolle nicht akzeptieren, sagte Cox, dass in England "Menschen leben, die vom Rest vergessen sind". Im Juni 2016 wurde die Abgeordnete von einem rechtsradikalen Verschwörungstheoretiker (und Einzelgänger) erschossen. Um ihr Werk fortzusetzen, richtete das Parlament eine überparteiliche Kommission gegen die Einsamkeit ein. Als Ministerin Crouch in der Unterhausrede Cox' Namen erwähnte, rang sie mit den Tränen.

Er kenne wenige soziale Probleme, für die die breite Öffentlichkeit so gut zu sensibilisieren sei, sagt Sam Dick von der "Kampagne zum Beenden der Einsamkeit". Seine Organisation, halb Thinktank, halb Lobbygruppe, sitzt mitten in Londons Innenstadt. Dick öffnet seinen Laptop und zeigt einen Videoclip. Man sieht einen jungen Mann in seiner Wohnung, Telefon und Internet sind abgeschaltet, die Tür ist zugesperrt. Der Mann will für eine Woche ausprobieren, wie es ist, wenn man nur mit sich selbst reden kann. Anfangs schaut der Mann fern, macht Fitnessübungen. Immer mehr erfassen ihn Langeweile und Unruhe. Man sieht, wie er teilnahmslos an die Decke starrt, wie er sich nachts im Bett wälzt, wie er sehnsüchtig den Stimmen von draußen lauscht.

Blass und seelisch wund beendet er nach den sieben Tagen seine selbst gewählte Isolation – und trifft einen alten Mann in der Nachbarschaft, der ihm von der Einsamkeit nach dem Tod seiner Frau berichtet. Was der junge Mann eine Woche lang erduldet hat, ist für den Nachbarn seit Jahren Alltag.

"Das Thema ist traurig. Wir wären zufrieden gewesen, hätten ein paar Hunderttausend das Video geklickt", sagt Kampagnenexperte Dick. Am Ende jedoch wurden es bis heute 85 Millionen Menschen, die den Film weltweit sahen und die Botschaft vernahmen: Einsamkeit geht jeden an, Einsamkeit macht krank.

"Dann wieder ist es still in der Leitung. Einsamkeit kann stumm machen"

Lange dachte man, Einsamkeit sei eine Folge von Armut und Krankheit. Dank neuer Forschungen weiß man heute, dass sie auch Auslöser dafür sein kann. Laut einer Metastudie der US-Psychologin Julianne Holt-Lunstad, die rund 70 Untersuchungen zusammenfasst, haben einsame Menschen ein höheres Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall; sie werden schneller depressiv, eher dement – und sie sterben früher.

Die exakten Zusammenhänge sind noch unerforscht. Wahrscheinlich schadet chronische Einsamkeit der Gesundheit eher indirekt, dafür aber auf vielen Ebenen. Menschen, die ständig allein sind, bewegen sich weniger und ernähren sich ungesünder. Sie fühlen sich unter Druck, können sich schwerer entspannen, schlafen unruhiger. Auch das Immunsystem arbeitet in Gesellschaft besser. Und wenn es einen Einsamen erwischt, steht niemand dem Kranken bei – was wiederum die Genesung erschwert.

Das Thema hat keine Lobby

Der Mensch ist nun einmal ein soziales Tier, das von jeher am besten in der Gruppe überlebt. Heimweh, Trauer, Liebeskummer: Die meisten großen Gefühle sind Varianten des Einsamkeitsschmerzes. Wie früh gesundheitsschädigende Effekte einsetzen, zeigt eine Langzeitstudie aus Neuseeland. Menschen, die als Kind sozial isoliert aufwachsen, haben schon mit 26 Jahren einen erhöhten Blutdruck und einen höheren Kortisol-Spiegel – ein Zeichen von Dauerstress.

