



WEGE AUS DEM PSYCHISCHEN „LOCKDOWN“ – DER „EINSAME PATIENT“ IN DER NATURHEILPRAXIS

HP Dr. med. vet. Anita Kracke

Psychische Erkrankungen nehmen in der Bevölkerung stark zu. Gefühle der Einsamkeit und Erschöpfung sowie Depressionen machen die Menschen krank. Es gibt erstaunliche Zusammenhänge zwischen Einsamkeits- und Schmerzempfindung. Der Artikel beleuchtet die vielen Facetten der Einsamkeit, ihre Ursachen, Auswirkungen und die Wege aus der sozialen Isolation.

› Einleitung

Einschränkungen der persönlichen Freizeit, wie z.B. im Zuge einer Pandemie, um eine Verbreitung einer Infektionskrankheit zu vermeiden, bergen die Gefahr, dass Menschen wegen fehlender sozialer Kontakte völlig vereinsamen.

*„Insofern ist der Weise sich selbst
genug, nicht, dass er ohne Freund
sein will, sondern, dass er es kann.“
Seneca*

Das betrifft natürlich vor allem Menschen, die aufgrund körperlicher und psychischer Einschränkungen oder Erkrankungen besonders auf die Zuwendung und liebevolle Betreuung anderer Menschen angewiesen sind. In diesem Aufsatz sollen die vielschichtige Bedeutung und die Auswirkungen von Einsamkeit behandelt werden. Der Begriff „Ein-

samkeit“ steht oftmals in enger Beziehung zu den Befindungsstörungen einer Erschöpfung und Depression, wobei sich die Zustände häufig gegenseitig bedingen.

› Einsamkeit

Unter Einsamkeit versteht man die Diskrepanz zwischen tatsächlichen und bestehenden sozialen Beziehungen. Das Wort wird meistens negativ bewertet und die Bedeutung kann sehr komplex sein. Die Einsamkeit ist sehr wohl abzugrenzen gegenüber dem Alleinsein. Einsamkeit ist ein sehr unangenehmes Gefühl mit schwerwiegenden Folgen, die sogar tödlich sein können. Ferner ist „Einsamkeit“ auch die Bezeichnung für eine sehr entlegene dünn besiedelte Gegend.

› Einsamkeit, Wortursprung

Gemäß den Ausführungen des deut-

schen Philosophen Odo Marquard (1928-2015) entstand der Begriff der Einsamkeit im Mittelalter. Er geht davon aus, dass das Wort im Zusammenhang mit dem lateinischen Wort „unio“ steht und von Meister Eckhardt (ca. 1260-1328) im Kontext zu „unio mystica“ gesehen wurde, worunter er die Vereinigung von Mensch und Gott versteht im Sinne einer intensivsten Begegnung. Später ging dieser Zusammenhang verloren und heute wird das Wort Einsamkeit negativ bewertet. Odo Marquard bewertet die Suche des Menschen nach der Einsamkeit in der heutigen Zeit als den Willen des Einsamen, sich „der heutigen Verpflichtung zur totalen Geselligkeit“ zu entziehen. Dichter und Denker haben sich mit dem Gefühl der Einsamkeit auseinandergesetzt und verstehen darunter u.a. das Leben in der Einsamkeit, einen Zustand in der

modernen Gesellschaft aber auch generell eine Erscheinung, dass keiner einen anderen wirklich kennt. Für Hermann Hesse ist es ein Erleben, in dem man ganz auf sich allein gestellt ist. Bei Mirriam Prieß liest man in ihrem Buch über die Resilienz, dass der einsame Mensch sich als ein Nichts empfindet.

› Wie entsteht Einsamkeit?

Das Gefühl der Einsamkeit entsteht vermutlich im Denken des Betroffenen, denn es ist nicht an äußeren Faktoren festzumachen. Jemand kann sich z.B. inmitten vieler Freunde und in einem umfangreichen Netzwerk einsam fühlen. Man muss davon ausgehen, dass die Ursachen tiefer liegen und sich erklären aus der Haltung und Einstellung des Einsamen. Dieses Gefühl entsteht aus einer Empfindung der Hilflosigkeit und des Ausgeliefertseins aufgrund der Unwägbarkeit von Umständen. Dem liegt in der Regel ein Mangel an Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zugrunde. Die Menschen befinden sich im Glauben, sie seien nicht liebenswert, nicht zugehörig, würden abgelehnt, weil sie nicht attraktiv oder langweilig seien. Die Tatsache, dass man keinen Partner habe, kann für Betroffene das Leben nicht lebenswert erscheinen lassen und sie ebenfalls in die Einsamkeit treiben.

› Einsamkeit – eine ansteckende Gemütsbewegung

Entsprechende wissenschaftliche Messungen und Untersuchungen ^[1] führten zu dem Ergebnis, dass genau wie gute Laune, Angst oder Panik auch das Gefühl der Einsamkeit ansteckend ist. Wobei sich Männer von ihren Frauen, Nachbarn von ihren Nachbarn anstecken lassen, während Verwandte nicht so „infektiös“ sind. Die Entfernung der Betroffenen spielt auch eine Rolle, je größer der Abstand umso geringer die Ansteckungsgefahr.

