

Einsam im Alter, einsam im Homeoffice

Sozialdienst katholischer Frauen befasst sich mit Facetten der Vereinzelung



Durch die Pandemie hat sich das Problem der Vereinsamung verstärkt – im Alter, aber auch bei Berufstätigen, Kindern und Jugendlichen.

Fotos: imago images/Westend61

Gerade junge Menschen unter 18 Jahren leiden unter der Corona-Pandemie und den damit verbundenen Kontaktbeschränkungen“, betont die Psychologin und Einsamkeitsforscherin Susanne Bucker von der Ruhr-Universität Bochum. Sie hält den ersten großen Vortrag bei der Online-Landestagung des Sozialdienstes katholischer Frauen (SKF) Bayern zum Thema Einsamkeit mit 50 Teilnehmenden. Vor der Pandemie hat sich ein Drittel der Jugendlichen „manchmal“ oder „oft“ einsam gefühlt. 2020 waren es deutlich mehr.

Doch auch alle anderen Altersgruppen bezeichnen sich mittlerweile als einsamer als zuvor: Frauen häufiger als Männer und Menschen über 80 Jahre besonders stark. Insgesamt fühlt sich aktuell jeder Sechste einsam. Einsamkeit hat verschiedene Ursachen, etwa die steigende Zahl von Einpersonenhaushalten. Die zunehmende berufliche Mobilität mit häufigen Umzügen erschwert den Aufbau dauerhafter sozialer Kontakte. Auch die Digitalisierung kann zu Vereinzelung führen.

Kürzere Lebenserwartung

„Einsamkeit hat nachweislich negative Auswirkungen auf die Gesundheit“, betont Bucker. „So haben einsame Menschen eine bis zu 20 Prozent kürzere Lebenserwartung als andere.“ Sie plädiert dafür, das Thema Einsamkeit in der gesellschaftlichen Diskussion von seinem Stigma zu befreien.

Im anschließenden Studio-Talk, den die Journalistin Stephanie Mayer-Streidl moderiert, tauschen sich drei Gäste aus: Doris Rauscher (SPD), die Vorsitzende des Ausschusses für Arbeit und Soziales, Jugend und Familie im

Bayerischen Landtag sowie als Einzelpersonlichkeit Mitglied des Diözesanrats ist, die Münchner SKF-Vorsitzende Federica Silberkuhl-Schwarz und Thomas Kammerer, Beauftragter für Spiritual Care im Klinikum rechts der Isar. Ob sie sich während der Pandemie einsam gefühlt hätten, will die Moderatorin eingangs wissen. „Solche Momente hat es durchaus gegeben“, räumt Rauscher ein, deren Kinder bereits erwachsen sind. „Beim Abknippen der digitalen Meetings kommt hinterher oft eine gewisse Leere.“

Einzige Kontaktmöglichkeit

Der Theologe Kammerer empfindet die Einsamkeit durch Corona als noch dramatischer. „Durch die Kontaktbeschränkungen sind viele Begegnungen weggebrochen. Digitale Kontakte sind nur ein kleiner Ersatz dafür“, betont er. Andererseits waren Videochats für schwer Erkrankte auf der Intensivstation während des ersten Lockdowns die einzige Möglichkeit, überhaupt mit ihren Verwandten in Verbindung zu bleiben.

Kammerer verfolgt seit 20 Jahren die zunehmende Vereinzelung von Menschen in der Großstadt. „Wenn jemand in einer Stadt der Singles krank wird und nicht mehr mobil ist, dann besteht ein hohes Risiko für Einsamkeit“, erklärt der Seelsorger. Für ihn selbst hat die Pandemie zudem zu einer Lebenswende geführt: Er hat sich für die Beziehung zu seinem Partner entschieden und gegen den Arbeitgeber Kirche. Kammerer ist nun direkt beim Klinikum angestellt.

Auch Rauscher gewährt einen persönlichen Einblick in ihr Leben, indem sie von ihrem psychisch kranken

Bruder berichtet: „Bei ihm kommt zum Stigma der Einsamkeit das Stigma der psychischen Erkrankung hinzu.“

Neue Wohnformen

Silberkuhl-Schwarz nimmt eine zunehmende Erosion der Familien wahr. „Wir müssen neue Solidarityformen finden. Die Verbände und das Ehrenamt sind dabei wichtig“, betont die Münchner SKF-Vorsitzende. Auch neue Wohnformen, etwa in Mehrgenerationenhäusern, sollten unterstützt werden, wünscht sich Rauscher.

Am zweiten Tag der Landestagung stellt Martin Schneider, Grundsatzreferent des Diözesanrats und Sozialethiker, das Thema „Resilienz“ vor. Der Begriff stammt ursprünglich aus der Materialkunde und bezeichnet die Fähigkeit eines Werkstoffs, nach Erschütterungen in seinen Ausgangszustand zurückzukehren. Bei Menschen bezieht er sich darauf, Krisen unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu bewältigen. Schneider warnt jedoch,

dass durch eine falsche Interpretation des Resilienzbegriffs selbstoptimierte „Supermänner und -frauen“ erwartet würden. Strukturelle Ungleichheiten dürften nicht aus dem Blick geraten.

Spaltung der Gesellschaft

„Die Zeit, die man nicht mit Personen in gewünschten Situationen verbringen konnte, ist unwiderruflich verloren“, erklärt Jürgen Rinderspacher, Professor für Wirtschafts- und Sozialethik, Zeitverwendung und Zeitökonomie an der Universität Münster. Auch wenn viele Menschen durch Homeoffice und Kontaktbeschränkungen Zeit gewinnen konnten, so empfinden sie diese nicht immer als persönlichen Gewinn. Zeit könne aber auch für die persönliche Muße genutzt werden. Ein aktuelles Forschungsprojekt belegt, dass Menschen im Homeoffice täglich eine halbe Stunde länger schlafen können. Auch Dinge des täglichen Lebens langsamer verrichten zu können, wird von vielen als angenehm empfunden. *SKF/rtf*



**Diözesanrat der Katholiken
der Erzdiözese München und Freising**

Ansprechpartner:

Josel Peis, Geschäftsführer

Verantwortlich:

Professor Dr. Hans Tremmel, Diözesanratsvorsitzender

Kontaktanschrift:

Diözesanrat der Katholiken der Erzdiözese München und Freising,
Schrammerstraße 3/VI, 80333 München,
www.dioezesanrat-muenchen.de, E-Mail: dioezesanrat@erzbistum-muenchen.de