

EINSAMKEIT UND UNZUFRIEDENHEIT

Kennen Sie das? Sie sind alleine zuhause und fragen sich, was Sie jetzt tun könnten? Sollten Sie einen Freund einladen oder vielleicht einen Spaziergang unternehmen, Einkaufen gehen oder doch einen Film gucken? Es gibt viele Möglichkeiten, was Sie jetzt tun könnten.

Vermutlich ist es ein unangenehmes Gefühl, was Sie jetzt gerade haben und sie möchten es gerne loswerden. Deshalb rufen Sie jetzt einen Freund/eine Freundin an und wollen sich mit ihm oder ihr verabreden. Sie planen alles bis ins Detail, haben schon große Pläne für den gesamten Tag und haben alle anderen Möglichkeiten, die Sie sonst noch gehabt hätten, abgesagt. Plötzlich teilt Ihnen der Freund/die Freundin mit, er oder sie kann heute doch nicht, da er oder sie noch einen anderen Termin hat - vielleicht mit einem Freund, den Sie möglicherweise sogar kennen. Dieses Gefühl der Absage... wenn Sie ihre Augen jetzt schließen und sich genau diese Situation vorstellen, was fühlen Sie jetzt? Möglicherweise fühlen Sie sich jetzt angegriffen und reagieren passiv aggressiv.

Falls Ihnen dieses alltägliche Beispiel bekannt vorkommt, könnte es sein, dass Sie mit Einsamkeit nicht unbedingt gut umgehen können. Manche denken, sie wären alleine damit und es wäre für sie selbst nur ein Problem, aber das betrifft einen Großteil der Menschen. Alleine in Deutschland beklagen sich über die Hälfte der Menschen über Alleinsein. Es ist ein Zustand, in dem eine mangelnde Qualität an Beziehungen herrscht. Doch Alleinsein ist nicht immer schlecht und wird viel zu sehr stigmatisiert. Des Weiteren hängt der Umgang mit Alleinsein mit ihrer Genetik und anderen Faktoren zusammen, die ich in dieser Facharbeit herausstellen möchte.

Als Thema meiner Facharbeit habe ich die zwei überschaubaren Bereiche Einsamkeit und Unzufriedenheit gewählt. Beide korrelieren miteinander,

dennoch ist es differenziert zu betrachten. Diese Differenzierung ist einer meiner Schwerpunkte dieser Arbeit. Zu meinen weiteren Ausführungen gehören die Folgen der Einsamkeit und der Unzufriedenheit, welche positiv wie auch negativ sein können.

Ziel meiner Facharbeit ist es, zu klären, was Einsamkeit mit uns macht, wie es uns im Alltag beeinflusst und welche Auswirkungen es auf unsere Gefühle haben kann.

Vielen Menschen, denen ich erzählt habe, ich würde dieses gesellschaftlich kritische Thema wählen, dachten zuerst, ich würde selbst unter Einsamkeit oder Unzufriedenheit leiden. Es ist, finde ich, sehr erstaunlich wie groß die Fantasie bei so einem Thema sein kann. Es gab wirklich Personen, die sich ernsthaft Sorgen um mich gemacht haben und mir einen Therapeuten oder andere Wege empfohlen haben, damit ich damit fertig werde. Immerhin sei ich nicht alleine und ich könnte auf sie zählen.

Was viele vergessen, ist, dass Alleinsein nicht unbedingt herrscht, wenn man alleine ist. Diesen Faktor haben viele in dem Moment vergessen... aber später mehr dazu. Ich möchte jetzt noch klären, wieso ich mich für dieses doch ungewöhnliche Thema entschieden habe.

Um ehrlich zu sein, es war reiner Zufall. Eigentlich wollte ich das Zentrale Nervensystem nehmen, was ich auch sehr interessant finde, doch haben viele davon abgeraten - bis hin zum Verbot. Es sei viel zu kompliziert für einen Teenager und ich sollte mir doch einen anderen Vorschlag überlegen. Es gab selbst Zuspruch von den Lehrern, die mir dieses Thema nicht zutrauen wollten. Es sei eine Bachelor- oder Masterarbeit, aber keine Jahresarbeit für die Schule (*vor allem nicht für die Waldorfschule*!).

Deshalb habe ich nach anderen Themenbereichen Ausschau gehalten. Ich hatte überlegt, ob ich ein sportliches Thema wählen sollte oder doch etwas Handwerkliches, was in beiden Optionen nicht unbedingt abwegig für mich

gewesen wäre. Am Ende hat der Zufall entschieden, da ich bei YouTube ein Video gefunden habe, was mich inspiriert hat, Einsamkeit zu nehmen. Direkt dadrunter gab es ein englisches Video mit dem Thumbnail „Dissatisfaction“. Für mich war in dem Moment klar, das ich mich für diese zwei Themenbereiche entscheide und sie Mitte April gerne vorstellen würde.

Dabei blieb für mich im Hinterkopf, dass ich diese zwei Themen so einfach wie möglich beschreiben werde - mit vielen Beispielen - damit so viele wie möglich, wenn sie meinen Vortrag gehört haben, eine Ahnung haben, was diese Sache eigentlich für sie bedeutet.

Meine Facharbeit ist so aufgebaut, dass Sie zunächst einen Eindruck von meiner Arbeit bekommen, anschließend einen geschichtlichen Hintergrund und dann zum Problem immer näher herangeführt werden und die Problematik dahinter immer mehr verstehen können.

Ab Seite 31 wird dann auf eine Lösung aufgebaut und inwiefern Dankbarkeit mit Unzufriedenheit und Einsamkeit zu tun hat. Dabei werde ich zum Schluss noch meine „Klein-Studie“ präsentieren und ein paar Schlüsse zu dem gesellschaftlichen Problem ziehen.

Am Ende finden Sie dann noch ein paar Sätze zu meinem praktischen Teil.

Bevor Sie jetzt meine Facharbeit lesen wollen, möchte ich mich noch bei ein paar Menschen bedanken:

- Meiner Facharbeits-Betreuerin Frau **Manon Wallenhorst**, die mir immer ein Ohr geschenkt hat und auf die ich mich auch noch in den letzten freien Minuten ihrer Zeit verlassen konnte. Außerdem hat sie sich viel Mühe gegeben, mich mindestens einmal in der Woche zu ertragen, wofür Sie ein extra Lob bekommen sollte.
- Meiner externen Facharbeits-Betreuerin Frau **Karin Hickmann**, gelernte Kinderkrankenschwester und u. a, auch für zwei Jahre Krankenschwester einer Psychiatrie für Depressionen, die mir tatkräftig in ihrer Freizeit geholfen hat, viele schwierige Themen besser zu verstehen oder auch sich die Mühe gemacht hat, die Facharbeit auf Fehler zu korrigieren, seien es Rechtschreibfehler oder auch Fehler in der Materie selber.
- Meiner ganzen **Familie und Verwandtschaft**, insbesondere **meiner Mutter**, die mich seelisch unterstützt hat und mich motiviert hat, weiterzumachen. Vor allem, wenn ich nicht mehr die Kraft dazu hatte, mir Essen oder Trinken zu machen, sie sich dafür die Zeit genommen und mich gestärkt hat, weiterzuarbeiten.

- Und natürlich **alle Freunde**, die mich auf diesem Weg begleitet haben und die mich dabei unterstützt haben, auch wenn es vielleicht nicht die Facharbeit selber war, die sie unterstützt haben, sondern mich, einfach in dieser auch schwierigen Zeit ertragen zu haben und mir manchmal auch helfen konnten, bei Problemen, die auf den ersten Blick für mich unlösbar waren.
- Und zum Schluss meiner Klavierlehrerin Frau **Marianne Lohmann**, die mir bei dem praktischen Teil sehr helfen konnte, auch wenn ich manchmal den Mut dazu aufgegeben hatte. Für mich schien es manchmal unmöglich, ein 12-minütiges Klavierstück frei auswendig spielen zu können - doch am Ende war ich mit dem Ergebnis sehr zufrieden und ich möchte mich dafür nochmal bedanken, auch wenn es die Corona-Krise sehr schwer gemacht, den Unterricht stetig weiterzuführen.

Inhaltsverzeichnis

Die Definition von Einsamkeit	8
Vorurteile	9
Ursachen und Merkmale	10
Wer ist von Einsamkeit betroffen?	12
Die Entwicklung der Einsamkeit	12
- Der soziale Schmerz	14
- Entwicklung des Alleinseins in der Kindheit:	14
- Einsamkeit: Stadt / Land	15
Wie nehme ich Einsamkeit wahr?	16
Einsamkeit als Bedürfnis	18
Sozialer Status:	20
Statistik	21
Kurze Erläuterung zu den graphischen Statistiken	25
Geschlechtsbezogene Statistik	26
Meinung einer Expertin	27
Folgen der Einsamkeit	28
- Positive	28
- Negative	29
- Beziehungen im Alter aufbauen	32
Wie man sich von Einsamkeit ablenken kann	33
- Positiv	33
- Negativ	33
Möglichkeiten, aus der Einsamkeit herauszukommen	34
Empfehlungen für die Bekämpfung von Einsamkeit	35

Professionelle Unterstützung von Einsamkeit	36
Erläuterung	38
Evolutionsgeschichtliche Entwicklung	39
Faktoren, die Dankbarkeit beeinflussen	40
Soziale Faktoren der Dankbarkeit	42
Statistische Ergebnisse mittels Fragebögen	44
Analyse der Fragen	50
Positive Psychologie	52
- Wohlfühltherapie	53
Die Folgen von Dankbarkeit	54
Einsamkeit in der Corona-Krise	56
- Was kann man also gegen die Einsamkeit in einer weltweiten Pandemie tun?	57
Klavierstück als praktischer Teil	59
Fazit	60
Literaturverzeichnis	63

Die Definition von Einsamkeit

EINSAMKEIT IST EINE WAHRGENOMMENE DISKREPANZ ZWISCHEN DEN
GEWÜNSCHTEN UND DEN TATSÄCHLICH VORHANDENEN SOZIALEN
BEZIEHUNGEN EINES MENSCHEN. ¹

Die niederländische Forscherin Jenny Gierveld definiert Einsamkeit als „eine Situation, die der Einzelne als eine Situation erlebt, in der ein unangenehmer oder unzulässiger Mangel an (Qualität) bestimmter Beziehungen besteht. Dies schließt Momente ein, in denen eine Reihe bestehender Beziehungen kleiner ist als die wünschenswerte oder zulässig angesehene, oder Situationen, in denen die gewünschte Intimität nicht realisiert wurde. Einsamkeit wird daher als die Art und Weise angesehen, in der eine Person ihre Isolation und mangelnde Kommunikation mit anderen Menschen erlebt und bewertet.“²

Die finnische Sprache hat zwei unterschiedliche Wörter für den Begriff Einsamkeit.

allein sein = *olla yksin*

einsam sein = *olla yksinäinen*

Sie bezeichnet Einsamkeit als was völlig anderes als einsam zu sein, deshalb sollten diese beiden Begriffe nicht verwechselt werden!

¹ <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Einsamkeit>

² Griffin/Mental Health Foundation (London), 2010, S. 23.

In der Psychologie ist einsam-zu-sein nicht dasselbe wie alleine-zu-sein!
Einsamkeit ist komplett subjektiv: Es entsteht aus dem inneren Gefühl eines Menschen.

Der Psychiater Anthony Storr betont, dass Einsamkeit für die seelische Gesundheit und Kreativität notwendig ist und dass die tiefgreifendsten menschlichen Erfahrungen wenig mit unseren Beziehungen zu anderen zu tun haben.

Storr sagt: „Einsamkeit ist verbunden mit Selbstentdeckung und Selbstverwirklichung;“³

Vorurteile

ES IST EIN WEITERVERBREITETES VORURTEIL, DASS EINSAMKEIT
NUR MENSCHEN TRIFFT, DIE SOZIAL NICHT BESONDERS
KOMPETENT SIND.
ABER BEVÖLKERUNGSBEZOGENE STUDIEN HABEN GEZEIGT, DASS
SOZIALE FÄHIGKEITEN BEI ERWACHSENEN KAUM NOCH EINFLUSS
AUF SOZIALE KONTAKTE HABEN.⁴

Viele Menschen fühlen sich einsam und die meisten denken, sie wären allein.
Doch Einsamkeit betrifft uns alle! Wenn wir in solch einer Situation sind, blicken wir auf die Leute, die nicht einsam sind und fragen uns, was schief gelaufen ist. Wir denken gar nicht daran, dass sich andere tagtäglich so fühlen. Es ist ein Tabuthema, über welches die Gesellschaft nicht gerne reden möchte, so lange sie nicht selbst davon betroffen sind.

³ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. 23.

⁴ Vgl. Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].

Es ist das Temporäre, das es so schwer macht. Es ist nicht wie Krebs oder Asthma, was uns ständig begleiten wird. Wir können es niemandem ansehen und doch sind so viele betroffen.⁵

Eine von 160 Personen in Deutschland erkrankt an Krebs. An Einsamkeit erkrankt jeder zweite! Es ist wahrscheinlicher, dass sie chronisch einsam werden, als an Krebs zu sterben bzw. zu erkranken.