› Messbarkeit von Einsamkeit

Mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie (fMRT) kann man erkennen und messen, welche

Areale im Gehirn aktiviert werden, wenn Menschen unter Einsamkeitsgefühlen leiden, weil sie z.B. plötzlich von einem Ballspiel ausgeschlossen werden. Man konnte die Erregung des Anterioren Cingulären Cortex (ACC) und des rechten Ventralen Präfrontalen Cortex sichtbar machen. Das Erstaunlichste an dieser Entdeckung ist, dass es sich hierbei genau um die Zentren handelt, in denen Schmerzen empfunden werden. Das bedeutet, dass Menschen das Gefühl der Einsamkeit besonders im ACC verorten und es daher als Schmerzen empfinden. Diese Erkenntnis bestätigt genau das, was der Volksmund schon lange weiß: Einsamkeit ist schmerzlich!

› Schmerzen

Aus dieser wissenschaftlichen Erhebung ergibt sich eine Erweiterung für die Ursachen von Schmerzen. Es kommen also nicht nur Verletzungen, Gewebeschäden durch Anhäufung von Stoffwechselendprodukten, Gift- und Schadstoffen aus dem eigenen Körper und der Umwelt sowie Infektionen mit Mikroben in Frage für die Schmerzentstehung, sondern auch Gefühle der Einsamkeit, der Vernachlässigung und des Ausgeschlossenseins.

› Modernes Leben

Das moderne Leben lässt viele Menschen als Narzissten heranwachsen. Sie sind aufgrund einer übermäßigen Selbstbezogenheit nur auf sich konzentriert und haben das Gefühl, dass sie selbst ein Nichts seien und sich daher im Außen präsentieren müssten ^[2]. Sie empfinden eine innere Leere und Unsicherheit, Einsamkeit. Die Befriedigung eines materiellen Egoismus steht oftmals im Vordergrund und macht sie gefühllos und einsam ^[3].

Generell können Vereinsamung und der Ausschluss aus der Gemeinschaft krank machen, weil sie Stress auslösen und neben der Förderung von Angst das Immunsystem runterfahren. Das konnte in wissenschaftlichen Arbeiten ^[3] belegt werden, wobei die Einsamkeit stärkere gesundheitliche Folgen haben kann

als Luftverschmutzung, Rauchen, Alkoholgenuss, Bewegungsmangel und schlechte Ernährung mit der Folge chronischer Erkrankungen und Verkürzung der Lebenserwartung. Dennoch versuchen viele Menschen gerade in Zeiten der Einsamkeit ihre Sorgen und Ängste mit Suchtmitteln, z.B. Alkohol zu betäuben. Für die SANUM-Therapeuten bietet sich das nachfolgende Schema zur Therapie von Süchten an.

SANUM-THERAPIE BEI SUCHTVERHALTEN

› Ernährungsoptimierung:

keine Kuhmilch-, Schweinefleisch-, Getreideprodukte, keine Rohkost

› Carbonsäure-Präparate:

SANUVIS® Tbl. 1x 2 morgens
CITROKEHL® Tbl. 1x 1 abends
lutschen

› Myco-Präparate:

MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-8
tgl. oral
MUSCARSAN® Tbl. 2x ½ tgl.

› Stress

Unter Stress versteht man die Reaktion des Körpers auf unterschiedliche Belastungen, wozu übermäßige Freude, Ekstase, großer Schaden, Schmerz und Verlust ebenso zählen wie Einsamkeit. Ferner zählen zu den Gründen für Stress die Hektik und hohen Anforderungen des modernen Lebens, in dem die Menschen stets online sein wollen oder müssen. Es besteht Zeitdruck, der eine Rhythmisierung des Lebens schwierig macht. Die Ernährungsgewohnheiten, ein gewisser Konsumzwang und hohe Wahlmöglichkeiten verunsichern die Menschen und machen ihnen Stress und Angst, Versagensangst. Zusätzlich wird die Stressachse belastet durch freie Radikale, die im Stoffwechsel entstehen und Mängel an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Vital-

stoffen und Sauerstoff. Es bestehen Verunreinigungen der Luft, Nahrungsmittel und des Wassers. Der phasenweise Ablauf der Stressreaktionen ist von Hans Selye als Allgemeines Adaptationssyndrom (ASS) bezeichnet worden und umfasst bei einem völligen Überfordern der sogenannten Stressachse drei Stadien: Alarmreaktion, Stadium der Resistenz und schließlich die totale Erschöpfung als Folge einer totalen langandauernden Überforderung. In dieser Situation bringen auch Pausen oftmals keine Erholung mehr, sondern es handelt sich um einen Zustand einer langen chronischen Erkrankung gepaart mit permanenten „stillen“ Entzündungen. Häufig liegt eine Unterfunktion der Schilddrüse vor.

Diese Erschöpfung ist eine Zwischenstation auf dem Weg zum völligen Ausgebranntsein, dem Burnout, mit dem Verlust von schöpferischer Kraft und Lebenswillen.



› Erschöpfung/Ermüdung

Dabei handelt es sich meist um eine vorübergehende Herabsetzung der körperlichen und psychischen Leistungsfähigkeit. Die Zustände der Erschöpfung und Ermüdung können Körper-Gewebe, z.B. einerseits die Muskulatur, die Knochen (Ermüdungsbrüche) und damit eine mangelnde Körperkraft oder aber andererseits das Zentralnervensystem betreffen. Das wird dann als psychische Erschöpfung bezeichnet.

Unter das allgemeine seelische Erschöpfungssyndrom fallen solche Zustände wie Burnout und CFS (Chronic Fatigue Syndrome) oder

ME (Myalgische Enzephalomyelitis). Unter einem Burnout, der über verschiedene Phasen seelischer Agitation bis zur völligen Erschöpfung verläuft, versteht man das völlige „Ausgebranntsein“ aufgrund persönlicher Krisen oder völliger Überforderung am Arbeitsplatz. Die Betroffenen vereinsamen sehr und gleiten in eine tiefe Depression. Beim CFS oder der ME kommt es aufgrund von Fehlregulationen von Nerven-, Immun- und Hormonsystem zu einer totalen körperlichen und seelischen Ermüdung. Die Patienten leiden an schmerzhaften körperlichen und seelischen Beschwerden.

