

Kommunikat

Sonderheft

2024

ion,

Kreativität

t &

Haltung

Das stille Topthema für  
Wirtschaft, Politik & Gesellschaft

DEINSAWKEIT

[www.dennis-eighteen.de](http://www.dennis-eighteen.de)

# EDITORIAL

Was wurde eigentlich aus dem Minister, der Britischen Regierung, der sich um das Thema Einsamkeit, der großen Volkskrankheit kümmern sollte? Warum höre ich nichts mehr von der Bundesregierung, nach dem sie ihren Einsamkeitsbericht vorgestellt hat? Wenn der US-Gesundheitsminister Recht hat und wir von einer "Loneliness Epidemic" sprechen müssen, deren Gefahren für die Gesundheit der Menschen vergleichbar sind mit dem Konsum von Tabak ist, warum ploppt das Thema auf und verschwindet es gleich wieder? Wenn Einsamkeit unsere wirtschaftliche Leistungsfähigkeit bedroht, wenn sie unsere Demokratie gefährdet, wenn Menschen an ihr sterben - warum reden wir nicht jeden Tag darüber und kümmern uns um Strategien, sie einzudämmen? Wo bleibt der Loneliness-Impfstoff? Als Trainer und Coach begegnet mir das Thema öfter. Und es liegt nicht immer an "zu viel Homeoffice".



Die Muster und die passenden Strategien sind vielschichtiger als "alle zurück ins Büro, dann wird das schon wieder." Oft schildern mir Semiarteilnehmer\*innen und Klient\*innen wie präsent das Einsamkeit in ihren Unternehmen ist. Aber gezielt angegangen wird es so gut wie nicht. Zu oft gilt das Thema als Privatsache. Aber das ist falsch. Hohe Krankenstände, kaputte Unternehmenskultur, unkreative Teams, mangelnder Zusammenhalt... all das dürfen Führungskräfte nicht ignorieren. Lasst es uns gemeinsam angehen! Dieses Sonderheft soll Impulse geben, Augen öffnen und Ideen freirütteln. Teilt das PDF gerne mit wem immer ihr wollt. Einsamkeit geht uns alle an.

Dennis Eighteen  
#gernePerDu

# EINSAMKEIT: DIE STILLE EPEDEMIE

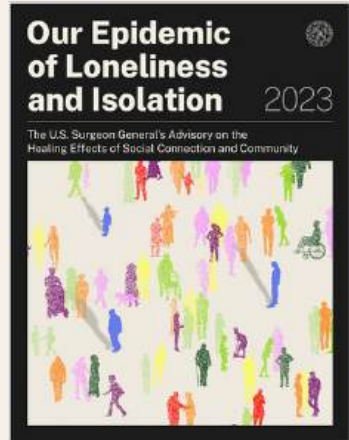
Einsamkeit betrifft immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft und hat weitreichende Folgen für Wirtschaft, Politik und das soziale Gefüge. Was lange Zeit als individuelles Problem galt, entwickelt sich zunehmend zu einer gesamtgesellschaftlichen Herausforderung. Besonders während der Pandemie stiegen die Einsamkeitsbelastungen dramatisch an, insbesondere bei jungen Menschen und älteren Generationen. Diese „stille Epidemie“ beeinträchtigt nicht nur die körperliche und psychische Gesundheit, sondern hat auch schwerwiegende Auswirkungen auf die Wirtschaft, das politische System und den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Es ist eine Krise, die viele unterschätzen, und die Verantwortung zur Bekämpfung liegt bei allen Akteuren – in Unternehmen, in der Politik und in der Zivilgesellschaft.

## Was ist eigentlich Einsamkeit?

Einsamkeit ist das Gefühl, dass man nicht genug soziale Kontakte hat oder dass die vorhandenen Beziehungen nicht so erfüllend sind, wie man es sich wünscht. Dabei geht es weniger um die tatsächliche Anzahl an Kontakten, sondern mehr darum, wie man diese persönlich wahrnimmt. Auch wenn man von Menschen umgeben ist, kann man sich einsam fühlen, wenn die Qualität der Beziehungen nicht stimmt. Kurz gesagt: Einsamkeit ist das schmerzliche Empfinden von sozialem Mangel.