Bei Krebs reden die Personen mit ihren Freunden, Verwandten, Haustieren und Ärzten. Wenn einsame Menschen über ihr Schicksal reden, entsteht eine Verbundenheit, die dazu beitragen kann, aus solch einer Verzweiflung wieder heraus zu kommen.⁶

Ursachen und Merkmale

Eine im März 2010 veröffentlichte Studie ergab, dass von 10.000 Kindern, die über Einsamkeit beraten wurden, über die Hälfte Einsamkeit als Hauptproblem nannten. Von 2005 - 2010 hatte sich die Zahl der betroffenen Kinder verdreifacht (2005: 1.852 / 2010: 5.525) !

Hauptursache für Einsamkeit waren:

- Familiäre Beziehungsprobleme
- Probleme im Zusammenhang mit Schule und **Mobbing**!
- Akute Angst vor Ausgrenzung (bei Kindern und Teenagern)

⁵ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. 23.

⁶ Vgl. Krebs: in: Bundesgesundheitsministerium, [online] <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/krebs.html> [26.02.2021].

Ursache für den letzten Grund ist bei dieser Altersgruppe, Angst zu haben und von niemandem akzeptiert zu werden, weil kein Vorbild da ist, von dem man lernt, wie man sich als Mensch verhält.⁷

Es gibt Hauptursachen wie Verlust, Krankheit, Traumata und Tod.

Menschen, die wirklich einsam sind, haben bestimmte Merkmale:

- Verlust
- Trauma
- Unzureichende Unterstützungssysteme (Verwandte, Schule, Gemeinschaft)
- Kritische und harte Elternschaft
- Gefühle von Wut, Traurigkeit, Depression, Wertlosigkeit, Ressentiments (Angewohnheiten, Vorurteile und Abneigungen / z.B. Rassismus), Leere, Verletzlichkeit und Pessimismus)
- Fühlen sich oft nicht gemocht
- Haben wenig Einfühlungsvermögen für andere, sind oft selbstbezogen

Durch solche Eigenschaften wird die Isolation verstärkt und man fühlt sich noch einsamer, weil die Menschen auf Distanz gehen.

Einsamkeit kann auch vererbt werden, manche Menschen haben die Veranlagung einsamer als andere zu sein. Doch es gehört in manche Lebensabschnitte dazu. Der Punkt ist, dass Einsamkeit von der Lebensphase abhängt, in der wir uns jeweils befinden.⁸

⁷ Vgl. Griffin/Mental Health Foundation (London), 2010, S. 23.

⁸ Vgl. Einsamkeit – erblich, ansteckend, tödlich: in: ZNL-Ulm, [online] https://www.znl-ulm.de/Veroeffentlichungen/Geist_und_Gehirn/NHK16_Einsamkeit.pdf [26.02.2021].

Wer ist von Einsamkeit betroffen?

Der US-amerikanische Soziologe Robert Weiss teilt das Thema Einsamkeit in zwei Kategorien: Emotionale und Soziale Isolation. Sie korrelieren manchmal miteinander - aber nicht immer.

„Es gibt die Einsamkeit in der Zweisamkeit“:

Eine Person kann verheiratet, befreundet oder zu einer Gruppe dazu gehören, sich aber innerlich einsam fühlen.

Psychologen beschreiben mit der Bindungstheorie, warum es manchen Menschen schwerer fällt, intime Beziehungen aufzubauen.

Sie vertreten die Ansicht, dass, wenn die frühere Beziehung einer Person zur Bezugsperson in irgendeiner Weise unzureichend war, sie später emotional instabil werden kann (es gibt eine höhere Wahrscheinlichkeit).⁹

Die Entwicklung der Einsamkeit

EINSAMKEIT KANN JEDEN MENSCHEN TREFFEN. EGAL OB MAN REICH, BERÜHMT, MÄCHTIG, HÜBSCH ODER SOZIAL-KOMPETENT IST... TROTZ DIESER EIGENSCHAFTEN, KANN MAN SICH NICHT VOR EINSAMKEIT SCHÜTZEN, DENN SIE LIEGT IN DER NATUR.¹⁰

⁹ Vgl. Griffin/Mental Health Foundation (London), 2010, S. 23.

¹⁰ Vgl. Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].

Von der Evolution her ist der Mensch ein soziales Wesen mit sozialen Bedürfnissen.

Einsamkeit macht dich auf deine sozialen Bedürfnisse aufmerksam. Unser Körper ist auf die Erfüllung unserer sozialen Bedürfnisse regelrecht angewiesen.

Wenn diese Bedürfnisse missachtet werden, verlieren wir den Bezug zu uns selbst. Diese Erkenntnis ziehen vor allem Menschen, die in Isolation leben (Stichwort *Einzelhaft*). Isolation passt nicht zu unserer sozialen Natur.

Aus der Evolution betrachtet, waren wir auf einander angewiesen. Wir lebten in Gruppen 50 - 150 Menschen, die durch ihre Gemeinschaft das Überleben sicherten. Alleinsein bedeutete den Tod. Das schlimmste war also nicht Hungersnot oder gefressen zu werden, sondern aus der Gruppe ausgegrenzt zu werden.

Parallel zur Entwicklung der Gesellschafts-Epochen, veränderte sich die Sichtweise und der Umgang mit Einsamkeit.

Nach dem Kollektivismus des Mittelalters, der Beginn der Renaissance, entwickelte sich Einsamkeit zu einem zunehmend gesellschaftlichen Problem. Das Individuum rückte in den Vordergrund, was zu Vorteilen in jener Zeit und zu Nachteilen in der heutigen Zeit führte.¹¹

Außerdem gibt es immer mehr Landflucht, weshalb Kommunen und Generationen sich auflösen (dieser Trend ist seit der Industrialisierung zu beobachten)¹²

¹¹ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, UK: Mental Health Foundation, 2010, S. 23.

¹² Vgl. Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].

- DER SOZIALE SCHMERZ

Es ist unerlässlich mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben. Deshalb erfand unser Körper den „sozialen Schmerz“. Die Schmerz entsteht, wenn wir uns ausgegrenzt fühlen.

Daher fühlt sich Ablehnung auch so schmerzhaft an.

Um diesem Schmerz entgegen zu wirken, passten die Menschen ihr Verhalten an, um nicht von der Gruppe verstoßen zu werden. Egoistisches Verhalten wurde bestraft, Anpassung wurde belohnt.

Durch unsere Kindheit sind wir sozial geprägt und haben dadurch unterschiedliche Verhaltensweisen.¹³

- ENTWICKLUNG DES ALLEINSEINS IN DER KINDHEIT:

Kinder, die dauernd gefördert und betreut werden, erlernen die Fähigkeit des Alleinsein-Könnens seltener bis gar nicht. Das sorgt später für umso mehr Instabilität und ist kontraproduktiv zur Bewältigung des Lebensalltages.

Erwachsene können nur allein sein, ohne unter Einsamkeit zu leiden, wenn sie als Kinder allein sein konnten.

Eltern kontrollieren ihre Kinder manchmal über ein gewisses Maß hinaus: Durch ständige Kontrollen sind sie nicht mit sich allein und können sich nicht ausreichend entfalten.

„Deshalb sollten Erwachsene mehr beobachten, anstatt immer gleich einzugreifen.“

¹³ Vgl. Rodriguez, Gregory: Feeling lonely is a real pain, in: Los Angeles Times, 05.03.2019, [online] <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2009-feb-23-oe-rodriguez23-story.html>.

Es gibt auch das Gegenteil, dass die Kinder zu wenig beachtet werden und somit dem Alleinsein ausgeliefert sind. Dadurch verbinden sie Alleinsein mit eher negativen Gefühlen. Das führt zur Überspielung der Einsamkeitsgefühle und in ihrem späteren Leben sind sie oft unfähig, mit sich allein-sein zu können.

In beiden Fällen lernen die Kinder nicht die Fähigkeiten zu entwickeln, mit sich selbst klarzukommen und auf sich selbst zu vertrauen.

Wenn sie sich einsam fühlen, denken sie, dass niemand etwas mit ihnen zu tun haben möchte. Die innere Haltung, die daraus folgt, vermitteln sie den Mitmenschen. Daraus folgt, dass niemand mit ihnen etwas zu tun haben möchte, da sie selbst so über sich denken. Es sind ihre zerstörten Selbstwertgefühle, welche sie daran hindern, Beziehungen aufzubauen oder sie aufrechtzuerhalten. Es ist das Gefühl der Einsamkeit, welches alles noch schlimmer macht.

Sie fühlen sich unzulänglich und unzureichend.^{14 15}

- EINSAMKEIT: STADT / LAND

Es wird fälschlicherweise vermutet, dass einsame Menschen nur in der Stadt, als auf dem Land, leben. Jedoch wird dies durch die Theorie widerlegt, dass Menschen sich entweder in einer Stadt entfremdet fühlen oder sich als Teil einer Gemeinschaft wahrnehmen. Die inkorrekte Vermutung ergab sich aus der Annahme, dass mehr Generationen auf dem Land leben, weshalb die Menschen dort weniger einsam seien.

¹⁴ Vgl. Griffin/Mental Health Foundation (London), 2010, S. 23.

¹⁵ Vgl. Hollersen, Wiebke: Innere Ruhe: Warum wir lernen müssen, gern allein zu sein, in: DIE WELT, 23.11.2018, [online] <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article142649147/Warum-wir-lernen-muessen-gern-allein-zu-sein.html>.

Zum Teil stimmt das auch. Wenn aber die Stadt genug alternative Treffpunkte bietet, darunter Cafés und öffentliche Räume, ist die Stadt, evolutionspsychologisch betrachtet, die perfekte Umgebung, wenn sie gut gestaltet ist.

Somit wäre eine Möglichkeit, der weiteren Entwicklung von Einsamkeit entgegenzuwirken, die Städte umfangreicher und vielfältiger zu gestalten.¹⁶

Wie nehme ich Einsamkeit wahr?

Jeder Mensch erlebt von Zeit zu Zeit Einsamkeit, die aber oft übersehen oder abgetan wird. Weil unsere Gesellschaft stolz auf Leistungsfähigkeit und Eigenständigkeit ist, vermeiden wir es offen zu legen, Einsamkeit als ein Problem anzuerkennen, weil wir uns damit selbst ein Stigma setzen. Durch diese Tat erzeugen wir einen Schneeball-Effekt, wodurch es anderen leichter fällt uns „in eine Schublade“ zu stecken und uns damit auszugrenzen.

Es ist sowohl paradox als auch schädlich. „Wenn Einsamkeit nur vorübergehend ist, akzeptieren wir sie einfach als Teil des Lebens, aber wir haben große Angst, auf lange Sicht einsam zu sein.“¹⁷

¹⁶ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. 23.

¹⁷ Vgl. Griffin/Mental Health Foundation (London), 2010, S. 23.

Lebensverändernde Begleitumstände wie Trauer - Tod, Umzug, Scheidung und Krankheit können eine akute Einsamkeit auslösen. Aber die Situation selber hängt nicht davon ab, ob die Einsamkeit chronisch wird, sondern der Zeitfaktor.

„Untersuchungen zeigen, dass Einsamkeit nur dann zu einem ernsthaften Problem wird, wenn sie sich lange genug einstellt, um eine anhaltende, sich selbst verstärkende Schleife negativer Gedanken, Empfindungen und Verhaltensweisen zu erzeugen.“¹⁸

Zusammenfassend kann man sagen, dass die langfristige Einsamkeit, im Gegensatz zur situativen Einsamkeit, den Menschen zermüht und ihm kaum noch eine Möglichkeit lässt, sich zu befreien.

Was oft übersehen wird, ist die Geschichte hinter jedem Verhalten, welches zur Einsamkeit/Depression geführt hat.

In einem Laborversuch stellte sich heraus, dass Menschen, die kognitiv der Meinung waren, sie seien einsam, sich gut aus der Einsamkeit heraus zu helfen wussten, während Menschen, die wirklich einsam sind, ebenso wie die andere Gruppe kognitiv wussten, was sie dagegen unternehmen können, es aber tatsächlich nicht umsetzen konnten! Damit bestätigt sich, dass es pathologisch ist.

Vermeintliche Einsamkeit und reelle Einsamkeit fühlen sich gleich an.

Abschließend ergab die Studie, je einsamer unsere Gesellschaft, desto wahrscheinlicher ist es, dass wir Einsamkeit erleben. Sie kam zu dem Schluss, dass Einsamkeit in sozialen Clustern ansteckend und auftretend ist. Außerdem teilen isolierte Menschen in sozialen Netzwerken ihre Gefühle der Einsamkeit. Das führt dazu, dass Einsamkeit ein größeres Gewicht bekommt, als die eigentliche soziale Verbindung.

¹⁸ Vgl. Griffin/Mental Health Foundation (London), 2010, S. 23.

Durch das fehlende Selbstwertgefühl, erleben sie Zurückweisung und Ablehnung. Es ist ein emotionaler Schmerz, der sich wie körperlicher Schmerz anfühlt.

Stellen sie sich vor, jemand würde so doll es geht, auf die Brust „hämmern“. Sie haben Herzstiche, eine Enge in der Brust und es fühlt sich an, als würde der Sauerstoff immer weniger werden. Es kann sich bis zu einer leichten oder schweren Panikattacke entwickeln.

Sie werden egozentrisch und können keine Empathie empfinden. Sie empfinden alles als Angriff und fühlen sich immer stärker ausgegrenzt, da niemand ihnen helfen kann. Sie weisen alle zurück und verschlimmern ihr Alleinsein bis hin zu einer ernsthaften Isolation.

