



## Einsamkeit - eine ansteckende Krankheit?

Nichts ist so spannend und bewegt den Menschen so sehr wie sein eigenes Verhalten und das seiner Mitmenschen. Auch in diesem Jahr greift IMAGE gemeinsam mit Dr. med. Willi Martmöller, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie (Tiefenpsychologie) in unserer Serie „Wie tickt der Mensch“ spannende Fragen auf und stellt verblüffende Antworten aus der Psychologie vor.



mit Dr. med.  
Willi Martmöller

Nicht nur in aktuellen Krisenzeiten ist Einsamkeit ein großes Thema. Doch wenn weltweit Millionen Menschen eine Quarantäne erleben, bekommt Einsamkeit noch einmal eine ganz neue Dimension. „Der Mensch ist ein soziales Wesen. Wenn er räumlich und sozial isoliert wird, verliert er die Kontrolle und Selbstbestimmtheit über sein Leben. Das Zusammensein gibt ihm ein lebenswichtiges Gefühl von Sicherheit. Einsamkeit ist eine existenzielle Verunsicherung. Wer aus einer Gruppe ausgeschlossen wird oder wer früher aus der Höhle geworfen wurde, hat geringere Überlebenschancen. Manche Menschen reagieren darauf mit dem Phänomen der Reaktanz. Das bedeutet, sie rebellieren gegen die Einschränkung und tun das Gegen-

### Einsamkeit - wenn das soziale Netz reißt

2003 konnten Untersuchungen erstmals Hirnaktivität bei subjektiv empfundener Einsamkeit nachweisen und zwar genau an der Stelle, an der sich das Schmerzzentrum befindet. Das bedeutet: Einsamkeitsempfindungen sprechen auf Schmerzmittel an. Umgekehrt bewirkt das Betrachten des Bildes eines gefühlsmäßig positiv besetzten Menschen die Schmerzlinderung. Einsamkeit, die übrigens auch in einer Gemeinschaft empfunden werden kann, ist - wie alle Gefühle - für Mitmenschen ansteckend. Das wurde 2009 erstmals anhand von Daten einer großen US-amerikanischen Studie deutlich.

Immungeschwächte Menschen haben ein höheres Risiko, sich mit einem Virus anzustecken. Sie müssen sich besonders gut schützen. Die für Depression und Traurigkeit Anfälligen sollten sich in Zeiten der Einschränkung körperlicher Distanz gut vorsehen. Im Mittelpunkt des Alltags könnte der Versuch stehen, sich mit Dingen zu beschäftigen, die einem allein viel Freude machen - auch wenn sie in der Gruppe schöner sind. Studien zeigen zum Beispiel, wie gut uns der Aufenthalt in der Natur tut. (Manfred Spitzer, *Einsamkeit - die unerkannte Krankheit*, 2018)

teil von dem, was sie tun sollen - quasi als Notfallreaktion der Psyche. Wir müssen allerdings gerade begreifen: Der körperliche Ausschluss aus einer größeren Gruppe erweist sich derzeit als notwendig.

Wir wissen aus Untersuchungen, dass in und nach einer Quarantäne die Häufigkeit von Störungen zunimmt. Das gilt beispielsweise für Angst- und Schlafstörungen, aber auch für posttraumatische Belastungsstörungen. Hier machen Geschlecht und Alter keinen großen Unterschied. Ich spreche genau wie der Psychiater Manfred Spitzer in diesem Zusammenhang lieber von ‚physical distancing‘ als von ‚social distancing‘. Es geht ja um die körperliche Distanz“, erklärt Dr. Willi Martmöller.

Um das körperliche Alleinsein zu überwinden, müssen andere Kontaktformen gefunden werden, damit die soziale Einsamkeit nicht zunimmt. „Das geht beispielsweise über das Telefon. Es geht auch über andere elektronische Medien - je besser man den anderen kennt, umso intensiver können diese Kontakte sein und desto positiver wird ihre Wirkung. Wichtig ist - egal, ob man in einer Familie lebt oder tatsächlich körperlich allein - der Erhalt der Tagesstruktur. In der Familie muss eine Balance gefunden werden zwischen der Kommunikation untereinander und persönlichen Rückzugsmöglichkeiten. Sonst droht hier der sogenannte Lagerkoller.“ *anja*

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: [www.image-witten.de](http://www.image-witten.de) oder [www.martmoeller.de](http://www.martmoeller.de)**