

„Es geht um einen Kontakt“

Der Freiburger Psychologe **MARKUS HEINRICHS** erklärt, wie wir die soziale Isolation besser aushalten können

Ein paar Wochen lang die ganze freie Zeit und oft auch die Arbeitsstunden vor allem in den eigenen vier Wänden verbringen – für viele Menschen eine gruselige Vorstellung. Sie sorgen sich um Folgen dieser verordneten sozialen Isolation. Markus Heinrichs, Psychologe an der Universität Freiburg, kann beruhigen.

Herr Heinrichs, wie sehr schadet es uns, wenn wir vier, fünf, sechs Wochen während der Corona-Quarantäne hauptsächlich zu Hause sind?

Zunächst können wir festhalten: Eine daraus entstehende Einsamkeit ist eine sehr subjektive Kategorie. Ob jemand sich wirklich einsam fühlt, hängt davon ab, wie er oder sie diese Isolation wahrnimmt. Wir wissen aus verschiedenen Studien, dass die empfundene Einsamkeit das entscheidende Kriterium ist, unabhängig von der real gegebenen. Zur jetzigen Situation muss man aber sagen: Sechs Wochen daheim zu bleiben ist erst einmal nicht schädlich – im medizinischen Sinne, und wenn wir von psychisch gesunden Menschen sprechen. Ich möchte das daher hier nicht unnötig pathologisieren. Zumal der Staat uns ja nicht in Einzelhaft steckt, sondern man für notwendige Wege und etwas Bewegung weiterhin nach draußen darf. Wir machen uns da eher Sorgen zum Beispiel um Menschen, die bereits vor der Coronapandemie unter psychischen Erkrankungen gelitten haben, da schauen wir jetzt mit Argusaugen auch auf unsere Patienten, wie es ihnen während dieser Zeit geht.

Und was sehen Sie da?

Wir beobachten da alle möglichen Verläufe. Zum Beispiel wirkt die Situation auf einige Betroffene zunächst paradoxerweise sogar entlastend, wenn sie zum Beispiel gerade nicht mehr zur Arbeit als Quelle ihrer Belastung gehen müssen. Das ist jedoch nur bei wenigen so und eher ein kurzfristiger Effekt. Andere wiederum leiden sehr darunter, dass plötzlich gewohnte Strukturen und das soziale Umfeld der Arbeit wegbrechen und der Alltag von so viel Unsicherheit geprägt ist. Da lässt sich keine allgemeine Aussage treffen und es ist umso wichtiger, dass wir alle gut im Blick behalten. Es wird aus dieser Perspektive leider für unser Land auch schlimme Nachrichten in den kommenden Wochen und Monaten geben: mehr depressive Erkrankungen, Gefahr von mehr Suiziden und eine Zunahme häuslicher Gewalt. Wir müssen also



Einfach mal beim Nachbarn klingeln: Das hilft in diesen Zeiten beiden Seiten.

FOTO: MIKLAV (STOCK.ADOBE.COM)

schauen, dass wir da in unserer Gesellschaft insgesamt eine verantwortbare Balance halten zwischen Schutz von Älteren und Vorerkrankten sowie zur Entlastung des Gesundheitssystems auf der einen Seite und wachsenden Herausforderungen durch psychosoziale und ökonomische Folgen auf der anderen Seite.

Wie sieht es denn aus mit Singles, die ihr Sozialleben sehr offensiv angehen müssen, wenn sie nicht immer allein zu Hause hocken wollen?

Meiner Beobachtung nach kriegen gerade die, die auch bisher ein sehr aktives Sozialleben hatten, den Switch gut hin und pflegen ihre Kontakte nun recht kreativ digital. Aber auch ohne Kompetenzen in sozialen Medien gibt es ja noch das Telefon und den Plausch von Balkon zu Balkon.

Aber es ersetzt nicht den persönlichen Kontakt, die Berührung, das Gespräch, wenn man gemeinsam an einem Tisch sitzt.

Natürlich nicht, aber digitale Formen der Kommunikation können über einen begrenzten Zeitraum ein guter Ersatz sein. Aus unserer Forschung mit dem Hormon Oxytocin wissen wir, dass vor allem körperlicher Kontakt, Blickkontakt und angenehme Berührungen direkte Pufferwirkung auf die Stresssysteme unseres Körpers haben und uns

wirksam vor Stress und Belastungen schützen können. Eine Berührung an Schulter oder Nacken zum Beispiel bietet uns für über eine Stunde danach einen messbaren Stressschutz. Das kann der Fernkontakt über Video, Whatsapp und Telefon nicht leisten, klar. Aber wir können davon ausgehen, dass wir bei digitalen Formen des sozialen Kontaktes immerhin besser einen abgeschwächten als gar keinen Effekt haben.