# EXECUTIVE SUMMARY #I

**Gesundheitliche Auswirkungen von sozialer Isolation:** Soziale Isolation und Einsamkeit erhöhen das Risiko von vorzeitigem Tod um 26–29 % und können mit gesundheitlichen Risiken wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen, Schlaganfall und Demenz verglichen werden. Soziale Isolation kann so schädlich sein wie das Rauchen von bis zu 15 Zigaretten pro Tag .



Zum Dokument

**Wirtschaftliche Kosten:** Soziale Isolation bei älteren Erwachsenen führt zu geschätzten 6,7 Milliarden US-Dollar an zusätzlichen Medicare-Ausgaben jährlich. Diese entstehen durch vermehrte Krankenhaus- und Pflegeheimaufenthalte .I

**Technologie und soziale Verbindungen:** Digitale Technologien haben soziale Interaktionen verändert, sowohl positiv als auch negativ. Während soziale Medien Verbindungen erleichtern können, führen sie oft auch zu einer Verschlechterung der Qualität von Interaktionen und verstärken Gefühle von Einsamkeit und Isolation .

**Gemeinschaftliche und gesellschaftliche Auswirkungen:** Gemeinschaften mit stärkerer sozialer Verbindung sind gesünder, sicherer und widerstandsfähiger. Gesellschaftliche Probleme wie Polarisierung und Misstrauen nehmen jedoch zu, was zu einer weiteren Fragmentierung der sozialen Struktur führt .

# EXECUTIVE SUMMARY #I

Die Studie des Surgeon General beschreibt drei Faktoren, die eine direkte Auswirkung auf Einsamkeit haben.

## Einsamkeit

Größe des  
Netzwerks/  
Anzahl der  
Kontakte

Funktion der  
Kontakte

Qualität der  
Kontakte

### Beispiele

- Familienmitglieder
- Mentoren\*innen
- Zufriedenheit mit
- Freundeskreis
- Unterstützer\*in in
- der Art von
- Kollegium
- Krisen
- Beziehungen
- Soziale In- bzw.
- Exklusion
- Vertraute\*r



Schlüsselaussagen des Berichts  
des US-Gesundheitsministers zur  
Einsamkeitsepidemie, 2023

# EXECUTIVE SUMMARY #II

Die **“Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit”** befasst sich umfassend mit den Ursachen, Folgen und Handlungsansätzen zur Bekämpfung von Einsamkeit in Deutschland. Die Studie hebt hervor, dass Einsamkeit nicht nur eine persönliche Herausforderung ist, sondern tiefgreifende politische, soziale und gesundheitliche Auswirkungen hat. Die Strategie zielt darauf ab, durch eine Vielzahl von Maßnahmen auf allen Ebenen der Gesellschaft Einsamkeit vorzubeugen und ihre negativen Folgen zu mindern.

**1. Einsamkeit als politisches Thema:** In Ländern wie Großbritannien und den Niederlanden wird Einsamkeit seit Jahren politisch adressiert. Großbritannien hat 2018 die weltweit erste nationale Strategie gegen Einsamkeit entwickelt, die Koordinationsmechanismen auf Ministerialebene und finanziell geförderte Initiativen beinhaltet. Diese internationale Vorreiterrolle dient als Modell für andere Länder, auch für Deutschland.



Zum Dokument



**2. Einsamkeit und Demokratie: Einsamkeit beeinflusst nicht nur die persönliche Lebensqualität, sondern auch die demokratische Teilhabe.** Menschen, die sich isoliert fühlen, haben weniger Vertrauen in politische Institutionen und neigen eher zu extremen Ansichten, wie Verschwörungstheorien oder autoritären Haltungen. Dies ist insbesondere bei Jugendlichen der Fall, die durch Einsamkeit anfälliger für extremistische Positionen werden

# EXECUTIVE SUMMARY #II

## **3. Vulnerable Gruppen und soziale Ungleichheiten:**

Bestimmte Gruppen wie Alleinerziehende, Menschen mit Behinderungen, LGBTQIA\*-Personen und Migrant\*innen sind besonders von Einsamkeit betroffen. Diese soziale Ungleichheit wird durch strukturelle Benachteiligungen verstärkt. Einsamkeit ist daher nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein gesellschaftliches, das durch politische Maßnahmen gezielt angegangen werden muss .

