



MEIN ZIEMLICH SELTSAMER FREUND WALTER von Sibylle Berg
Marsha Maria Miessner
FOTO Tobias Kreft

Mein ziemlich seltsamer Freund Walter

von Sibylle Berg
ab 6 Jahren

Premiere Donnerstag, 15.09.2022 / 11:00 Uhr im **Theatertreff**

Weitere Vorstellungen mobil und im Studio

Dauer: ca. 60 Minuten, keine Pause

Aufführungsrechte Rowohlt Theater Verlag, Hamburg

Lisa Marsha Maria Miessner

Walter / Universalmensch / Stimme Lukas Koller

Universalmensch / Stimme Julia Katharina Braun

Regie Frances van Boeckel / **Bühne & Kostüme** Amelie Hensel / **Dramaturgie** Lena Kern / **Regieassistenz** Djuna van den Broek / **Technischer Leiter** Klaus Herrmann / **Bühnenmeister** Fabian Köhler / **Betreuung Ton & Licht** Juri Zitzer / **Requisite** Annette Seidel-Rohlf & Sona Ahmadnia / **Leitung Kostümabteilung** Edith Menke / **Maske** Ulla Bohnebeck

Anfertigung der Kostüme und Dekorationen in den Werkstätten des Theater Paderborn.

// Inhalt

Lisas Eltern sind auf dem Sofa festgewachsen, pöbelnde Typen verkloppen das Mädchen auf dem Schulweg, die Klassenkamerad:innen piesacken sie und nicht mal die Lehrerin kann sie leiden. Lisa ist fast neun, weiß nicht recht weiter und hat vor allem Angst, dass es für immer so bleibt. Eines Nachts begegnet sie dem Außerirdischen Klakalnamanazdta, der beim Erdspaziergang von seiner Reisegruppe vergessen wurde. Lisa nennt ihn der Einfachheit halber Walter und nimmt ihn kurzerhand mit nach Hause. Wie die Menschen miteinander umgehen, findet Walter ganz schön befremdlich, schließlich wird bei ihm zuhause viel gekuschelt und sich umeinander gekümmert. So kann das nicht weitergehen, denkt Walter und stellt Lisas Welt einfach mal auf den Kopf.

Sibylle Bergs (*1962) erstes Stück für junge Menschen ist ein Plädoyer für ein liebevolles Miteinander, handelt von einer skurrilen Freundschaft und zeigt, dass die kleinen Schritte manchmal die entscheidenden sind, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

// Sibylle Berg (*1962)

Sibylle Berg, geboren 1962, ist eine deutsch-schweizerische **Kolumnistin, Romanschriftstellerin und Theaterautorin**. In ihren Texten beschreibt sie bissig und scharfzüngig die Befindlichkeiten deutscher Durchschnittsmänner und -frauen, ihre Alltags- und Beziehungsprobleme, Ängste und Sehnsüchte. Sibylle Berg erhielt den Marburger Literaturpreis und den Wolfgang-Koeppen-Preis. Ihre Werke wurden in 26 Sprachen übersetzt.

Romanwerk

1997 konnte Sibylle Berg ihren Romanerstling »Ein paar Leute suchen das Glück und lachen sich tot« im Leipziger Reclam Verlag unterbringen. Bis heute wurde das Buch rund 400.000 mal verkauft. In den folgenden Jahren folgten weitere Romane in wechselnden Verlagshäusern. Ihr jüngstes Werk ist der Eheroman »Der Tag, an dem meine Frau einen Mann fand«, der 2015 bei Carl Hanser erschien.

Theaterarbeit

Kurz nach seinem Erscheinen schrieb Sibylle Berg ihren ersten Roman zu einem Theaterstück um, das 1999 in Stuttgart Premiere feierte. Die Dramatisierung wurde 2000 für den Mülheimer Dramatikerpreis nominiert. Seitdem ist die Theaterarbeit ein wesentlicher Teil ihres Schaffens. In den Jahren 2000 bis 2002 und 2009 wurde sie zu den Mülheimer Theatertagen eingeladen.

Ihr Werk »Es sagt mir nichts, das sogenannte Draußen« (2013) wurde 2014 von der Zeitschrift »Theater heute« zum »Stück des Jahres« gewählt.

