

## **Einsamkeit– Eine stille Krise unserer Zeit**

**Peter Huber, Psychotherapeut (Systemische Familientherapie), Zellkern Linz**

Einsamkeit ist ein Gefühl, das alle Menschen in unterschiedlichen Lebensphasen erleben können. In den letzten Jahren ist jedoch deutlich geworden, dass sie längst kein individuelles, vorübergehendes Phänomen mehr ist, sondern ein weit verbreitetes gesellschaftliches Problem geworden ist, dessen Folgen für die psychische Gesundheit der Betroffenen gravierend sein können. Nicht nur die Corona-Krise, und der zunehmende Einfluss sozialer Medien und digitaler Lebensräume wie Onlineforen, sondern auch die politische Instabilität der letzten fünf Jahre haben diese Entwicklung verstärkt.

### **Die Corona-Krise als Beschleuniger sozialer Isolation**

Die COVID-19-Pandemie hat das Thema Einsamkeit mit neuer Wucht in den gesellschaftlichen Diskurs katapultiert. Ausgangssperren, Kontaktverbote und die Verlagerung des sozialen Lebens ins Digitale führten dazu, dass viele Menschen sich emotional abgeschnitten fühlten. Laut einer Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) aus dem Jahr 2021 empfanden 42 Prozent der Befragten während der Pandemie mehr Einsamkeit als zuvor. Besonders betroffen waren Alleinlebende, ältere Menschen und junge Erwachsene. Psychologen sprechen von einer „verdeckten Epidemie“, die zwar weniger sichtbar, aber nicht weniger gefährlich sei als das Virus selbst.

Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sind vielfältig: Depressive Symptome, Angststörungen und ein gesteigertes Suizidrisiko traten vermehrt auf. Der Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen (BDP) meldete 2022 eine deutlich erhöhte Nachfrage nach psychologischer Beratung, besonders von jungen Menschen. Einsamkeit wurde dabei oft als zentrales Thema genannt.

### **Soziale Medien: Verbindung oder Illusion?**

Soziale Medien werden häufig als Mittel gegen Einsamkeit wahrgenommen, da sie theoretisch den Austausch mit anderen erleichtern. Doch zahlreiche Studien zeigen: Je intensiver die Nutzung, desto höher ist oft das Gefühl sozialer Isolation. Eine vielzitierte Studie der University of Pennsylvania (Hunt et al., 2018) fand heraus, dass Menschen, die ihre Social-Media-Nutzung auf 30 Minuten pro Tag begrenzen, deutlich weniger Symptome von Einsamkeit und Depression aufweisen als Vielnutzer.

Soziale Plattformen fördern oft oberflächliche Beziehungen und einen ständigen Vergleich mit anderen. Die „Highlight-Reels“ des Lebens anderer vermitteln ein verzerrtes Bild von Glück und Erfolg, was das eigene Unzulänglichkeitsgefühl verstärken kann. Gleichzeitig entsteht eine paradoxe Situation: Noch nie waren Menschen so vernetzt – und doch fühlen sich viele einsamer denn je.

Onlineforen hingegen können für viele Menschen ein sicherer Ort der Gemeinschaft sein – besonders für jene, die sich im „realen“ Leben ausgegrenzt fühlen. Foren zu psychischen oder chronischen Krankheiten bieten Austausch und Verständnis.

Studien zeigen, dass Betroffene dort häufig emotionale Unterstützung und ein Gefühl von Zugehörigkeit finden.

Doch auch hier gibt es Schattenseiten. In manchen Foren werden destruktive Verhaltensmuster verstärkt oder weltanschauliche „Blasenbildungen“ ermöglicht, die bei entsprechender Konstitution der Nutzenden zu einer Entfremdung von der realen Welt führen können.

### **Politische und gesellschaftliche Entwicklungen als Belastungsfaktor**

Die letzten fünf Jahre waren geprägt von Krisen: Die Corona-Pandemie, der russische Angriffskrieg auf die Ukraine, die Energiekrise, Inflation, Klimakatastrophen sowie eine zunehmende politische Polarisierung haben das Sicherheitsgefühl vieler Menschen erschüttert. Besonders Jüngere die bereits unter Leistungsdruck und Zukunftsängsten leiden, berichten von Gefühlen der Ohnmacht und Isolation.

Laut der Shell-Jugendstudie 2023 fühlen sich 68 Prozent der Jugendlichen in Deutschland durch die politische Lage belastet. Viele erleben das Gefühl, keinen Einfluss auf gesellschaftliche Entwicklungen zu haben. Diese Entfremdung kann zu Rückzug, Misstrauen gegenüber demokratischen Institutionen und erhöhter psychischer Belastung führen.

### **Süchte als Bewältigungsstrategie**

Einsamkeit und Sucht stehen in einem engen Zusammenhang. Alkohol, Drogen, aber auch digitale Medien dienen oft als kurzfristiger Ausweg aus der emotionalen Leere. Laut dem Deutschen Suchtbericht 2023 stieg der Alkoholkonsum in bestimmten Bevölkerungsgruppen während der Pandemie signifikant an, ebenso wie die Zahl der Menschen mit problematischem Medienverhalten. Besonders auffällig ist die Zunahme an Internetsucht bei Jugendlichen: Laut der DAK-Jugendstudie 2023 erfüllt fast jeder fünfte Jugendliche in Deutschland die Kriterien einer problematischen Gaming- oder Social-Media-Nutzung.

Suchtverhalten kann kurzfristig Einsamkeit überdecken, führt langfristig jedoch zu sozialem Rückzug, Schamgefühlen und weiterer Isolation – ein Teufelskreis, aus dem viele ohne therapeutische Hilfe nicht entkommen.

### **Ein gesamtgesellschaftlicher Auftrag**

Einsamkeit ist kein individuelles Versagen, sondern Ausdruck gesellschaftlicher Bedingungen. Die Forschung ist sich einig: Soziale Isolation wirkt sich ähnlich negativ auf die Gesundheit aus wie Rauchen oder Fettleibigkeit. Umso dringlicher ist ein gesamtgesellschaftlicher Ansatz zur Bekämpfung von Einsamkeit.

Dazu zählen präventive Programme in Schulen, mehr wohnortnahe psychotherapeutische Angebote, die Förderung ehrenamtlichen Engagements und niedrigschwellige Treffpunkte im öffentlichen Raum. Auch digitale Plattformen können Teil der Lösung sein – wenn sie gezielt für inklusiven und authentischen Austausch genutzt werden. In Großbritannien wurde bereits 2018 ein „Ministerium gegen Einsamkeit“ eingerichtet – ein Modell, das auch bei uns Schule machen könnte.

## **Ausblick**

Einsamkeit ist zu einer unterschätzten psychischen Herausforderung geworden, deren Ursachen vielfältig und strukturell bedingt sind. Die vergangenen Jahre haben deutlich gemacht, wie verletzlich soziale Verbindungen sind – und wie sehr sie unsere psychische Stabilität beeinflussen. Ein bewussterer Umgang mit sozialen Medien, der Ausbau von Unterstützungsangeboten und eine Politik, die soziale Teilhabe ermöglicht, sind zentrale Schritte, um der stillen Epidemie der Einsamkeit entgegenzuwirken. Denn psychische Gesundheit ist keine private Angelegenheit – sie ist ein Spiegel unserer Gesellschaft.