## **4. Sektorenübergreifende**

**Maßnahmen:** Um Einsamkeit effektiv zu bekämpfen, ist eine Zusammenarbeit zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Bereichen notwendig, darunter Gesundheitswesen, Bildung und Stadtplanung. Die Bundesregierung plant die Gründung einer bundesweiten Koalition gegen Einsamkeit, in der verschiedene Akteure aus Wirtschaft, Zivilgesellschaft und Politik zusammenarbeiten

## **5. Wirtschaftliche und gesellschaftliche Kosten:**

Einsamkeit führt nicht nur zu gesundheitlichen Problemen, sondern belastet auch das Gesundheitssystem und die Wirtschaft. Besonders gefährdet sind Menschen in Übergangsphasen, wie etwa beim Renteneintritt. Daher ist Einsamkeit auch eine wirtschaftliche Herausforderung, die gezielte Präventionsmaßnahmen erfordert.

**Kernaussagen der  
Einsamkeitsstrategie der  
Bundesregierung,  
Hrsg.: Bundesministerium  
für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend, 2023**

# Einsamkeit macht krank.

Einsamkeit ist mehr als nur ein Gefühl der Isolation – sie hat schwerwiegende Auswirkungen auf unsere Gesundheit. Der Bericht des U.S. Surgeon General von 2023 zeigt, dass Einsamkeit das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Demenz signifikant erhöht. Menschen, die sozial isoliert sind, haben eine 29 % höhere Wahrscheinlichkeit, an Herzkrankheiten zu erkranken, und eine 32 % höhere Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden. Das Fehlen sozialer Bindungen kann auch zu chronischem Stress führen, der das Immunsystem schwächt und Entzündungen fördert.

Die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit sind vergleichbar mit denen des Rauchens von 15 Zigaretten am Tag. Einsamkeit erhöht außerdem das Risiko für Depressionen, Angststörungen und frühzeitigen Tod. Der Bericht macht deutlich, dass soziale Verbindungen eine entscheidende Rolle für das körperliche und psychische Wohlbefinden spielen und Einsamkeit in unserer Gesellschaft eine ernste, aber oft unterschätzte Bedrohung darstellt.



# Krank macht einsam.

## Interview mit Kai

### Flockenhaus Coach und Podcaster

**Dennis:** Kai, als systemischer Coach und Betroffener von Morbus Crohn hast du viel Kontakt mit Menschen, die chronisch erkrankt sind. Wie erlebst du die Verbindung zwischen chronischen Erkrankungen und dem Gefühl der Einsamkeit – sowohl in deiner Arbeit als auch in deinem eigenen Leben?

**Kai:** Als Betroffener kenne ich das Gefühl der Einsamkeit gut, besonders nach meiner Darmperforation, als ich das Haus nicht mehr verlassen konnte. Auch in meiner Arbeit als Coach erlebe ich das bei vielen meiner Klienten. Sie können oft nicht am sozialen Leben teilnehmen, weil sie auf ihre Toilette angewiesen sind oder sich in fremder Umgebung unsicher fühlen. Einsamkeit und chronische Erkrankungen gehen oft Hand in Hand. Wenn du mehrmals soziale Einladungen absagen musst, sehen dich viele als unzuverlässig, was dazu führt, dass Menschen ihren Freundeskreis verlieren.