Besonders betroffen vom Krankheitserreger Einsamkeit sind jedoch alte Menschen. Neun Millionen Briten sagen, Einsamkeit sei für sie ein Problem, knapp die Hälfte von ihnen befindet sich im Rentenalter. Rund 200.000 Senioren sind laut dem Britischen Roten Kreuz fast vollständig allein: Über mehr als einen Monat hinweg sprechen sie mit keinem Freund, keinem Verwandten, keinem Nachbarn.

Doch zumindest per Telefon können sie heute in England immer jemanden erreichen. Kurz vor 18 Uhr, wenn die Arztpraxen im Land schließen und die Pflegedienste ihre letzte Runde machen, laufen auf einer Büroetage in Blackpool die Apparate heiß. In einem Industriegebiet am Rand der nordenglischen Stadt findet man das Callcenter von Silverline, dem Vorbild der Berliner Hotline Silbernetz. Bei Silverline stehen rund 50 Mitarbeiter rund um die Uhr zum Reden bereit. Gerade laufen 43 Gespräche, elf weitere Anrufer warten in der Leitung, die Nummer eins in der Warteschleife seit neun Minuten. So steht es auf der großen Anzeigetafel an der Wand.

Lisa Gropman hat heute Spätschicht. Vor ihr liegen Notizen aus den letzten Gesprächen. "Wasserhahn tropft" steht da, "Arthritis", "Hund, krank". In den Gesprächen geht es um Wettervorhersagen und den Brexit, Krebsdiagnosen und Kochrezepte. Einige Anrufer plapperten sofort los, sagt Gropman, "dann wieder ist es sehr still in der Leitung. Einsamkeit kann stumm machen."

Beide Seiten kennen nur den Vornamen des anderen, dennoch – oder gerade deshalb – werden die Gespräche innerhalb von Minuten mitunter sehr persönlich. "Du hast die Stimme des anderen im Kopf, das ist das Entscheidende", sagt Gropman. Wenn sie Hilfe braucht, hebt sie ein "Help wanted"- Schild hoch. Dann eilt ein Mitarbeiter herbei, übernimmt das Gespräch oder vermittelt je nach Bedarf konkrete Angebote: die Adresse eines Altentreffs, die Nummer eines Schachvereins in der Nähe des Anrufers. Wer regelmäßigen Kontakt wünscht, bekommt einen "Silverline-Freund" vermittelt, der einmal die Woche anruft oder einen Brief schreibt. Tausend Freiwillige stehen für den Service bereit.

Zweieinhalb Millionen Gespräche haben die Berater seit Gründung der Hotline 2013 geführt, für viele Anrufer gehört der Silverline-Anruf zum Tag wie die Quizshow im Fernsehen. Camilla, die Frau von Prinz Charles, hat vor zwei Jahren die königliche Schirmherrschaft übernommen, als sie selbst ins typische Anruferalter von 70 Jahren kam. "Den letzten Schub gab uns dann die politische Debatte um die Einsamkeit", sagt Silverline-Teamleiter Alan Walsh.

Die Beauftragte der Regierung, Tracey Crouch, ist mittlerweile (wegen parteiinterner Unstimmigkeiten über andere Fragen) zurückgetreten. Der Bewegung gegen das Alleinsein hat das keinen Abbruch getan. Dazu gehören kleine lokale Einkaufs-Fahrdienste ebenso wie die 300 Filialen der Kaffeehaus-Kette Costa mit ihren "Chatter and Natter Tables", an die man sich setzt, wenn man mit einem Fremden ins Gespräch kommen will. Viele Männer zieht

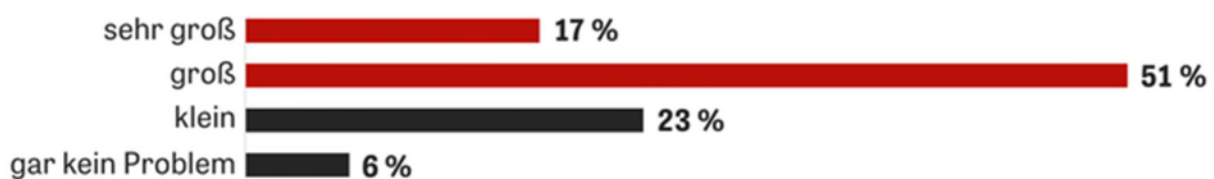
es eher in die Werkstätten ("Men's Shed"), in denen handwerklich begabte Rentner kostenlos kaputte Gegenstände reparieren; und fünf Millionen Briten nahmen 2018 am "Big Lunch" teil, bei dem Nachbarn an einem Junitag überall im Land Tische für ein gemeinsames Essen auf die Straße stellen.

