

Nähe tut gut – Warum wir Menschen einander brauchen

Folge 2: Einsamkeit – das stille Warnsignal

Kennen Sie dieses leise Gefühl im Alltag?

Es ist ein Gefühl, das viele kennen, aber kaum jemand beim Namen nennt. Es schleicht sich in das Leben wie ein kühler Schatten an einem sonnigen Tag. Einsamkeit. Kein Zustand, den man auf Instagram teilt. Kein Thema für den Smalltalk – und doch allgegenwärtig. Sie betrifft junge wie alte Menschen, Erfolgreiche ebenso wie Verlorene. Eine stille Epidemie – oft übersehen, selten ausgesprochen.

Warum wir Einsamkeit nicht länger ignorieren dürfen

Einsamkeit ist kein persönliches Versagen. Sie ist ein biologisches Alarmsignal – so alt wie der Mensch selbst. So wie der Hunger uns sagt: „Iss etwas, sonst stirbst du“. So wie Durst mahnt: „Trink – bevor du dehydrierst.“ So sagt Einsamkeit: „Dein soziales Netz wird dünn – tu etwas, bevor deine Seele und dein Körper Schaden nehmen.“ „Einsamkeit ist der soziale Schmerz, den wir empfinden, wenn unser Bedürfnis nach Bindung nicht erfüllt ist“, sagt die US-Psychologin Prof. Julianne Holt-Lunstad, eine der führenden Forscherinnen auf diesem Gebiet. Sie hat in einer großangelegten Analyse 148 Studien mit über 300.000 Menschen ausgewertet. Das erschreckende Ergebnis: Wer wenige stabile soziale Beziehungen hat, hat ein um 50 % erhöhtes Risiko, frühzeitig zu sterben – ein Effekt vergleichbar mit dem von starkem Rauchen oder Alkoholmissbrauch.

Eine repräsentative Umfrage der Bundesregierung zeigte bereits vor der Corona-Pandemie: Jeder dritte Erwachsene in Deutschland fühlt sich zumindest gelegentlich einsam, jeder Zehnte dauerhaft. Und das betrifft keineswegs nur ältere Menschen. Auch junge Erwachsene zwischen 18 und 30 sind überdurchschnittlich häufig betroffen – obwohl sie täglich von hunderten Kontakten umgeben sind.

Waren Sie schon einmal allein unter vielen?

Einsamkeit ist nicht das gleiche wie Alleinsein. Alleinsein kann wohltuend sein, wenn es selbstgewählt ist – ein Spaziergang im Wald, ein ruhiger Abend mit einem Buch. Doch Einsamkeit ist das subjektive Gefühl, keine tragfähige Verbindung zu anderen Menschen zu haben. Man kann auf einer Party stehen oder in der Bahn zwischen Stuttgart und Ulm sitzen – umgeben von Menschen – und sich dennoch leer fühlen. Sogar mitten in der Familie. Oder in der „Social Media“-Welt, wo wir täglich liken, kommentieren und teilen – und uns doch von niemandem wirklich gesehen fühlen.

Eine Studie der Ruhr-Universität Bochum belegt: Gerade in Großstädten berichten viele Menschen von diesem paradoxen Gefühl – man ist ständig von Menschen umgeben und doch tief einsam.

Was macht Einsamkeit so gefährlich für Körper und Seele?

Einsamkeit versetzt den Körper in einen Zustand chronischer Alarmbereitschaft – vergleichbar mit Dauerstress. Der Cortisolspiegel steigt, das Immunsystem wird geschwächt, Entzündungswerte nehmen zu. Studien zeigen: Einsame Menschen haben ein höheres Risiko für Herzinfarkt, Schlaganfall, Depressionen, Demenz und Schlafstörungen. Sogar die Wundheilung verläuft langsamer, wenn soziale Nähe fehlt. Die WHO hat Einsamkeit deshalb als eigenständigen Risikofaktor für Gesundheit eingestuft – gleichrangig mit Rauchen, Übergewicht oder Luftverschmutzung.

Sind Sie jung und trotzdem einsam?