› Depression

Unter einer Depression versteht man eine psychische Erkrankung, bei der mindestens 4-6 bestimmte Symptome langfristig, aber mindestens für vierzehn Tage, bestehen müssen. Damit schafft man eine Unterscheidung zu kurzfristigen depressiven Verstimmungen. Zu den Symptomen einer Depression zählen besonders langanhaltende gedrückte Stimmung verbunden mit einer Antriebs- und Denkhemmung. Die Patienten leiden oftmals unter Schlaflosigkeit, Einschlaf- und Durchschlafproblemen. Appetitmangel führt eventuell zu Gewichtsverlust.

Die Patienten werden häufig von Schuldgefühlen gequält und leiden an einem Mangel an Selbstwertgefühlen ^[4]. Ihr Durchhaltewille führt über eine manische Abwehr ^[5] bei hohem Leistungsdruck zu der Eigenbewertung der Wertlosigkeit, Depression und schließlich zu Suizidgedanken aufgrund einer tiefen Hoffnungslosigkeit und zum Zusammenbruch einer Größenphantasie ^[6]. Man vermutet, dass ca. 5% der Bevölkerung an Depressionen leiden und dass eigentlich jeder Mensch einmal in seinem Leben von solchen Gemütszuständen ergriffen wird. Der Erkrankungsgipfel liegt zwischen dem dreißigsten und vierzigsten Lebensjahr, wobei Frauen doppelt so oft betroffen sind wie Männer. Wenn die Diagnose Depression gestellt werden kann, bestehen für 80% der

Patienten Therapiemöglichkeiten. Nachfolgend wird ein Therapie-vorschlag für die beginnende Erschöpfung und eine SANUM-Therapie bei vollkommener Erschöpfung und Depression vorgestellt.

THERAPIE BEI BEGINNENDER ERSCHÖPFUNG

- › Vit. B-Komplex (B1, B2, B6, B12) oral
- › Vitamin B 12 SANUM 1 Amp. (1 mg) i.m. alle 1 (-2) Wochen
- › Relaxane® 3x 1 tgl. (Pestwurz, Baldrian, Passionsblume, Melisse) besonders bei nervösen, angstbetonten Symptomen (Fa. Zeller Medical AG)
- › EPALIPID® (Fa. Biofrid) 2x 1 Teelöffel tgl.
- › LIPISCOR® 1-2x 2 tgl. zu Speisen
- › Johanniskraut-Präparate

SANUM-THERAPIE BEI VOLLKOMMENER ERSCHÖPFUNG UND DEPRESSION

- › Ernährungsoptimierung, Darmsanierung, Entgiftung, Herdsanierung
- › Myco-Präparate: NOTAKEHL®, QUENTAKEHL®, GRIFOKEHL®, EXMYKEHL®
- › STROPHANTHUS D4 SANUM
- › Vit. B-Komplex (B1, B2, B6, B12) oral
- › VITAMIN B 12 SANUM Amp. i. m. 1x 1/Wo.
- › Verbesserung der individuellen Anpassung
- › Resilienz-Schulung (Mirriam Prieß, Resilienz)

› Stressempfindlichkeit

Als Gründe für eine besondere Empfindlichkeit gegen „stressige“ Belastungen nimmt man eine Falschprogrammierung in der Frühzeit der

kindlichen Entwicklung an. Das kann z.B. eine mangelnde „Brutpflege“ sein, das Fehlen des Eingebundenseins in eine Großfamilie oder Ausgrenzung aus Kindergarten- und Schulgruppen. Daraus entsteht eine mangelnde Resilienz mit fehlender Selbstsicherheit und geringem Selbstvertrauen.

› Regulation der Stressachse

Eine optimale Mitochondrienfunktion ist eine wesentliche Voraussetzung für die Regulation der energetischen Versorgung der Stressachse von Hypothalamus, Hypophyse und Nebennieren. Sinnvoll ist eine optimale Versorgung mit Makro- und Mikronährstoffen. Es müssen rechtzeitig Pausen eingelegt werden, damit sich die geistigen und körperlichen Kräfte erholen können. Wenn es den Menschen gelingt, sich eine gewisse Bescheidenheit und Selbstzufriedenheit anzueignen und die körperlichen Belohnungssysteme zu aktivieren durch Anerkennung der eigenen Leistung. Dadurch werden Neurotropine freigesetzt, welche zu einer Neurogenese führen. Das betrifft vor allem die Nervenzellen im Hippocampus und in der Amygdala. Beides führt zu immerwährendem Lernen, Befriedigung und löst Ängste. Vielen Menschen hilft eine religiöse Anbindung mit dem nötigen Gottvertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit. Die therapeutische Herangehensweise zur Zellmembranstabilisierung zur Regulation der Stressachse finden Sie nachfolgend.

› Stressabbau

Soziale Kontakte und eine gute „Brutpflege“ in der Kindheit sind die besten Stützen zur Entwicklung einer guten Resilienz und Vermeidung von erhöhter Stressempfindlichkeit.

Um ein gutes Selbstwertgefühl zu erhalten, sollten möglichst viele Fertigkeiten erworben und eingeübt werden. Das Einbringen in soziale Gemeinschaften und positive Zusammenarbeit in der Familie oder mit Kollegen erhöhen die Wertschätzung und Anerkennung durch Andere

und schaffen ein gutes Gefühl der Selbstzufriedenheit. Naturverbundenheit und Hobbys, ehrenamtliche Tätigkeiten, lieber etwas geben als nehmen, bauen Stress ab und machen glücklich. Außerdem bieten sich mehrere Therapieoptionen zum Stressabbau an.

