

DIE JUNGE EINSAMKEIT

Einsamkeit ist eine der Volkskrankheiten unserer Zeit. Jede dritte Person in der Schweiz fühlt sich laut einer Umfrage des Schweizerischen Gesundheitsobservatoriums einsam. Vor allem junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren sind betroffen. Unsere Autorin hat mit fünf Betroffenen gesprochen.

Wer an Menschen denkt, die sich einsam fühlen, denkt womöglich an alte Leute, die alleine im Park die Enten beobachten. Oder an Singles im mittleren Alter, die nach der Arbeit gerade mal von der Katze begrüsst werden (jedenfalls, wenn man den amerikanischen Romcoms Glauben schenkt). An junge Menschen wird dabei wohl eher selten gedacht. Dabei ergeben Studien, dass sich junge Menschen sogar einsamer fühlen als ältere.

Hanna beispielsweise. Sie ist vor vier Jahren für ihr Studium nach Prag gezogen. Das Gefühl der Einsamkeit begleitete die 24-jährige Baslerin schon immer. Aber es nahm zu und wurde häufiger, seit sie für ihr Kunststudium von Basel weggezogen ist. «Ich denke immer wieder darüber nach, was eigentlich die Menschen aus meinem Umfeld in Basel gerade so treiben und dass ich halt nicht dabei sein kann.» Sie fühle sich dann, als würde sie vergessen werden: «Ich habe das Gefühl, dass ich in den Köpfen meiner Freund*innen nicht mehr wirklich existiere, weil ich nicht mehr am gleichen Ort wie sie lebe. Dabei ist mein enger Freundeskreis in Basel unersetzlich.»

In Prag hat sie Schwierigkeiten, einen neuen, stabilen Freundeskreis aufzubauen. «Prag ist nicht nur eine grosse Stadt, sondern auch eine Stadt, in der die meisten nicht lange bleiben. Sie kommen fürs Studium oder für einen Job, und dann zieht es sie nach einiger Zeit wieder weiter. Sobald ich mir hier eine kleine Basis und tiefere Verbindungen geschaffen habe, sind sie schon wieder weg. Das kann ganz schön deprimierend sein, vor allem wenn ich jemanden wirklich cool fand.

Das Gefühl der Einsamkeit kennt Hanna zudem auch aus sozialen Situationen: Wenn sie beispielsweise in einer grösseren Gruppe von Menschen am Küchentisch sitzt und plötzlich merkt, dass sie gar nicht mitredet. Oder ein Gespräch zu Ende geht und sie in keines mehr reinkommt. «Da überkommt mich

das Gefühl, dass die sicher gar nicht mit mir reden möchten, und ich beginne alles in Frage zu stellen: Was habe ich jetzt falsch gemacht, dass ich da allein sitze? Wieso redet keiner mit mir? Wieso haben alle Konversationen, ausser ich?»

Wenn sie alleine ist, dann fällt Hanna oft in eine negative Gedankenspirale: «Mich überkommen dann Gefühle, dass ich niemanden habe, der für mich da ist. Dabei weiss ich eigentlich, dass ich Menschen habe, die für mich da sind. Das macht keinen Sinn und ich habe deswegen auch oft ein schlechtes Gewissen.»

Einsamkeitsgefühle trotz Freund*innen. Wieso ist das so? Die Forscherin Manuela Barreto sieht einen Erklärungsansatz darin, dass junge Menschen andere Erwartungen an ihre sozialen Beziehungen stellen als ältere Menschen. «Einsamkeit rührt auch von dem Gefühl her, dass die sozialen Beziehungen nicht so gut sind wie gewünscht.»

Dumpfe, lähmende, schmerzhaft Einsamkeit. Dieses Gefühl kennt auch Amélie. Das erste Mal kommt sie damit in Berührung, als sie etwa 11 Jahre ist. Seitdem ist es geblieben. Alles beginnt, als bei der achtjährigen Amélie Depressionen und ADS diagnostiziert werden. Sie ist verträumt und ruhig, lebt in ihrer eigenen Welt. In der Schule muss sie öfter früher aus dem Unterricht, um zur Therapie zu gehen, was ihre Mitschüler*innen bald mitbekommen. Dann fängt das Mobbing an. Der Höhepunkt folgt in der 6. Klasse: «Ich habe wirklich oft aus Angst die Schule geschwänzt. Ich habe vor meiner Mutter dann so getan, als würde ich zur Schule gehen, aber mich dann heimlich unter meinem Bett versteckt, bis die Schule zu Ende war.»