Dieser Prozess verläuft über Jahre, er ist für sie schleichend und endet in einer Chronifizierung!¹⁹

„Der Schmerz der Einsamkeit ist das scharfe Ende eines milderer Gefühls sozialer Trennung.“

Einsamkeit als Bedürfnis

In einem Buch über die Einsamkeit im Amerika des 21. Jahrhunderts, wird deutlich, wie sehr vermeintlich „unnötige“ Beziehungen vernachlässigt werden, obwohl sie ebenso relevant wie Nahrung und Wasser sind.

¹⁹ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. 23.

„Einsamkeit ist ein Signal des Körpers, wie Hunger. Hunger sagt dir, dass du dich um deinen Körper kümmern musst. Und Einsamkeit macht dich auf deine sozialen Bedürfnisse aufmerksam.“²⁰

Biologisch sind wir Menschen trotz aller sich verändernden Lebensformen immer noch auf Gemeinschaft gepolt. So nehmen Gemeinschaften, die an Orte gebunden waren, immer mehr ab, aber Gemeinschaften, welche auf gemeinsamen Interessen beruhen, zu. So hat sich z.B. in Großbritannien das Gemeinschaftsgefühl in den letzten 30 Jahren abgeschwächt. Dieser Trend ist inzwischen auch in anderen europäischen Ländern zu beobachten.

Man kann daraus schlussfolgern, dass das Bedürfnis nach einer platonischen Beziehung genauso von Bedeutung ist, wie das Überleben.

Soziale Medien können den physischen Kontakt nicht ersetzen. Bei persönlichen Begegnungen finden chemische Prozesse statt, welche von den sozialen Netzwerken nicht übernommen werden können. Bei realen Verbindungen mit Menschen wird z.B. das Hormon „Oxytocin“ stimuliert, welches positive Reaktionen auf unseren Körper hat.

Die Zeit, die wir in sozialen Netzwerken verbringen, kann die direkte Interaktion von Mensch zu Mensch nicht ersetzen. Jedoch kann man sagen, dass die Technologien den Austausch von realen und virtuellen Beziehungen erleichtert.

Soziale Medien sind für Einsamkeit nicht verantwortlich, der prozentuale Unterschied zwischen Leuten, die Social Media benutzen und die, die es nicht benutzen, beträgt nur 1,8%. Also sind soziale Medien nicht der Indikator für Einsamkeit - dies ist oft ein Vorurteil.^{21 22}

²⁰ Vgl. Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].

²¹ Vgl. Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].

²² Vgl. Cacioppo, John T/Stephanie Cacioppo: The growing problem of loneliness, in: The Lancet, Jg. 391, Nr. 10119, 2018, doi: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9, S. 426.

Sozialer Status:

Eine Studie der WHO 2009 ergab, dass die Kluft zwischen arm und reich immer größer wird und zu massiven, psychologischen Problemen führt. Sie kamen zu dem Schluss, „dass Ungerechtigkeit und Ungleichheit zutiefst giftig sind.“ John Cacioppo, Neurowissenschaftler, sagt zu dieser Kluft:

„Eine steigende Flut kann zwar eine Vielzahl von Booten anheben, doch in einer Kultur sozialer Isolation, wird durch große Ungleichheiten getrennt, was auch dazu führen kann, dass Millionen ertrinken.“²³



24

²³ Vgl. Cacioppo, John T/Stephanie Cacioppo: The growing problem of loneliness, in: The Lancet, Jg. 391, Nr. 10119, 2018, doi: 10.1016/S0140-6736(18)30142-9, S. 426.

²⁴ Vgl. Sprechstunde - Lob der Einsamkeit: in: Deutschlandfunk, 17.04.2018, [online] https://www.deutschlandfunk.de/sprechstunde-lob-der-einsamkeit.709.de.html?dram:article_id=415790.

Statistik

In Deutschland:

In Deutschland macht sich über die Hälfte der Gesellschaft Sorgen um das Thema Einsamkeit. Dabei sind Frauen in deutlicher Mehrzahl.

In England:

2010 ergab eine Studie von der Mental Health Foundation, dass sich 60 % der 18-34 Jährigen oft einsam fühlen.

Auch in Amerika ist das Gefühl von Einsamkeit sehr stark verbreitet:

Von 1985 bis 2011, quasi in einer einzigen Generation, sank der gute, nahestehende Freundeskreis von drei auf zwei Personen. Dieser Negativtrend geht immer weiter.

Eine Studie von 2018 vom globalen Gesundheitsunternehmen Cigna ergab, dass die Hälfte aller Amerikaner sich manchmal oder immer allein fühlen.

- jeder Vierte (27%) hat selten das Gefühl, von seinen Mitmenschen nicht verstanden zu werden.
- Zwei von fünf Menschen (43%) fühlen sich von anderen isoliert.
- Jeder Fünfte (20%) hat keinen Mitmenschen, mit dem er sprechen kann.

- Amerikaner, bzw. jeder, der in einer Gemeinschaft lebt, ist weniger einsam als diejenigen, die alleine leben (46%).

Alleinerziehende gehören nicht dazu, obwohl sie mit Kindern leben.

- Nur etwa die Hälfte der Amerikaner (53%) haben persönliche, soziale Interaktionen.
- Erwachsene im Alter von 18-22 (Gen. Z) ist die einsamste Generation in den USA und sie behaupten, sie seien bei schlechterer Gesundheit als ältere Generationen.
- Menschen, die körperlich aktiv sind, haben einen niedrigeren Einsamkeitswert.
- Menschen, die häufiger Sport als andere machen, fühlen sich noch mehr als Teil einer Gruppe (Differenz liegt bei 4%, also jeder 1/25 fühlt sich mehr dazugehörig)
- Wer das Glück hat, mit (*relativer*) Zufriedenheit eine berufliche Arbeit auszuüben, ist weniger einsam.

Cigna bemüht sich Lösungsvorschläge für das psychische Wohlbefinden der arbeitenden Menschen zu finden/entwickeln.^{25 26}

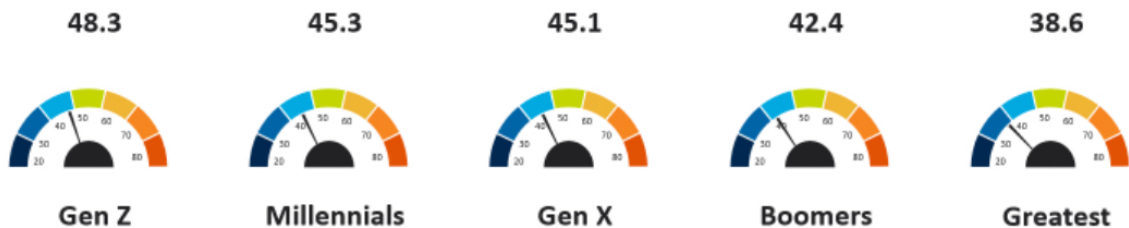
(Auf den folgenden zwei Seiten sind die graphischen Auswertungen der Studie)

²⁵ Vgl. Cigna Newsroom | New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America: in: Cigna, 01.05.2018, [online] <https://www.cigna.com/about-us/newsroom/news-and-views/press-releases/2018/new-cigna-study-reveals-loneliness-at-epidemic-levels-in-america> [26.02.2021].

²⁶ Vgl. Cigna: CIGNA U.S. Loneliness Index, in: Cigna, 01.05.2018, [online] https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf [26.02.2021].

NATIONAL RESULTS

YOUNGER GENERATIONS ARE LONELIER THAN OLDER GENERATIONS



NATIONAL RESULTS

THOSE NOT SPENDING ENOUGH TIME WITH FAMILY MOST LIKELY TO BE LONELY



NATIONAL RESULTS

ADULTS RUNNING SINGLE PARENT HOMES ARE MOST LONELY



NATIONAL RESULTS

THE RIGHT AMOUNT OF EXERCISE IS KEY TO REDUCING LONELINESS



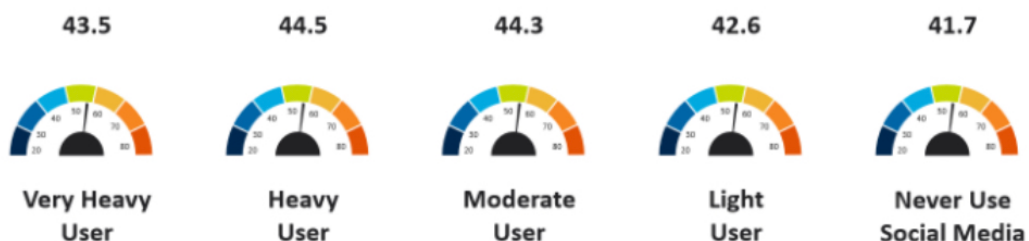
NATIONAL RESULTS

THOSE IN FAIR/POOR HEALTH ARE MORE LIKELY TO BE LONELY



NATIONAL RESULTS

NO CORRELATION FOUND BETWEEN SOCIAL MEDIA USE AND FEELINGS OF LONELINESS



Kurze Erläuterung zu den graphischen Statistiken

- In der ersten Graphik wird dargestellt, dass jüngere Generationen einsamer als ältere Generationen sind. Vor allem meine Generation fühlt sich im Vergleich zu den anderen Generationen am einsamsten. Es könnte an der unterschiedlichen Wahrnehmung meiner Generation liegen, da sie u.a. auch andere - generationsbedingte - Wertmaßstäbe entwickelt hat.
- Jene Menschen, die weniger Zeit mit ihrer Familie verbringen können, fühlen sich auch häufiger einsam. Dies zeigt die nächste graphische Darstellung. Hierbei ist erkenntlich, dass ein Zuviel wie auch ein Zuwenig an Zeit für die Familie nicht gut ist - sondern ein gesundes Mittelmaß - wichtig ist.
- Menschen, die alleine leben, sind weniger für Einsamkeit anfällig, als allein-erziehende Eltern. Kinder werden daher nicht als „zweite Person“ gezählt, sondern als negative Auswirkung des Alleinseins.
- Auffallend bei der nächsten Graphik ist, dass zu viel wie auch zu wenig körperliche Aktivitäten sich ungünstig auf das Gefühl der Einsamkeit auswirken. Auch hier sollte ein gesundes Mittelmaß angestrebt werden.
- Der soziale Status beeinflusst die Entstehung von Einsamkeit. Je wohlhabender man ist, desto besser geht es dir, im sozialen, körperlichen und psychischen Bereich. Ausnahme ist die Oberschicht mit 2,6 %, im Vergleich zur Unterschicht - unbedeutsam.
- In der letzten Graphik wird klar erkennbar, dass das Vorurteil „soziale Medien verursachen Einsamkeit“ nicht wahr ist. Es gibt nur einen geringen Unterschied zwischen social-media-Nutzern und Menschen, die es meiden (Differenz: ca 3%).

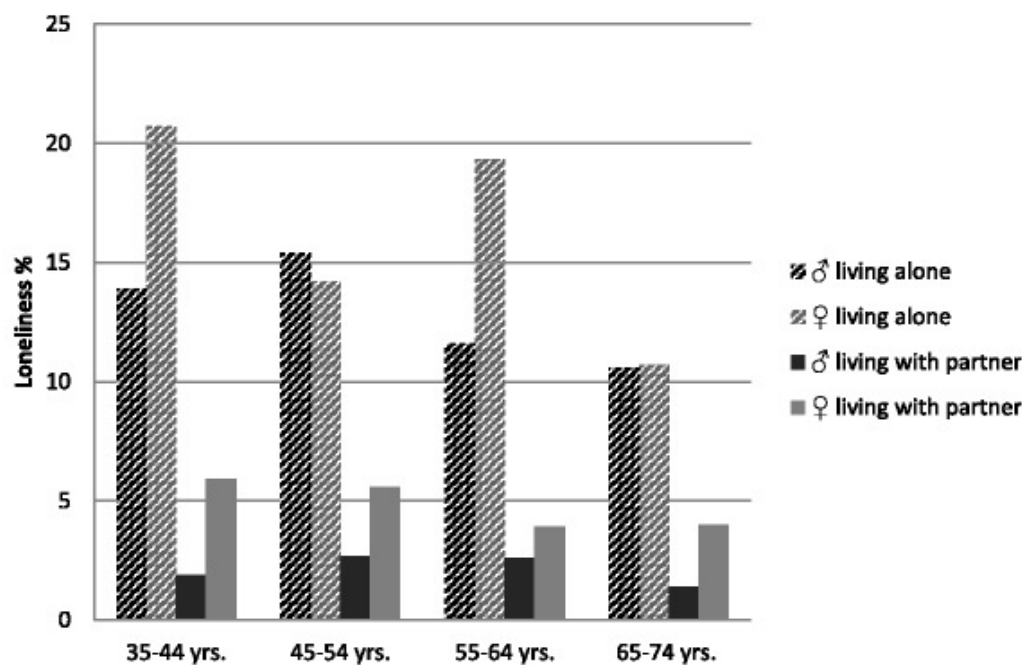
Geschlechtsbezogene Statistik

Die Quote der einsamen Menschen ist bei Frauen deutlich höher: statistisch gesehen sind von 7 einsamen Personen nur einer ein Mann (1/7) (*siehe Grafik*).

Mit zunehmendem Alter nimmt das Risiko der Vereinsamung zu: Alter, Trauer, Krankheit, Armut.