Das Problem betrifft keineswegs nur Ältere. Zwar ist das Risiko im Alter besonders hoch – wenn Partner sterben, Freundeskreise schrumpfen und die Mobilität nachlässt. Aber auch junge Erwachsene sind überdurchschnittlich häufig betroffen. Eine Studie der Techniker Krankenkasse von 2021 zeigte: 42 % der 18- bis 29-Jährigen fühlen sich häufig einsam – ein historischer Höchstwert. Der gesellschaftliche Trend zur Vereinzelung hat lange vor Corona begonnen. Die Pandemie hat ihn nur verstärkt.

Wie viele stabile Beziehungen brauchen wir wirklich?

Tiefe zählt, nicht Anzahl. Neurobiologisch gesehen entsteht das Gefühl von Zugehörigkeit durch Resonanz – durch Blickkontakt, Berührung, gemeinsames Lachen, geteilte Erlebnisse. Unser soziales Belohnungssystem reagiert nicht auf die Masse von Kontakten, sondern auf emotionale Verlässlichkeit. Wissenschaftler sprechen von „sozialer Ernährung“: Entscheidend ist nicht, wie viele Kontakte man hat, sondern wie regelmäßig und tiefgehend sie sind. Drei stabile Beziehungen über Monate hinweg wirken stärker als ein rauschendes Wochenende unter Bekannten.

Was können wir gegen Einsamkeit tun – ganz konkret?

Erstens: anerkennen. Wer sich einsam fühlt, hat keinen Mangel an Charakter – sondern ein gesundes Warnsystem. „Einsamkeit ist kein persönliches Scheitern, sondern eine biologische Rückmeldung“, sagt der Neurowissenschaftler Prof. Manfred Spitzer. Der zweite Schritt: Aktiv werden. Schon ein Gespräch mit dem Nachbarn, ein Anruf bei einem alten Freund oder der Besuch eines Kurses können als erster Schritt helfen. Wichtig für die Ermöglichung engerer Kontakte ist die Regelmäßigkeit: Nähe braucht Pflege – wie ein Muskel, den man trainiert.

Haben Sie schon einmal etwas gegen Einsamkeit unternommen – für sich oder andere?

Oft braucht es dabei Unterstützung von außen. In Finnland entwickelte man das Gruppenprogramm „Circle of Friends“, das älteren Menschen hilft, neue soziale Bindungen

aufzubauen. In Deutschland wird das Konzept inzwischen unter dem Namen „Circle of Friends“ erprobt – mit gutem Erfolg. Das Pilotprojekt in Stuttgart-Weilimdorf nahm knapp 30 von über 60 Interessierten auf. Über drei Monate hinweg trafen sich die Gruppen regelmäßig, begleitet von Übungen aus Gruppendynamik, Erlebnispädagogik und humanistischer Psychologie.

Wie wirksam ist Nähe wirklich?

Über 80 % der Teilnehmenden berichteten, sich nach dem Kurs „deutlich weniger einsam“ zu fühlen. Zwei Drittel zeigten eine messbare Besserung depressiver Symptome. Einige der Gruppen bestehen bis heute weiter – ohne externe Moderation. Das zeigt: Wenn Nähe einmal aufgebaut ist, kann sie sich selbst tragen. Im Herbst 2025 soll das Programm erweitert werden – unter anderem um eine Gruppe speziell für Männer zwischen 40 und 70 Jahren, die sich oft schwertun, neue Freundschaften zu knüpfen.

Würden Sie an so einem Projekt teilnehmen – oder es unterstützen?

Das Modell lebt vom Mitmachen. Gesucht werden nicht nur Teilnehmende, sondern auch neue Moderatorinnen und Moderatoren – empathisch, zuverlässig und offen. Die Schulungen und psychologische Begleitung übernimmt das Projektteam. Denn Nähe lässt sich lernen, fördern und weitergeben. Sie entsteht nicht zufällig – sie wächst dort, wo wir uns sehen lassen. Mit allem, was wir sind.

Fazit: Einsamkeit ist ein Ruf nach Nähe – und Nähe ist unsere Antwort

Einsamkeit ist keine Schwäche. Sie ist das zutiefst menschliche Bedürfnis nach Verbindung – nach dem Gefühl: Ich gehöre dazu. Und dieses Gefühl beginnt oft mit etwas ganz Kleinem: einem Blick, einem Lächeln, einem ehrlichen „Wie geht's dir?“. Wer dem Ruf nach Nähe folgt – für sich oder für andere – macht den ersten Schritt in Richtung Heilung. Für das eigene Leben. Und für unsere Gesellschaft.