Die Jahre des Mobbing und des Ausschliessens haben die Filmstudentin sehr mitgenommen und geprägt. So sehr, dass sie sich auch heute noch sehr oft einsam fühlt: «Selbst wenn ich merke, es wären coole Menschen und dass ich mich eigentlich gerne



anderen Männern über Intimes zu sprechen, ist schwierig. «Ich hätte gerne so eine Bromance wie in Filmen. Aber das habe ich nicht.»

Ben ist damit kein Einzelfall. Eine neu veröffentlichte Studie zeigt, dass junge Männer sich am einsamsten fühlen. Junge Männer begehen zudem etwa dreimal so häufig Suizid wie Frauen, dies hängt oft mit einer depressiven Erkrankung zusammen. Gründe dafür sind, dass viele junge Männer durch gesellschaftliche Rollenbilder (Männer zeigen keine Schwäche, weinen nicht), ihre Gefühle und Probleme nicht rechtzeitig mitteilen.

Einsamkeit: ein universelles Gefühl

Mehr emotionale Bildung. Mehr Akzeptanz und Wohlwollen gegenüber einander. Das wünscht sich die 26-jährige Rina, die als technische Redakteurin in Olten arbeitet. Man bekäme immer beigebracht, dass Leistung einen vorwärtsbringt und glücklich macht. «Aber was gehört noch dazu, zum Glücklichsein? Unsere Gesellschaft ist so darauf gepolt, dass es uns immer gut gehen soll. Von zu Hause habe ich ausserdem mit auf den Weg bekommen, dass wir andere nicht mit unseren Problemen belasten sollen, da alle ihre eigenen haben.»

Wir würden lernen, wie wir mit physischem Schmerz umgehen, meint sie. «Aber wie geht man mit nicht physischem Schmerz um? Darauf wird viel zu wenig Fokus gelegt.»

Es gehe nicht darum, wie viele Leute sie um sich herum hätte, sondern dass diese ihr wirklich das Gefühl des Zuhörens, Gehört- und Verstanden-Werdens geben. Dass sie von jemandem richtig berührt werde auf emotionaler und seelischer Ebene. «Während der Schulzeit oder auch im Studium hatte ich immer automatisch meine Freund*Innen um mich herum. Die Arbeitswelt ist da anders. «Trotzdem liebe ich meinen Job. Ich habe mich dazu entschieden, dass ich einen 100%-Job in dieser Firma machen will, auch wenn es diese Schwierigkeiten mit sich bringt.»

Als sie das erste Mal im Büro weint, weil sich Rina einsam fühlt, wird sie gefragt, ob sie nach Hause möchte. «Ich dachte mir aber einfach, dass ich eben jetzt mich gerade ein bisschen einsam fühle und weinen möchte. Das gibts. Ich verbringe so viel Zeit im Büro, da wäre es ja komisch, wenn ich immer fröhlich strahlend durch die Gänge laufen würde.»

Weinen helfe ihr, um mit Einsamkeit umzugehen. Es sei wichtig, sich nicht zu sehr fangen zu lassen von dem Gefühl, dass einen niemand verstehe. Denn das stimme nicht. Für Rina steht fest: «Wir brauchen Empathie und wir brauchen Einsamkeit, weil wir soziale

Wesen sind. Um zu fühlen, dass wir alleine nicht funktionieren. Einsamkeit ist ein universelles Gefühl.»

Und obwohl es laut Rina ein universelles Gefühl ist, ist das Thema Einsamkeit gerade bei jungen Menschen ein Tabu. Zu gross ist die Angst vor Stigmatisierung. Wer zugibt, einsam zu sein, gibt auch zu, nicht dem gesellschaftlichen Ideal von Glück und Erfolg zu entsprechen. Auch die Betroffenen in diesem Text möchten anonym bleiben, weshalb alle ihre Namen geändert sind. Entweder, weil sie ihrem Umfeld bisher nichts von ihren Einsamkeitsgefühlen erzählt haben, oder aus Angst, es könne später negativ auf sie zurückfallen.

