

Infobogen 4

Einsamkeit macht krank

In der Prähistorie, als Menschen noch ganz unmittelbar dem täglichen Überlebenskampf ausgesetzt waren, lebte man zusammen in kleinen Gruppen. Nur durch die Vorteile einer Gemeinschaft wie zum Beispiel der gemeinsamen Nahrungsbeschaffung oder der gegenseitigen Fürsorge war es möglich, dass Nachkommen das Erwachsenenalter erreichten und die Art erhalten werden konnte. Vor allem bot die Gruppe Schutz vor Gefahren wie zum Beispiel vor wilden Tieren.

Viele Wissenschaftler gehen deshalb davon aus, dass in dieser Phase der menschlichen Entwicklung ein Mechanismus entstanden ist, der uns in einen Alarmzustand versetzt, sobald wir den Schutz der Gruppe verlieren. Ein



Schutzmechanismus, der dann für erhöhte Aufmerksamkeit sorgte und uns in Gefahrensituationen alle Kraftreserven bereitstellte – entweder für einen Kampf oder die Flucht. Gemeinschaftliche Unternehmungen wie die Jagd sicherten die Existenz der vorgeschichtlichen Menschen. Bei den Felsritzungen von Tanum (ca. 1800 - 500 v. Chr.) in der schwedischen Provinz Bohuslän ist allerdings nicht eindeutig geklärt, ob es sich um Jagd- oder Kampfszenen handelt.

Als Zwischenphase kein Problem

Jeder hat sich im Laufe seines Lebens schon mal einsam gefühlt. Niemand da, mit dem man lachen kann. Niemand da, der einem zuhört. Niemand da, der einen versteht. Ein Zustand, dem wir so schnell wie möglich entkommen wollen, weil wir uns in der Einsamkeit nicht wohl fühlen. „Bin ich allein, bin ich der unglücklichste Mensch“, schrieb der österreichische Schriftsteller Thomas Bernhard, gleichwohl er selbst abgeschieden auf einem Vierkanthof lebte. Nun mag der eine die Einsamkeit selbst gewählt haben und bei dem anderen ist sie eine Phase, die wieder vorübergeht, doch gesellschaftlich lässt sich das Thema nicht mehr ignorieren. Noch nie gab es so viele Ratgeberbücher, psychologische Zeitungsartikel und Internetportale, die Einsamen bei der Bewältigung ihres Problems zu helfen versuchen. Vereinsamung ist das Problem unserer Zeit: jeder Fünfte in Deutschland fühlt sich einsam, gerade in Großstädten, in die zwar immer mehr Menschen drängen, die aber keine Gemeinschaft bieten können wie Dörfer es tun. Dazu kommt: die Zahl der Singles steigt, die der alten Menschen auch. Deutschlandweit leben 17 Millionen Menschen in Single-Haushalten. In der Altersspanne der jungen Erwachsenen sind es überwiegend Männer, die einen Ein-Personen-Haushalt führen, im höheren Alter hingegen Frauen, die aufgrund ihrer höheren Lebenserwartung allein leben.

Einsame schütten unter Druck mehr Stresshormone aus

Tatsächlich konnte solch ein Mechanismus im Jahr 2007 durch Naomi I. Eisenberger und ihren Mitarbeiter in Los Angeles nachgewiesen werden.



Wer einsam ist, stirbt früher.

Die Wissenschaftler hatten durch ein ausgeklügeltes Protokollverfahren von ihren Probanden genaue Informationen über deren soziale Kontakte zu denjenigen Menschen, die sie als sehr hilfreich für ihr Leben einstufen. Im zweiten Schritt unterzog man diese Studienteilnehmer dem sogenannten Trierer Stresstest, bei dem man deutlich den Anstieg des Stresshormons Cortisol nachweisen kann. Interessanterweise beobachtete man dabei, dass die Teilnehmer mit wenigen Sozialkontakten unter Stress signifikant mehr Cortisol ausschütteten als die Teilnehmer, die viele Sozialkontakte hatten.

Spätere Studien von anderen Forschern konnten sogar nachweisen, dass Menschen, die sich einsam fühlen oder sozial isoliert sind, auch ohne Stresssituationen erhöhte Cortisol-Spiegel haben – also bereits morgens oder abends vor dem Schlafengehen.

Stresshormon Cortisol macht auf Dauer krank

Der dauerhaft erhöhte Cortisol-Spiegel löst in unserem Körper, wie einst in der Prähistorie, ein Notfallprogramm aus. Dieses soll unsere Bereitschaft für Flucht und Angriff aktivieren.

Die Folge:

- Wir schlafen schlechter
- Blutdruck und Blutzucker steigen dauerhaft an
- Das Cortisol fährt andere Körperfunktionen wie zum Beispiel das Immunsystem (es wird in akuten Gefahrensituationen nicht gebraucht) herunter

Solche physiologischen Prozesse, vor allem wenn sie über lange Zeit andauern, bringen in unserer heutigen Welt große gesundheitliche Nachteile mit sich.

In mehreren Studien konnte man mittlerweile den direkten Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und dem Anstieg des Risikos für viele Erkrankungen nachweisen. Einsame Menschen sind weniger stressresistent. Die Folgen sind schlechter Schlaf und der dauerhafte Anstieg von Blutdruck und Blutzucker. Hinzu kommen starke Erkrankungen des Herz- Kreislauf-Systems. Ausgelöst werden können auch Depression oder Demenz. So kamen Forscher zu dem Ergebnis, dass Einsamkeit der Gesundheit mehr schadet als 15 Zigaretten am Tag.

Einsame Menschen sind also weniger stressresistent. Die Folgen sind schlechter Schlaf und der dauerhafte Anstieg von Blutdruck und Blutzucker

Soziales Miteinander so wichtig wie Fitnesstraining

Umgekehrt betrachtet zeigten die Studien aber auch. Alles, was wir für unser soziales Miteinander tun, wirkt sich sehr positiv für ein langes Leben aus. Das bedeutet, dass gemeinsame Stunden mindestens genauso gesundheitsfördernd sind wie ein Fitnesstraining.