

Junge Einsamkeit

«Es müssen sich gesellschaftliche Strukturen verändern»

Von Pedro Codes

Eine junge Frau bricht mit einem Tabu. Sie trägt öffentlich einen Kampf aus, den fast die Hälfte der jungen Menschen kennt und der dennoch kaum sichtbar ist: den Kampf gegen die junge Einsamkeit.

Naima gefriert das Blut in den Adern, als ihr Handy piepst. Nun ist sie da, die SMS, die der 31-Jährigen bestätigt, dass sie Covid-positiv ist. Es ist Anfang November 2020. Auf ein solches Ergebnis folgten damals 14 Tage Isolation. In Naimas Fall hiess das, zwei Wochen lang in der Wohnung Wände anzustarren, aus dem Fenster im Wintergrau nach Zeichen des Lebens zu suchen und eine noch wenig bekannte Krankheit durchzustehen. «Es war schlimm – sehr schlimm», erinnert sich die junge Bernerin. Obwohl sie schon früher unter Einsamkeit gelitten hatte, war es diesmal anders. «Ich wusste, ich muss aus diesem Leiden raus», erzählt sie und betont das Wort «muss».

Ihre Not beschreibt die zierliche Frau mit eindringlichen Worten: «Einsamkeit ist ein starker, seelischer Schmerz, der sich körperlich ausdrückt. Es ist eine ungestillte Sehnsucht nach tiefen Verbindungen mit Menschen.» Die Isolation war für sie kaum auszuhalten. Also googelte Naima Unterstützungsangebote für junge Einsame, fand aber nichts. «Ich konnte es nicht glauben», sagt sie. Es ist in der Tat erstaunlich. Denn fragt man die Forschung, ist die Antwort klar: Junge Einsamkeit ist weiter verbreitet als gemeinhin angenommen, und vor allem chronische Einsamkeit schadet dem Körper und der Psyche.

Dass junge Einsamkeit kein Einzelschicksal ist, liest man beispielsweise im Bericht zur letzten schweizerischen Gesundheitsbefragung (2020). Fast jeder zweite Mensch unter 40 Jahren fühlt sich manchmal oder oft einsam. Bei jüngeren Menschen, bei solchen mit Migrationsgeschichte und bei Frauen liegt der Anteil noch höher. Der Trend über die Jahre: steigend. Und die Pandemie verstärkt(e) dieses Gefühl zusätzlich.



Naima Ferrante

Auch die Folgen von chronischer Einsamkeit sind belegt. Laut einer Meta-Studie aus dem Jahr 2010 verkürzt Einsamkeit die Lebenserwartung um 15 Jahre, ist so ungesund wie 15 Zigaretten pro Tag und schädlicher als Übergewicht. Davon wusste Naima nicht viel, als sie im Internet suchte und nichts Passendes fand. Aber sie beschloss, sich selbst zu helfen und für Menschen einzustehen, die wie sie unter Einsamkeit leiden. Und damit war ihre Aktivistinnen-Tätigkeit geboren.

Innerhalb von drei Monaten stellt Naima die Website www.soli-be.ch ins Netz, startet unter dem gleichen Namen einen Instagram-Account und ruft mit Unterstützung von Selbsthilfe Bern eine Gruppe für Menschen zwischen 25 und 40 ins Leben. Auf dem Flyer schreibt sie: «Fühlst du dich einsam und leidest im Stillen? Lass uns gemeinsam die Stille durchbrechen und reden!» Im Februar 2021 findet das erste Treffen statt. Sieben Berner*innen verabreden sich coronabedingt über einen Computerbildschirm. Heute kommen rund elf Personen zweimal im Monat zusammen – einmal tauschen sie sich in einem Raum in der

Nähe der Aare über ihre Erfahrungen aus und einmal unternehmen sie gemeinsam etwas. Sie alle gehören zur Mitte der Gesellschaft. Eine Studentin ist in der Gruppe dabei und ein Architekt. Und wie sie tanzt auch Naima nicht offensichtlich aus der Reihe. Die Psychologin doktoriert; wenn sie Freunde zählen müsste, wäre die Antwort zehn; im Café bestellt sie Cappuccino; auf der Strasse trägt sie ein Lachen, und ihren Chihuahua nennt sie Nietzsche.