› Entzündungen, Einsamkeit und Depressionen

Wie oben bereits erwähnt erregt Einsamkeit im Gehirn die gleichen Bezirke wie Schmerz, nämlich vornehmlich den ACC, und diese Erscheinung ist messbar durch fMRT. Weil diese Verbindung besteht, kann man sich daher auch erklären, warum also körperliche Schmerzen zu psychischen Effekten, Einsamkeitsgefühlen führen und umgekehrt psychische Irritationen als körperliche Schmerzen wahrgenommen werden. In wissenschaftlichen Versuchen konnte man durch die Gabe von Endotoxinen bei gesunden Probanden körperliche Entzündungsreaktionen hervorrufen, die ihrerseits das Erleben von Einsamkeit steigerten ^[7].

Manfred Spitzer führt dazu aus, dass in der Psychoneuroimmunologie schon seit Längerem über die Zusammenhänge zwischen Entzündungen und Depressionen diskutiert wird. Allerdings war man der Meinung, dass Entzündungen die direkte Ursache für Depressionen seien. Aus dem Gesagten ergibt sich jedoch, dass der Weg über den ACC und das Empfinden von Einsamkeit zur Depression führt. Aus entsprechenden Befragungen der Probanden konnte ermittelt werden, dass die Stärke der sozialen Vereinsamung das Ausmaß der Depression bestimmte. Wenn es also gelänge, die Schmerzen der Entzündung zu lindern durch entsprechende Schmerzmedikamente, müsste man die Depression damit behandeln können. Und das genau konnte bewiesen werden in randomisierten placebokontrollierten Doppelblindstudien ^[8]. Außerdem deckt sich das Ergebnis mit der Beobachtung von Therapeuten, dass betroffene Patienten empirisch ihre Depressionen durch die Einnahme von Schmerzmitteln lindern.

› Zeichen und Therapie von Entzündungen

Inflammationen imponieren mit den typischen 5 Kriterien Dolor, Calor, Tumor, Rubor und Functio laesa und den allgemeinen Symptomen der

ZELLMEMBRAN-STABILISIERUNG

- › Coenzym Q10
- › Phospholipide (EPALIPID®)
- › Omega-3-Fettsäuren (LIPISCOR®)
- › Vit. C, E, Carnitin
- › Zn: ZINKOKEHL®, ZINK+BIOTIN (Fa. Biofrid)
- › Se: SELENOKEHL®, SELEN-Biofrid (Fa. Biofrid)
- › Cu: CUPRUKHEHL® *
- › Mg: MAPURIT® (Mg-oxid + Vit. E)
- › Mangan
- › alle sind essentiell und zusätzlich antioxidativ

* nur über das Ausland erhältlich

REGULATION DER HHN-ACHSE (HYPOTHALAMUS-HYPHYPHYSE-NEBENNIEREN-ACHSE)

- › MUCEDOKEHL® D5 Tr. 2x 2-6 tgl. oral oder eingerieben in die Bauchhaut
- › STROPHANTHUS D4 SANUM Tr. 2x 2-6 in Wasser lange im Mund behalten
- › Salbei (*Salvia off.*) Tee 1-2 Tassen tgl.
- › Phyto-C® (Fa. Steierl)
- › Rhythmisierung durch Wolfstrapp (*Lycopus*), z.B. in Presselin® Thyri Badiaga (Fa. Combustin)

Müdigkeit und Erschöpfung, Schmerzen im Bereich des Kopfes, der Gelenke und Muskeln, Veränderungen der Haut- und Schleimhautbeschaffenheit und spezifischen Symptomen wie Erbrechen, Fieber, Schüttelfrost, Lymphknotenschwellungen und Juckreiz. Aber es gibt auch die „stillen“ Entzündungen, die von Mikroben und Zerfalls- und Stoffwechselprodukten verursacht werden können.

In diesem Zusammenhang sei auch besonders auf Herde, speziell Zahn- und Kopferde hingewiesen. Es gibt verschiedene Methoden und feinergetische Messungen, wie solche Störfelder detektiert werden können. Und selbst wenn sich nichts finden lässt, könnte das ein Zeichen einer Reaktionsstarre, Blockade und Erschöpfung in der Regulation der Abwehr sein. In einem solchen Falle kann man auf das Basisschema der SANUM-Therapie zurückgreifen.

BASIS-SCHEMA DER SANUM-THERAPIE

- › Carbonsäure-Präparate: SANUVIS®, CITROKEHL®
- › Basen-Präparate: ALKALA® "N", ALKALA® "S", ALKALA® "T"
- › Myco-Präparate: NOTAKEHL®, QUENTAKEHL®, FORTAKEHL®, PEFRAKEHL®, GRIFOKEHL® und die dazu gehöri- gen organischen Säuren (physiologische Carbonsäu- ren)
- › SANUKEHL®-Präparate
- › Bacto-Präparate: UTILIN® "H", BOVISAN®
- › spezielle Homöopathika und Phytotherapeutika zur Unterstützung der Organe und Ausleitung

› Drei Phasen (Stufen) der Einsamkeit

Man kann das Gefühl der Einsamkeit in drei verschiedene Stufen einteilen: Die erste Phase verläuft meist kurz- fristig, und jeder erlebt sie bei Um-

stellungen im Leben, sei es am Ende der Schul-, Lehr- oder Studenzeit, beim Eintritt in andere Lebenspha- sen oder bei schmerzlichen Verlus- ten.