2013 war sie am Staatstheater Stuttgart bei ihrem Stück »Angst reist mit« erstmals als Ko-Regisseurin tätig. Auch im Oktober 2015 machte sie mit der Inszenierung ihres Dramas »How to sell a Murder House« am Zürcher Theater Neumarkt als Regisseurin auf sich aufmerksam. Sibylle Berg hat seit 2013 einen Lehrauftrag für Dramaturgie an der Zürcher Hochschule der Künste.

Quellen: <https://www.inhaltsangabe.de/autoren/berg/> (zuletzt abgerufen am 29.06.2022)



MEIN ZIEMLICH SELTSAMER FREUND WALTER von Sibylle Berg
Marsha Maria Miessner und Lukas Koller
FOTO Tobias Kreft

// So häufig werden Schüler gehänselt und ausgegrenzt

Ein Ort zum Wohlfühlen? In Deutschland ist der Anteil der Kinder, die sich in der Schule sicher fühlen, geringer als in anderen Ländern.

Die Schule sollte ein sicherer Ort sein. Eine neue Untersuchung zeigt nun: Gerade in Deutschland erleben Kinder sie häufig nicht so.

Was die 14-Jährigen den Wissenschaftlern in einem Jugendzentrum schildern, ist erschreckend. "Mein Großcousin, der war heute in der Schule", sagt einer der Jugendlichen. Mit zerritzter Haut sei er nach Hause gekommen. "Sein ganzer Arm von oben bis unten voll."

In der Schule werde man fertiggemacht, sagt ein anderer. "Bei einer aus der Hauptschule ist es dann so weit gekommen, dass sie komplett die Arme aufgeritzt hat, die Oberschenkel und sich sogar im Unterricht eine Schere genommen hat und in den Oberschenkel gerammt hat." Die blöden Sprüche, die fiesen Kommentare - sie hat es offenbar kaum ausgehalten.

Was die Jugendlichen den Forschern der Uni Frankfurt berichten, ist keineswegs die Ausnahme. Ihre großangelegte Studie für die Bertelsmann-Stiftung wirft ein Schlaglicht darauf, wie häufig Kinder und Jugendliche in der Schule Ausgrenzung und Hänseleien erfahren. Neben Gruppendiskussionen haben die Autorinnen um die Pädagogik-Professorin Sabine Andresen 3448 Schülerinnen und Schüler im Alter von 8 bis 14 Jahren befragt. Dabei ging es nicht nur um das Sicherheitserleben, sondern auch um Teilhabemöglichkeiten und das Leben in den Familien. Die Ergebnisse sind repräsentativ für Deutschland - und zum Teil erschreckend. Die Schule ist keineswegs immer ein Ort zum Wohlfühlen. Die wichtigsten Erkenntnisse in vier Grafiken.

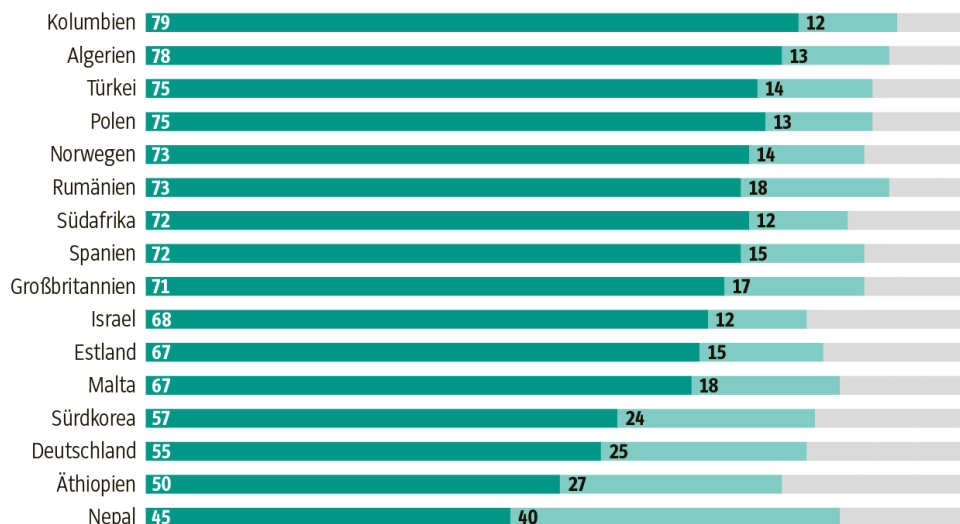
In anderen Ländern fühlen sich Schüler sicherer

