

## Einsamkeit als Folge des Strukturwandels der Gesellschaft

In den letzten hundert Jahren hat sich unser Lebensumfeld verändert. Unsere Gesellschaft ist individualistischer geworden. In der Wahl unserer Lebensentwürfe haben wir mehr Freiheit. Wir können heute viel mehr entscheiden, welche Ausbildung wir wählen, wo wir wohnen, wie wir wohnen und mit wem wir zusammenleben oder eine Beziehung führen.

### Inhalt

<b>Einsamkeit</b> als Folge des Strukturwandels der Gesellschaft	1
<b>Editorial</b>	2
<b>Einsamkeit</b> als Folge des Strukturwandels... (Fortsetzung)	2
<b>Einsamkeit</b> aus der Sicht eines Managers	3
<b>Die Rolle von Tel143</b>	4
<b>Qi Gong mit «Spendenkässeli»</b>	4
<b>Schoggiherzen-Aktion</b>	4



Bild: Pixabay

**Autor: Dr. med. Thomas Ihde-Scholl**

Wir sind aber auch weniger eng eingebunden in unsere erweiterten Familiensysteme oder eine Dorfgemeinschaft. Wir wählen uns heute unsere sozialen Netzwerke, haben dadurch aber weniger Garantie auf ein Sicherheitsnetz in der Krise. Gleichzeitig haben Beziehungen und Emotionen an Bedeutung gewonnen. Begriffe wie Kommunikationsfähigkeit, Dienstleistungsorientierung und Teamfähigkeit finden sich heute in vielen Stellenausschreibungen. Vor 30 Jahren gab es so etwas noch nicht. Die Bereiche der Emotionen und der Beziehungen sind aber auch zu unseren neuen Achillesfersen geworden. Wir sind heute in diesen Bereichen auch verletzlich. Dies erklärt zumindest

ansatzweise, warum Einsamkeit heute ein solches Thema ist, und zwar in beiden Bedeutungsarten: Wir können einsam sein, im Sinne von einem Mangel an sozialen Kontakten. Wir können uns aber auch einsam fühlen, auch wenn wir viele sozialen Kontakte haben. Beide Formen stehen in einer Wechselwirkung zu psychischer Gesundheit. Einsamkeit kann zu psychischer Krankheit führen; psychische Krankheit kann einsam machen.

### **Gefühl der Einsamkeit**

Zuerst möchte ich etwas vertieft auf das «sich einsam fühlen» eingehen. Wir alle kennen Situationen, in denen wir uns einsam gefühlt haben. Meine Mutter verstarb diesen Frühling mit 82 Jahren. Mein Vater trauert um sie.

Fortsetzung auf Seite 2

## Editorial

Liebe Leserinnen und Leser



*Alleinsein ist nicht Einsamkeit. Es ist eine subjektive Wahrnehmung. Einsamkeit ist das Gefühl, sich nicht eingebunden zu fühlen. Einsamkeit nimmt Lebensenergie, weil die menschliche Sehnsucht, mit anderen Personen verbunden und Teil eines grösseren Ganzen zu sein, nicht erfüllt wird.*

*Neueste Studien zeigen, dass Einsamkeit messbare gesundheitsschädliche Risiken in sich birgt. Neue Medien sind diesbezüglich Fluch und Segen zugleich. Einerseits sind sie hilfreich, um Beziehungen zu finden, andererseits vermitteln sie den Menschen das Gefühl, den normativen Ansprüchen nicht zu genügen. Einsamkeit ist im Leben oft unsichtbar. Nur wenige trauen sich, über ihr Einsam-Sein zu sprechen. Anders ist es am Telefon oder im Chat von Tel143. Gestärkt durch einen Austausch mit Mitarbeitenden von Tel143 finden manche einen Weg, wie sie die Einsamkeit - zumindest im Moment - überwinden können. Die lebensbejahende Haltung und das aktive Zuhören der Freiwillig Mitarbeitenden von Tel143 helfen dabei. Es ist nicht zuletzt eine gesundheitsfördernde Massnahme, der zunehmend mehr Beachtung geschenkt wird, wenn davon die Rede ist, wie lebensbedrohlich Einsamkeit für Betroffene sein kann.*

### Judith Eisenring

Leiterin der Geschäftsstelle  
Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL

Vortsetzung von Seite 1

## Einsamkeit als Folge des Strukturwandels der Gesellschaft

Nach 60 gemeinsamen Ehe- und Lebensjahren fühlt er sich aber einfach auch einsam, auch wenn er von alten Freunden an einer Klassenzusammenkunft umringt ist. Die meisten Menschen beschreiben das Gefühl der Einsamkeit als einen dumpfen oder auch stechenden inneren Schmerz, der es erschwert, sich abzulenken, sich emotional voll auf unser Umfeld einzulassen. Gleichzeitig verstärkt das Gefühl der Einsamkeit gewisse Wahrnehmungen. Wir fühlen uns abgelehnt, ungeliebt, scheinbar zu wenig bedeutend für andere und beneiden diese um ihre Sozialkontakte. Psychische Belastungen verstärken diese Wahrnehmungen.