Die zweite Phase ist gekennzeichnet durch eine beginnende Isolation, weil eine Umgewöhnung nicht ge- lingt und weil neue Beziehungen z.B. nicht geknüpft werden können.

Die dritte Phase ist geprägt von andauernder Einsamkeit. Der Pati- ent steht unter dauerndem psychi- schem Druck, ist unglücklich und gerät in einen Teufelskreis von Krank- heiten, was im schlimmsten Fall- schließlich mit dem Tod enden kann.

› Glücklosigkeit

Bei den Ursachen für die Einsamkeit wurde bereits darauf hingewiesen, dass die Ursachen in der Person des Einsamen zu suchen sind. Durch die Tatsache, dass moderne Menschen neben der allgegenwärtigen Hektik einem dauernden Vergleich und Wettbewerb ihrer Leistungen ausge- setzt sind, stellen sich länger wäh- rende Glücksgefühle nur selten ein, weil bereits ein neues Projekt wartet. Außerdem haben Menschen unserer Zeit oftmals eine gesteigerte Glücks- erwartung, die nach Schmidbauer [9], zu einem vermehrten psychischen Leidensdruck führt. Die Zivilisations- gesellschaft ist auf einer permanen- ten Suche nach Glück, aber die Erfül- lung bleibt aus, weil das Glück immer da ist, wo man nicht ist. Das erinnert sehr an die Geschichte von

*„De Fischen und
sin Frau“*

(Philipp Otto Runge 1806,
Gebrüder Grimm 1812).

Die Frau ist unglücklich in den ärm- lichen Verhältnissen, in denen sie mit ihrem Mann, einem Fischer, wohnt, und als sich ihm durch einen glück- lichen Zufall die Möglichkeit eröffnet, sein Schicksal durch einen Wunsch zu ändern, drängt die Frau darauf, diese Chance zu nutzen. Jedes Mal, wenn ein Wunsch der Frau in Erfül- lung geht, führt ihre Unzufrieden- heit nach einem kurzen Glück zu

neuen Begehrlichkeiten, die sie schließlich aufgrund ihrer Unver- schämtheit in den ursprünglichen ärmlichen Zustand zurückwerfen.

› Glück, Zufriedenheit, Gesundheit

Die beiden Empfindungen des Glücks und der Zufriedenheit sind Eckpfeiler der Gesundheit. Der Arzt Prof. Dr. Tobias Esch hat sich in sei- nem Buch „Neurobiologie des Glücks“ sehr intensiv mit den Vor- gängen im menschlichen Gehirn und den Zusammenhängen mit kör- perlicher Befindlichkeit auseinan- dergesetzt. Auf Seite 9 dieses Buches kann man lesen: „[...]“, dass Glück im Kopf beginnt und mit dem Gehirn zu tun hat [...]“ und auf Seite 5 schreibt er: „[...]“, dass Dankbarkeit, Zufrieden- heit und Freude nicht von Besitz, Erfolg, Ansehen oder Reichtum abhängen, sondern aus dem Herzen kommen, aus der ganz anderen Sicht der Dinge“. Und im Vorwort zu diesem Buch bestätigt Gerald Hüther: „Wer glücklich ist, wird selte- ner krank und schneller gesund.“

› Soziale Netzwerke

Nun kann man sich vorstellen, dass weite soziale Netzwerke, in denen man viele Kontakte hat und gut auf- gehoben ist, ein Gefühl der Zugehö- rigkeit schaffen. Das ist aber wohl nur sehr bedingt der Fall, denn kei- ner weiß, wie ehrlich die Teilnehmer mit den persönlichen Angaben und Aussagen sind. Man kann leicht danach süchtig werden, im Kontakt zu stehen, weil man fürchtet, eventu- ell etwas zu verpassen. Außerdem ist man versucht, sich dauernd mit anderen zu vergleichen, was durch- aus unglücklich machen kann, weil man den Wahrheitswert von Aussa- gen nicht überprüfen kann. Nutzer denken oft, dass man Wissen erwer- ben kann und soziale Kompetenz einübt. Das gelingt aber beides nur, wenn man sich etwas erarbeitet und einübt, denn im direkten Kontakt erkennt man ganz andere Möglic- keiten der Kommunikation. Es fehlen die unmittelbare Präsenz, die Kör- persprache, die Gerüche und Aus- strahlung des Gegenübers. Dazu Tobias Esch [10]: „[...]“, dass wir nur spie-

geln können, was wir schon im Kopf haben, also nur emotionale Zustände mitfühlen, die wir bereits kennen.“

› Gefahren der Online-Präsenz

Die Digitalisierung schafft in den Netzwerken eine Pseudoidentität infolge einer Anonymisierung. Man verbringt sehr viel Zeit, wichtige Lebenszeit, was in der Regel zu einer größeren Unzufriedenheit und Missempfindung als vor dem Gebrauch führt und dennoch zu dem Verlangen weiterzumachen, weil man ja sonst etwas versäumt. Durch die mangelnde Zugewandtheit kann es zur Entfremdung zwischen Partnern und Ehepaaren kommen, wobei die Betroffenen sich teilweise auch noch auf die „Schliche“ kommen bei Untreue. Der Verlust an realen Begegnungen und Bezügen zur Wirklichkeit ist zu beklagen, weil viele „gemeinsam einsam“ sind, ohne es zu bemerken. Natürlich hat die Digitalisierung auch Vorteile, weil man über weite Strecken kommunizieren kann, besonders in Zeiten, in denen man sich nicht sehen kann oder darf. Kleine Kinder können korrespondieren, obgleich sie noch nicht lesen und schreiben können, und auch ältere Menschen profitieren davon. Dennoch ersetzt nichts die Begegnung von Angesicht zu Angesicht und die körperliche und seelische Berührung!