Im internationalen Vergleich fühlen sich Schulkinder hierzulande besonders häufig unsicher in der Schule. Die untenstehende Grafik zeigt die Werte für die Achtjährigen. Fragt man sie nach ihrem Sicherheitsgefühl, liegt Deutschland im internationalen Vergleich der beteiligten Länder auf dem drittletzten Platz. Nur 55 Prozent der Kinder sagen, dass sie sich in der Schule zu 100 Prozent sicher fühlen. Bei den Zehn- bis Zwölfjährigen fällt der Wert noch schlechter aus: Nur 46 Prozent fühlen sich in der Schule zu 100 Prozent sicher, Deutschland rangiert hinter Südkorea, Äthiopien und Estland an unterster Stelle. Die internationalen Ergebnisse wurden schon 2015 veröffentlicht. Jetzt haben die Forscherinnen speziell die Situation der Kinder und Jugendlichen in Deutschland analysiert.

„Ich fühle mich in der Schule sicher“

Angaben in Prozent, 8-jährige

■ vollkommen ■ sehr



SZ-Grafik; Quelle: Bertelsmann-Stiftung

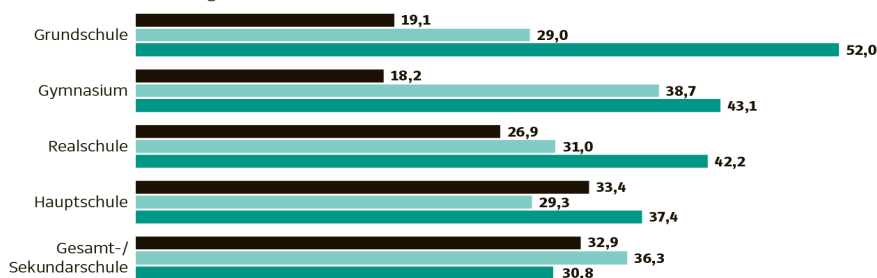
Grundschüler fühlen sich besonders sicher, Hauptschüler besonders unsicher

Wie sicher Kinder und Jugendliche sich in den Klassenzimmern fühlen, hängt auch von der Schulform ab. Die Grundschule scheint demnach ein Ort zu sein, der mehr Geborgenheit verspricht als weiterführende Schulen. Bei den weiterführenden Schulen stimmen immerhin 43,1 Prozent der Gymnasiasten der Aussage zu, dass sie sich an ihrer Schule zu 100 Prozent sicher fühlen. In den Hauptschulen gab dagegen ein Drittel der Schülerinnen und Schüler an, sich dort nicht oder weniger sicher zu fühlen.

„Ich fühle mich in der Schule sicher“

Angaben in Prozent

■ stimme nicht oder weniger zu ■ stimme sehr zu ■ stimme zu 100 Prozent zu



SZ-Grafik; Quelle: Bertelsmann-Stiftung

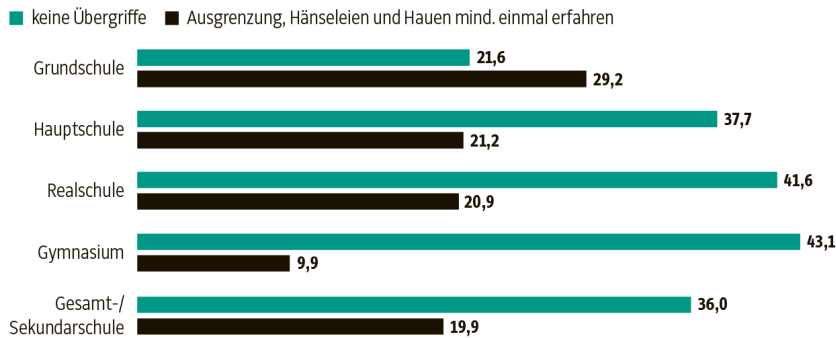
Vor allem an Grundschulen wird gehänselt und gehauen

