

Isolation ist allein besonders schlimm. Oder...?

Schweizer Illustrierte · 22. März 2020
Linda Leitner · mit Ben Kneubühler

Alleinwohnen kann Privileg sein – wenn die Einsamkeit selbstgewählt ist. In der Krise ist sie es oft nicht.

Bindung bei Angst

Ben Kneubühler: «Viele Menschen erleben das Virus als Bedrohung. Bei Angst wird das Bindungsbedürfnis aktiviert. Es ist einfacher, schwierige Gefühle auszuhalten und zu regulieren, wenn wir nicht alleine sind. Grundsätzlich ist es eher unnatürlich in einer solchen Krisensituation Abstand zu halten – auch wenn dies sehr wichtig ist.»

Einsamkeit und Gesundheit

«Aus der Forschung wissen wir, dass Einsamkeit für unsere Gesundheit schädlicher ist als beispielsweise Rauchen, ungesunde Ernährung oder mangelnde Bewegung.»

«Eh schon einsame Menschen hatten vor der Krise vielleicht noch Erlebnisse von Zugehörigkeit in der Gruppe – am Konzert oder beim Einkaufen. Das fällt weg und wird umso belastender, je länger die Krise anhält.»

Nicht alle Paare haben es leichter

«Alleinlebende Singles sind nicht per se einsam und nicht alle in einer Beziehung Lebenden sind per se zufriedener. Singles, die gut vernetzt sind, bleiben dies auch in Zeiten von Corona. Menschen in unglücklichen Beziehungen sind möglicherweise noch stärker konfrontiert mit dem, was nicht gut läuft.»

Was hilft

«Das Internet ist jetzt sehr wichtig. Ich halte einen Grossteil der Sitzungen online ab – es fühlt sich fast so an, als ob das Gegenüber im selben Raum wäre.»

Zu Berührungen: «Hier hilft es, sich selber Wärme und Geborgenheit zu schenken, soweit möglich – ein warmes Bad, den Körper einzucremen, sinnliche Momente.»

Archivkopie für der-psychologe.ch. Original-Medienseite oft nicht mehr erreichbar. Text aus öffentlich zugänglichen Archivquellen.
Urheberrecht beim jeweiligen Verlag bzw. Autor.