Das Dilemma mit unseren sozialen Medien

Was auffällt: Hanna, Amélie, Enea, Ben und Rina, sie alle fühlen sich von Social Media negativ beeinflusst. Sei es durch Instagram-Stories, wo alle scheinbar die beste Zeit ihres Lebens hätten, oder durch Darstellungen von perfekten Freundschaften. Begriffe wie FOMO (Fear Of Missing Out) und die Projektion von vermeintlichen Darstellungen, wie Freundschaften auszusehen hätten, begleiten die Betroffenen. Belegbare Zahlen, dass Social Media einsam macht, gibt es nicht. Aber FOMO, also die Angst davor, positive, bereichernde und tolle Erlebnisse zu verpassen, ist trotzdem ein Thema, dass durch soziale Medien verstärkt wird. «Wenn ich durch Instagram scrolle, zeigt es mir immer an, was ich noch haben könnte oder was ich alles sein könnte», so Hanna.

Aber nicht nur Social Media ist ein Faktor für FOMO. Ob Job, Studium unsere Freizeit – wir haben heute so viele Möglichkeiten, die es uns schwieriger machen, uns zu entscheiden und nicht Angst zu haben, wir könnten was Besseres verpassen. Das sieht auch Rina so: «Wir können so vieles machen, und das ist toll, aber was will ich denn wirklich? Ich weiss ja nicht einmal, was es alles gibt.»

Was bleibt also als Lösung für ein vermeintlich immer grösser werdendes Problem? Projekte wie Soli zeigen, dass wir meistens mit unseren Gefühlen nicht alleine sind, auch wenn es uns so vorkommt. Der erste Schritt gegen Einsamkeit scheint reden und sich austauschen – auch wenn genau dies, manchmal das Schwerste sein kann.

mit ihnen anfreunden würde, kann ich mich nicht überwinden, mit ihnen ein Gespräch zu starten. Bei dem Gedanken, auf Menschen zuzugehen, bekomme ich Angst und Schweissausbrüche. In der Psychologie nennt sich diese Angst Social Anxiety, zu Deutsch soziale Phobie. Sie fürchten, von anderen Menschen als merkwürdig, peinlich oder gar lächerlich empfunden zu werden. Diese Ängste macht es für Betroffene schwer, sich in Gruppen wohlfühlen oder auf andere offen zuzugehen.

«Ich möchte mich nicht ändern, um der Einsamkeit zu entkommen.»

Als introvertierte, ruhige Person wird Amélie oft übersehen. «Leute wie ich bekommen keine Chance. Gerade verträumte, ein bisschen verpeilte und Menschen mit psychischen Erkrankungen kommen oft nicht zu Wort. Wenn sie übersehen wird, hat die 26-Jährige das Gefühl, vergessen zu werden, leicht ersetzbar oder nicht wichtig genug zu sein. «Ich war nie die erste Wahl bei Gruppenarbeiten und immer die letzte Wahl im Sportunterricht.» Auch in ihrem Studium verfolgen sie diese Erfahrungen aus der Schulzeit: «Wenn ich heute im Studium eine Gruppenarbeit machen soll, kriege ich sofort Angstzustände und bin in diese Situationen von damals zurückversetzt.» Viele Freund*innen habe die 26-Jährige nicht. Dafür ein paar sehr gute, aber die seien überall auf der Welt verteilt. Aber hier, in der Schweiz, habe sie niemanden. «So richtig innige Freund*innen, mit denen ich jederzeit offen über alles reden kann, habe ich weder im Studium noch in Solothurn, wo ich wohne.»

Dass Einsamkeit auch tödlich sein kann, bestätigt Thomas Brunner, Leiter Beratung und Unterstützung bei Pro Juventute, gegenüber der SRF-Rundschau: «Viele Jugendliche, die versuchen, sich das Leben zu nehmen, geben an, sich einsam zu fühlen.»

Laut Dagmar Pauli, Chefärztin der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, seien einsame Jugendliche suizidal gefährdet, weil sie sich mit ihren Problemen alleine fühlen. Einsamkeit und sich unverstanden zu fühlen, gehen laut Pauli oft miteinander einher. Aber viele würden sich nicht trauen, Hilfe zu holen.

Heute geht es Amélie besser denn je. Auch sie war aber schon an dem Punkt, wo sie sich das Leben nehmen wollte. «Ich habe zweimal versucht, Suizid zu begehen. Diese Gedanken habe ich zum Glück so nicht mehr.»

Enea aus Bern entschied sich in der vierzehntägigen Isolation wegen Corona dazu, aktiv etwas

gegen das stechende und betäubende Gefühl der Einsamkeit zu unternehmen. Sie gründete die Selbsthilfegruppe Soli. Zweimal pro Monat treffen sie sich, um über Einsamkeit zu sprechen oder um gemeinsam die Freizeit zu gestalten, etwa im Museum, im Kino oder beim Wandern. Zudem können sich die Teilnehmer*innen jederzeit in einer WhatsApp-Gruppe melden und nach spontanen Treffen fragen.