Die Kinder und Jugendlichen wurden auch danach gefragt, wie häufig sie es erleben, dass andere Schüler sie ausgrenzen, hänseln oder schlagen. Auffällig ist: Nur 21 Prozent der Grundschüler sagen, dass sie derlei Erfahrungen in der Schule nie machen. An den weiterführenden Schulen ist der Anteil deutlich höher, am höchsten am Gymnasium. Grundschüler fühlen sich an ihrer Schule eher sicher - erleben aber dennoch häufiger Übergriffe. Die Autorinnen der Studie hat dieses scheinbar paradoxe Ergebnis erstaunt. "Diese zunächst irritierende Kombination aus hohem

Sicherheitsgefühl trotz vermehrter Ausgrenzungs- und Gewalterfahrungen könnte mit den eher körperbetonten als diskursiven Umgangsformen jüngerer Kinder zusammenhängen", schreiben sie. "So haben Hänselein und Hauen eventuell für Acht- oder Neunjährige nicht eine so bedrohliche Konnotation wie für Dreizehn- oder Vierzehnjährige." Grundschüler raufen sich häufiger, sehen das aber wohl eher als Spiel denn als ernstes Mobbing.

Ausgrenzungs- und Gewalterfahrungen in der Schule

Anteil der Jugendlichen in Prozent



SZ-Grafik; Quelle: Bertelsmann-Stiftung

Wer arm ist, erlebt mehr Ausgrenzung

Die Forscherinnen stellen fest, dass Kinder und Jugendliche aus armen Familien deutlich häufiger Gewalt und Ausgrenzung in der Schule erleben. Von den Schülern, die sich nie Sorgen über Finanzen in der Familie machen, haben 69,8 Prozent in den Monaten vor der Befragung keine Übergriffe erlebt. Von den Schülern, in deren Familien Geldsorgen eine große Rolle spielen, berichten dagegen nur 45,3 Prozent, in der Schule von Ausgrenzung und Gewalt verschont zu sein. "Diesen Befund gilt es sehr ernst zu nehmen, weil er auf eine besondere Mehrfachbelastung einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen hinweist", schreiben die Autorinnen der Bertelsmann-Studie. "Diese jungen Menschen benötigen gezielte Hilfe und Unterstützung."

Einfluss der Sorge um die finanzielle Situation der Familie auf die Häufigkeit von Übergriffen

Angaben in Prozent



Quelle: <https://www.sueddeutsche.de/bildung/schule-grundschueler-studie-1.4509730> (zuletzt aufgerufen am 29.06.2022)



MEIN ZIEMLICH SELTSAMER FREUND WALTER von Sibylle Berg
Lukas Koller, Marsha Maria Miessner und Julia Katharina Braun
FOTO Tobias Kreft

// Außenseiter in der Schule

Kinder und Jugendliche, die als Außenseiter in der Schule gelten, sind oft unglücklich und verzweifelt. Doch nicht jedes Kind, das nur wenige Freunde hat, ist gleich ein Außenseiter in der Schule. Manchmal ist es einfach nur eine Frage der Persönlichkeitsstruktur, ob jemand offen und kontaktfreudig oder eher zurückhaltend und introvertiert ist.

Solche Eigenschaften können sich im Laufe des Heranwachsens und auch später, im Erwachsenenleben, noch verändern. Wenn Kinder jedoch an der Schule spürbar unter Ausgrenzung leiden und sich im Klassenverband isoliert und einsam fühlen, dann besteht akuter Handlungsbedarf. Solche Muster müssen umgehend verändert werden, da sie einer gesunden Persönlichkeitsentwicklung im Wege stehen. Eltern reagieren dann oft ratlos und fragen sich, warum ausgerechnet ihr Kind ein Außenseiter in der Schule ist. [...]

Verhalten und Persönlichkeitsstruktur

Bei Schulklassen mit einer Größe von etwa 20 Kindern sind durchschnittlich zehn bis 15 Prozent, also zwei oder drei Schüler, betroffen, und werden als "Außenseiter in der Schule" bezeichnet. Neben dem Phänomen der sozialen Ausgrenzung gibt es bestimmte Eigenschaften, die allen Außenseitern gemeinsam sind wie Ängstlichkeit, soziale Unsicherheit und Ich-Schwäche. Meistens handelt es sich bei Außenseitern in der Schule um Schüler, die im Klassenverband kaum auffallen, weil sie in aller Regel eher introvertiert und zurückhaltend sind und sich ruhig verhalten. Sie bleiben lieber im Hintergrund und meiden oft sogar Situationen, bei denen sie im Mittelpunkt stehen.

