



Was macht der Verlust der Nähe mit den Menschen?

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.

„Menschen sind soziale Wesen. In der Evolution des Homo sapiens war es für jedes Individuum überlebenswichtig, die Verbindung zur „Horde“ zu erhalten. Isolation konnte leicht tödlich enden. Erst in der Gruppe gelang es unseren Vorfahren, sich auf Dauer zu behaupten und die eigenen Gene für eine neue Generation weiterzugeben. In der Corona-Pandemie erleben wir gerade - im Hinblick auf die getroffenen Maßnahmen - ein großes Isolationsexperiment (social distancing). Psychologen unterscheiden zwei Formen von Einsamkeit: **emotionale** Einsamkeit zeigt sich, wenn ein enger Vertrauter oder Partner fehlt. **Soziale** Einsamkeit weist darauf hin, dass es grundsätzlich an sozialen Beziehungen mangelt, an Unterstützung und Nähe durch Freunde, Nachbarn oder Kollegen. Menschen, die isoliert sind,



mit Dr. med.
Willi Martmöller

Verlust der Nähe und Bindungstheorie

Die Pein der Einsamkeit ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. So wie jeder über ein eigenes Maß an Intelligenz verfügt, so fühlt sich jeder an einem anderen Punkt zwischen Alleinsein und Gemeinschaft wohl. Den Grad der Einsamkeit ermitteln Forscher häufig mit einem standardisierten Fragebogen, der „UCLA-Einsamkeitsskala“. Sie zeigt, wie groß die Kluft zwischen den tatsächlichen und den erwünschten Beziehungen ist. Maßgeblich wird die individuelle Einsamkeit in den ersten Lebensjahren geprägt. Durch Studien zur sogenannten „Bindungstheorie“ weiß man, dass die Beziehung zwischen Kind und Mutter oder einer anderen Bezugsperson die Vorlage dafür bietet, wie Menschen das für sie wohlthuende Maß von Nähe finden. Wir unterscheiden zwischen sicheren, ängstlichen, besitzergreifenden und abweisenden Typen. Mit Ausnahme des sicheren Typen zeigen die drei anderen Gruppen ein Problem, die für den Menschen notwendige Nähe zuzulassen. Durch die Corona-Pandemie müssen viele Menschen ein zuviel an Nähe etwa auf engem (Wohn)raum ertragen. Andererseits fehlt durch social distancing physische Nähe und das Risiko für die Verschlechterung der psychischen Gesundheit steigt für alle Gruppen. Die Angst vor Krankheit und Jobverlust belastet zusätzlich. Das zeigen Messungen des Stresshormons Cortisol. Ein Ergebnis: Wir brauchen Nähe durch Begegnung.

fühlen sich abgeschnitten, einsam und dadurch ängstlich und depressiv. Einsame vermögen sich schlechter zu konzentrieren, suchen weniger nach der Lösung eines Problems als sozial Integrierte. Dauerhaft Einsame leiden häufiger unter Erschöpfungszuständen, Entzündungen, Kopfschmerzen oder Kreislaufstörungen. Sie sind anfälliger für Infektionen, produzieren große Mengen an Stresshormonen (Cortisol) und leiden vermehrt unter Schlafstörungen. Um der Angst zu entgehen, suchen sie Auswege: Es kann helfen, zur gleichen Zeit aufzustehen - auch wenn man keine festen Termine hat. Es ist gut, sich so anzuziehen, als ginge man ins Büro, auch wenn man im Homeoffice arbeitet. In der sozialen Isolation können auch Dinge erledigt werden, die sonst aufgeschoben wurden, wie etwa den Keller aufzuräumen. Im aktuellen Geschehen der Corona-Pandemie macht es keinen Sinn, den ganzen Tag Nachrichten zu konsumieren. Besser ist es, dies nur in einem klar begrenzten Zeitraum zu tun. Sonst kreisen die Gedanken ausschließlich um diese Ereignisse. Wichtig ist, sich selbst eine Tagesstruktur zu geben und sich auch daran zu halten.“ *anja*

◆ **Einen Serienteil verpasst? Lesen Sie online: www.image-witten.de oder www.martmoeller.de**