

## Schwerpunkt Einsamkeit in der Adventszeit

# Sonja Hersche: «Krisen bergen für uns alle Chancen für neue Entwicklungen»

**Interview** Wohl jeder möchte das Weihnachtsfest im Kreis seiner Liebsten feiern. Doch für viele Menschen bleibt das leider eine Wunschvorstellung. Psychologin Sonja Hersche erklärt, wie Alleinstehende gegen die Einsamkeit während der Festtage ankämpfen können - besonders in der aktuellen Situation.

VON MICHAEL WANGER

«Volksblatt»: Frau Hersche, warum empfinden wir die Adventszeit eigentlich als Zeit der Liebe und der Gemeinschaft?

**Sonja Hersche:** Das hat evolutionäre Gründe: Menschen sind soziale Wesen. Als Einzelgänger hätten sie sich nicht weiterentwickeln können. Den vielen Gefahren hätten sie alleine nicht standhalten können - der Mensch wäre wohl irgendwann ausgestorben. Gemeinschaft ist für uns also überlebenswichtig. Die Bräuche rund um die Weihnachtszeit haben sich über Jahrhunderte hinweg aus heidnischen Lichtfesten entwickelt. In der Zeit der längsten Nächte sehnten sich die Menschen nach Licht und friedlicher Gemeinschaft. Das ist heute noch so.

**Was braucht der Mensch, um Liebe empfinden und Gemeinschaft leben zu können?**

Gefühle von Liebe und Zuneigung sind uns angeboren. Durch unsere Erziehung, unsere Vorbilder und unsere gesellschaftliche und kulturelle Prägung lernen wir, welche Gefühle wir wie ausdrücken, welche Gefühle eher erwünscht oder eben unerwünscht sind. Dabei spielt immer noch der «Überlebensinstinkt» mit. Denn in harmonischem Zusammenleben überlebt es sich leichter. Der Gemeinschaft dienliche Gefühle werden von der Gesellschaft also eher gefördert.

**Vielen Menschen fehlt dieses «harmonische Zusammenleben» - besonders in der Weihnachtszeit. Was ist denn der Unterschied zwischen Einsamkeit und alleine sein?**

Einsamkeit ist ein mit Traurigkeit verbundenes Gefühl. Allein sein hingegen ist ein Zustand, der nicht an ein bestimmtes Gefühl gebunden ist. Ich kann alleine im Büro arbeiten oder mit vielen zusammen am Samstag im Einkaufszentrum einkaufen. Das Gefühl von Einsamkeit ist vom Zustand des Alleinseins unabhängig. Oft spüren wir die Einsamkeit aber erst bewusst, wenn wir nicht mehr durch äussere Dinge abgelenkt sind. Deshalb wird der Zustand Alleinsein oft mit Einsamkeit in Verbindung gebracht. In der Psychologie wird zwischen «sozialer Einsamkeit» (fehlende soziale Integration) und «emotionaler Einsamkeit» (fehlende feste Vertrauenspersonen) unterschieden.

**Welche Personen sind von Einsamkeit betroffen?**

Jeder Mensch kennt das Gefühl von Einsamkeit. Jedes Baby schreit, wenn es sich einsam fühlt. Das ist ein Urinstinkt. Das Baby weiss «instinktiv», dass es alleine nicht überleben würde, also muss es auf sich aufmerksam machen. Das Gefühl von Einsamkeit ist ein Alarmsignal.

«Arbeite daran, zu einer Gemeinschaft zu gehören, damit du überleben kannst», sage ich immer. Wir alle müssen unser Leben lang daran arbeiten, einerseits irgendwo dazugehören und andererseits auch feste Vertrauenspersonen - also tragfähige Freundschaften - aufzubauen.