Frauen, die außerhalb des Hauses arbeiten, haben mehr Möglichkeiten, soziale Beziehungen aufzubauen.

Von der School of Health, wurde untersucht, **wie** Einsamkeit das Wohlbefinden und die Gesundheit beeinflusst.²⁷



Note: $n_{35-44\text{yrs}}=3286$; $n_{45-54\text{yrs}}=1675$; $n_{55-64\text{yrs}}=1759$; $n_{65-74\text{yrs}}=1721$

Meinung einer Expertin

Die Professorin für Psychiatrie, Jacqueline Olds, beschreibt eine Art Rückschritt, wenn Menschen in der Einsamkeit hängen bleiben.

Jacqueline Olds sagt in ihrem Buch, dass es einen eindeutigen Weg gibt, aus der Einsamkeit herauszukommen. Sie empfiehlt, dass man einer Selbst-Hilfe-Gruppe beitrifft und somit die Möglichkeit hat, Freunde zu finden. Die Gruppe sollte möglichst ähnliche Interessen verfolgen.

„ICH HABE FESTGESTELLT, DASS DIE LEUTE DURCHAUS BEREIT SIND, ZU SAGEN, DASS SIE EIN PSYCHIATRISCHES PROBLEM HABEN, ABER NICHT, DASS SIE EINSAM SIND.“

„(...) SIE WÜRDTE IM GESPRÄCH DEN FOKUS AUF DIE PERSPEKTIVE LEGEN. (...) ICH WÜRDTE VORSCHLAGEN,, DASS SIE VERSUCHE, SICH VORSICHTIG IN DIE AKTIVITÄTEN ANDERER EINZUBEZIEHEN.“

„BIS ZU EINEM GEWISSEN GRAD, SIND ALLE GESPRÄCHE MIT MENSCHEN INTERVENTIONEN IM BEREICH DER SEELISCHEN GESUNDHEIT.“

„ES GIBT EINEN INTERESSANTEN ZUSAMMENHANG ZWISCHEN EINSAMKEIT UND PSYCHIATRISCHEN ERKRANKUNGEN WIE ANGSTZUSTÄNDE UND DEPRESSION. EINSAMKEIT IST OFT EIN FAKTOR.“

„MEINES ERACHTENS IST DIESER SCHRITT SCHON VON DER EINSAMKEIT AN SICH, SOWEIT ENTFERNT, DASS MAN SICH BEREITS AUS DEN FÄNGEN DER EINSAMKEIT/ DES ALLEINSEINS BEFREIT HAT. WER SOLCH EINEN SCHRITT WAGT, HAT SO VIEL SELBSTVERTRAUEN, DASS ER SICH NICHT MEHR ALS EINSAM BEZEICHNEN KANN, SONDERN DASS ER EINFACH NUR WENIG FREUNDE HAT UND SEINEN SOZIALEN KREIS ERWEITERN MÖCHTE.“ ²⁸

(Jacqueline Olds, Professor of Psychiatry - Mental Health ORG.)

²⁸ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. .

Folgen der Einsamkeit

- POSITIVE

Alle Menschen, die in einer partnerschaftlichen Beziehung leben, profitieren gesundheitlich. Sie haben ein stärkeres Immunsystem, besseres Herz-Kreislauf-System, erholen sich schneller von Krankheiten und werden durch diese Faktoren statistisch älter. Menschen mit einem Netzwerk enger Freunde, profitieren ebenfalls von diesen Vorteilen.

Naheliegende Studien zeigen, wie elementar Beziehungen für Gesundheit und Wohlbefinden sind, jedoch gleichzeitig durch steigende Trends heutzutage schon bedroht werden.

Außerdem kam man zum Resultat, dass Einsamkeit sich durch das ganze Leben ziehen kann, bis zu den letzten Momenten. Gefördert wird es durch Scheidungen, Zunahme der Alleinerziehenden, Karriere und Bildung (Fokus auf Erfolg und nicht auf Beziehungen) und Umzug (wegen Beruf und Liebe).²⁹

„Menschen, die oft bedeutungsvolle persönliche Interaktionen durchführen, haben viel niedrigere Einsamkeitswerte und berichten von einer besseren Gesundheit.“³⁰

²⁹ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. .

³⁰ Vgl. Cigna: CIGNA U.S. Loneliness Index, in: Cigna, 01.05.2018, [online] https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf [26.02.2021].

DIE AUSWIRKUNG DER EINSAMKEIT HÄNGT NICHT VON DER MENGE DER SOZIALEN INTERAKTIONEN AB, DIE EINE PERSON ERLEBT, SONDERN DAVON, IN WIEWEIT DAS SUBJEKTIVE BEDÜRFNIS DER PERSON NACH SOZIALER VERBINDUNG BEFRIEDIGT WIRD.

EINSAMKEIT GEHÖRT ZWAR ZUM LEBEN, ABER WIE SCHLIMM ICH ES EMPFINDE, KANN ICH SELBER MIT BESTIMMEN.

- NEGATIVE

Aus wissenschaftlicher Perspektive wird EINSAMKEIT in der gesamten Forschung als ein Gefühl beschrieben, dass die sozialen Beziehungen unzureichend seien und dass man nirgendwo richtig dazugehöre. Deshalb ist Einsamkeit kein Phänomen alter Menschen. So wurden insgesamt in Studien Faktoren herausgearbeitet, welche die Einsamkeit beeinflussen: So fühlen sich Frauen eher einsamer als Männer, Arme eher als Reiche, Beschäftigungslose eher als Vollzeitbeschäftigte, Kranke eher als Gesunde und Singles eher als Vergebene. Geklärt sind die Ursachen der EINSAMKEIT damit jedoch nicht!

Der Stress, der durch Einsamkeit entsteht, ist sehr gefährlich für unseren Körper. Es vollbringt nicht nur seelischen Schaden, sondern macht sich auch in unserem physischen Teil bemerkbar. Spürbar wird es durch:

- Erhöhung des Blutdrucks
- Schlafstörungen
- Immunsystem-Schwäche

- Einsamkeit ist ähnlich schädlich wie der Konsum von 15 Zigaretten am Tag.
- Einsamkeit schadet ähnlich wie Alkoholmissbrauch.
- Einsamkeit ist schädlicher als keinen Sport zu treiben.
- Einsamkeit schadet dem Körper mehr als Fettsucht.

31 32

Diese Faktoren treten ein, egal welches Geschlecht , Alter und welchen sozialen Status du hast!

Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, nehmen Gesichtsemotionen stärker wahr, sie können sie aber schlechter interpretieren. Es findet eine verstärkte Wahrnehmung der Umgebung statt, die dazu führen kann, neutrale Gesichter über- bzw. fehl zu interpretieren.

„AUF ANDERE KÖNNEN WIR DANN KÄLTER, UNFREUNDLICHER UND SOZIAL INKOMPETENTER WIRKEN, ALS WIR ES EIGENTLICH SIND.“³³

Möglicherweise haben sie ein Defizit an sozialen Fähigkeiten, die sie zur Aufrechterhaltung von Kontakten benötigen.

³¹ Vgl. A Longitudinal Analysis of Loneliness Among Older People in Great Britain: in: Taylor & Francis, [online] <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980.2011.609572#.UwAGrnEZ7ow> [26.02.2021].

³² Vgl. DER SPIEGEL: A-d855e184-0001-0001-0000-000000708728, in: DER SPIEGEL, Hamburg, Germany, 28.07.2010, [online] <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/psyche-und-gesundheit-einsamkeit-schadet-genauso-wie-rauchen-a-708728.html>.

³³ Vgl. Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].

Unabhängig davon, ob das Gefühl, emotional (gefühlsbedingt) oder sozial (gruppenbedingt) bedingt ist, die schädlichen Auswirkungen auf die Gesundheit sind dieselben.

Der Unterschied zwischen chronisch Kranken und Menschen, die sich gelegentlich einsam fühlen, ist, dass es normal ist, sich manchmal einsam zu fühlen, es gehört zum Menschsein dazu. Es ist einfach eine Aufforderung von deinem Körper, Kontakt mit Anderen zu suchen.

Es gibt 5 wesentliche Gründe, wieso Einsamkeit schädlich für uns ist:

- Einsamkeit erschwert die Selbstregulierung und kann zu selbstzerstörerischen Gewohnheiten führen (Drogen, Alkohol & Vergewaltigung).
- Es wird vom Körper mehr Stress produziert (Ausschüttung von Cortisol)
- Durch die Einsamkeit resultiert Rückzug, weshalb sie sich isolieren. Daraus entsteht eine mangelnde emotionale Zuwendung.
- Untersuchungen belegen, dass Einsamkeit das Immun- und Herz-Kreislauf-System negativ beeinflussen.
- Einsame Menschen haben oft Schlafstörungen, welche sich auf Stoffwechsel-, Nerven- und Hormonregulation ungünstig auswirken.

Dabei ist zu bemerken, dass die Quadratmeter-Anzahl in den letzten Jahrzehnten gestiegen ist (der Wohnraum hat sich verdoppelt von 6% auf 12%), der Freundeskreis sich jedoch verringert. Dazu kommt noch, dass durch die erhöhte Quadratmeter-Anzahl die Freunde weiter weg wohnen.

Der Platz für einen selbst wird größer, der enge Freundeskreis kleiner und der Weg zu den Freunden größer (in der westlichen Welt). Das Materielle wird wichtiger als Freundschaft.³⁴

Eine Theorie von 2008 ergab, dass die egoistische, individuelle Lebensweise psychische Störungen verstärkt.

Weltweit ist die Empfindung von Einsamkeit noch zu wenig erforscht. Man weiß aber, dass es als ein Gefühl von Leere beschrieben wird, was u.a. auch ein Teil von Depressionen sein kann. Dennoch ist es nicht dasselbe! ³⁵

- BEZIEHUNGEN IM ALTER AUFBAUEN

Forscher von der Universität von Chicago behaupten, dass, umso älter wir werden, es uns schwieriger fällt, Beziehungen aufzubauen. Im Kindesalter wagen wir uns in eine größere Welt sozialer Beziehungen, in der Akzeptanz und Freundschaft sehr stark gesucht wird.

Für Teenager ist es ermüdend, die erste Liebe „frei zu lassen“. Sie haben andere Erwartungen, welche letzten Endes zerstört werden können.

Außerdem wurde festgestellt, dass Erwachsene leichter eine chronische Einsamkeit entwickeln können, im Vergleich zu jungen Menschen, weil Erwachsene sich schwerer tun, neue Freundschaften aufzubauen.³⁶

³⁴ Vgl. Funk: Sucht, in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/sucht-1431362> [26.02.2021].

³⁵ Vgl. Cigna: CIGNA U.S. Loneliness Index, in: Cigna, 01.05.2018, [online] https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf [26.02.2021].

³⁶ Vgl. AARP: Loneliness among Older Adults: A National Survey of Adults 45+, in: AARP, 01.09.2010, [online] https://assets.aarp.org/rgcenter/general/loneliness_2010.pdf [26.02.2021].

Wie man sich von Einsamkeit ablenken kann

- POSITIV

Wenn ich sozial aktiv bin, in Form von Anforderungen, wie Kinder, Freunde, Arbeit und Privatleben, habe ich auch ein größeres Verantwortungsbewusstsein. Man darf es nicht übertreiben, weil man sich sonst von solchen Aktivitäten bewusst ablenkt, aber auch nicht zu wenig beanspruchen, damit man die eigenen Ziele noch realisieren kann.

- NEGATIV

Die häufigste Reaktion auf das Gefühl von Einsamkeit, ist Ablenkung durch:

- Fernsehen
- Musik hören
- Lesen
- Sport
- Spaziergänge
- Shoppen
- Arbeiten (workaholischer)
- Alkohol-/ Rauchen-/ Drogenkonsum³⁷

³⁷ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. .

Möglichkeiten, aus der Einsamkeit herauszukommen

- Der erste Schritt für eine Veränderung ist, das Problem zu akzeptieren, ohne sich dabei zu verurteilen. Es ist ganz menschlich und man muss sich dafür nicht schämen.
- Der zweite Schritt ist, sich ein Feedback geben zu lassen. Vielleicht hast du eine verschränkte Sicht, die nur einseitig ist.
- Einsamkeit in der Kindheit scheint mit Einsamkeit als Erwachsener in Verbindung zu stehen, inklusive einer erhöhten Sensibilität gegenüber Einsamkeit.

Lösungsorientierte Wege sind Zufriedenheit und Dankbarkeit.

Zum Beispiel nach einer großen Krise. Alles ist wunderbar für dich, weil du dein jetziges Leben mit der vorherigen Situation vergleichst und es dadurch nur noch besser werden kann.

Selbst ein Sonnenuntergang, ein leckeres Essen oder die Gesellschaft eines netten Menschen verändern dann den ganzen Tag. Vor der Krise hast du dich über alles beschwert, jetzt nimmst du die kleinsten Sachen an dich und weißt sie zu schätzen, obwohl dein Leben noch schwerer belastet sein kann.³⁸

³⁸ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. .