Deswegen dauert es meist eine Weile, bis Außenseiter in der Schule von den Lehrkräften überhaupt wahrgenommen werden. Das ist schon deswegen so, weil deren Aufmerksamkeit von den aktiven und lebhaften Kindern stark beansprucht wird. Das verfestigt die Rolle von Außenseitern im Klassenverband jedoch immer weiter, denn gerade sie benötigen Zuwendung und Unterstützung, damit sie sich aus ihrem Schneckenhaus heraus wagen und mutiger werden. Dabei sollte man sich jeden Fall zunächst genau ansehen, denn die tatsächliche Situation und der Leidensdruck sind von Kind zu Kind individuell sehr unterschiedlich.

Die Gruppendynamik in Klassen

In einer Klasse gelten wie in jeder Gruppe bestimmte Normen und Spielregeln, die von allen Gruppenmitgliedern bewusst oder unbewusst eingehalten werden: Bestimmte Verhaltensweisen gelten als sozial akzeptiert, andere dagegen werden als völlig unangemessen abgelehnt oder sogar „abgestraft“. Außenseitertum in der Schule definiert sich dadurch, dass jemand zwar Teil einer Gruppe ist, aber dennoch nicht richtig dazu gehört. Die Zugehörigkeit erfordert bestimmte Eigenschaften, die der Außenseiter in der Schule nicht erfüllt. Er entspricht nicht ihren Normen, zum Beispiel im Hinblick auf Nationalität, Sprache, Kleidung, soziale Herkunft oder körperliche Eigenschaften. Infolgedessen wird er von der Gruppe nicht beachtet oder sogar abgelehnt. Es kann für Betroffene sehr hilfreich sein, zunächst einmal herauszufinden, worin genau dieser eigene Anteil besteht.

Aschenbrödel, Sündenbock und Schwarzes Schaf

Das Verhalten des Außenseiters in der Schule ist gewissermaßen nur eine Reaktion auf die Haltung der Gruppe ihm gegenüber – ein mehr oder weniger erfolgreicher

Versuch der Anpassung. Dabei kann man verschiedene Typen unterscheiden: Passive Außenseiter in Schulen werden wie im Märchen „Aschenbrödel“ von der Gruppe meist gar nicht erst ernst oder zur Kenntnis genommen, aktive Außenseiter in Schulen werden in die Rolle des „Sündenbocks“ oder des „schwarzen Schafes“ gedrängt. Meist ist der Übergang zwischen den Typen fließend und wechselt nach Situation. Wie jeder in der Gruppe (Anführer, Mitläufer, Clown etc.) hat nämlich auch der Außenseiter eine relativ klar definierte Funktion. Die Abgrenzung ihm gegenüber

- stärkt den Zusammenhalt (zum Beispiel auch dadurch, dass klar wird, wie Gruppenmitglieder, die Normen verletzen, sanktioniert werden)
- dient der eigenen Identitätsstiftung,
- befriedigt Machtbedürfnisse der Anführer und
- dient bei Spannungen als Blitzableiter.

Problematische Persönlichkeitsentwicklung

Ausgrenzung beeinträchtigt die Entwicklung von Verhaltensweisen, die bei einer Integration in Gruppen hilfreich sind. Dies ist insbesondere auch später bei der Integration im beruflichen Umfeld eine wichtige Anpassungsleistung. Sozial isolierte Kinder können nicht die ganze Bandbreite der Interaktions- und Kommunikations-Möglichkeiten erwerben, welche die Grundlagen für ein erfülltes und zufriedenstellendes Leben legt wie beispielsweise Kontakte knüpfen, Freundschaften schließen oder ein stimmiges Selbstbild entwickeln, das nicht auf Zuschreibungen anderer, sondern auf einem aufrichtigen Feedback beruht. Die Stigmatisierung als Außenseiter in der Schule legt auf eine Rolle fest, mit der sich Betroffene im weiteren Verlauf so stark identifizieren können, dass sie sich (bewusst oder unbewusst) auffällig verhalten, nur um die Erwartungen anderer zu bestätigen. Es besteht also ein erhebliches Risiko, dass ein betroffenes Kind in einen Teufelskreis gerät, der die vorhandenen Strukturen verstärkt.

