



<https://biz.li/32kb>

EINSAMKEIT UND WIE SIE ÜBERWUNDEN WERDEN KANN!

Veröffentlicht am 05.07.2022 um 12:49 von Redaktion Burgwedel-Aktuell

Die Menschen in Deutschland werden immer einsamer. Warum ist das so und was kann dagegen unternommen werden? Laut einer Studie sind 10% der Einwohner ab 60 Jahren davon betroffen. Dabei ist die Isolation bei den Älteren stärker ausgeprägt. Die Isolation leidet. Auch unter den 25- bis 30-Jährigen spricht man von [Einsamkeit](#), das sich wie eine "stechende Leere im Inneren" beschreibt. Einsamkeit ist keine medizinische Erkrankung, sondern wird als Zustand betrachtet, der die Gesundheit angreift. Während die einsamen Menschen Kontaktbörsen und Freundschaftsportale wie <https://www.love2talk.de> nutzen, landen passive Betroffene in der sozialen Isolation.



Ursachen der Einsamkeit

Dabei gilt es, auf die Altersstruktur näher einzugehen. Die Ursachen sind bei der jüngeren Generation ganz anders gelagert als bei den Älteren.

Gründe für Einsamkeit in jungen Jahren

Junge Leute fühlen sich laut *Diana Kinnert*, Politikerin und Autorin des Werks "Die neue Einsamkeit" vor allem aufgrund des neoliberalen Wirtschaftssystems in der Entfaltung ihres sozialen Umfelds eingeschränkt. Dieses bevorzuge den Wettbewerb statt Gemeinsamkeit, setze auf den Markt anstelle von Menschen und treibe den Individualismus auf die Spitze. Das Wesen Mensch bliebe dabei auf der Strecke, es verlöre seine sozialen Eigenschaften und vereinsame immer mehr. Eine zweite Ursache wird in *Social Media* verortet. So haben viele Junge mehrere tausend Freunde und Follower. Doch wenn es darauf ankommt, ist niemand dabei, dem man am Telefon sein Leid klagen kann. Vielmehr ist man 24 Stunden täglich umgeben von Selbstinszenierung in Perfektion. Der junge Mensch wird verleitet, sich selbst in narzisstischen Posen darzustellen und degradiert sich damit zum Konsumgut.

Die Isolation im Alter

In dieser Generation sind die Gründe der Vereinsamung vielfältiger Natur. Menschen leben allein, weil sich ihr soziales Umfeld rasend schnell ändern kann. Trennung, Erkrankung und Tod des Lebenspartners spielen eine entscheidende Rolle. Ältere beziehen ihre Kraft eher als die Jungen aus der Familie. Kinder und Enkel bereichern das soziale Leben ebenso wie der langjährige Ehepartner. Sind die Kinder aus dem Haus und der Lebenspartner stirbt, ist es kein weiter Weg mehr bis in die völlige Vereinsamung. Erkrankung und eingeschränkte Mobilität im Alter sind weitere Gründe, warum immer mehr ältere Menschen vereinsamen. Auf Dauer ziehen sich die Betroffenen zurück und verlassen selten die eigenen vier Wände. Soziale Kontakte werden immer seltener, bis das Stadium der vollkommenen Isolation erreicht ist.

Der Einsamkeit entfliehen

Für beide Altersgruppen, die besonders unter der [Einsamkeit](#) leiden, gibt es Wege, ihr zu entfliehen. Wobei dies jungen Menschen durchaus leichter fallen dürfte. Für diese halten Experten den Rat bereit, den eigenen Aktionsradius zu erweitern und aus eigenem Antrieb neue Leute kennenzulernen. Die Scheu vor Interaktionen mit anderen Menschen fällt so von alleine ab. Dabei ist es wichtig, neuen Bekanntschaften immer positiv entgegenzutreten und das Beste zu erwarten. Dann fallen die Gegenreaktionen ebenfalls positiv aus.

Der Alterseinsamkeit entkommen

Bei älteren Menschen gestaltet sich diese Angelegenheit ungleich schwieriger. Neben der eingeschränkten Mobilität ist es oft der nicht mehr vorhandene Freundeskreis, der in die Einsamkeit führt. Daher kann es eine Lösung sein, ein früher ausgeübtes Hobby wieder aufzunehmen. Es muss sich dabei an den eigenen Wünschen und Interessen ausgerichtet werden. Nur, wer Freude an seinen eigenen Handlungen empfindet, dem wird es ermöglicht, der Einsamkeit im Alter zu entkommen. Folgende Tipps können dabei unterstützen: Das Familientreffen in gemeinsamer Runde am sonntäglichen Mittagstisch. Das wöchentliche Kaffeekränzchen. Seniorentreffs bieten die Möglichkeit für sozialen Anschluss. Ein Ehrenamt ist eine Option, um mit seiner Zeit etwas Sinnvolles anzufangen. Die Anschaffung eines Haustieres kann einen sehr positiven Einfluss auf einsame Menschen ausüben. Der Start eines Seniorenstudiums ist eine Möglichkeit, sich weiterzubilden und gleichzeitig neue Bekanntschaften zu schließen. Seniorenreisen vermitteln die Möglichkeit, in der Gruppe die Welt kennenzulernen. Zumal viele ältere Menschen erst im Ruhestand Gelegenheit dazu finden, weil sie im Berufs- und Familienleben zu sehr eingespannt waren. * *Kinnert, Diana & Marc Bielefeld: Die neue Einsamkeit: Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können; Hoffmann & Campe; ISBN: 9783455014280; März 2022*