› Lebensphasen besonderer Einsamkeit

Kinder und Jugendliche leiden besonders in Zeiten des „Lockdowns“ unter Einsamkeit. Wenn die Clique, die Mannschaft oder die Peergroup fehlt, mit der man spielen, sich austauschen oder Abenteuer bestehen kann, sind sie unglücklich. Die Drei-

ßigjährigen sind eine weitere Gruppe, die besonders von Einsamkeitsgefühlen betroffen ist. Plötzlich ist die Ausbildung, das Studium, die Jahre der ersten Bewährung vorbei und es stehen Entscheidungen an. Wer schon eine Familie gegründet hat oder sich selbständig machte, hat jetzt ganz andere Sorgen und benötigt viel Zeit, um sich damit auseinanderzusetzen. Oder wer das „Hotel Mama“ verlässt, muss sich ganz neu orientieren und auf eigenen Füßen stehen.

Die nächste Hürde erleben die Fünfzigjährigen. „Soll das alles gewesen sein?“ Die Clique gibt es schon lange nicht mehr, man selber läuft im Hamsterrad, die Leidenschaften erkalten langsam und es ist so recht keiner da, der einen versteht. Man nennt diese Zeit auch „midlife-crisis“. Und schließlich sind es die alten Menschen, die einsam und allein sind, weil alle ausgeflogen oder verstorben sind. 40% der deutschen Bevölkerung leben allein, davon 80% Frauen. Ehe sie neue Verbindungen eingehen, sagen ältere alleinstehende Frauen, dass sie zu hohe Ansprüche stellen, und die Männer klagen, dass sie zu schüchtern seien. Hinzu kommen Altersbeschwerden, die neue Kontakte erschweren. Viele Rentner freuen sich auf den Ruhestand und flüchten aus der Arbeit in die Leere und Einsamkeit. Schnell werden sie geplagt von Einfallsllosigkeit, fühlen sich hilflos und pflegebedürftig. Erschwerend kommt noch die Erkenntnis der Endlichkeit des menschlichen Lebens hinzu. Um alternde Menschen zu unterstützen, damit das Grundgewebe besser entstaubt und versorgt wird, was der Denkleistung entgegenkommt und den sklerosierenden Vorgängen im Körper Einhalt gebietet, empfiehlt es sich, rechtzeitig mit der „Alterspflege“ zu beginnen.

› Wege aus der Einsamkeit

Wenn man fragt, was das Gegenteil von „einsam“ ist, kommt man in Schwierigkeiten. Das Wort „uneinsam“ kennen wir nicht, aber vielleicht lässt es sich umschreiben mit: sozialer Verbundenheit, Geborgenheit,

„ALTERSPFLEGE“

› Carbonsäure-Präparate:

SANUVIS® 60 Tr., in eine große Flasche stilles Wasser über den Tag trinken

CITROKEHL® 10 Tr. abends in Wasser

› Myco-Präparate:

MUCOKEHL® D5 Tr. 1x 2-10 tgl. oral, morgens,

NIGERSAN® D5 Tr. 1x 2-10 Tr. tgl. oral, abends, oder

SANKOMBI® D5 Tr. 2x 2-10 tgl. oral

› ZINK+BIOTIN (Fa. Biofrid) Kps. 1x 2 abends zum Essen

› LIPISCOR® 1-2x 2 tgl. zu Speisen

› EPALIPID® 2x 1 TL tgl. zum Essen oder Naschen

› Weizenkeime (aus dem Reformhaus) 1-2 Teelöffel tgl.

der Sicherheit, dass andere (für einen) da sind oder Selbstzufriedenheit. Wie erlangt man solche Zustände und Gefühle. Der beste Zugang dazu ist vielleicht, indem man sich fragt: Was habe ich jetzt? Was erwarte ich? Was will ich (auf-)geben? Wie kann ich meine Schmerzquelle erkennen und bearbeiten (beseitigen)? Ein sehr hoffnungsvoller Weg ist die Begegnung mit der Einsamkeit der Natur, das Naturerlebnis, indem man sich auf sie einlässt. Neben der Erholung weckt der Aufenthalt in der Natur ein Gefühl für die Größe der Schöpfung, er vermittelt Ehrfurcht und weckt Spiritualität. Das wiederum ermöglicht die Zuwendung zu anderen Menschen und das Lauschen und Zuhören.

Menschen sind soziale Wesen und brauchen daher Beziehungen, die lange währen, aber durchaus wechseln können. Das ist ein fester Bestandteil unseres Lebens, damit wir in Resonanz treten können. Der Mensch ist körperlich und seelisch auf die Gemeinschaft angewiesen, sie gibt seinem Leben einen Sinn.

Teilen und Mitteilen machen glücklich, gemeinsames Denken und Tun schweißen Menschen zusammen gegen die Einsamkeit!

› Was verbindet und heilt?

Rituale des Glaubens, der Feste und Mahlzeiten sowie traditionelle Treffen haben schon seit Urzeiten menschliche Wesen zusammengehalten. Dazu gehören auch Tanz, Musizieren und Gesang ebenso wie kreatives Gestalten und Spiele in jedem Alter aber besonders unter Heranwachsenden. Es gibt Untersuchungen, dass Erwachsene, die als Kinder und Jugendliche zu den Pfadfindern gehörten, auch noch im Alter fitter, gesünder und aufgeschlossener sind als vergleichbare Menschen in ihrer Altersgruppe. Gute Nachbarschaften, Vereinsleben, Dorfgemeinschaften und Ehrenamt schützen vor Einsamkeit. Sie leben von Nächstenliebe und gegenseitigem Helfen, denn: „Wer teilt, wird selbst geheilt!“

› Resilienz – was ist das und wozu befähigt sie?