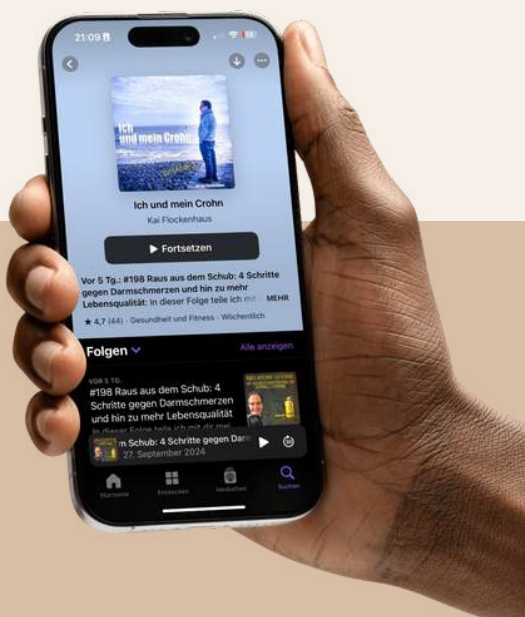
**Dennis:** Einsamkeit wird oft als stille Epidemie bezeichnet, besonders unter Menschen mit langfristigen gesundheitlichen Einschränkungen. Wie zeigt sich Einsamkeit konkret in den Erfahrungen deiner Klienten, und was sind die größten Herausforderungen für diese Menschen?

**Kai:** Chronisch Erkrankte haben ohnehin oft Schwierigkeiten, am sozialen Leben teilzunehmen. Wenn dann Einsamkeit hinzukommt, geraten sie oft in eine ungesunde Spirale. Einsamkeit erzeugt Stress, und dieser Stress kann Entzündungen im Körper verstärken – so entsteht ein Teufelskreis. Die größte Herausforderung ist, trotz der Belastungen beschwerdefrei zu bleiben und lösungsorientiert zu handeln.

Kai Flockenhaus ist Systemischer Coach, Morbus Crohn-Betroffener und betreibt seit Jahren den erfolgreichen Podcast zum Thema chronische Darmerkrankungen. Kais Podcast ICH UND MEIN CROHN gibt es auf allen Podcastplattformen.



zu Kais Webseite



**Dennis:** In deinem Podcast sprichst du über deine persönlichen Erfahrungen mit Morbus Crohn. Wie hat sich dein eigenes Gefühl von Einsamkeit im Laufe deiner Krankheitsgeschichte entwickelt, und inwiefern hat dir der Austausch mit der Community geholfen?

**Kai:** Es ist wichtig, zwischen introvertierten und extrovertierten Menschen zu unterscheiden. Ich habe festgestellt, dass ich eher introvertiert bin und Kraft aus stillen Momenten schöpfe. Aber auch ich habe nach meiner Darmperforation Menschen aus meinem Umfeld verloren, weil sich meine Persönlichkeit weiterentwickelt hat. Und genau das ist das Schwierige an der Persönlichkeitsentwicklung: Wenn sich deine Persönlichkeit verändert, passt du oft nicht mehr zu den Menschen, die dich früher umgeben haben. Viele kommen damit nicht zurecht, wenn du plötzlich gesünder lebst oder Dinge anders siehst. Kommunikation ist der Schlüssel, um Einsamkeit zu bewältigen. Offen zu sagen, warum ich absagen muss oder wie es mir geht, klärt viele Missverständnisse. Diese Offenheit hat mir sehr geholfen, sowohl in der Community als auch im persönlichen Umfeld.

**Dennis:** Welche Strategien und Ansätze nutzt du als Coach, um Menschen, die unter Einsamkeit und Isolation aufgrund ihrer chronischen Erkrankung leiden, zu unterstützen?

**Kai:** Ein zentraler Punkt ist, die Gefühle von der Ist-Situation zu trennen. Ich lasse meine Klienten ihre Situation ohne Bewertung beschreiben, um zu erkennen, ob ihre Einsamkeit auf echten Umständen basiert oder ob es nur ein Gefühl ist.

Oft reicht es, jemanden anzurufen, mit dem man lange keinen Kontakt hatte. Dieser Schritt kann helfen, aus der Isolation herauszukommen. Gedanken und Gefühle sind keine Fakten, und das müssen wir uns bewusst machen.

**Dennis:** Inwiefern spielen Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz eine zentrale Rolle in der Bewältigung von Einsamkeit, gerade für Menschen mit chronischen Erkrankungen?