"Das Thema hat keine Lobby. Wer einsam ist, stellt keine Forderungen"

Ist so etwas auch in Deutschland möglich: Eine landesweite Bewegung gegen das Alleinsein, ein für den Kampf gegen die Einsamkeit zuständiges Kabinettsmitglied? "Bislang schwer vorstellbar", sagt Marcus Weinberg. Der CDU-Abgeordnete sitzt in seinem Bundestagsbüro in Berlin und denkt laut nach. Ihm ist es unter anderem zu verdanken, dass die Einsamkeit den Weg in den Regierungsvertrag der großen Koalition gefunden hat. Die öffentliche Reaktion darauf war verhalten. "[Was hat den Staat die innerseelische Befindlichkeit seiner Bürger anzugehen?](#)", hieß es etwa in der ZEIT. Einen deutlich positiveren Tenor hatten die Zuschriften, die Weinberg auf den Vorstoß bekam: Endlich kümmert sich jemand, schrieben viele. "Das Thema hat keine Lobby", sagt der Abgeordnete. "Wer einsam ist, stellt keine Forderungen."

Wie groß ist das Problem in Deutschland?

Ergebnisse einer Befragung zur Einsamkeit unter gut 1000 Wahlberechtigten



Fehlende Werte zu 100 Prozent: Weiß nicht/keine Angabe; Quelle: Infratest Dimap, Befragung im März 2018 © ZEIT-Grafik

Weinberg will das ändern. Er kann sich vorstellen, dass der Bund hilft, aus der Berliner Hotline Silbernetz eine landesweite Hotline zu machen, so wie in England. Und warum nicht im Rahmen des Bundesfreiwilligendienstes junge Menschen engagieren, die eine Gruppe Senioren betreuen: sie besuchen, mit ihnen spazieren gehen und mit ihnen reden?

Womöglich habe Einsamkeit auch direkte Folgen für die Demokratie, sinniert Weinberg. Das geht ihm mitunter durch den Kopf angesichts der hasserfüllten Kommentare, die er und andere Abgeordnete in ihren E-Mail-Postfächern finden. "Ich glaube, da sind viele einsame Menschen darunter, die ihre Verzweiflung in die Welt schreien." Auch bei mancher Runde in seinem Hamburger Wahlkreis wundert er sich mitunter über abstruse Gedanken und extreme Positionen. "Da fragt man sich: Wann hat der zuletzt mit jemandem geredet?" Tatsächlich zeigt eine Studie von Psychologen der Universität Princeton, dass sozial isolierte Menschen anfälliger für Verschwörungstheorien sind.

"Die Menschen erreichen, bevor sie sich zurückgezogen haben"

"Man muss Gemeinschaft wieder gezielt herstellen", sagt Anette Reinders. "Das passiert nicht so wie früher von allein." Reinders ist Sozialdezernentin im schleswig-holsteinischen Norderstedt. In den Siebziger- und Achtzigerjahren zogen viele Familien hierher in den Speckgürtel Hamburgs. Heute liegt der Altersdurchschnitt der Kommune über dem Bundesmittel. Wo früher auf der Straße Kinder spielten, sitzen nun Pensionäre zu zweit oder allein in ihrem Reihenhaus. Das Norderstedter Rathaus hat deshalb jemanden eingestellt, der staatlicherseits Nachbarschaft organisiert. Man könnte es präventive Einsamkeitspolitik nennen.