Empfehlungen für die Bekämpfung von Einsamkeit

5 Vorschläge, sein Problem mit der Einsamkeit anzugehen:

- 1) Bewusstmachung, dass Einsamkeit nichts schlimmes ist. Es ist ganz normal, dass man (*manchmal*) einsam ist und man sollte es als Konflikt für sich anerkennen. Du kannst dieses Gefühl nicht loswerden oder ignorieren, aber du kannst es annehmen und seine Ursache bekämpfen.
- 2) Es sollte noch mehr Beachtung in medizinischen, wie auch sozialen Ausbildungen finden.
- 3) Es gibt viele Möglichkeiten, der Einsamkeit zu entkommen. Man kann einer sozialen Gruppe wie z.B. einer Selbsthilfegruppe, Sport- und andere Freizeitgruppen.
- 4) Konflikte rund um die Einsamkeit mit seinen Mitmenschen teilen.
- 5) Auch die Nachbarn und lokale Dienste einzubeziehen und dafür zu sorgen, dass man nicht rückfällig wird.

Diese Maßnahmen sollen dazu beitragen, dass Einsamkeit nicht chronisch wird, denn aus der Chronifizierung entstehen neue Probleme und es fällt einem immer schwerer, dem „Teufelskreis“ zu entkommen.

Das Soziale Kapital der Bevölkerung Großbritanniens kann verbessert werden, wenn eine integrative Gesellschaft aufgebaut wird, die das Wohlbefinden der Bevölkerung stärkt.

Man hat festgestellt, dass die Wohnung der erste Schritt für das menschliche Wohlbefinden entscheidend ist. Die Wohnung ist ein entscheidender Faktor für den sozialen Status. Dein Wohnumfeld beeinflusst stark dein Wohlbefinden, wodurch Freunde und Karriere einfacher zu erlangen sind.³⁹

³⁹ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. .

Professionelle Unterstützung von Einsamkeit

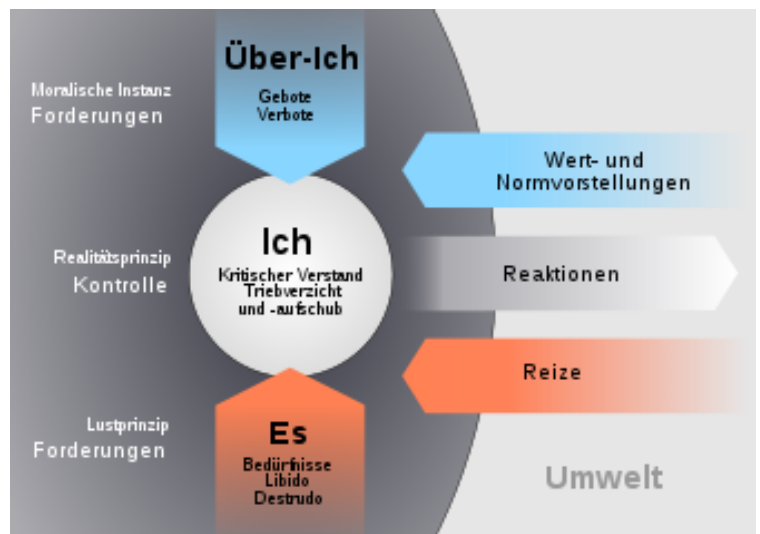
Es gibt drei wesentliche Therapieformen, um Menschen mit Einsamkeits- und Isolationsproblemen zu helfen:

- 1) Die Verhaltenstherapie: Es werden viele unterschiedliche Methoden angewendet, die alle darauf abzielen, den Klienten zur Selbsthilfe anzuregen. Die Person wird konditioniert, falsches Verhalten abzulegen und kann seinen Problemen stabiler begegnen. In der Verhaltenstherapie wird der Klient aktiv in seinen Heilungsprozess einbezogen, indem er neue Denk- und Verhaltensweisen einübt.
- 2) Die Gesprächspsychotherapie - Die Grundlage dieser Therapie basiert auf der Methode Carl Rogers. Folgende Merkmale stehen im Vordergrund:
 - Mit positiver Wertschätzung und Achtung
 - Vorurteilsfrei und vor dem Hintergrund der Lebensgeschichte des Klienten
 - Der Therapeut darf nicht seine Experten-Attitüde spüren lassen.Diese Art von Beziehungsgestaltung ermöglicht es dem Klienten, sich selbst besser zu verstehen und zu akzeptieren.
- 3) Die Psychoanalyse: Diese Methode stammt von Sigmund Freud und arbeitet auf der Basis, unbewusste Konflikte bewusst zu machen (*meistens aus der Kindheit*). Im Gegensatz zu den ersten beiden Therapieformen, dauert diese Form der Therapie 3 Jahre. Aus diesem Fachgebiet haben sich später die verschiedenen Schulen der Tiefenpsychologie entwickelt.

Über - Ich: Gewissen des Menschen

Es: Die Instanz der Triebregulierung

Ich: Die Auseinandersetzung zwischen Über-Ich und Es, die zu einer Handlung/Entscheidung führt.



Beispiel:

Das Es will ein Eis jetzt haben!

Das Über-Ich sagt, dass wir beim Sport sind und dass das Eis warten muss!

Das Ich fällt die Entscheidung, dass es jetzt tatsächlich nicht geht und ich es auch später essen kann.

Beide Instanzen der Persönlichkeit sind ständig im Konflikt, trotzdem sollten sie in Balance sein.

Falls eines der beiden Instanzen im Erwachsenenalter nicht genügend ausgereift ist, kann es schlimmstenfalls zu einer Persönlichkeitsstörung kommen.⁴⁰

DIESE ERLÄUTERUNG VON DER TIEFENPSYCHOLOGIE WIRD NUR VERTIEFT, DA ES KLARSTELLEN SOLL, DASS DANKBARKEIT NICHT DER AUSWEG VON DEPRESSIONEN BZW. UNZUFRIEDENHEIT IST. ES IST VIEL MEHR EIN TEIL DES WEGES, UM AUS DIESEM PROZESS AUSZUBRECHEN. DIESES ERGEBNIS WIRD MÖGLICHERWEISE NICHT KLAR UND VERSTÄNDLICH DURCH DIESE FACHARBEIT AUSGEDRÜCKT, WESHALB ICH HIER DARAUF EINGEHE.

⁴⁰ Vgl. Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London): The Lonely Society?, London, Uk: Mental Health Foundation, 2010, S. .

UNZUFRIEDENHEIT - DANKBARKEIT

Erläuterung

Unzufriedenheit ist ein Symptom von Einsamkeit und Depression und wird stärker, wenn die Einsamkeit chronisch wird. Man sollte in solch einer Lebenssituation aus diesem Zustand versuchen zu entkommen.

Um Einsamkeit entgegenzuwirken, entstand die positive Psychologie, die sich mit der Frage auseinandersetzt, wieso manche Menschen optimistischer sind als andere.

Dabei kam heraus, dass ein Gefühl diesem Zustand entgegenwirkt, welches so stark ist, dass es deine Sichtweise auf das Leben positiv verändern kann, du mehr Chancen hast, neue Freundschaften zu schließen und bestehende zu verbessern und deine Work-Life-Balance sich ebenfalls optimiert. Das Gefühl, von dem wir sprechen, nennt sich Dankbarkeit.

Dankbarkeit kann man als *„sozialen Klebstoff“* beschreiben, der die Beziehungen zwischen befreundeten Menschen und Familie stärkt. Es dient als Basis, man könnte es auch als „menschliches Rückgrat“ bezeichnen, des menschlichen Miteinanders. Gegenstand der folgenden Ausarbeitung sind die Themen Unzufriedenheit und Dankbarkeit.

Dankbarkeit ist ein Konglomerat aus Emotionen - Tugend - Verhalten. Dankbarkeit kann man nicht auf einen dieser Punkte reduzieren, jedoch gibt es Rahmenbedingungen für den Prozess der Dankbarkeit. Forscher definieren Dankbarkeit als einen zweistufigen Prozess.

- 1) „Erkennen, dass man ein positives Ergebnis erzielt hat!
- 2) „Erkennen, dass es eine externe Quelle für dieses positive Ergebnis gibt.“

Man kann Dankbarkeit nicht nur in Verbindung mit menschlichen Ereignissen setzen, sondern man kann dankbar auch für Gott, Schicksal, Natur sein.

Die meisten Studien befassen sich mit Dankbarkeit als Emotion und Eigenschaft.⁴¹

Evolutionsgeschichtliche Entwicklung

Vor der Dankbarkeit gab es zunächst das Prinzip der Gegenseitigkeit, eine bei Tieren angeborene Motivation, Dinge zum gegenseitigen Vorteil zu tauschen.

Man kann Dankbarkeit in Wesenszügen von Tieren, dazu zählen Fische, Vögel und vor allem Primaten, wiederfinden. Bestimmte Tiere haben die Angewohnheit, ein soziales Umfeld aufzubauen.

Primaten helfen sich, indem sie ihr Futter ihren Artgenossen abgeben. Dadurch entsteht ein Gefühl der Dankbarkeit, wie auch eine Motivation, etwas zurückzugeben. Es entsteht eine Symbiose, da durch die Reaktion von dem Tier wieder Dankbarkeit ausgeschüttet wird, weshalb ein natürlicher, ständiger, positiver Kreislauf von Gegenseitigkeit entsteht. Sie sehen diesen Wunsch, Großzügigkeit zurückzugeben, als Ausdruck von Dankbarkeit. Durch diesen Mechanismus entstehen Freundschaften, was evolutionsbetrachtet, einen weiterbringt.⁴²

⁴¹ Vgl. ggsc.berkeley: The Science of Gratitude, in: Great Good Science Center, 01.05.2018, [online] https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf [26.02.2021].

⁴² Vgl. NCBI: Upstream reciprocity and the evolution of gratitude, in: NCBI, 07.03.2007, [online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2197219/> [26.02.2021].

Faktoren, die Dankbarkeit beeinflussen

Es wurden spezifische Gene identifiziert, die dem Gefühl der Dankbarkeitsempfindung zugrunde liegen.

Es gibt Faktoren, welche Dankbarkeit beeinflussen:

- Persönlichkeitsfaktoren
- Kognitive Faktoren
- Geschlecht

Wir können ein unterschiedliches Level von Dankbarkeit empfinden, mit welchen Absichten derjenige uns begegnet.

Es ist ein Unterschied, ob der Wohltäter...

- aus reiner Selbstlosigkeit,
- aus egoistischen Motiven
- oder aus Kalkül handelt.

Ob das Geschenk

- viel Geld kostete
- oder wenig Wert hatte.

Und ob es

- von ihm kommt
- oder er beauftragt wurde.

Studien ergaben, dass Männer weniger dankbar sind als Frauen. Als Hindernisse für die Dankbarkeit wirken

- Neid
- Materialismus
- Narzissmus
- Zynismus

Bei Männern sind diese Gefühle ausgeprägter als bei Frauen.

Dankbarkeit kann diesen inneren Haltungen entgegenwirken. ⁴³

⁴³ Vgl. Watkins, Philip/Eastern Washington University: Thieves of Thankfulness: Traits that inhibit gratitude, in: ResearchGate, 01.04.2016, [online] https://www.researchgate.net/publication/301688846_Thieves_of_Thankfulness_Traits_that_inhibit_gratitude [26.02.2021].

Soziale Faktoren der Dankbarkeit

Untersuchungen legen nahe, dass soziale Faktoren wie Religion, kulturelle Einflüsse und Erziehungsstile die Tendenz einer Person, Dankbarkeit zu empfinden, beeinflussen. Es besteht eine Assoziation zwischen Religion und Dankbarkeit. Dies kann nur funktionieren, wenn man religiös ist und keine Zweifel äußert. Die Dankbarkeit hängt mit dem sozialen, kulturellen Umfeld zusammen, da in Ländern, die sehr oberflächlich denken, Dankbarkeit nur schwer zu erfahren ist, während in sozial schwachen Ländern Dankbarkeit gepriesen wird. Die Beziehung zur Mutter hängt mit der Einstellung zur Dankbarkeit ab, wohingegen die Beziehung zwischen Kindern und Vätern irrelevant ist.

Viele Studien beweisen, dass dankbarere Menschen gesünder, glücklicher, zufriedener und weniger für Burnout anfällig sind und dadurch ermutigt sind, gesündere Angewohnheiten anzunehmen.

Durch ein Dankbarkeitstagebuch entstehen signifikante Förderung von positiver Stimmung, besseren Schlaf, weniger Müdigkeit, geringere Entzündungsbereitschaft, vor allem bei Menschen mit Herzinsuffizienz, weniger Anfälligkeit für Depressionen und traumatische Erlebnisse können besser überwunden werden.

Tugenden, wie Geduld, Demut und Weisheit werden durch Dankbarkeitsentwicklung erheblich gefördert.

Studien ergaben, dass dankbarere Jugendliche sozialer stärker integriert sind, zufriedener und interessierter lernen und allgemein freundlicher und hilfsbereiter sind. Durch Verwendung von Dankbarkeitstagebüchern verbessert sich die Stimmung der Schüler und sie lernen dankbarer zu denken.

Untersuchungen legen nahe, dass Dankbarkeit Menschen inspiriert, prosozialer zu sein und dass es das Arbeitsklima wesentlich verbessert. Forscher meinen, dass die Bildung einer Beziehung durch Dankbarkeit ersetzt werden kann. Dankbarkeit hat den Vorteil, dass es Beziehungen stärker bindet und sie zusammenhält.