Die Gruppe und das Projekt, das sie Soli tauft, helfen. Naima lernt neue Leute kennen. Dadurch, dass sie als Initiantin den Medien regelmässig Auskunft gibt, wächst sie über sich hinaus. Und wenn sie sieht, dass durch Soli Menschen zusammenfinden, hat sich ihr Engagement gelohnt, findet sie. Trotzdem vermisst Naima etwas. Sie sehnt sich nach Tiefe in ihren Beziehungen und nach echter Wertschätzung: «Mir fehlt so etwas wie eine beste Freundin.» Diese eine Freundin war zur Zeit der Gründung der Selbsthilfegruppe ihre Grossmutter. Auch wenn die sprachliche Kommunikation mit der 93-Jährigen nicht mehr einfach war, fühlte sich Naima verstanden und gesehen. Zehn Monate später, im Oktober letzten Jahres, starb die Grossmutter.

«Junge Einsamkeit ist nicht das Fehlen von sozialen Kontakten, sondern ein Mangel an Tiefe in diesen Beziehungen.»

– Naima Ferrante

Wo vorher noch etwas Helles in Naimas Stimme lag, schwingt nun Trauer mit: «Wir haben viel gelacht» und «Sie hat mich so genommen, wie ich bin». Die Grossmutter zu ersetzen ist unmöglich, und eine beste Freundin zu finden ist nicht einfach für Naima. Dies, obwohl die junge Frau gut vernetzt ist und unter den zehn Menschen, die sie als Freund*innen zählt, auch solche sind, die sie jahrelang kennt. Aber: Hundert Prozent Vertrauen zu schenken fällt ihr schwer, obwohl sie keine Mühe hat, sich dem Gegenüber zu öffnen. Junge Einsamkeit ist eben nicht das Fehlen von sozialen Kontakten, sondern ein Mangel an Tiefe in diesen Beziehungen.

Wege aus der Einsamkeit

Dreiteiliger Einführungskurs zu je drei Stunden

Warum leiden manche Menschen unter Einsamkeit, während andere das Alleinsein bewusst aufsuchen? Wie können wir Alleinsein und Einsamkeit als Ressource verstehen und nutzen? Was sind die politischen und sozialen Dimensionen von Einsamkeit? Wir bearbeiten das komplexe und widersprüchliche Phänomen Einsamkeit und bringen es in Bewegung. So schaffen wir Raum für konkrete, persönliche und sehr unterschiedliche Erfahrungen.

Lernziele

1. Definition, Relevanz und Aktualität von Einsamkeit verstehen
2. Persönliche Erfahrungen mit Alleinsein und Einsamkeit einordnen und reflektieren
3. Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Gesundheit verstehen
4. Politische und soziale Dimensionen von Einsamkeit diskutieren und beurteilen
5. Wege aus der Einsamkeit anhand von Praxis-Beispielen aufzeigen und erarbeiten
Strategien aus der Einsamkeit analysieren

Termine und Zeiten

Jeweils Freitag, 17.00-20.00 Uhr

Modul 1

11. November 2022

Modul 2

18. November 2022

Modul 3

25. November 2022

Moderatorinnen

Cordula Reimann

Traumainsensitive Erwachsenenbildnerin, Prozessbegleiterin, Coach und Autorin sowie Einsamkeitserfahrene

Asha Naima Ferrante

Einsamkeitserfahrene, Psychologin, PP-Lehrerin, Mental-Health-Aktivistin

Anmeldung unter

www.recoverycollegebern.ch

Ein Angebot von Recovery College Bern

Auf die Gründe für ihre Schwierigkeiten angesprochen, erzählt die Doktorandin von frühkindlichen Verlust- und Trennungserfahrungen. Erlebnisse mit schwierigen Beziehungen und Leistungsdruck beeinflussen sie ebenfalls. Trotz und mit der Trauer über den Tod ihrer Grossmutter treibt Naima das Soli-Projekt weiter voran. Sie plant und führt Ende Februar 2022 einen ersten öffentlichen Info-Anlass durch. «Mit diesen Events will ich über die Relevanz des Themas informieren», sagt sie. Die Selbsthilfegruppe steht, die Website auch. Neu kommt nun also Öffentlichkeitsarbeit hinzu.