**Kai:** Selbstwahrnehmung und Selbstakzeptanz sind essenziell. Wenn man sich selbst reflektiert und versteht, warum man in bestimmten Situationen so reagiert, kann man diese Muster akzeptieren und besser damit umgehen. Akzeptanz ist der erste Schritt zur Veränderung. Es ist ein langer Prozess, aber er gibt einem die Freiheit, besser mit der Krankheit umzugehen und ein erfülltes Leben zu führen.

**Dennis:** Welche Veränderungen in der gesellschaftlichen Wahrnehmung und im Umgang mit chronischen Erkrankungen würdest du dir wünschen, um das Thema Einsamkeit besser anzugehen?

**Kai:** Ich würde mir wünschen, dass Tabuthemen wie Verdauungsprobleme und Einsamkeit offen angesprochen werden. Viele Menschen kaufen lieber Bücher über Verdauung, anstatt mit einem Arzt zu sprechen. Auch Einsamkeit wird selten thematisiert. Wenn wir authentisch und offen darüber reden, brechen wir Tabus und schaffen eine Atmosphäre, in der Lösungen leichter gefunden werden können. Ich gehe offen mit meiner Krankheit um und sage: „Ich bin Kai, ich habe Morbus Crohn.“ Diese Offenheit schafft Verbundenheit und hilft anderen, sich ebenfalls zu öffnen. Und weißt du was? Wenn das für dich nicht passt – klasse!

Tell me, in a world without pity  
Do you think what I'm asking's too much?  
I just want something to hold on to  
And a little of that human touch  
Just a little of that human touch

Bruce Springsteen, Human Touch, 1992



# AUS DER PRAXIS: EINSAMKEIT UND KIRCHE

Ein Gespräch mit Pastor Thorsten  
Klein, Finkenkrug, Brandenburg



Foto: Henry J. Eighteen

**Es ist ein sonniger Vormittag im herbstlichen Havelland, als ich Pastor Thorsten Klein in seinem Büro im Gemeindehaus besuche. Die Atmosphäre ist ruhig, die Sonne fällt sanft durch die hohen Altbaufenster. Das Gemeindebüro zieht gerade um. Auch in Pastor Kleins Arbeitszimmer warten bereits unzählige Kartons auf den Inhalt des Bücherregals sowie des großen Schreibtisches, von dem aus man auf die von alten Bäumen gesäumte Kopfsteinpflasterstraße blickt. Trotz Umzugsstress, ist mein Gastgeber, entspannt, freundlich und offen, wie immer. Das Thema, über das wir heute sprechen, ist alles andere als einfach: Einsamkeit. Wie sieht er das Thema aus der Perspektive eines Gemeindepastors im schönen Finkenkrug krz vor den Toren Berlins?**

**Thorsten, als Pastor hast du sicher einen besonderen Blick auf das Thema Einsamkeit. Wie erlebst du das in deiner Gemeinde?**

Thorsten Klein: Ja, in meiner Gemeinde sehe ich vor allem die Menschen, die aktiv nach Gemeinschaft suchen. Das sind jene, die den Schritt schon geschafft haben, sich aus der Einsamkeit zu befreien. Sie wissen, wo sie andere treffen können, und suchen diese Kontakte bewusst. Was ich weniger mitbekomme, sind die Menschen, die diesen Schritt nicht gehen. Besonders ältere Menschen, die verwitwet sind oder deren Kinder weit weg wohnen, sind oft stark betroffen. Aber auch Familien, die ihre altgewordenen Eltern herholen, weil sie Pflege brauchen, stehen vor einem Problem: Die Eltern verlieren ihr soziales Umfeld und stehen plötzlich alleine da.

**Das klingt nach einer enormen Herausforderung, gerade für ältere Menschen. Wie sieht es denn bei jüngeren Altersgruppen aus? Siehst du Einsamkeit auch bei den Jugendlichen?**

Thorsten Klein: Interessanterweise ja, aber auf eine andere Weise. Die Jugendlichen in meiner Gemeinde sind oft in Vereinen oder Gruppen eingebunden, aber ich merke, dass sie viel Zeit mit ihren Smartphones verbringen. Früher haben sie in Gruppen zusammengesessen und miteinander geredet, heute sitzen sie nebeneinander, aber jeder schaut auf sein Handy. Es gibt viel weniger echte, direkte Gespräche.

