

Nachrichten
der Humanistischen
Gemeinschaft
Wiesbaden, K. d. ö. R.



Telefonnummer 0611-377715
Fax-Nummer 0611-377752

buero@humanisten-wiesbaden.de
www.humanisten-wiesbaden.de

Ausgabe Juli bis September 2020



Liebe Freundinnen und Freunde,

Corona hält uns weiter in seinem Bann. Gern hätten wir an dieser Stelle Positiveres berichten wollen. Aber obwohl die behördlichen Auflagen gelockert wurden, besteht nach wie vor die Empfehlung des Mund-Nasen-Schutzes und des Abstandhaltens. Veranstaltungen sind nur mit entsprechenden Hygienekonzepten möglich. Aber wer möchte die Verantwortung übernehmen, wenn ältere Mitglieder oder solche mit Vorerkrankungen sich auf einem solchen humanistischen Treffen mit COVID 19 anstecken? Wir möchten Ihre Gesundheit nicht gefährden. Nur mit dem Schulunterricht starten wir wieder. Und es wird im Herbst eine Infoveranstaltung zur nächsten Jugendfeier in Wiesbaden geben.

Aus diesem Grund ist diese Ausgabe der Nachrichten aus Wiesbaden dem Thema Alleinsein gewidmet. Viele Menschen leiden zurzeit unter dem Gefühl, isoliert zu sein. Wir nehmen uns auf den folgenden Seiten Zeit, uns dieses Gefühl näher zu betrachten und versuchen Wege aus der Einsamkeit aufzuzeigen.

Wir wünschen Euch/Ihnen von Herzen: Bleibt gesund!

Annette Koch im Namen des Vorstandes der Humanistischen Gemeinschaft Wiesbaden



Einsam? Mit diesem Gefühl ist man nicht allein!

Sich auch mal ganz allein zu fühlen, kann jedem passieren – weil gerade die Kinder ausgezogen sind oder man sich vom Partner getrennt hat oder dieser verstorben ist. Hinzu kommt: Die Pflege von Freundschaften ist in Coronazeiten nicht gerade einfach.

Laut einer repräsentativen Studie des Hamburger Marktforschungsinstitut Splendid Research fühlen sich 17 Prozent der Bundesbürger zwischen 18 und 69 Jahren ständig oder häufig einsam, weitere 30 Prozent manchmal.

Man ist so einsam, wie man sich fühlt

Was unterscheidet eigentlich Einsamkeit vom Alleinsein? Es gibt ein subjektives Gefühl der Einsamkeit und die objektive Tatsache der Isolation, des Alleinseins. Nicht jeder, der allein lebt – das sind immerhin 42 Prozent der Bundesbürger – fühlt sich dabei auch einsam. Andersrum betrachtet: Wer sich einsam fühlt, dem fehlt nicht die Anwesenheit von Menschen – sondern vielmehr das Gefühl, beachtet, anerkannt und gebraucht zu werden. Einsamkeit ist also innere Leere. Zumindest empfinden das Menschen so, die darunter leiden.

Freiwillig allein macht glücklich, unfreiwillig eher unglücklich

„Einsamkeit hatte ich nie als störend oder belastend empfunden. Einsamkeit ist für mich die Voraussetzung, meine innere Fülle zu erfahren,“ so sieht das Markus, der sich vor gut acht Jahren als Eremit in eine Hütte in den Schweizer Berge zurückzog. Und wenn er darüber spricht, dann ist er von einer beneidenswerten Seligkeit erfasst. Dieser Mann strahlt Glück, Zufriedenheit und vollkommene Ruhe aus. Er hat vor kurzem seine große Meditation beendet. Das waren drei Jahre, drei Monate und drei Wochen ohne Kontakt zu anderen Menschen. „Wenn die Ruhe eintritt, dann hat das ein tief verborgenes Glücksgefühl, das in jedem Menschen drinsteckt, die Möglichkeit, sich zu entfalten. Einfach da sein,“ beschreibt Markus seinen inneren Zustand. Aber Einsamkeit ohne Vorbereitung sei gefährlich, man müsse mentale Stärke aufbauen: „Wer in die Einsamkeit hineinfällt, fällt aus dem eigenen Gleichgewicht heraus“. Und das scheint bei Menschen, die unter Einsamkeit leiden, ein Problem zu sein: Die wenigsten sind freiwillig allein.



Einsamkeit in der Masse

Nun leben die meisten Menschen nicht als Eremiten, sondern in dicht besiedelten Gebieten. Zum wirklichen Alleinsein, ist da kaum Platz. Aber trotzdem fühlen sich viele einsam und isoliert. Gefühlte

Einsamkeit habe Millionen Menschen im Griff, so beschreibt der Hirnforscher und Psychiater Manfred Spitzer von der Universität Ulm in seinem Buch „Einsamkeit“ ein Phänomen, das der eigentlichen sozialen Natur des Menschen zuwiderlaufe. Einsamkeit sei ein Zustand mit schwerwiegenden Konsequenzen. Denn, so Spitzer: Wer sich einsam fühle, stehe unter Dauerstress und das sei nicht gesund. Julianne Holt-Lunstad von der Brigham Young University, die Daten aus Studien mit über 300.000 Probanden ausgewertet hat, bestätigt dies. Einsamkeit sei genauso riskant wie Alkohol, schlimmer als zu wenig körperliche Bewegung und sogar zwei Mal so schädlich wie Übergewicht.