Warum? «Um das Problem der Einsamkeit zu lösen, müssen sich die gesellschaftlichen Strukturen verändern», meint Naima. Denn obwohl viele davon betroffen sind, sei es unter Jungen immer noch ein Tabu, darüber zu reden. Zu gross sei die Scham und die Angst vor Stigmatisierung. Einen Grund dafür erkennt die Soli-Gründerin in den sozialen Medien und verweist auf die deutsche Jungpolitikerin Diana Kinnert. Diese behauptet: Es schneit keine Likes, wenn man online erzählt, wie es einem wirklich geht. Diese Logik gelte mittlerweile auch offline und führe dazu, dass sich junge Menschen einsam fühlen, trotz teils vieler Kontakte. Zudem würden diese Plattformen auch die Austauschbarkeit von Beziehungen fördern, wenn etwas unangenehm werde. Eine Erfahrung, die Naima teilt: «Ich habe Freunde verloren, weil es einfacher war gelöscht, geblockt oder geghosted zu werden, als ein Missverständnis aus der Welt zu schaffen.»

Auf ihrem Weg im Einsatz gegen die Einsamkeit junger Menschen geht Naima unbeirrt voran. Die vorerst letzten Kapitel in der Geschichte von Soli und der Selbsthilfegruppe sind wie der Info-Anlass ebenfalls vom Geist der Öffentlichkeitsarbeit geprägt. Mit Soli führt sie einen Mini-Workshop zum Thema Einsamkeit durch. Und zum andern emanzipiert sich die Selbsthilfegruppe vom Konzept der Selbsthilfe: «Dieser Begriff hat für die Betroffenen etwas Stigmatisierendes. Wir sind nun ein Freundeskreis und haben uns von Selbsthilfe Bern gelöst.»

Soli Bern

Plattform für junge Menschen, die sich einsam fühlen

www.soli-be.ch

soli-be@posteo.ch



Weitere Angebote im Zusammenhang mit Einsamkeit

#häschziit

Plattform für den anonymen Online-Austausch für Jugendliche und junge Erwachsene ab 17 Jahren

► haeschziit.ch

Selbsthilfe Schweiz

Über die Website von Selbsthilfe Schweiz findet man Selbsthilfegruppen, die sich mit Einsamkeit befassen - darunter auch solche, die sich an junge Menschen richten.

► selbsthilfeschweiz.ch

Erzählcafés

In Erzählcafés erzählen sich Menschen zu einem bestimmten Thema gegenseitig Anekdoten und Erfahrungen aus dem eigenen Leben. Die Treffen werden moderiert.

► netzwerk-erzaehlnet.ch

Tavolata

Bei Tavalatas trifft man sich zum gemeinsamen Kochen und Essen. Über die Website kann man solche Tischgemeinschaften finden oder selber gründen.

► tavolata.ch/

Pro Juventute

Pro Juventute bietet rund um die Uhr einen Beratungsdienst für Jugendliche an, der per Telefon, Chat, SMS oder E-Mail erreichbar ist. Montags und dienstags beraten Jugendliche andere Gleichaltrige über die Chatfunktion (von 19 bis 22 Uhr).

► 147.ch

► Tel.: 147

Die Dargebotene Hand

Die Dargebotene Hand bietet über ihre Telefonnummer rund um die Uhr Gespräch an. Auch per Chat und E-Mail ist die Dargebotene Hand erreichbar.

► 143.ch

► Tel.: 143



Pedro Codes

Redaktionsmitglied inCLOUsiv
Mitarbeiter Treffpunkt Nordlicht
Pro Mente Sana

p.codes@promentesana.ch