## **Das stimmt, das sieht man oft. Denkst du, dass die sozialen Medien da eine Rolle spielen und vielleicht sogar die Einsamkeit verstärken?**

Thorsten Klein: Absolut. Natürlich ermöglichen soziale Medien mehr Kontakte, aber die Qualität der Kontakte hat sich verändert. Eine Textnachricht oder ein Emoji ersetzt eben nicht das direkte Gespräch. Das merkt man auch in der Kirche. Wir versuchen zwar, digital präsent zu sein, aber am Ende geht es immer darum, die Menschen in echte Gemeinschaft zu bringen. Der christliche Glaube lebt von der Begegnung, vom Miteinander.

## **Das heißt, die Kirche versucht, eine Brücke zu schlagen zwischen der digitalen und der realen Welt?**

Thorsten Klein: Genau. Während der Corona-Zeit haben wir gemerkt, wie wichtig es ist, auch online präsent zu sein. Aber unser Ziel bleibt, die Menschen wieder ins echte Leben zu führen, in die Gemeinschaft vor Ort. Denn nur dort können sich Beziehungen wirklich vertiefen.

## **Gibt es bei euch in der Gemeinde konkrete Programme gegen Einsamkeit, die besonders gut ankommen?**

Thorsten Klein: Ja, wir haben zum Beispiel den „Café Montag“, ein wöchentliches Treffen für Senioren. Es ist ein offenes Angebot, bei dem die Leute einfach zusammenkommen, Kaffee trinken und sich austauschen. Dazu haben wir einen Besuchsdienst eingerichtet, der die Menschen aktiv anspricht und einlädt. Denn nur Flyer zu verteilen bringt oft wenig. Es braucht diese persönliche Ansprache.

## **Das klingt nach einem sehr wertvollen Angebot. Glaubst du, dass Offenheit und direkte Ansprache auch in anderen Bereichen der Schlüssel zur Bekämpfung von Einsamkeit sind?**

Thorsten Klein: Ja, Offenheit ist wirklich zentral. Die, die Angebote machen, müssen auf die Menschen zugehen und sie aktiv einladen. Gleichzeitig muss bei den Betroffenen der Wunsch da sein, die Einsamkeit zu überwinden. Das geht nur, wenn wir mehr persönliche Kontakte ermöglichen und Brücken bauen, damit die Menschen wieder Teil einer Gemeinschaft werden können.



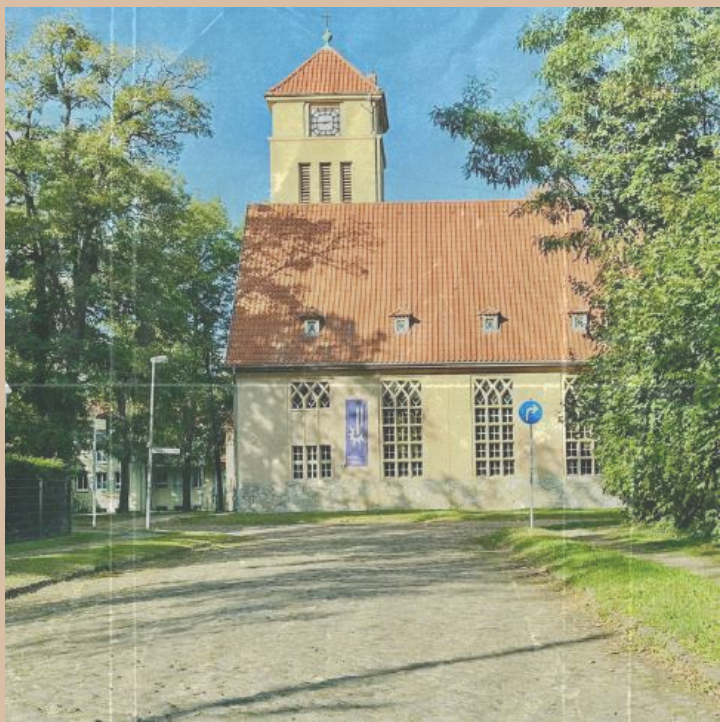
**Es braucht also einen aktiven Schritt auf beiden Seiten – sowohl von denen, die helfen wollen, als auch von denen, die einsam sind?**