Bindungen können sich verstärken, wenn einer der Teilnehmer gelobt und Dankbarkeit verspürt wird. Es hat große Auswirkungen auf die Arbeitsweise und die Resultate, bezogen auf Arbeit und Schule, insbesondere auf den Lehrer.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Dankbarkeit das Wohlbefinden und die positive Stimmung signifikant steigert und sogar Endorphine verstärkt produziert.

Dankbarkeit lehrt uns, kleine Dinge, die wir normalerweise als selbstverständlich sehen, mehr zu schätzen. Unser Körper vergleicht unsere Situation instinktiv mit einer vorherigen. Wenn wir z.B. auf den Malediven waren, fühlt sich unser Leben nicht lebenswert an, da alles im Vergleich zu dieser Zeit bedeutungslos ist. In diesem Moment verspürt man keine Dankbarkeit, sondern Pessimismus.

Insgesamt wirkt das Leben öde und langweilig. Wenn wir es aber mit einer Situation vergleichen, wo es einem sehr schlecht ging, kann plötzlich alles wie ein Traum wirken. Es kommt also ganz drauf an, von wo aus wir das Leben betrachten, daher der Spruch: „alles eine Frage der Perspektive“.

Dankbarkeit wird stark von jeder Kultur beeinflusst und hat ihre tiefen Wurzeln bereits in der Evolutionsgeschichte.⁴⁴

⁴⁴ Vgl. Watkins, Philip/Eastern Washington University: Thieves of Thankfulness: Traits that inhibit gratitude, in: ResearchGate, 01.04.2016, [online] https://www.researchgate.net/publication/301688846_Thieves_of_Thankfulness_Traits_that_inhibit_gratitude [26.02.2021].

Statistische Ergebnisse mittels Fragebögen

Bei Meinungsumfragen kristallisierte sich heraus, dass Dankbarkeit für verschiedene Menschen in verschiedenen Kontexten unterschiedliche Bedeutungen haben.

Man kann Dankbarkeit als emotionale Erfahrung mit drei Ebenen betrachten:

- 1) Als affektives Merkmal (die Steigerung von emotional)
- 2) Stimmung
- 3) Emotion

Unterschieden wird zwischen zwei Effekten, die beeinflussen, wie dankbar man ist:

- Der Top-Down-Effekt: Die Verbindung zur Person, in welcher Rolle man zur Person steht.
- Bottom-Up-Effekt: Mit welcher Herangehensweise man es einem überreicht.

Kurz gesagt, WER es dir schenkt und WIE die Person es dir schenkt, macht einen Unterschied aus.

Eine Studie zur Messung von Dankbarkeit befragte die Teilnehmer in einer Check-Liste, wie stark sie die folgenden Wörter wahrnehmen. Sie sollten sie in einer Skala von 1-5 bewerten.

- Greatful
- Thankful
- Appreciative

Alle Wörter bedeuten im Deutschen dankbar, jedoch gibt es minimale Unterschiede.

Es gibt viele Befragungen zum Thema Einsamkeit, wobei einzelne Aussagen ineinander übergehen, was bei psycho-sozialen Themen oft der Fall ist:

- 1 - stimme der Aussage überhaupt nicht zu / strongly disagree
- 2 - stimme der Aussage nicht wirklich zu / disagree
- 3 - stimme der Aussage nicht zu / slightly disagree
- 4 - stimme der Aussage neutral zu / neutral
- 5 - stimme der Aussage etwas zu / slightly agree
- 6 - stimme der Aussage zu / agree
- 7 - stimme der Aussage voll zu / strongly agree

Die Fragebögen befassen sich mit folgenden Themen:

- 1) Ich habe so viel im Leben, wofür ich dankbar sein kann.
- 2) Wenn ich alles auflisten müsste, wofür ich dankbar bin, wäre es eine sehr lange Liste!
- 3) Wenn ich auf die Welt schaue, sehe ich nicht viel, wofür ich dankbar sein kann.
- 4) Ich bin einer Vielzahl von Menschen dankbar.
- 5) Wenn ich älter werde, kann ich die Menschen, Ereignisse und Situationen, die Teil meiner Lebensgeschichte waren, besser einschätzen.
- 6) Es kann lange dauern, bis ich etwas oder einem Menschen dankbar bin.

Eine weitere Umfrage zur Messung der Dankbarkeit hatte folgende Aussagen:

- Das Leben war gut für mich.
- Ohne die Hilfe vieler Menschen wäre ich nicht dahin gekommen, wo ich heute bin.
- Ich liebe es zu sitzen und den Schneefall zu beobachten (kleine Momente genießen).
- Ich denke, dass es wichtig ist, sich hin und wieder hinzusetzen und über seine Entscheidungen nachzudenken.

Alle Fragebögen messen insgesamt vier Komponenten der Dankbarkeit:

- Vorstellung oder Verständnis der Dankbarkeit
- Dankbare Gefühle
- Einstellungen zur Dankbarkeit
- Verhalten in Bezug auf Dankbarkeit

Die Dankbarkeit bei nicht Erwachsenen wird immer interessanter für die Forschung, weshalb sie die Methoden zur Messung auch bei nicht Erwachsenen ausprobiert haben. Bei einer Studie haben die 14 - 19 jährigen positiv miteinander korreliert, während es bei einer anderen Studie die 10 - 13 Jährigen waren. Bei unter 10 Jährigen ist Dankbarkeit schwierig zu messen und man müsste sich auf die Aussagen der Eltern verlassen.

Dies stützt die Idee der Forschung bei Primaten, dass Dankbarkeit als „evolutionäre Anpassung“ entstanden sein könnte.

So zeigten sich Beispiele, in denen Schimpansen ihre Nahrung eher mit einem anderen Schimpansen teilten, wenn dieser ihn vorher gepflegt hatte. Oder auch generell sich einander halfen, wenn diese vorher im helfenden Austausch waren.⁴⁵

⁴⁵ Vgl. Watkins, Philip/Eastern Washington University: Thieves of Thankfulness: Traits that inhibit gratitude, in: ResearchGate, 01.04.2016, [online] https://www.researchgate.net/publication/301688846_Thieves_of_Thankfulness_Traits_that_inhibit_gratitude [26.02.2021].

Fragebogen zum Thema Einsamkeit & Dankbarkeit

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

EINSAMKEIT:

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Kennst du das Gefühl, einsam zu sein?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Lebst du auf dem Land oder in der Stadt?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Kennst du das Gefühl von Ausgrenzung, nicht dazu zu gehören?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Kannst du mit Einsamkeit umgehen?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Kannst du alleine sein?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Findest du es schlimm alleine zu sein?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Möchtest du (manchmal) alleine sein?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Fühlst du dich von deinen Mitmenschen verstanden?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Hast du jemanden zum Reden, wenn du Redebedarf hast?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Was schätzt du: Wie viele von 100 Personen fühlen sich oft einsam? _____ von 100 Personen

UNZUFRIEDENHEIT:

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Bist du (oft) unzufrieden mit deinem Leben, weil du manches nicht so
hinbekommst, wie du es eigentlich möchtest?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Bist du oft dankbar für Sachen im Leben, selbst für die Kleinen, wie etwas zu
trinken zu haben, oder schöne Kleidung tragen zu können?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Erinnerst du dich oft an tolle Momente

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Wirst du durch materielle Sachen glücklich?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Findest du, du hast genug Freunde?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Betrachtetest du dein Leben optimistisch oder pessimistisch?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Vergleichst du oft?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Hast du das Gefühl, du hast dein Leben im Griff?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

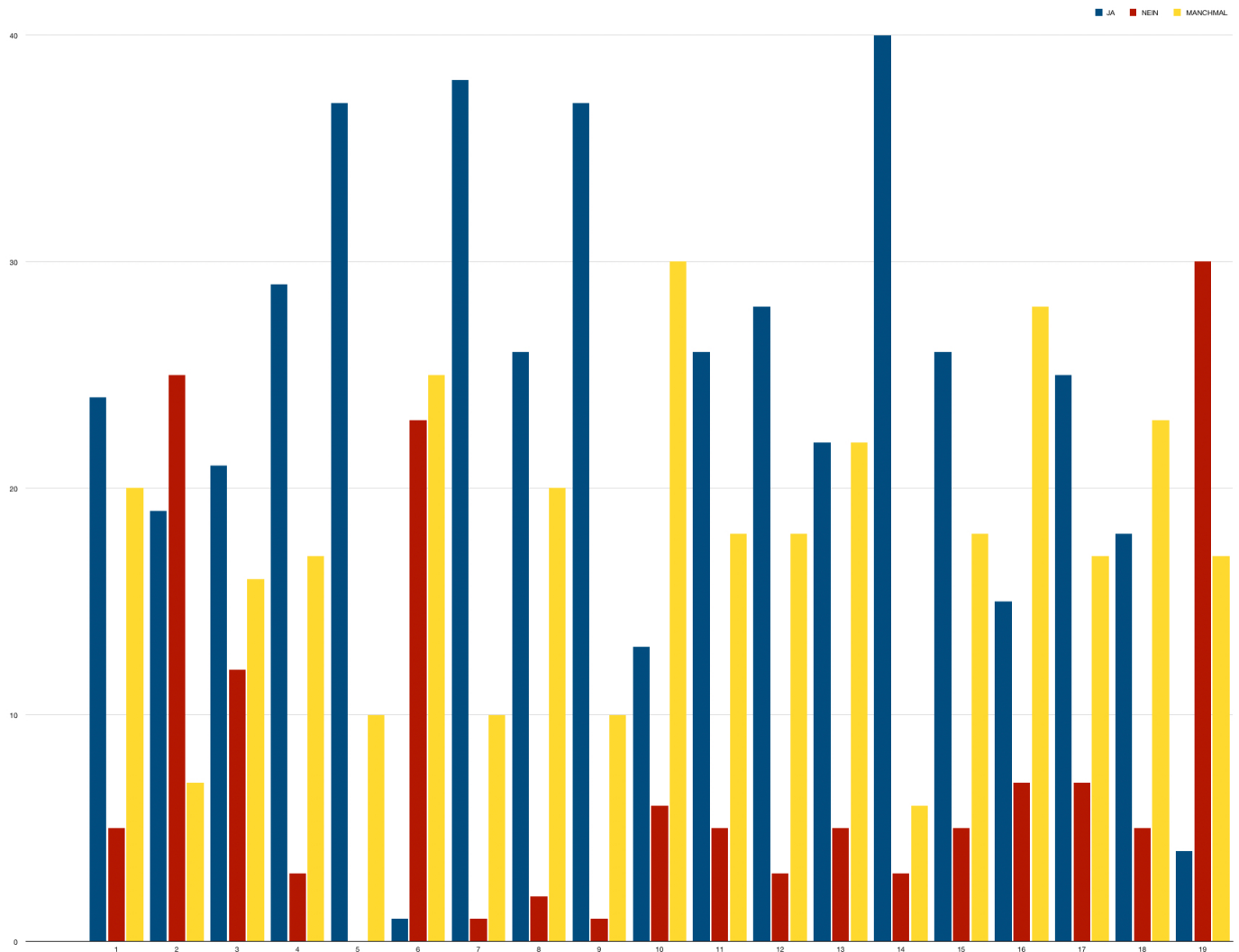
- Setzt du dich oft unter Druck?

Ja | Nein | Manchmal

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

- Spielst du glückliche Momente runter, nimmst du sie für Selbstverständlich?

FACHARBEIT: EINSAMKEIT - UNZUFRIEDENHEIT VON JOSHUA RITTER



Auf Seite 48 findet man einen von mir selbst erstellten Fragebogen. Auf der darauffolgenden Seite werden die Antworten grafisch dargestellt.

Die Fragen zum Fragebogen sind einerseits durch meine Themenerarbeitung in der Facharbeit entstanden und andererseits durch vorgegebene Fragebögen, die sich jedoch auf andere Altersgruppen beziehen, weshalb ich sie umgewandelt und auf meine Altersgruppe bezogen habe.

Analyse der Fragen

Zunächst werde ich auf drei Fragen genauer eingehen und diese analysieren. Im Anschluss erstelle ich einen Gesamtüberblick und werde Korrelationen benennen.

A Frage 1) Kennst du das Gefühl, einsam zu sein?

B Frage 8) Fühlst du dich von deinen Mitmenschen verstanden?

C Frage 19) Spielst du glückliche Momente runter, sind sie für dich selbstverständlich?

A) JA: 24; NEIN: 5; MANCHMAL: 20

Es ist auffallend, dass 49% der Teilnehmer das Gefühl der Einsamkeit kennen.

Interessanterweise hat die Cigna-Studie den gleichen Wert ergeben:

Seite 12, erste Grafik: Generation Z (1997-2012) ist demnach die einsamste Gesellschaftsgruppe mit einem Wert von 48,3%, der fast kongruent mit meiner Auswertung verläuft.

B) JA: 26; NEIN: 2; MANCHMAL: 20

Erfreulicherweise sind es nur 2 Menschen, die diese Frage mit Nein beantwortet haben. Die Cigna Studie hatte bei dieser Frage bedeutend schlechtere Ergebnisse:

Jeder vierte hat diese Frage mit Nein beantwortet, wogegen es bei mir jede fünfundzwanzigste Person war. Natürlich waren es bei meiner Umfrage ausschließlich Teenager, während bei der Cigna Studie Menschen aller Altersgruppen befragt wurden. Man kann daraus schließen, dass umso älter man wird, man sich weniger verstanden fühlt, auf die Generationen und nicht auf das Alter bezogen, sprich: Meine Generation ist offener und tabu-freier in Bezug auf Gefühlsäußerungen.