Wege aus der Einsamkeit

- Auch wenn es schwerfällt: Auf andere Menschen zugehen und sich mitteilen.
- Sich mit Menschen treffen, die einen interessieren. Dabei gilt: „Dranbleiben“! Beharrlichkeit ist wesentlich.
- Neue Kontakte kann man zum Beispiel beim Sport, beim Tanzen oder beim Wandern knüpfen.
- Umzug in ein Mehrgenerationenhaus mit Raum für gemeinsame Aktivitäten und nachbarschaftliches Miteinander.
- Abschied nehmen: Einsamkeitsgefühle sind auch etwas Vertrautes. Wer sie hinter sich lassen will, muss loslassen, um neu beginnen zu können.



3 Fragen an den Stressforscher

Markus Heinrichs ist Professor für Biologische und Differentielle Psychologie an der Universität Freiburg. Er leitet die „Psychotherapeutische Hochschulambulanz für stressbedingte Erkrankungen“ und die Forschungsgruppe „SocialNeuroscience“ am Universitätsklinikum Freiburg.

Können soziale Medien, Telefonate oder Videokonferenzen persönlichen Kontakt ersetzen?

Aus unserer Forschung mit dem Hormon Oxytocin wissen wir, dass vor allem körperlicher Kontakt, Blickkontakt und angenehme Berührungen direkte Pufferwirkung auf die Stresssysteme unseres Körpers haben. Eine Berührung vermag uns wirksam vor Stress und Belastungen zu schützen. Dieser Stressschutz ist sogar noch nach Stunden messbar. Das können ein Videocall, eine Whatsapp-Nachricht oder ein Telefonanruf natürlich nicht leisten. Aber in der jetzigen Situation der Corona-Pandemie ist ein digitaler Kontakt immer noch besser, als eine komplette Isolation.

Einsamkeit ist folglich nicht gesund, sondern sogar ein Risikofaktor für unsere Gesundheit?

Jüngste Forschung zeigt, dass Menschen, die sich einsam fühlen, ein um 29 Prozent erhöhtes Risiko für einen Herzinfarkt und ein um 32 Prozent erhöhtes Risiko für einen Hirnschlag haben. Besonders alarmierend: Je jünger man ist, umso gefährlicher sind die Folgen der Einsamkeit für Gesundheit und Lebenserwartung. Die Faktoren „sich sozial nicht unterstützt fühlen“ und „sozial nicht integriert sein“ erhöhen das Risiko eines vorzeitigen Todes sogar stärker als die

klassischen Risikofaktoren wie Bewegungsmangel, Übergewicht, Bluthochdruck oder Rauchen.

Welche Tipps können Sie Betroffenen geben, die unter Einsamkeit leiden?

Trauen Sie sich gerade jetzt in Coronazeiten einfach mal beim Nachbarn oder der Nachbarin zu klingeln und – natürlich unter Einhaltung eines Abstandes – nachzufragen, wie es geht. Aus der sozialen Neurowissenschaft wissen wir: Diese kleine Geste ist so mächtig, dass sie als enormer Schutzfaktor gegen Einsamkeit und Isolation wirkt. Und: profitieren werden dabei beide. Man fühlt sich gebraucht und integriert – das macht ein Stück weniger einsam und ist gesund!

Unterrichtsseminare in Humanistischer Lebenskunde im kommenden Schuljahr

1. Schulhalbjahr

- 23.10. – 25.10.2020 Jugendherberge Darmstadt: Landgraf-Georg-Straße 119, 64287 Darmstadt
- 06.11. – 07.11.2020 Humanistische Gemeinschaft Wiesbaden: Rheinstraße 78, 65185 Wiesbaden

2. Schulhalbjahr

- 19.02. – 21.02.2021 Jugendherberge Oberreifenberg: Limesstraße 14, 61389 Schmitten
- 26.02. – 27.02.2021 Humanistische Gemeinschaft Wiesbaden: Rheinstraße 78, 65185 Wiesbaden

Info-Termine zur Jugendfeier 2021

11.09., 18 – ca. 20 Uhr: im Raum Marburg/Gießen, Örtlichkeit folgt

12.09., 10 – ca. 12 Uhr: Rheinstraße 78, 65185 Wiesbaden

(Humanistische Gemeinschaft Wiesbaden)

12.09., 15 – ca. 17 Uhr: digital, per Videokonferenz

Zu allen Terminen ist eine Anmeldung bis 5 Tage vorher unter Angabe von Namen, Adresse, Telefon und E-Mail zwingend erforderlich. Bitte per E-Mail an: buero@humanisten-hessen.de

Geburtstagsliste

Liebe Mitglieder,

wir wünschen allen Geburtstagskindern alles Gute und viel Gesundheit.

Überlege wohl, bevor du dich der Einsamkeit ergibst, ob du auch für dich selbst ein heilsamer Umgang bist. (Marie von Ebner-Eschenbach, Schriftstellerin)

Ich lebe in jener Einsamkeit, die peinvoll ist in der Jugend, aber köstlich in den Jahren der Reife. (Albert Einstein, deutscher Physiker)

Humanistische Gemeinschaft Wiesbaden K. d. ö. R.

Post-Anschrift

Rheinstraße 78, 65185 Wiesbaden

Sekretariatsbesetzung

Jeden Dienstag von 10.00 – 13.00 (Elke Suchanek)

Zurzeit nur telefonisch erreichbar!

Telefon

0611-377715

Urlaub Geschäftsstelle vom 27.7. bis 21.8.2020:

Anrufe werden an die Landessprecherin weitergeleitet.

Internet

www.humanisten-wiesbaden.de

E-Mail

buero@humanisten-wiesbaden.de

Bankverbindung

Nassauische Sparkasse

IBAN: DE45 5105 0015 0137 0253 45.

BIC: NASSDE55XXX