Thorsten Klein: Genau, man kann niemanden zwingen, aber man kann die Tür öffnen und zeigen, dass es Angebote gibt. Wir sehen in unserer Gemeinde, dass Menschen oft nur diesen einen Schubs brauchen, um sich auf die Gemeinschaft einzulassen. Es sind die persönlichen Begegnungen, die am Ende wirklich den Unterschied machen.

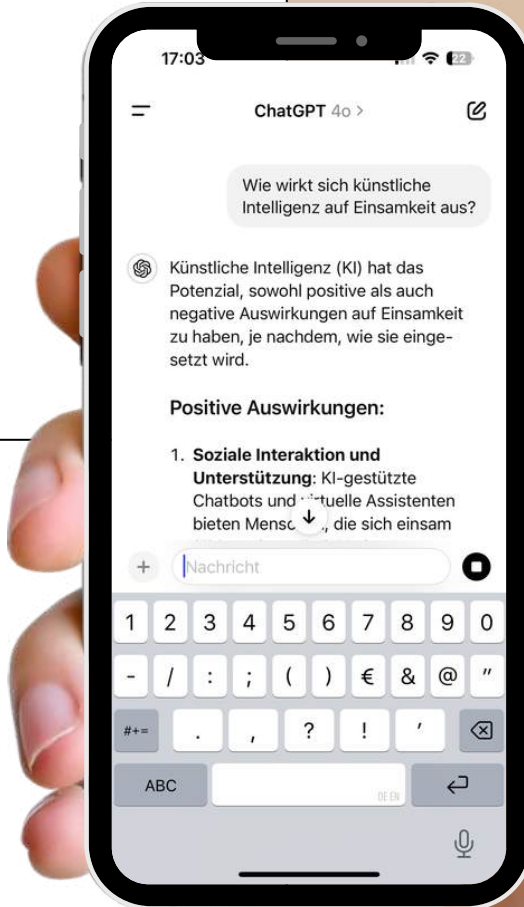
Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.  
(1. Korinther 16,14)



Zur Webseite der  
evangelischen  
Kirchengemeinde  
Neufinkenkrug (Falkensee)



Was, wenn unsere  
Geräte immer  
menschenähnlicher mit  
uns kommunizieren?



EINSAMKEIT  
UND KI

# HILFT KI GEGEN

## EINSAMKEIT? Ein "Interview" mit ChatGPT

**Frage:** Welche Auswirkungen hat generative KI auf die Einsamkeit im digitalen Raum, und verstärkt sie das Cocooning?

**ChatGPT:** KI schafft eine bequeme, digitale Komfortzone, in der Menschen emotionale Herausforderungen vermeiden können. Das kann kurzfristig die Einsamkeit mildern, führt aber oft dazu, dass Menschen sich immer mehr in digitale Welten zurückziehen. Dieses sogenannte „Cocooning“ verstärkt die Isolation, da echte soziale Interaktionen zunehmend gemieden werden.

**Frage:** Wie beeinflussen digitale Flirt-Apps wie Relika die Einsamkeit, und was bedeutet das für Jugendliche?

**ChatGPT:** Solche Apps bieten einfache, konfliktfreie Interaktionen, die oft oberflächlich bleiben. Jugendliche, die sich auf diese digitalen Beziehungen verlassen, verpassen wichtige Lernprozesse wie das Aushalten von Konflikten und Ablehnung. Dies kann langfristig ihre sozialen Fähigkeiten schwächen und die Fähigkeit, echte Beziehungen zu führen, beeinträchtigen.

**Frage:** Wird KI die zwischenmenschliche Kommunikation ersetzen?

**ChatGPT:** KI kann Gespräche simulieren, aber echte menschliche Kommunikation mit Empathie und Tiefe bleibt unersetzbar. Menschen könnten jedoch Gefahr laufen, reale Beziehungen zu vernachlässigen.