Menschen mit gewissen Formen von depressiven Erkrankungen erleben diesen inneren Beziehungs- und Selbstwertschmerz ständig, auch in Situationen, wo er nicht hingehört. Sich abgelehnt, einsam und nicht mehr wertgeschätzt fühlen sind hier typische Depressionsmerkmale – auch wenn es wirklich gute, wertschätzende Freund\*innen gibt. Menschen mit einer sogenannten Borderlinestruktur können sich sehr gut an ein Umfeld anpassen. Gleichzeitig fehlt ihnen ein innerer Fels, der Halt gibt. Sie erleben Einsamkeitsgefühle oft von einer solchen Heftigkeit und mit einem solchen Schmerz verbunden, dass plötzlich sogar der Tod zur Alternative wird. Die meisten psychischen Belastungen oder Erkrankungen führen aber zu einem verstärkten Einsamkeitsgefühl. Psychische Krankheit verstärkt aber auch auf eine

andere Art Einsamkeitsgefühle. Hört jemand Stimmen, hat Zwangsgedanken oder eine unaushaltbare Angst vor der nächsten Panikattacke, so ist dies für die Partnerin, den guten Kollegen im Fussballteam oder die langjährige Arbeitskollegin nur begrenzt nachvollziehbar. Die Erfahrung kann nur begrenzt geteilt werden und macht daher einsam. Hier sind Selbsthilfegruppen oder auch Kontakte zu Peers, also Menschen mit einer eigenen Betroffenheit, die in einer Ausbildung gelernt haben, ihre Gesunderfahrung anderen zur Verfügung zu stellen, deshalb so wichtig.

### Fehlende Sozialkontakte

Einsam sein im Sinne eines Mangels an Sozialkontakten ist heute ebenfalls ein grosses Thema. In England gibt es spezielle Angebote für Menschen, welche pro Woche weniger als drei soziale Kontakte haben. Und Kontakt bedeutet hier ein zweiminütiges Gespräch mit dem Briefträger. Betroffen sind in England – und wohl auch bei uns – vor allem ältere Menschen und eben auch wieder Menschen mit psychischen Erkrankungen. Es gibt Menschen, die mit wenig Sozialkontakt gut leben können oder denen es vielleicht sogar wohler ist. Sie sind aber sehr, sehr selten. Wir Menschen sind nicht zum Eremiten geboren. Wir brauchen Kontakte, sonst verkümmern wir innerlich. Einsamkeit ist beispielsweise leider ein signifikanter Risikofaktor für Demenz. Soziale Stimulation hält uns gesund.

Psychische Erkrankungen und auch Einsamkeit sind in unserer Gesellschaft leider immer noch sehr mit Scham verbunden. Wer sich schämt, zieht sich zurück, fühlt sich einsamer und ist es auch. Deshalb sind hier Angebote wie «Tel 143 – die Dargebotene Hand» so wichtig. Sie sind niederschwellig, anonym, bieten Entlastung für den Schmerz, helfen aber auch wieder, Brücken zu anderen Menschen zu bauen.

### Dr. med. Thomas Ihde-Scholl



Facharzt für Psychiatrie und Neurologie (ABPN), Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie (FMH)

#### Tätigkeiten:

- Präsident der Stiftung Pro Mente Sana, der nationalen Stiftung, die sich für die Interessen von Menschen mit psychischen Belastungen einsetzt (seit 2013, im Stiftungsrat seit 2011)
  - Chefarzt Psychiatrie der Spitäler Frutigen Meiringen Interlaken AG, zuständig für die ambulante und teilstationäre Versorgung des engeren Berner Oberlandes (seit 2007)
  - Buchautor für die Beobachter Ratgeber-Reihe zum Thema psychische Gesundheit («Ganz normal anders» – alles über psychische Erkrankung, Beobachter-Verlag, 2013, «Arbeit und Psyche» – alles über psychische Belastungen am Arbeitsplatz, 2015)
- Lehraufträge an der Universität Bern (medizinische Fakultät) und Universität Freiburg (psychologische Fakultät)

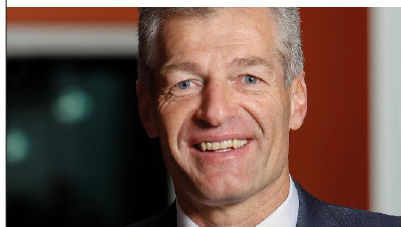
## Einsamkeit aus der Sicht eines Managers

**Im Film stehen Manager ständig unter Strom. Sie hetzen von einem Meeting zum anderen und sind stets umgeben von Mitarbeitenden, Kunden, Lieferanten, Investoren, Verwaltungsräten und Medien. Manager treffen laufend Entscheidungen, streben nach Erfolg und stehen mitten im Geschehen. Nie sind sie allein. Für einen Rückzug aus dem hektischen Alltag, für Selbstbesinnung haben sie keine Zeit. Und schon gar nicht für Selbstzweifel.**