Fazit: Ich stärken, Sozialkontakte fördern.

Für das hier erörterte Problem gibt es faktisch nur zwei angemessene Lösungen: Die Außenseiterrolle verlassen oder, falls das nicht möglich ist, zum Beispiel weil ein Kind aufgrund von Eigenschaften wie einer körperlichen Behinderung nicht den Normen einer Gruppe genügt, genug Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen zu entwickeln, um mit dem Stigma gut integriert zu leben. Beide Ansätze setzen also ein starkes Ich voraus. Eine weitere wichtige Hilfestellung besteht darin, die Entwicklung von Freundschaften und Sozialkontakten von Außenseitern in der Schule zu fördern. Dabei ist jedoch viel Fingerspitzengefühl gefragt, denn wenn man allzu offensichtlich hilft, können sich bei betroffenen Kindern Widerstände einstellen, die den Erfolg vereiteln.

Und natürlich wird man in der Schule das Thema "Ausgrenzung" und "Außenseiter in Schulen" auch immer wieder im geeigneten Kontext aufgreifen, um bei den Schülern ein Bewusstsein für das eigene Verhalten in der Gruppe zu erzeugen. Sollte sich jedoch in einem adäquaten Zeitraum (in der Regel drei bis sechs Monate) keine Verhaltensänderung bei einem Außenseiter in der Schule einstellen, ist es an der Zeit über einen grundlegenden Schritt wie den Wechsel der Schule nachzudenken und dem betroffenen Schüler so die Chance auf einen vollständigen Neustart zu geben.

Quelle: <https://www.lernando.de/magazin/594/Ausenseiter-in-der-Schule> (zuletzt aufgerufen am 29.06.2022)



MEIN ZIEMLICH SELTSAMER FREUND WALTER von Sibylle Berg
Marsha Maria Miessner
FOTO Tobias Kreft

// Wie sich Einsamkeit auf die Seele auswirkt

Die psychischen Folgen von Einsamkeit

Einsamkeit wirkt negativ auf die Psyche und die körperliche Gesundheit. Sie ist allerdings keine in der Medizin anerkannte Diagnose. Der Zustand beziehungsweise das Empfinden von Einsamkeit wird eher, wie Armut oder Arbeitslosigkeit, als ein krankmachender Faktor betrachtet. Ihre negativen Auswirkungen gerade auf die Gesundheit von älteren Menschen sind dagegen seit geraumer Zeit belegt. Problematisch wird es, wenn Einsamkeit chronisch wird und mit sozialer Isolation einhergeht.

Einsamkeit verursacht seelischen und körperlichen Stress

Dass Einsamkeit seelischen Stress auslöst, ist lange bekannt. Dabei entsteht häufig ein Teufelskreis: Betroffene schämen sich für ihre fehlenden sozialen Kontakte und ziehen sich noch mehr von anderen Menschen zurück. Das führt zu einem hohen Leidensdruck und wirkt sich negativ auf die Lebensqualität aus. Unterschiedliche Studien haben inzwischen den Zusammenhang von Einsamkeit und Depressionen nachgewiesen.

Und auch die körperlichen Folgen sind schwerwiegend: Das Fehlen von sozialen Beziehungen über einen längeren Zeitraum wird inzwischen als ähnlich gefährlich eingestuft wie übermäßiger Alkoholkonsum, Nikotin, schlechte Ernährung oder ständiger Bewegungsmangel.

Aber soweit muss es ja gar nicht erst kommen. Es gibt Wege, der Einsamkeit präventiv entgegenzuwirken. Wie wäre es zum Beispiel mit einem Hobby, Sport oder sogar einem ehrenamtlichen Engagement?

