

Wer sich dafür schämt, keine sozialen Kontakte zu haben, unter der Einsamkeit leidet und sich unwohl mit der Situation fühlt, sollte nicht zögern, Hilfe zu suchen.

Vermehrte Isolation und Einsamkeit können Stress bedeuten, der ernst zu nehmende gesundheitliche Folgen wie Schlafstörungen und Depressionen mit sich bringen kann.

Quellen: Leng Lee et al. (2021). The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study. *The Lancet* 8 (1). Eisenberger et al. (2007). Neural pathways link social support to attenuated neuroendocrine stress responses. *Barmer*

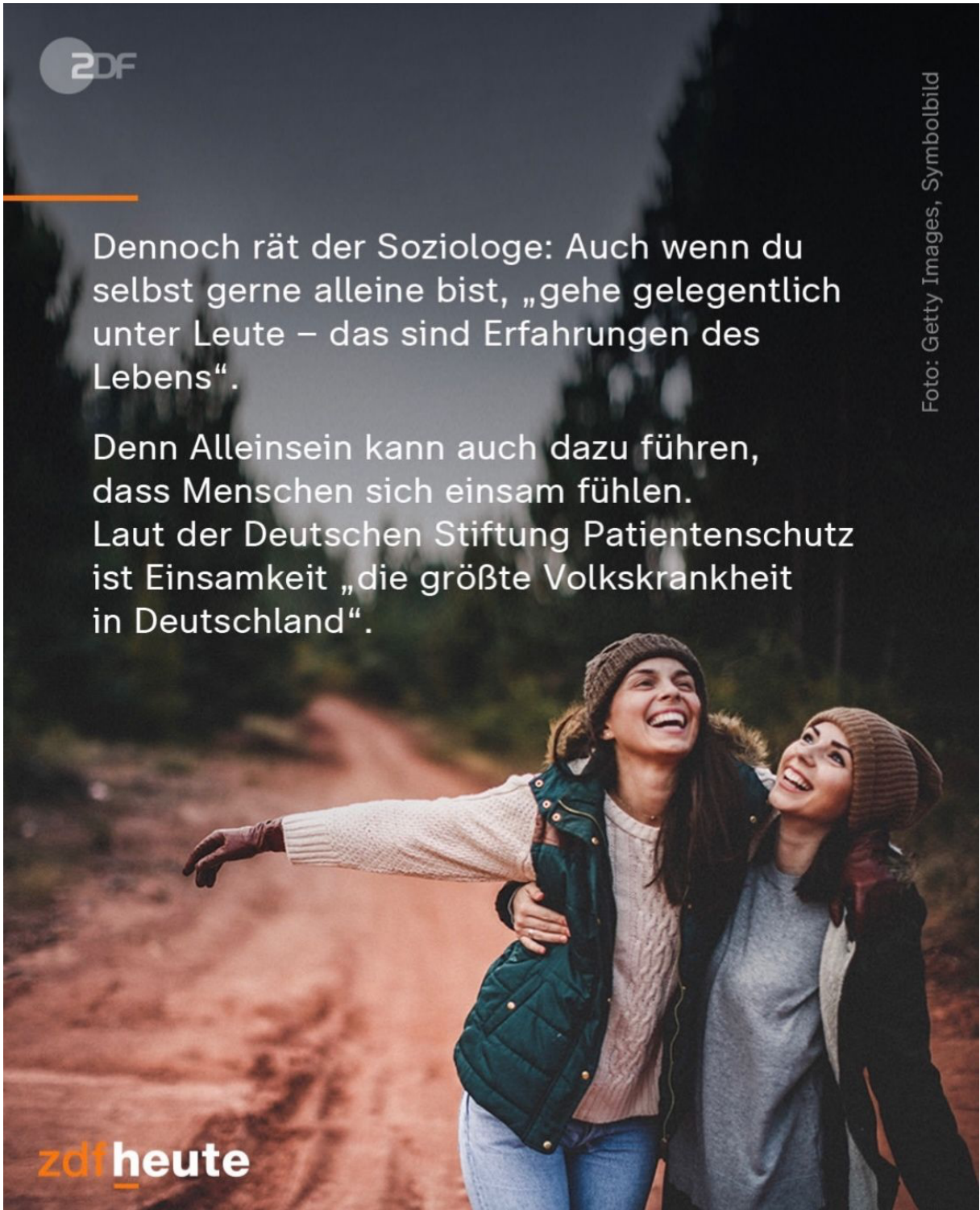


Dennoch rät der Soziologe: Auch wenn du selbst gerne alleine bist, „gehe gelegentlich unter Leute – das sind Erfahrungen des Lebens“.

Denn Alleinsein kann auch dazu führen, dass Menschen sich einsam fühlen. Laut der Deutschen Stiftung Patientenschutz ist Einsamkeit „die größte Volkskrankheit in Deutschland“.

Foto: Getty Images, Symbolbild

**zdf**heute



„Wenn es einem gelingt, sich gewissermaßen von gesellschaftlichen Aktivitäten loszulösen, kann man dabei selbst zur Ruhe kommen“, sagt Schütz.

Es gebe Personen, die sich bewusst dafür entscheiden, nicht so viel am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.

Löse man sich von Verpflichtungen, könnten weniger soziale Kontakte auch dazu führen, sich mehr mit dem eigenen Leben zu beschäftigen – und sich zu fragen: ‚Was will ich eigentlich, was gefällt mir?‘



## Tipps für eine gute Zeit allein

- Genieße gutes Essen
- Mache es dir mit Kerzen, Lichterketten und Co. gemütlich
- Lese Bücher oder schaue Filme, die dir gefallen
- Vertiefe deine Interessen
- Schalte ab bei Spaziergängen und Sport
- Telefoniere mit Menschen, die dir wichtig sind

Foto: Getty Images, Symbolbild