*Die Realität sieht häufig anders aus. In den vergangenen Jahren habe ich in meinem persönlichen Umfeld selbst miterlebt, was es für Manager heisst, einsam zu sein und von Selbstzweifeln geplagt zu werden. Was es heisst, an den (zu) hohen Erwartungen von Vorgesetzten oder Investoren zu scheitern – und dann unter dem Statusverlust zu zerbrechen. Was es heisst, wenn das Leben scheinbar seinen Sinn verliert. Erlebnisse, die mir tief unter die Haut gingen.*

*Als Manager ist man oft allein, auch ich. Selbst als Teil einer Geschäftsleitung, einer Konzernleitung, eines Verwaltungsrates oder eines*

*Vorstands. Ich muss Entscheidungen treffen, die das Leben anderer Menschen beeinflussen. Entscheidungen, die mir niemand abnehmen kann, weil ich die Verantwortung trage. Ich tue das leidenschaftlich gerne – früher im Sport und unter Freunden, heute auch in der Familie und im Berufsleben. Ich mag Menschen. Ich war Leistungssportler und bin es im Herzen noch heute. Das gibt mir die Kraft, Verantwortung zu übernehmen und diese mit Freude zu tragen. In meiner Rolle in Unternehmen und Verbänden bin ich oft allein. Aber dank Familie und Freunden fühle ich mich nie einsam.*



**Heinz Karrer** ist seit September 2013 Präsident des Schweizer Wirtschaftsdachverbandes economie-suisse. Bekannt wurde er als ehemaliger CEO der Axpo, die er während elf Jahren erfolgreich leitete, und als früherer Nationalspieler des Handballteams der Schweiz.

Er ist dipl. Kaufmann, absolvierte die Matura auf dem zweiten Bildungsweg und studierte Nationalökonomie an der HSG. Während seiner Berufskarriere war er unter anderem für Intersport, Ringier und Swisscom in leitender Funktion tätig. Er hat verschiedene Mandate als Verwaltungsrat und Stiftungsrat und ist Mitglied des Bankrats der Schweizerischen Nationalbank

# Die Rolle von Tel143

Wir bieten einen geschützten Raum für Menschen in Not, um Gedanken auszutauschen, Probleme zu besprechen – eine reale Beziehung während des Telefonanrufs oder des Internetchats. Jemandem, der zugewandt zuhört mitzuteilen, wie schwierig das eigene Leben gerade ist, bringt oft schon Erleichterung.

Ein Gespräch mit Tel143 ist ein Moment, in dem ausgebildete Zuhörer\*innen ihre persönlichen Belange hintenanstellen und anbieten, ohne Unterbrechung oder Vorurteile zuzuhören und der oder dem Anrufenden eine respektvolle und ernstgemeinte Rückmeldung zu dem zu geben, was sie verstanden haben. Im besten Fall kann diese einfache Tat dazu führen, dass die anrufende Person ihren Kummer überwindet und wieder in der Lage ist, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen.



Bild: Tel143

## Qi Gong mit «Spendenkässeli»

Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL freut sich über Spenden, welche engagierte Menschen durch eigenen Aktionen sammeln.

Gerda König-Eigenmann, Qi Gong-Lehrerin, offerierte während den Sommerferien und damit unterrichtsfreien Zeit den daheimgebliebenen Kursteilnehmer\*innen an fünf Abenden ein freies Qi Gong. Auf ein Kursgeld verzichtete sie und stellte stattdessen ein «Spendenkässeli» für Die Dargebotene Hand Ostschweiz/FL bereit. «Ich bin ein Fan von Tel143, weil es in der heutigen Zeit immer mehr Menschen gibt, die nicht wissen, wem sie ihre Alltagsorgen anvertrauen können»,

begründet Gerda König-Eigenmann ihre private Spendenaktion. Bei ihrer Tätigkeit als Qi Gong-Lehrerin stellt sie öfters fest, wie sich Sorgen negativ auf

die Gesundheit der Menschen auswirken können. Wir danken Frau König-Eigenmann ganz herzlich für ihre kreative Spendenaktion.



Bild: Gerda König-Eisenring

## Schoggiherzen-Aktion

Auch dieses Jahr werden verschiedene Schulklassen im Einzugsgebiet von Tel143 Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein mit den feinen 143er-Lindt-Schoggiherzen unterwegs sein und vielleicht schon bald vor Ihrer Haustüre stehen. Mit dem Kauf eines Schoggiherzens zeigen Sie Herz für die Anrufenden von Tel143 und unterstützen die Arbeit der Freiwillig Mitarbeitenden. Wir danken Ihnen, den Schülerinnen und Schülern sowie allen engagierten Lehrkräften.



### Die Dargebotene Hand Ostschweiz und Fürstentum Liechtenstein – Tel143

Postfach 410, 9001 St. Gallen, PC-Kto. 90-10437-2  
Internet: [www.ostschweiz.143.ch](http://www.ostschweiz.143.ch)  
E-Mail: [ostschweiz@143.ch](mailto:ostschweiz@143.ch)  
Blog: [www.143blog.ch](http://www.143blog.ch)

### Impressum

Redaktion  
Konzeption, Gestaltung, Satz  
Druck

Ursula Stahel  
Prozessor Werbung, St.Gallen  
TYPOTRON AG, St.Gallen