

Mal wieder unter Leute – Geselligkeit auf Rezept

Liebe Leserin, lieber Leser,

ganz ehrlich? Ich bin ab und an ganz gern allein. Familie, Beruf - immer ist irgendwas. Ich bin froh über ein paar Minuten am Tag für mich. Wenn niemand Zeit hat, mitzukommen gehe ich gern auch mal solo ins Theater oder Konzert. Mir macht das nichts aus, Allein sein geht gut. Aber einsam sein? Das ist was Anderes. Einsamkeit ist wirklich hart.

Wer umzieht, weiß manchmal nicht, bei wem er neu ankommen kann. Wer alt wird, der überlebt seinen Partner, seine Freunde. Wer krank wird, der kann nicht mehr gut aus dem Haus. Und wer arm ist, dem fehlt es oft am Geld zum Dabeisein. Gründe fürs Einsamsein gibt es viele.

In England gibt es seit diesem Jahr deshalb die Geselligkeit auf Rezept. Dort können Ärzte ihren Patienten soziales Miteinander verschreiben. Glaubt der Mediziner dem Kranken nicht mit mehr Tabletten, wohl aber mit mehr sozialem Miteinander helfen zu können, kann er ein "soziales Rezept" ausstellen. Dann heißt es: Gymnastikstunden im Gemeindezentrum oder Malkurs in der Grundschule - Hauptsache, mal wieder unter Leute kommen. Bis 2021 will man mehr als tausend sogenannte "link workers" anstellen, die als Lotsen zu Aktivitäten in den Kommunen fungieren.

Auf der Insel traut man sich, ein Problem anzugehen, unter dem vermutlich nicht nur Menschen dort leiden: Einsamkeit. Sie trifft Junge wie Alte. In einer Studie gaben fünf Prozent der Engländer an, sich oft oder immer einsam zu fühlen. Drei Viertel der Allgemeinärzte dort berichten, täglich zwischen einem und fünf Patienten zu sehen, denen es mit ihrem Alleinsein schlecht geht. Rund 200.000 ältere Menschen, schätzt man, haben über einen Monat lang nicht mit Freunden oder Familie gesprochen. Die Stille, die um diese Menschen herrscht, ist nicht nur traurig. Sie bringt die Betroffenen regelrecht um.

Einsamkeit ist für die Gesundheit so schädlich wie Rauchen oder Übergewicht: Sie fördert Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Schlaganfälle. Es steigen auch Depressionen und Suizidalität. Wer einsam ist, hat ein 26 Prozent höheres Risiko, früher zu sterben.

Selbst für den Sport gilt: Wer ihn gemeinsam betreibt, lebt womöglich länger. Das fanden Wissenschaftler in Dänemark heraus, als sie sich ansahen, welche Leibesübungen Teilnehmer einer Herzstudie betrieben hatten: Über die Zeitspanne von etwa 25 Jahren zeigte sich, dass Sportarten mit regem sozialem Austausch wie Tennis oder Fußball den Menschen fast zehn zusätzliche Lebensjahre beschert. Wer sich allein im Fitnessstudio plagte, gewann im Schnitt nur anderthalb Jahre hinzu. Das Wir, so scheint es, gewinnt in allen Lebenslagen.

Herzlich

Kerstin Kullmann