Die Gefühle von starker Einsamkeit kennt aber auch Enea, nicht erst seit der Pandemie. Das Hauptproblem sieht Enea darin, dass sie in einen festen Freundeskreis integriert war. «Ich hatte oft viele verstreute, einzelne Freundschaften und war immer viel unterwegs oder am Feiern.» Aber alle diese zwischenmenschlichen Beziehungen wären dann doch nicht so eng gewesen. «Es war immer alles so ungewungen und oberflächlich. Plötzlich habe ich bemerkt, dass mir so eine beste Freundin richtig fehlt.» Eine Person, bei der sie das Gefühl hat, sich einfach immer melden zu können, und die sie nimmt, wie sie ist. «Eine tiefe Verbundenheit mit jemandem ausserhalb meiner Partnerschaft.»

Durch Soli wurde ihr klar, dass sie nicht alleine ist mit ihren Gefühlen. «Anscheinend gibt es ja doch Menschen, denen es ähnlich geht. Das beweist für mich, dass ein offener Austausch über die zunehmende Einsamkeit fehlt.»

Und die Idee von Enea findet Anklang: Mittlerweile besteht die Gruppe aus vier Männern und acht Frauen, die mehr oder weniger regelmässig zu den Treffen erscheinen. Einer von ihnen ist Ben. Der 38-jährige Architekt ist durch einen Zeitungsartikel auf die Gruppe gestossen und konnte sich mit vielen Aussagen von Enea identifizieren. Also meldete er sich auch an.

«Während meiner Ausbildungen und meines Studiums war ich immer in einen Freundeskreis integriert. Aber sobald sich die Wege durch Distanz oder durch einen anderen Lebensstil voneinander entfernten, konnte ich die Freundschaften irgendwie nie richtig aufrechterhalten. Und dann den Anschluss an andere Menschen in ihren Kreisen zu bekommen, ist nicht so leicht.» Wenn Ben durch die Stadt läuft und Menschen in Cafés sieht, überkommt ihn oft das Gefühl der Einsamkeit. «Ich frage mich dann, warum mein Handy nicht auch mal von alleine klingelt und jemand fragt, ob ich auch auf einen Kaffee will. Ich kenne niemanden, bei dem ich weiss, der würde zuerst an mich denken.»

Den Grund für die tiefe Männeranzahl bei Soli sieht Ben darin, dass es vielen Männern noch immer schwerfällt, offen über persönliche Themen zu reden. Auch für ihn ist es nicht immer leicht – gerade mit

anderen Männern ist es schwierig. «Ich hätte gerne mehr Filme. Aber das habe ich nicht gemacht.»

Ben ist damit konfrontiert. Eine aktuelle Studie zeigt, dass Männer sich am wenigsten einsam fühlen. Jung und alt. Und das dreimal so häufig Suizidgedanken haben. Eine dieser Ursachen einer depressiven Episode sind, dass viele Männer ihre schaffliche Rollenbilder nicht aufgeben (weinen nicht), ihr Leid nicht rechtzeitig mitteilen.

Einsamkeit: ein

Mehr emotionale Unterstützung und Wohlwollen gegenüber. Die 26-jährige Rina, die in Olten arbeitet. Man bekommt für seine Leistung einen vorwärtigen Lohn. «Aber was gehört mir? Unsere Gesellschaft ist nicht immer gut gehen soll. Ich bin dem mit auf den Weg. Ich bin nicht mit unseren Problemen. Ich habe ihre eigenen haben.»

Wir würden lernen, wie man Schmerz umgehen, mit dem nicht physischem Schmerz umzugehen. Wenig Fokus gelegt.»

Es gehe nicht darum, herum hätte, sondern das Gefühl des Zuhörens zu geben. Dass sie nicht werde auf emotionalen Grundrend der Schulzeit oder immer automatisch herum. Die Arbeitswelt ist ich meinen Job. Ich habe ich einen 100%-Job in der wenn es diese Schwierigkeiten

Als sie das erste Mal Rina einsam fühlt, wird sie möchte. «Ich dachte, jetzt mich gerade einnehmen möchte. Das gibt Büro, da wäre es ja kein strahlend durch die Gänge

Weinen helfe ihr. Es sei wichtig, sich nicht dem Gefühl, dass ein stimmige nicht. Für Rina ist thie und wir brauchen