Mit diesem Begriff wird eine innere Widerstandskraft beschrieben, die auch als Immunsystem der Psyche oder als deren Schutzschild bezeichnet wird. Sie befähigt zur wertfreien Annahme von Geschehnissen und sieht Krisen als Chancen an. Gleichzeitig sind resiliente Menschen getragen von dem Willen zur Überwindung von Hindernissen. Sie übernehmen Selbstverantwortung, wozu sie sich aber auch eine Selbstwerterkennung erlauben! Wo sie aus eigener Kraft keine Lösung finden, suchen sie Hilfe, nehmen sie an und lernen beständig. Sie suchen immer nach neuen Herausforderungen und deren Lösungen. Sie sind es, welche die Evolution voranbringen. Der Arzt und Neurowissenschaftler Franz Sperlich bringt das in seinem Buch „Wenn du kein Problem hast, mach dir eins“^[1] sehr schön auf den Punkt. Auch Mirriam Prieß bezeichnet die Resilienz „als Schlüsselkompetenz für ein starkes Ich, Erfolg im Job und ein erfülltes Privatleben“. Diese seelische Widerstandskraft kann einge-

übt werden und lässt Menschen z.B. Einsamkeit als wohltuendes Gefühl wahrnehmen.

› Einsamkeit – soziale Isolation

Diese beiden Begriffe korrelieren miteinander bedeuten jedoch nicht dasselbe. Man kann allein und einsam sein, ohne darunter zu leiden. Man kann sich hingegen einsam fühlen, obgleich man in einem großen sozialen Netzwerk verbunden ist.

Einsamkeit wird meist als Mangel angesehen, muss es aber nicht sein. Es gibt Menschen, die fliehen vor der Einsamkeit oder umgehen sie, weil sie damit schlechte Gedanken und Empfindungen vermeiden wollen und eine gewisse Ignoranz gegenüber der Auseinandersetzung zeigen. Weil Einsamkeit auch als ein Gefühl existentieller Bedrohung oder als Ursache von Angst und Schmerz empfunden wird, sucht man die Ablenkung z.B. in sozialen Netzwerken, die jedoch die echte soziale Verbundenheit nicht gewährleisten können.

› Suche nach Einsamkeit

Oben wurde schon erwähnt: Stellt die Einsamkeit und Stille der Natur eine wirksame Gegenmaßnahme gegen die Vereinsamung dar? Es gibt Menschen, die ganz bewusst diesen Weg einschlagen. Andere suchen aus Narzissmus und übertriebener Selbstbezogenheit die Einsamkeit, weil sie sich unter anderen Menschen nichtig fühlen. Manche möchten oder können keine gesellschaftliche Rolle spielen und wieder andere fürchten sich vor Verletzungen durch andere Menschen.

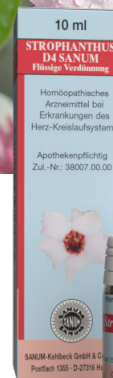
› Einsamkeit – Alleinsein

Diese beiden Begriffe werden häufig als gleichwertig benutzt, sind es aber natürlich nicht. Das Gleiche gilt, wenn Alleinsein mit sozialer Isolation gleichgesetzt wird. Alleinsein ist keineswegs negativ besetzt. Man sucht das Alleinsein, um sich zu konzentrieren, Kräfte zu sammeln und zur Ruhe zu kommen. Ein Zitat von Hans Krollsheimer kann das noch einmal sehr schön verdeutlichen:

STROPHANTHUS D4 SANUM

TROPFEN

Angst vor der Angst?



ANWENDUNGSGEBIETE

- › Herzschwäche
- › Erwartungsangst

DOSIERUNG

- Täglich 6x 5 Tropfen (akut)
- Täglich 1-3x 5 Tropfen (chronisch)

Auch als Tabletten verfügbar.

HERGESTELLT IN DEUTSCHLAND.

IN ALLEN APOTHEKEN

ERHÄLTLICH.

Strophanthus D4 Sanum Flüssige Verdünnung | **Zusammensetzung:** 10 ml enthalten: Wirkstoff: 10 ml Strophanthus gratus D4 dil. **Indikationen:** Die Anwendungsgebiete entsprechen dem homöopathischen Arzneimittelbild. Dazu gehören: Herzschwäche, Erwartungsangst. **Gegenanzeigen:** Strophanthus D4 Sanum Flüssige Verdünnung darf nicht angewendet werden bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren sowie in der Schwangerschaft und Stillzeit. Nicht anwenden bei bestehender Niereninsuffizienz. **Warnhinweis:** Strophanthus D4 Sanum Flüssige Verdünnung enthält 51 Vol.-% Alkohol. **SANUM-Kehlbeck GmbH & Co. KG, Postfach 1355, 27316 Hoya. www.sanum.com**

„Allein sein zu müssen, ist das Schlimmste, allein sein zu können, das Schönste!“