**Was löst Weihnachten in Menschen aus, die das ganze Jahr über schon alleine sind?**

In unserem Kulturkreis ist Weihnachten das Fest der Familie. Man kommt



Die Psychologin Sonja Hersche rät Alleinstehenden beispielsweise, neue Hobbys zu beginnen, spannende Alltagstätigkeiten für sich zu entdecken oder auch alte Freundschaften wieder aufleben zu lassen. (Foto: ZVG)

zusammen. Alleine zu sein passt also nicht dazu. Der soziale Druck wird durch Filme und Werbung nur noch verstärkt. Manchmal führt dies bei Menschen dazu, dass sie sich zurückziehen. Man möchte mitleidige Blicke, unangenehme Fragen nach seinem Beziehungsstatus oder das Gefühl, nicht wirklich dazuzugehören, vermeiden. Andere alleinstehende Menschen können die Weihnachtszeit aber auch sehr gut für sich nutzen. Sie planen gemeinsame Feiern und Aktivitäten mit Freunden oder setzen sich ganz explizit für Menschen ein, die an Weihnachten ganz alleine wären.

**Gleich, wie alleinstehende Menschen mit der Situation umgehen, die Isolation während der Coronapandemie wird wohl allen einen Strich durch die Rechnung machen. Wie wirkt sich die Krise auf Betroffene aus?**

Studien zu Auswirkungen von Corona auf die Psyche zeigen, dass der empfundene Stress und damit depressive Symptome deutlich gestiegen sind. Während dieser zweiten Welle leiden deutlich mehr Menschen an Niedergeschlagenheit, Verlust von Interesse oder Freude, Antriebsmangel oder erhöhter Ermüdbarkeit.

**Bergen diese Auswirkungen auch ihre Gefahren?**

Ja. Depressive Symptome kann man zum Beispiel durch angenehme Aktivitäten während des Tages, Begegnungen mit Menschen und Bewegung an der frischen Luft mit Tageslicht lindern. Aber viele dieser antidepressiven Aktivitäten sind innerhalb der

Schutzmassnahmen nicht mehr möglich. Rückzug zu Hause und ein kontaktarmer Alltag erhöhen das Risiko für die Verschlechterung des Zustands. Damit können durchaus auch suizidale Gedanken auftreten. In solchen Fällen sollten sich Betroffene unbedingt professionelle Hilfe suchen. Zum Beispiel beim Hausarzt. Befragungen zeigen auch, dass die getroffenen Massnahmen und der

Verlust der Unbeschwertheit gerade Jugendliche und junge Erwachsene verstärkt stresst. Sie befinden sich entwicklungsbedingt bereits in einer labilen und stark beanspruchenden Lebensphase. Der zusätzliche Stress kann auf sie besonders negative destabilisierende Auswirkungen haben.

**Können alleinstehende oder gar einsame Menschen die Situation in diesem Jahr auch als Chance nutzen?**

An niemandem geht die Coronakrise spurlos vorüber. Und für uns alle bergen Krisen immer auch Chancen für neue Entwicklungen. Diese können sehr individuell sein. Zum Beispiel, dass einem bewusst wird, was einem im Leben wirklich wichtig ist. Dass wir lernen, in uns selbst Sicherheit und Verbundenheit zu spüren. Oder auch sehr fassbare Entwicklungen wie der Beginn eines neuen Hobbys, die Entdeckung spannender Tätigkeiten im Alltag aber auch der Entschluss, alte Freundschaften wieder zu pflegen oder nach neuen Kontakten zu suchen.

**Wie können denn Betroffene trotz Abstand Kontakt zu ihren Liebsten haben?**

In unserer digitalen Zeit gibt es verschiedene virtuelle Möglichkeiten, um sich zu sehen und miteinander in Kontakt zu sein. Man könnte zum Beispiel mit Hilfe einer Videokonferenz gemeinsam kochen und dann essen. Ich kenne auch Leute, die während des Homeoffice die Pause jeweils virtuell mit den Kollegen verbringen. Auch gemeinsame Spaziergänge oder Treffen im Garten bei einem wärmenden Feuer oder Fackelschein können beglückende Kontakte ermöglichen.