"Individualistischer" sei die Generation der neuen Alten, sagt Reinders. Sie reisen viel, sind kulturell aktiv, binden sich aber weniger an Kirchengemeinden oder Vereine. Schwierig wird es, wenn der Partner stirbt und die Kinder weit weg sind. "Dann stehen manche ziemlich allein da", so die Sozialpolitikerin. Beratungsstellen und Ärzte in Norderstedt berichten immer wieder von Menschen, die zwar allein zurechtkommen, aber dennoch pflegebedürftig sind – sozial pflegebedürftig. "Wir müssen die Menschen erreichen, bevor sie sich zurückgezogen haben", sagt Reinders.

Deshalb schickt die Stadt immer wieder Briefe an ihre Bürger und lädt sie ein, mit anderen Menschen in ihrem Viertel zusammenzukommen. Zielgruppe: 60 plus. Zwölf Nachbarschaftsgruppen sind so entstanden: Sie treffen sich in regelmäßigen Abständen, schauen Filme, wandern, reden. Jeder in der Gruppe hat die Telefonnummern der anderen. Leute, die sich besser verstehen, treffen sich öfter, begleiten einander zum Arzt oder helfen beim Papierkram. Die Organisation des Treffs übernehmen sogenannte Kümmerer, engagierte Freiwillige, ebenfalls im Rentenalter.

Cornelia Büchner ist so eine Kümmerin in Norderstedt, sogar eine Art Oberkümmerin. Zwei Nachbarschaftsgruppen betreut sie, organisiert Aktivitäten, ruft an, wenn jemand zum Treffen nicht erscheint. Vor einem Jahr hat Büchner sich etwas Neues ausgedacht: Einmal im Monat lässt sie im Norderstedter Stadtpark zwei Dutzend Stühle aufstellen, hält Kaffee und Kekse bereit. "Dann warte ich, wer sich so einfindet", sagt Büchner. Einige Leute kommen regelmäßig vorbei, andere beobachten das Geschehen von Weitem und nähern sich dann vorsichtig.

66 Jahre ist Büchner alt, schon immer war sie ehrenamtlich tätig. Und auch nach der Pensionierung wollte sie die Zeit anders nutzen "als nur auf dem Balkon zu sitzen", sagt sie. Wenn sie heute durch ihre Stadt geht, trifft sie fast immer jemanden, den sie kennt. Büchner wohnt allein, sozial isoliert wird sie wohl niemals sein. Für andere da zu sein, sich gegen Einsamkeit zu engagieren dürfte die beste Vorsorge dagegen sein.

Ähnliche Initiativen wie in Norderstedt findet man vielerorts in Deutschland. In so gut wie jeder Kommune gibt es seit Langem Fahrdienste für alte Leute oder ein Seniorencafé. Neue Ideen wie Großelterndienste sind hinzugekommen, die Omas und Opas an Familien vermitteln, die keine mehr haben. Über die [Internetplattform nebenan.de](https://nebenan.de) kann man seine Nachbarn im Viertel kennenlernen, sich eine Bohrmaschine ausleihen oder eine Jogginggruppe gründen. Mehr als eine Million Deutsche haben sich dort bislang registriert. "Nimmt man alles zusammen, muss eigentlich niemand in Deutschland einsam sein", sagt der Abgeordnete Marcus Weinberg.

Nur wissen viele Betroffene nicht von den Angeboten. Oder sie wollen nichts davon wissen. Weil sie es verlernt haben, Kontakte zu knüpfen, weil sie sich zwischen Fernsehen und Essen auf Rädern eingerichtet haben. Wie man diese Hunderttausenden erreicht, weiß noch

niemand. Immerhin wollen es immer mehr Initiativen jetzt versuchen. Ein Grundrecht auf Gemeinschaft gibt es zwar nicht. Aber zunehmend akzeptiert die Gesellschaft es nicht mehr, dass es Menschen gibt, die wochenlang niemanden zum Reden haben. So wie man es irgendwann nicht mehr akzeptiert hat, dass Menschen keinen Arzt bezahlen können oder nicht richtig lesen und schreiben können. Man kann das als zivilisatorischen Fortschritt betrachten.

Seitennavigation

[Startseite](#)