› Einsamkeitsfähigkeit

In seinem „Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit“ geht Odo Marquard auf die Bedeutung der bewussten Suche der Einsamkeit (oder des Alleinseins, Anm. d. Autorin) ein und regt zum Denken und skeptischen Beobachten an. Er bezieht sich auch auf die Forderung Wilhelm von Humboldts nach „Einsamkeit und Freiheit“ für die Wissenschaft. Und Marquard ergänzt diese Forderung noch, indem er die Einsamkeit als „Berstschutz für Gedanken“ bezeichnet. Sodann bezeichnet er die Suche nach Einsamkeit auch als den Versuch, aus der „heutigen Verpflichtung zur totalen Geselligkeit“ zu entkommen. Daher plädiert er dafür, die Lust auf Einsamkeit zu wecken und eine Kultur der Einsamkeitsfähigkeit zu üben, damit wir der unvermeidlichen Einsamkeit des Sterbens entgegensehen können. Gleichzeitig rät

AUORENTIPP: ÄTHERISCHÖLMISCHUNG BEI ANTRIEBSLOSIGKEIT

- › 50 ml Jojoba
- › 10 Tr. ätherisches Rosmarinöl (*Rosmarinus officinalis ct. verbenon*)
- › 5 Tr. ätherisches Zitronenöl (*Citrus limon*)
- › 5 Tr. ätherisches Pfefferminzöl (*Mentha piperita*)
- › 5 Tr. ätherisches Lorbeerblät-
teröl (*Laurus nobilis*)
- › 2 Tr. ätherisches Thymianöl (*Thymian vulgaris ct. linalol*)

Alle ätherischen Öle sind bei der Fa. Biofrid erhältlich.

er dazu, den Humor zu bewahren und Übererwartungen im Leben zu vermeiden. Er sieht „Bildung als die Sicherung der Einsamkeitsfähigkeit“ an und ist gleichzeitig der Meinung, dass Menschen eine Anbindung, Religion, brauchen, weil Gott noch da ist, „wenn niemand mehr da ist“. Dazu passt ein Zitat Leo Tolstois „Je einsamer jemand ist, desto deutlicher hört er die Stimme Gottes“.

› Schluss

Wenn – wie oben ausgeführt – die Einsamkeit ein Gefühl ist, das im Gehirn und Bewusstsein des Menschen entsteht, dann ist der Aufbau des Selbstwertgefühls und der Resilienz schon im Kleinkindalter der wesentlichste Schritt, um ihr vorzubeugen.

Ermutigung zum Selbsttun, gute „Brutpflege“, das Knüpfen sozialer Kontakte und der Aufbau und die Unterhaltung einer Zugehörigkeit zu Gemeinschaften festigen die Selbstzufriedenheit, lassen den eigenen Wert erkennen und wecken die Lust zum Lernen und Ausprobieren.

Es ist gut, Geduld zu erlernen und eigene Ressourcen zu erkennen, um selbstsicher auf andere zuzugehen, sich zu öffnen und Kontakte zu knüpfen. Dadurch wird man selbst glücklich und kann Fürsorge für andere entwickeln. Das Teilen und die Teilhabe an der Gemeinschaft schaffen enge Verbindung und Geborgenheit.

Gegen die Einsamkeit im Alter ist es hilfreich, seinen Körper zu pflegen, sich seine Liebesfähigkeit zu erhalten, aber Idealisierungen zu vermeiden.

Es ist so wichtig, seine Träume und Ziele nicht zu verlieren und sich auch eine gewisse Kindlichkeit und Kreativität zu bewahren. Pausen sind ebenso nötig wie Bewegung und gesunde Nahrung.

Die Einsamkeit und das Alleinsein besonders in der Natur sollte der Mensch suchen und genießen zur Selbstfindung.

Wolfgang Schmidbauer rät: „Alles machen, was Freude und Lust bereitet, dazu gehört auch Arbeit im Rentenalter, solange es erwünscht ist“.

AUTORIN
DR. MED. VET.
ANITA KRACKE



- › Approbation zur Tierärztin an der TiHo Hannover
- › fast 30 Jahre Tätigkeit in verschiedenen Großtierpraxen
- › Heilpraktikerin
- › seit über 20 Jahren wissenschaftliche Mitarbeiterin der Fa. SANUM-Kehlbeck
- › Phyto- und Aromatherapeutin
- › Inhaberin der von Bönninghausen- und Hieronymus Bock-Medaillen

E-Mail:
anita.kracke@sanum.com

LITERATUR



- [1] Manfred Spitzer, Einsamkeit, Droemer Verlag, 2019, S. 72 ff.
- [2] Mirriam Prieß, Resilienz, Goldmann Verlag, 3. Auflage, 2019, S. 191
- [3] Manfred Spitzer, Einsamkeit, Droemer Verlag, 2019, S. 44, S. 171
- [4] Mirriam Prieß, Resilienz, Goldmann Verlag, 3. Auflage, 2019, S. 47
- [5] Wolfgang Schmidbauer, Raubbau an der Seele, Oekom Verlag, 2. Auflage, 2017, S. 31 ff.
- [6] Wolfgang Schmidbauer, Das kalte Herz, Murmann Verlag, 2011, S. 121 ff.
- [7] Manfred Spitzer, Einsamkeit, Droemer Verlag, 2019, S. 66
- [8] Derselbe S. 67 ff.
- [9] Wolfgang Schmidbauer, Raubbau an der Seele, Oekom Verlag, 2. Auflage, 2017, S.184
- [10] Tobias Esch, Neurobiologie des Glücks, Thieme Verlag, 2012, S. 43
- [11] Franz Sperlich, Wenn Du kein Problem hast, mach Dir eins, 2020, GU-Verlag
- Marie-France Hirigoyen, Die toxische Macht der Narzissten, C.H.Beck Verlag, 2019
- Odo Marquard, Endlichkeitsphilosophisches, Über das Altern, Reclam Verlag, 2013