C) JA: 4; NEIN: 28; MANCHMAL: 17

Es ist sehr ehrlich, dass 1/3 der Befragten, sehr realistisch auf diese Frage antwortet: d. h., Glückliche Momente zu durchleben, ist nicht selbstverständlich und das alleine hört sich schon dankbar an.

Korrelation zwischen der Frage 9 im Verhältnis zur jetzigen Generation:

Bei Frage 9 ist das Ergebnis sehr erfreulich, dass 75% der Probanden jemanden zum Reden finden, wenn sie Redebedarf haben. Das hängt meiner Ansicht nach damit zusammen, dass alle Teilnehmer noch bei ihren Eltern wohnen. Damit haben sie ständig jemanden zum Reden, da Alleinsein eine Seltenheit für sie ist und sie ein Single-Leben noch gar nicht kennen, was viele Erwachsene mit Sicherheit nicht anstreben, aber viele mal erleben und was zu einem ungesunden Lebensstil führt

Jeder, der in einer Gemeinschaft lebt, ist weniger einsam als diejenigen, die alleine leben; 46%. (Cigna, 2018)

Positive Psychologie

„VERSCHIEDENE ANSÄTZE ZIELEN DARAUF AB, DIE AUFMERKSAMKEIT
VON DER PATHOLOGIE WEGZUDENKEN.“⁴⁶

Praktiker der positiven Psychologie achten auf ein Gleichgewicht zur Pathologie. Sie legt ihren Fokus darauf, positive Emotionen, Erfahrungen und Charaktereigenschaften zu identifizieren und weiterzuentwickeln. Sie baut auf den wichtigsten Grundsätzen der humanistischen Psychologie auf.

Sie arbeiten in beiden Psychologie-Formen Klientenzentriert (auf den Klienten abgestimmt, sein Wohlergehen steht im Vordergrund). Weitere Ansätze kamen als Ergänzung zu den traditionellen Therapie-Formen dazu.

M. Seligman beschrieb zwei Kern-Ansätze:

- „Build What’s Strong“
- „Fix What False“

Das Hauptelement der positiven Psychologie ist es, auf den positiven Erinnerungen bzw. Emotionen aufzubauen und damit die negativen zu verringern/überdecken.⁴⁷

3 Ansätze, worauf sich die positive Psychologie konzentriert:

⁴⁶ Vgl. Harvard Health Publishing: Positive psychology in practice, in: Harvard Health, 01.05.2008, [online] https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/positive_psychology_in_practice.

⁴⁷ Vgl. Harvard Health Publishing: Positive psychology in practice, in: Harvard Health, 01.05.2008, [online] https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/positive_psychology_in_practice.

- Positive psychology focuses on positive emotions and personal strengths.
- It can complement rather than replace traditional psychotherapy.
- Studies evaluating outcomes of interventions using positive psychology have mostly been small and short term.

- WOHLFÜHLTHERAPIE

Sie ähnelt der kognitiven Verhaltenstherapie. Der Patient führt ein Tagebuch, um die positiven Eindrücke und Ereignisse des Tages zu notieren. Diese sollen zunehmend die negativen Denkweisen überlagern und somit zu einer positiveren Lebenseinstellung führen. Es ist die einzige Therapieform, die in kontrollierten Studien zu aussagekräftigen Ergebnissen gekommen ist. Es ist wichtig, dass der Fokus von dem Negativen aufs Positive fällt. Eine Methode dies zu bewerkstelligen ist, sich selber ins Rampenlicht zu setzen (nur imaginär), daraus folgt eine „i did it - List“. Außerdem sollte man die Sprache an sich selbst positiv verstärken. Verbessere deine Stärken, so wie es ein Athlet bei Sport trainiert, damit man besser im Leben mit Herausforderungen/Krisen umgehen kann.^{48 49 50}

⁴⁸ Vgl. Sood, Sarita: A study of gratitude and well being among adolescents, in: IOSR Journal of Humanities and Social Science, Jg. 3, Nr. 5, 2012, doi: 10.9790/0837-0353538, S. 37.

⁴⁹ Vgl. Harvard Health Publishing: Positive psychology in practice, in: Harvard Health, 01.05.2008, [online] https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/positive_psychology_in_practice.

⁵⁰ Vgl. ggsc.berkeley: The Science of Gratitude, in: Great Good Science Center, 01.05.2018, [online] https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf [26.02.2021].

Die Folgen von Dankbarkeit

- Eine Studie von 2005 zeigt, dass durch Dankbarkeit es uns leichter fällt, sich an schöne Momente zu erinnern und Positives nicht herunter zu spielen (*messbar*).
- Dankbare Menschen sind grundsätzlich glücklicher und zufriedener!
- Sie leben gesünder, sind weniger anfällig für Depression und Sucht und können viel besser mit Krisen umgehen.
- Das moderne Leben können dankbare Personen besser bewältigen. Insofern schützt Dankbarkeit dich vor psychischen Fallen, die dir das moderne Leben stellt.
- Dankbarkeit regt im Gehirn Zentren für Belohnung und soziale Bindung an.
- Es verbessert die Fähigkeit, die Absichten unserer Mitmenschen zu deuten. *
- Dankbarkeit wirkt sogar direkt gegen negative Gefühle wie z.B. Neid, Vergleichsdrang, Narzissmus, Zynismus und Materialismus.
- Dankbarkeit löst positive Rückkopplung aus, was zu noch mehr positiven Erlebnissen führt und diese wiederum positive Gefühle auslösen (*Domino-Effekt*).
- Objektiv betrachtet kann dein Leben so sein wie vorher, wenn nicht sogar etwas schlechter, aber durch Dankbarkeit vergleicht dein Gehirn die aktuellen Erfahrungen mit schwierigeren Zeiten.
- Dankbarkeit richtet deine Aufmerksamkeit verstärkt auf die guten Dinge im Leben. ⁵¹

⁵¹ Vgl. ggsc.berkeley: The Science of Gratitude, in: Great Good Science Center, 01.05.2018, [online] https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf [26.02.2021].

MAN SOLLTE MIT SICH SELBST ZUFRIEDEN SEIN, UM NICHT EMOTIONAL SICH DA WIEDER ZU FINDEN, WO MAN ANGEFANGEN HATTE, DENN ES FÜHLT SICH LEER UND BEDEUTUNGSLOS AN.

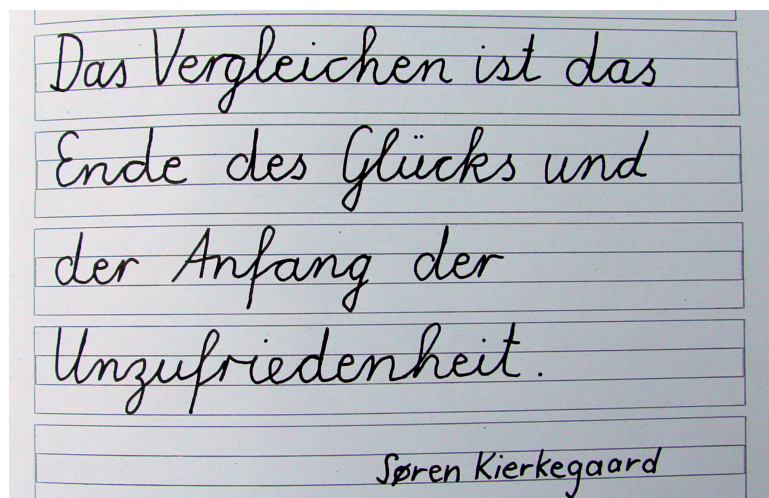
SEI DANKBAR FÜR DAS WAS DU HAST. DANN WIRD DIR ERST BEWUSST, WAS DU EIGENTLICH HAST. WENIGER DANKBARE MENSCHEN ÜBERSEHEN LEICHTER SO ETWAS, WESHALB SIE UNZUFRIEDENER SIND.

DANKBARKEIT IST EINE SELBSTREFLEXION, DIE UNS EINE POSITIVE SICHTWEISE ENTWICKELN LÄSST. ETWAS SO SIMPLES, WAS UNSER GEHIRN NEU VERKNÜPFEN LÄSST UND DAMIT WESENTLICH ZU UNSERER GESUNDHEIT BEITRÄGT.

* DANKBARKEIT WIRKT EINSAMKEIT ENTGEGEN. NEBEN ANDEREN POSITIVEN SACHEN, DIE DANKBARKEIT FÖRDERT, IST ES EIN GEGENMITTEL IM ZUSAMMENHANG MIT PROFESSIONELLER PSYCHOTHERAPIE, DIE DIR HilFT, DEIN LEBEN ZU BEWÄLTIGEN.

„WIE DU DAS LEBEN WAHRNIMMST, BERUHT AM ENDE NUR DARAUF, WIE DU ES EINORDNEST. VERÄNDERST DU DICH IM KERN, WIE DU ÜBER DICH SELBST UND DAS LEBEN DENKST, VERÄNDERST DU DAMIT DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE - UND DAMIT AUCH DEIN VERHALTEN - WIE AUCH DEINE EMPFINDUNGEN VON EINSAMKEIT UND UNZUFRIEDENHEIT.“

52



⁵² Vgl. Die öffentlich Rechtlichen: Ein Mittel gegen Unzufriedenheit, in: funk, 15.07.2020, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/ein-mittel-gegen-unzufriedenheit-1688131> [26.02.2021].

Einsamkeit in der Corona-Krise

Während meiner letzten Schritte zur Fertigstellung habe ich von der MentalHealth Organisation einen Artikel entdeckt, der sachlich über das Thema Coronavirus in Verbindung mit Einsamkeit berichtet. Es ist schwer, einen glaubwürdigen Artikel in solch einer Pandemie zu finden und es war mehr oder weniger Zufall, dass ich diesen Artikel entdeckt habe. Nebenbei ist der Artikel beim Schreiben dieses Abschnittes drei Tage zuvor herausgekommen und damit sehr neu.

Ich wurde öfters gefragt, ob ich das Thema Corona mit in meine Arbeit mit hinein nehmen möchte, da es ein Thema für sich ist und außerdem der Wert der einsamen Menschen sich natürlich erhöhen würde. Da ich jetzt einen kurzen, aber zusammenfassenden Text gefunden habe, gehe ich mit ein paar Worten darauf ein. Nicht ohne Grund ist es ganz am Ende meiner Facharbeit, da es eigentlich nicht mit dem Thema an sich was zu tun hat, aber dafür mit der Zeit, in der wir gerade leben. Es ist also mehr oder weniger ein Nachreichen eines Abschnittes dieser Facharbeit, die aber mit der eigentlichen Frage nichts zu tun hat.

„ONE OF THE FEELINGS MILLIONS OF US ARE EXPERIENCING DURING THE CURRENT CORONAVIRUS PANDEMIC IS LONELINESS.“⁵³

⁵³ Vgl. Loneliness during coronavirus: in: Mental Health Foundation, 24.02.2021, [online] <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/loneliness-during-coronavirus> [27.02.2021].

Ende November fand im Vereinigten Königreich eine Umfrage statt, die Menschen nach ihrer Einsamkeit befragte. Das Ergebnis war, dass jeder vierte Erwachsene sich in den letzten zwei Wochen einsam gefühlt hat (24%). Eine situative Einsamkeit ist, wie ich schon erwähnte, nicht schädlich für uns. Es kommt darauf an, wie lange wir uns einsam fühlen, sprich, umso länger die Pandemie andauert, desto höher ist das Risiko einer ernsthaften, pathologischen Einsamkeit, die zu einer Depression führen kann. Eine langfristige Einsamkeit wirkt auf unsere Psyche und sorgt dafür, dass wir für Depressionen anfälliger sind, sich Angstzustände bilden können und wir mehr Stress in uns tragen.

- WAS KANN MAN ALSO GEGEN DIE EINSAMKEIT IN EINER WELTWEITEN PANDEMIE TUN?

Man sollte den Kontakt zu seinen Mitmenschen nicht verlieren. In solch einer Zeit werden wir immer mehr daran gewöhnt sein, dass wir Familienmitglieder, Freunde und bekannte Gesichter nicht mehr sehen. Um dieser Situation vorzubeugen, ist es wichtig, den Kontakt weiterhin zu pflegen. Selbst ein Anruf in der Woche, ein gemeinsamer Spaziergang oder selbst schon ein Brief bzw. eine WhatsApp reicht schon aus, dass sich der- oder diejenige ein paar Minuten über sie Gedanken machen. Dadurch vereinsamt man nicht, da man das Gefühl hat, nicht alleine zu sein. Es wird auch empfohlen einer Online-Gruppe beizutreten, wie einem Online-Tanzkurs oder einem Buchclub. Es wird Sie daran erinnern, dass es noch ein Leben nach dieser Krise geben wird. Denken Sie nicht an die schlimme Lage und dass sie vielleicht nie enden wird, sondern eher an das, was Sie danach machen. Vielleicht einen schönen Urlaub, sich mit seinen Liebsten treffen, auf Partys gehen und sich generell wieder mit Freunden treffen.

Falls Sie solche Gefühle nicht verspüren, Sie ein positiver Mensch sind, der immer nur nach vorne schaut und sich von gar nichts beirren lässt, Glückwunsch! Sie sind 1er von 4 Menschen, die nicht vereinsamen.