**Welche Möglichkeiten haben Betroffene, die überhaupt keine Angehörigen und Freunde mehr haben?**

Vor allem ist es wichtig, den ersten Schritt zu tun, also nach für sich geeigneten Angeboten zu suchen und Bedürfnisse zu äussern. Gute Ansprechpersonen sind dabei die Gemeinden. Sie wissen sehr genau über

Angebote in der Nähe Bescheid und koordinieren teils sogar Hilfs- und Kontaktangebote. Einen spannenden Input habe ich über die Informationssendung «Einstein» vom 17. Dezember zum Thema «Weihnachten 2020 - So hat Corona uns Menschen verändert» auf SRF erhalten. Es gab einen Bericht zu fehlender körperlicher Nähe während der Krise. Die Professorin für Biologische Psychologie, Merle Fairhurst, entwickelt eine App, die das affektive Berührungssystem anregen soll. Das heisst, man stellt sich Berührungen vor oder streichelt sich selbst und aktiviert dadurch das Belohnungssystem im Gehirn. Das Ziel ist, sich wohlfühlen.

«Während der zweiten Welle leiden deutlich mehr Menschen an Niedergeschlagenheit.»

**Hierzulande gibt es ja auch noch**

**«helpchat.li». Welche Unterstützung bietet diese Plattform an?**

«Helpchat.li» ist eine Onlineberatung, die eine erste Hilfe und Informationen zu weiteren Unterstützungs- und Therapieangeboten bietet. Die Beratung ist kostenlos und absolut vertraulich. Menschen können ihr Anliegen oder ihre Fragen auf unserer Plattform, passwortgeschützt und anonym schriftlich stellen und bekommen eine schriftliche Antwort von einer Psychologin. Im Prinzip funktioniert das wie ein E-

Mail-Kontakt. Der entscheidende Unterschied ist aber, dass das «schriftliche Gespräch» auf einem gesicherten Server abgespeichert ist und so vor fremden Zugriffen geschützt ist.

**Haben Sie einen persönlichen Rat oder Appell an betroffene Menschen - besonders über die Festtage?**

Planen Sie die Feiertage gut und geben Sie sich eine Struktur. Planen Sie auch die Mahlzeiten und besorgen Sie sich die Zutaten frühzeitig. Vielleicht wollen Sie ja etwas kochen, was Sie schon lange nicht mehr hatten oder versuchen sich an einem speziellen Rezept? Nehmen Sie sich täglich eine Aktivität an der frischen Luft vor. Das kann ein Spaziergang sein. Sie können sich aber auch ein Ziel vornehmen. Nämlich jemandem eine Karte in den Briefkasten zu legen oder in die Kirche oder zu einer Kapelle zu wandern und dort eine Kerze anzuzünden. Wenn Sie nicht mehr gut zu Fuss sind, gehen Sie auf den Balkon oder stellen Sie sich ans geöffnete Fenster, um die frische Luft einzatmen und mit etwas Glück ein paar Vögel zu beobachten. Vereinbaren Sie nach Möglichkeit ein virtuelles Treffen oder einen Telefonanruf mit jemandem. Nehmen Sie Ihr altes Instrument wieder mal zur Hand oder singen Sie bekannte Volks- oder Weihnachtslieder. Im Internet kann man Texte und auch die musikalische Begleitung zum Mitsingen finden. Auch ein gutes Buch zu lesen oder einer lieben Person einen Weihnachtsbrief zu schreiben, ist hilfreich.

Das Interview wurde schriftlich geführt.

### Erste Anlaufstelle bei psychischen Problemen

Die kostenlose Online-Beratungsplattform «helpchat.li» gibt es seit Oktober. Hinter dem Angebot steckt der Verein für Gesundheitsförderung, «NetzWerk». Diesen gibt es seit 1996. Sitz ist in Vaduz. «Helpchat.li» bietet erste Hilfe bei psychischen Problemen - ersetzt aber keine klassische Therapie. Da das Angebot noch sehr jung ist, haben es gemäss Geschäftsführerin Monica Bortolotti Hug bislang noch nicht viele Hilfesuchende in Anspruch genommen. Das soll sich jetzt aber ändern.

ANZEIGE

**Brauchst du Hilfe?**

help chat

www.helpchat.li ist ein Angebot des Vereins NetzWerk Liechtenstein