Depression: Wenn die Seele krank wird

Wenn das Gefühl der Einsamkeit so übermächtig ist, dass es Ihnen schwerfällt, die einfachsten alltäglichen Dinge zu erledigen, könnte Ihre Seele an einer Depression leiden. Sprechen Sie mit Ihren Freundinnen beziehungsweise Freunden und/oder Ihrer Familie über die Situation und kontaktieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Lassen Sie sich gut beraten, denn körperliche oder kognitive Erkrankungen im Zusammenspiel mit einer Depression können auch Auswirkungen auf den konkreten Pflegegrad haben, sodass Sie Anspruch auf mehr oder umfangreichere Pflegeleistungen haben. Wenn Sie unsicher sind, ob sie an einer Depression leiden oder zunächst mehr über die Thematik wissen möchten, können Sie sich bei der Deutschen Depressionshilfe beraten lassen.

Schon vor der Pandemie hat sich die Forschung weltweit intensiv mit dem Thema Einsamkeit beschäftigt. Es gibt zahlreiche Studien zu den Folgen von Einsamkeit, vor allem im angelsächsischen Raum, aber zunehmend auch in Deutschland. Sie alle kommen zu dem gleichen Schluss: Chronische Einsamkeit erhöht das Risiko, an Herzinfarkten, Schlaganfällen, Krebs oder Demenz zu erkranken, ganz erheblich.

So erbrachten amerikanische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in einer vierjährigen Untersuchung mit 800 älteren Menschen den Nachweis, dass das Risiko, an Altersdemenz zu erkranken, bei einsamen Menschen doppelt so hoch ist. Forscherinnen und Forscher der US-Universitäten Brigham Young und North Carolina werteten rund 150 Studien zum Thema Einsamkeit aus und fassten die Resultate so

zusammen: Dauerhafte Isolation erhöht das Sterblichkeitsrisiko genauso wie Rauchen und Übergewicht. Großbritannien stufte das Problem als so gravierend ein, dass Premierministerin Theresa May 2018 eine „Ministerin für Einsamkeit“ ins Amt berief.

Das Dilemma während der Pandemie

Einige ältere Menschen sind fest entschlossen, gegen die Einsamkeit anzukämpfen – sie pflegen Kontakte, gehen gerne einem Hobby nach und bleiben proaktiv mit ihren Mitmenschen in Kontakt. Ist all dies aus Angst vor einer Ansteckung, beispielsweise mit dem Coronavirus, nicht möglich, wird daraus ein echtes Dilemma. Kontakte sind kaum bis gar nicht erlaubt und die Einsamkeit gewinnt ihren Platz zurück im Alltag von vielen älteren Menschen, die eigentlich aktiv dagegen ankämpfen. Aber auch hierfür gibt es Lösungen: Mit dem Telefonbesuch der Malteser sind soziale Kontakte zum Beispiel trotzdem möglich. Geben Sie der Einsamkeit erst gar keinen Raum, achten Sie frühzeitig auf ihr Wohlbefinden, nehmen Sie die Signale ihres Körpers ernst und behalten Sie auch im Alter Ihre Lebensfreude bei.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen werden begünstigt

Herz-Kreislauf-Erkrankungen können durch chronisches Alleinsein gefördert werden. Bei einsamen Probandinnen und Probanden stellten Medizinerinnen und Mediziner in Studien fest, dass sie einen erhöhten Anteil des Stresshormons Cortisol aufwiesen, das unter anderem entzündungshemmend wirkt. Naomi I. Eisenberger von der Universität Los Angeles (UCLA) unterzog in einer Studie Probandinnen und Probanden einem Stresstest. Die Teilnehmenden mit wenigen Sozialkontakten schütteten in angespannten Situationen deutlich mehr Cortisol aus als diejenigen mit vielen Sozialkontakten.

Andere wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass Menschen, die sich isoliert fühlen, auch ohne Stresssituationen einen dauerhaft erhöhten Cortisolspiegel aufweisen. Das führt dazu, dass die Empfindlichkeit gegenüber Cortisol geschwächt wird. Die Folge: Der Körper kann Entzündungen nicht mehr so effektiv bekämpfen, wodurch Herz-Kreislauf-Leiden deutlich begünstigt werden. Darüber hinaus löst ein erhöhter Cortisolspiegel auch dauerhaft zu hohen Blutdruck und zu hohe Blutzuckerwerte aus. Ein weiterer ungesunder Effekt: Das Stresshormon Cortisol fährt das Immunsystem herunter, sodass die Gefahr von Infekten aller Art steigt.