Das heißt: Sich besser per Videotelefonie in die Augen schauen als gar nicht.

ZUR PERSON

Markus Heinrichs

hat den Lehrstuhl für Biologische und Differentielle Psychologie an der Universität Freiburg inne. Er leitet unter anderem die „Psychotherapeutische Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen“ am Institut für Psychologie und die Forschungsgruppe „Social Neuroscience“ am Neurozentrum des Universitätsklinikums Freiburg. Der Psychologe, Jahrgang 1968, gilt als Pionier in der Erforschung des körpereigenen Botenstoffs Oxytocin für das menschliche Sozialverhalten und die Bedeutung für die Psychotherapie. **CFR**

In der Tat. Mir missfällt, wenn digitale Medien pauschal verteufelt werden und Wissenschaftler mahnen, wir würden uns womöglich dadurch zu sozialen Zombies entwickeln in den kommenden Wochen. Das halte ich für den größten Teil der Bevölkerung für völlig übertrieben. Für Menschen, die jeden Tag im Großraumbüro arbeiten, fällt jetzt plötzlich viel weg, und man fühlt sich im Homeoffice durchaus isoliert. Reduzierte soziale Kontakte sind für eine Spezies wie die unsrige, die sehr sozial organisiert ist, eben durchaus ein Stressfaktor. Andererseits kann eine erzwungene Nähe in diesen Tagen für Familien und WGs auch stressig sein. Aber nochmal: Wir reden hier gerade von einer zeitlich stark begrenzten Phase, mit der die allermeisten gut klarkommen können. Wirklich problematisch sind diese Isolation und die daraus entstehende Einsamkeit vor allem für alte und schon vorher einsame Menschen.

Weil sie nicht an den sozialen Medien teilhaben?

Unter anderem, ja. Die Gefahr, dass wir Menschen, die sowieso einsam und isoliert sind, in Zeiten wie diesen stinngemäß hinter uns zurücklassen, ist groß.

Was kann man dagegen tun?

Das, was schon vielerorts geschieht und ruhig noch öfter geschehen sollte: Einfach mal klin-

geln beim Nachbarn oder der Nachbarin und nachfragen, wie es geht, ob man helfen, den Einkauf erledigen kann. Wenn das nur jeder Zweite tun würde, würden wir niemanden vergessen. Manchmal geht es gar nicht darum, dass wirklich etwas erledigt werden muss, sondern um einen Kontakt, ein Gespräch.

Das hilft schon gegen Einsamkeit?

Absolut. Diese kleine Geste ist so mächtig, sie wirkt – das wissen wir aus der sozialen Neurowissenschaft – als enormer Schutz-



Markus Heinrichs FOTO: PRIVAT

faktor gegen Einsamkeit und Isolation. Warum das so sogar lebenswichtig ist, sieht man an ein paar deutlichen Zahlen jüngster medizinischer Forschung: Menschen, die sich einsam fühlen, haben ein um 29 Prozent erhöhtes Risiko für eine kardiovaskulä-

re Erkrankung, also zum Beispiel einen Herzinfarkt, und ein um 32 Prozent erhöhtes Risiko für einen Hirnschlag. Große Studien können zeigen, dass diese Ergebnisse unabhängig vom Geschlecht und dem Land oder der Region, in der man lebt, sind und interessanterweise auch unabhängig vom Gesundheitszustand, den man vor der gefühlten Einsamkeit hatte. Besonders alarmierend ist dabei Folgendes: Je jünger man ist, umso gefährlicher sind die Folgen der Einsamkeit für Gesundheit und Sterberisiko. Die Faktoren „sich sozial nicht unterstützt fühlen“ und „sozial nicht integriert sein“ erhöhen das Risiko eines vorzeitigen Todes als Einzelfaktoren sogar stärker als die klassischen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck oder Rauchen.

Nehmen wir an, ich bin nicht alt, fühle mich aber dennoch einsam in dieser neuen Situation. Was mache ich dann?

Im Grunde das Gleiche wie eben beschrieben. Wenn ich etwa bei meinen Nachbarn anklopfe oder anrufe, dann ist das ja nicht nur ein Hilfsangebot für den anderen. Die Forschung hat hinlänglich gezeigt, dass auch derjenige, der die Unterstützung gewährt, davon profitiert. Er fühlt sich gebraucht und integriert – das macht ein Stück weniger einsam und ist gesund.

DAS GESPRÄCH FÜHRTE CLAUDIA FÜSSLER