Jedoch denken Sie an den einsamen Nachbar, an Brotverkäufer oder an ihre Freunde, die vielleicht nicht so ein Glück haben. Manchmal ist es gut, wenn man sich um genau diese Menschen kümmert und dafür sorgt, dass sie auch wieder Teil des Leben sein können.

Menschen, die keine Beschäftigung wie Arbeit oder Hobbys haben, die sie während dieser Zeit ausüben können, Alleinerziehende, Vollzeitstudenten, die nur am Lernen sind und vielleicht überfordert mit dieser Lage sind und vor allem Jugendliche, sind anfällig, Gefühle der Einsamkeit zu erleben. Deshalb sollte man diesen Gruppen besondere Aufmerksamkeit spenden.

Jedoch gibt es auch Positives in der Corona-Zeit zu berichten. 3 von 4 Menschen haben in der gesamten Zeit keine Einsamkeit erlebt. Dies spricht für eine Unempfindlichkeit und Stärke in der Bevölkerung, die viel zu wenig thematisiert wird.

Am Ende sind wir es , die aus dieser Krise gestärkt herausgehen und wir sollten daran festhalten, es ist nur ein temporäres Geschehen. Viele von uns fühlen sich von Zeit zu Zeit einsam und das ist auch in Ordnung. Jedoch ist es ein Unterschied, ob wir schon aufgegeben haben oder ob wir standhaft bleiben.

Klavierstück als praktischer Teil

Mein praktischer Teil dieser Facharbeit ist einerseits die Umfrage, die ich Mitte Dezember erstellt, verteilt und ausgewertet habe und als eigentlicher Teil, die Darstellung des Gesamtthemas in Form eines Klavierstücks, die die Emotionen meiner Ansicht nach außerordentlich gut widerspiegelt. Das Klavierstück stammt von Epic Mountain und ist 2018 veröffentlicht worden. Es geht in die Richtung Klassik-Pop und es ist die musikalische Umsetzung einer Emotion, die oft exzentrisch dargestellt wird und viel zu oft in der Einseitigkeit verweilt.

Meiner Ansicht nach erzählt das Musikstück eine Geschichte, die begleitet wird durch Höhen und Tiefen und die durch Abwechslung getragen wird, denn das Leben stagniert nicht, sondern unterliegt ständigen Veränderungen, so wie das Klavierstück auch.



54

⁵⁴ Vgl. Epic Mountain: Epic Mountain, in: SoundCloud - Epic mountain, [online] <https://i1.sndcdn.com/avatars-000248096067-jnew9r-t500x500.jpg> [04.03.2021].

Fazit

Einsamkeit ist einerseits ein gesellschaftliches Problem und dennoch kann es total subjektiv betrachtet werden. Egal, auf welche Art und Weise man Einsamkeit wahrnimmt, man sollte diesem Thema mehr Aufmerksamkeit schenken und keine Stigmatisierung betreiben. Denn viele, die damit zu kämpfen haben, haben es nur deshalb so schwer, weil sie sich nicht trauen, Hilfe zu suchen. Es scheint so, als wäre man damit angreifbarer und verletzlicher.

Auch sollten die Menschen, die mit dem Gefühl des Alleinseins zu kämpfen haben und sich dabei unbehaglich fühlen, mehr Schritte wagen. Natürlich kann man zurückgewiesen werden, was ich am Anfang meiner Facharbeit auch als Beispiel genannt habe. Doch irgendwann wird es eine Zusage geben, denn wenn man einfach aufgibt und gar nicht mehr versucht, andere Menschen zu treffen, wird dieser Kreislauf in einer Depression enden, die noch schwieriger zu bearbeiten ist. Außerdem, wenn man bei jeder Chance, die man im Leben hat, einfach direkt aufgibt, weil man Angst vor Zurückweisung hat, dann ist das Leben, was man führt, nicht lebenswert. Immerhin macht das unser Leben aus und ist es nicht deshalb auch so interessant, weil man nicht alles weiß und nicht alles vorausplanen kann? Es ist z.B. viel schöner, sich unerwartet zu treffen, einfach aus dem Nichts heraus, weil man dann keine Erwartungen an das Treffen hat. Es muss nicht perfekt oder fantastisch sein, es reicht manchmal viele kleine Momente zu erleben, die einen durch das ganze Leben begleiten, als ein paar große Momente, die nur selten auftreten, dafür aber zauberhaft sind.

Das ist auch der Übergang zur Dankbarkeit. Immerhin können wir nur dann dankbar sein, wenn wir uns auch glücklich fühlen.

Wenn also nur ein paar glückliche Momente in unserem Leben stattfinden, anstatt viele einzelne, die dafür aber nicht immer perfekt sein müssen, dann können wir auch nicht glücklich sein, denn der Trost, dass es bald wieder besser wird, wird einem nicht ewig helfen können, vor allem nicht auf lange Zeit gesehen. Generell heißt es aber, man sollte mit dem zufrieden sein, was man hat und nicht mit dem, was man nicht hat.

Zuletzt möchte ich, dass, wenn Sie sich diese Facharbeit durchgelesen haben, mit ein bis zwei Gedanken ins Leben zurückgehen.

- Sei für das dankbar, was du hast, vergleiche nicht und sieh immer das Beste in allem, auch wenn es manchmal schwerfällt. Wenn es dir manchmal nicht gut geht, denke an das, was du hast und erinnere dich immer daran. Falls du es dir nicht merken kannst, schreib es auf und schreib immer neue Sachen auf, egal wie klein sie sind oder welche Bedeutung sie haben. Wenn du dann mal deprimiert bist und du nicht weiter weißt, schau auf diesen Zettel und du wirst merken, das Leben kann schön sein, denn du hast schon so viel Gutes erlebt. *

- Das zweite ist, dass man Freundschaften niemals unterschätzen sollte. Verwechsel niemals Freundschaft und Beziehung miteinander. Man kann glücklich verheiratet sein, Kinder und einen tollen Beruf haben, aber sich trotzdem einsam fühlen. Freundschaft ist ein elementarer Bestandteil unseres Lebens. Wir sind eusoziale Gruppentiere, also dass wir in Gemeinschaften mit mehreren Generationen und einem tendenziell altruistischen Verhalten zusammenleben. Wir brauchen die Gemeinschaft, denn ohne sie würde uns ein Teil fehlen. Isolation ist daher eine psychische Strafe für uns, die auf lange Sicht traumatisch wirkt.

Manchmal reicht es schon aus, nur mal „Hallo“ zu sagen und sich zu vergewissern, dass Freunde in der Nähe sind, sonst schotten wir uns evtl. zu sehr ab. Diesen Kontakt aufrecht zu erhalten, sei es durch eine SMS oder einen kleinen Anruf, den Müll rausbringen und dabei kurz vorbeizuschauen oder sich einfach nur mal zuzuwinken, ist schon ausreichend, damit der Kontakt bestehen bleibt,

besonders in der jetzigen Zeit. Es ist ein traumhaftes Gefühl zu wissen, dass man einer Person so wichtig ist, dass sie an dich denken musste und dir zugelächelt hat. Sei so nett und gebe anderen auch dieses Gefühl der Barmherzigkeit und dass sie nicht alleine sind.

** ICH BIN AUCH TRAUIG, ABER GLEICHZEITIG BIN ICH GLÜCKLICH DARÜBER, DASS SO ETWAS BEI MIR TRAUER VERURSACHEN KANN UND DAS IST DER GRUND DAFÜR, DASS ICH MICH LEBENDIG FÜHLE. ICH FÜHLE MICH MENSCHLICH UND DER GRUND, DASS ICH JETZT SO TRAUIG BIN, KANN NUR DER SEIN, DASS ICH VORHER WAS SCHÖNES ERLEBT HABE. (...) EINE HERRLICHE TRAUIGKEIT. ⁵⁵*

⁵⁵ Vgl. Fernsehsender des US-Medienkonzerns Viacom: A beautiful Sadness, in: Comedy Central, 11.12.2013, [online] <https://www.southpark.de/videoclip/qxuvy7/south-park-a-beautiful-sadness> [28.02.2021].

Literaturverzeichnis

- 1) A Longitudinal Analysis of Loneliness Among Older People in Great Britain: in: Taylor & Francis, [online] <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00223980.2011.609572#.UwAGrnEZ7ow> [26.02.2021].
- 2) AARP: Loneliness among Older Adults: A National Survey of Adults 45+, in: AARP, 01.09.2010, [online] https://assets.aarp.org/rgcenter/general/loneliness_2010.pdf [26.02.2021].
- 3) Cacioppo, John T/Stephanie Cacioppo: The growing problem of loneliness, in: The Lancet, Jg. 391, Nr. 10119, 2018, doi: 10.1016/s0140-6736(18)30142-9, S. 426.
- 4) Cigna: CIGNA U.S. Loneliness Index, in: Cigna, 01.05.2018, [online] https://www.multivu.com/players/English/8294451-cigna-us-loneliness-survey/docs/IndexReport_1524069371598-173525450.pdf [26.02.2021].
- 5) Cigna Newsroom | New Cigna Study Reveals Loneliness at Epidemic Levels in America: in: Cigna, 01.05.2018, [online] <https://www.cigna.com/about-us/newsroom/news-and-views/press-releases/2018/new-cigna-study-reveals-loneliness-at-epidemic-levels-in-america> [26.02.2021].
- 6) DER SPIEGEL: A-d855e184-0001-0001-0000-000000708728, in: DER SPIEGEL, Hamburg, Germany, 28.07.2010, [online] <https://www.spiegel.de/wissenschaft/mensch/psyche-und-gesundheit-einsamkeit-schadet- genauso-wie-rauchen-a-708728.html>.
- 7) Die öffentlich Rechtlichen: Ein Mittel gegen Unzufriedenheit, in: funk, 15.07.2020, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/ein-mittel-gegen-unzufriedenheit-1688131> [26.02.2021].
- 8) Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].
- 9) Einsamkeit: in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/einsamkeit-1586692> [26.02.2021].

- 10) Einsamkeit - erblich, ansteckend, tödlich: in: ZNL-Ulm, [online] https://www.znl-ulm.de/Veroeffentlichungen/Geist_und_Gehirn/NHK16_Einsamkeit.pdf [26.02.2021].
- 11) Vgl. Epic Mountain: Epic Mountain, in: SoundCloud - Epic mountain, [online] <https://i1.sndcdn.com/avatars-000248096067-jnew9r-t500x500.jpg> [04.03.2021].
- 12) Fernsehsender des US-Medienkonzerns Viacom: A beautiful Sadness, in: Comedy Central, 11.12.2013, [online] <https://www.southpark.de/videoclip/qxuvy7/south-park-a-beautiful-sadness> [28.02.2021].
- 13) Funk: Sucht, in: funk, [online] <https://www.funk.net/channel/kurzgesagt-11090/sucht-1431362> [26.02.2021].
- 14) ggsc.berkeley: The Science of Gratitude, in: Great Good Science Center, 01.05.2018, [online] https://ggsc.berkeley.edu/images/uploads/GGSC-JTF_White_Paper-Gratitude-FINAL.pdf [26.02.2021].
- 15) Griffin, Jo/Mental Health Foundation (London: The Lonely Society?, 2010, [online] https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf.
- 16) Harvard Health Publishing: Positive psychology in practice, in: Harvard Health, 01.05.2008, [online] https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/positive_psychology_in_practice.
- 17) Hollersen, Wiebke: Innere Ruhe: Warum wir lernen müssen, gern allein zu sein, in: DIE WELT, 23.11.2018, [online] <https://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article142649147/Warum-wir-lernen-muessen-gern-allein-zu-sein.html>.
- 18) Loneliness during coronavirus: in: Mental Health Foundation, 24.02.2021, [online] <https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus/loneliness-during-coronavirus> [27.02.2021].
- 19) Krebs: in: Bundesgesundheitsministerium, [online] <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/krebs.html> [26.02.2021].
- 20) NCBI: Upstream reciprocity and the evolution of gratitude, in: NCBI, 07.03.2007, [online] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2197219/> [26.02.2021].

- 21) Rodriguez, Gregory: Feeling lonely is a real pain, in: Los Angeles Times, 05.03.2019, [online] <https://www.latimes.com/archives/la-xpm-2009-feb-23-oe-rodriguez23-story.html>.
- 22) Sood, Sarita: A study of gratitude and well being among adolescents, in: IOSR Journal of Humanities and Social Science, Jg. 3, Nr. 5, 2012, doi: 10.9790/0837-0353538, S. 35-38.
- 23) Sprechstunde - Lob der Einsamkeit: in: Deutschlandfunk, 17.04.2018, [online] https://www.deutschlandfunk.de/sprechstunde-lob-der-einsamkeit.709.de.html?dram:article_id=415790.
- 24) Watkins, Philip/Eastern Washington University: Thieves of Thankfulness: Traits that inhibit gratitude, in: ResearchGate, 01.04.2016, [online] https://www.researchgate.net/publication/301688846_Thieves_of_Thankfulness_Traits_that_inhibit_gratitude [26.02.2021].

**ICH VERSICHERE, DASS ICH DIE VORGELEGTE ARBEIT SELBSTSTÄNDIG ANGEFERTIGT
UND AUSSCHLIESSLICH DIE VON MIR ERWÄHNTEN HILFSMITTEL VERWENDET HABE.**

Ort/Datum

OSNabrück, den 02.04.2021

Unterschrift