Soziale Kontakte könnten Sie auf unterschiedliche Art und Weise pflegen. Haben Sie ein Smartphone? Dann können Messenger-Apps Sie zum Beispiel dabei unterstützen, mit Freunden oder der Familie Kontakt zu halten. Hinter dem nachfolgenden Link finden Sie zum Thema Smartphones für Seniorinnen und Senioren ein paar hilfreiche Tipps.

Schlechter Schlaf führt auch zu weniger Belastbarkeit

Die nachhaltigen Auswirkungen von ausreichendem und gutem Schlaf auf unsere Gesundheit sind ausreichend belegt. Umso beunruhigender für Betroffene ist das Resultat einer Untersuchung der Universität Chicago, die zeigt, dass Menschen mit schwachem sozialem Umfeld und fehlenden Beziehungen signifikant schlechter schlafen, schlechter regenerieren – und damit letztlich schneller altern.

Auch auf die Belastbarkeit hat eine (unfreiwillig) einsame Lebensweise erhebliche Auswirkungen. Menschen mit wenigen Sozialkontakten fühlen sich von Stresssituationen und Krisen – wie etwa Corona – stärker bedroht. Das Gefühl der

Hilflosigkeit wird intensiver wahrgenommen, weil erfreuliche und entlastende Erlebnisse in der Einsamkeit zu selten sind. Statt Resilienz aufzubauen, entwickeln sie eher ausweichende Vermeidungsstrategien und pessimistische Grundhaltungen. Das führt dazu, dass die Zahl der stressauslösenden Faktoren bei Einsamen deutlich höher ist als bei Menschen, die soziale Beziehungen pflegen.

Dieses ungesunde Ungleichgewicht, so der bekannte amerikanische Einsamkeitsforscher und Psychologe John T. Cacioppo, ist bei Älteren deutlich stärker ausgeprägt als bei jungen Menschen. Der Wissenschaftler führt das darauf zurück, dass die durch anhaltende Einsamkeit ausgelösten Vermeidungsstrategien im Laufe der Lebensjahre dazu führen, dass Einsame immer mehr Probleme bekommen. Das geht sogar so weit, dass laut Cacioppo einsame Menschen wegen ihrer „problematischen sozialen Reaktionen in frustrierenden Jobs feststeckten, weil sie seltener gute Positionen“ bekämen. Die Folge: Mehr Stress auch bei der Arbeit.

Dass Arbeiten für viele Seniorinnen und Senioren auch einen positiven Effekt haben kann, haben wir hier noch einmal genauer beleuchtet. Auch nach dem Eintritt in den Ruhestand bleiben viele Rentnerinnen und Rentnerinnen erwerbstätig, da sie Spaß an der Arbeit haben, den Kontakt zu anderen Menschen suchen und vor allem den Wunsch nach einer Aufgabe besitzen.

Menschen ohne soziale Kontakte achten weniger auf sich

Das größte Risiko bei einem dauerhaften Lebensstil ohne ausreichend soziale Bindungen ist allerdings die damit oft verbundene ungesunde Lebensart. Welche drastischen Folgen das haben kann, belegt die Studienauswertung der Brigham Young University: Menschen mit einem funktionierenden Freundeskreis haben ein bis zu 50 Prozent niedrigeres Sterberisiko.

Der Grund dafür liege vor allem darin, dass Menschen in Beziehungen oder festen Gruppengefügen verantwortungsvoller mit sich selbst und anderen umgehen. Gesundheitsfördernde Aktivitäten wie Sporttreiben oder Kochen werden demnach in Beziehungen und von Gruppengefügen deutlich stärker motiviert als bei Alleinlebenden oder sich isoliert fühlenden Menschen. Auch hier sind die Folgen messbar: Ältere Menschen, die unter Einsamkeit leiden, sind körperlich bis zu 40 Prozent weniger aktiv als ältere, sozial eingebundene Menschen.

Quelle: <https://www.malteser.de/dabei/information-tipps/wie-sich-einsamkeit-auf-koerper-und-seele-auswirkt.html> (zuletzt abgerufen am 29.06.2022)



MEIN ZIEMLICH SELTSAMER FREUND WALTER von Sibylle Berg
Marsha Maria Miessner und Lukas Koller
FOTO Tobias Kreft