**Frage:** Welche Chancen bieten Therapie- und Coaching-Apps?

**ChatGPT:** Diese Apps bieten einfachen Zugang zu Unterstützung und können hilfreich sein, besonders für Menschen, die herkömmliche Angebote nicht wahrnehmen. Allerdings ersetzen sie langfristige, persönliche Beziehungen zu Therapeuten nicht vollständig.

# EINSAMKEIT UND RESILIENZ

Einsamkeit wird zunehmend als ernstzunehmender Risikofaktor für die psychische Gesundheit erkannt. Sie kann zu einer Vielzahl von Problemen führen, von Depressionen über Angststörungen bis hin zu körperlichen Beschwerden. Doch wie hängt Einsamkeit mit Resilienz zusammen?

Resilienz beschreibt die Fähigkeit, mit Schwierigkeiten umzugehen und aus Krisen gestärkt hervorzugehen. Intuitiv könnte man annehmen, dass einsame Menschen weniger resilient sind. Und tatsächlich zeigen Studien, dass ein Mangel an sozialen Beziehungen das Risiko für psychische Probleme erhöht.

## **Resilienz als Schutzfaktor**

Gleichzeitig kann Resilienz aber auch ein Schutzfaktor gegen die negativen Auswirkungen von Einsamkeit sein. Menschen mit einer hohen Resilienz verfügen über eine Reihe von Fähigkeiten, die ihnen helfen, auch in schwierigen Zeiten gut zu meistern. Dazu gehören:

- **Optimismus:** Resiliente Menschen sehen Herausforderungen eher als Chancen und glauben an ihre Fähigkeit, Probleme zu lösen.
- **Selbstwirksamkeit:** Sie sind überzeugt davon, ihr Leben selbst gestalten zu können und Einfluss auf ihre Umgebung zu nehmen.
- **Soziale Kompetenz:** Resiliente Menschen pflegen gute Beziehungen und können auf ein unterstützendes Netzwerk zurückgreifen.
- **Flexibilität:** Sie sind anpassungsfähig und können sich neuen Situationen schnell einstellen.

# EINSAMKEIT UND RESILIENZ

## **Der Teufelskreis der Einsamkeit**

Ein Mangel an sozialen Kontakten kann die Entwicklung von Resilienzfaktoren erschweren. Soziale Beziehungen bieten die Möglichkeit, neue Perspektiven kennenzulernen, Unterstützung zu erfahren und das Selbstwertgefühl zu stärken. Einsamkeit kann diesen Prozess unterbrechen und zu einem Teufelskreis führen:

- Einsamkeit führt zu negativen Gedanken und Gefühlen.
- Negative Gedanken erschweren es, soziale Kontakte aufzubauen und zu pflegen.
- Weniger soziale Kontakte verstärken das Gefühl der Einsamkeit.

## **Resilienz stärken, Einsamkeit überwinden**

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist es wichtig, die eigene Resilienz zu stärken. Hierzu können verschiedene Strategien hilfreich sein, wie beispielsweise:

- Soziale Aktivitäten: Suchen Sie bewusst nach Gelegenheiten, neue Menschen kennenzulernen und bestehende Beziehungen zu pflegen.
- Interessen verfolgen: Engagieren Sie sich in Aktivitäten, die Ihnen Freude bereiten und bei denen Sie mit anderen Menschen in Kontakt kommen können.
- Achtsamkeit üben: Achtsamkeitsübungen können helfen, Stress abzubauen und die eigene Wahrnehmung zu schärfen.
- Professionelle Hilfe: Wenn Sie sich mit Ihrer Einsamkeit überfordert fühlen, suchen Sie professionelle Unterstützung.

# EINSAMKEIT UND RESILIENZ

Resilienz und Einsamkeit stehen in einem komplexen Verhältnis zueinander. Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, sich von Rückschlägen zu erholen und mit Stress umzugehen. Menschen mit hoher Resilienz sind oft besser in der Lage, soziale Unterstützung zu suchen und Beziehungen zu pflegen. Einsamkeit hingegen kann die Resilienz verringern, da sie das Gefühl der Isolation verstärkt und emotionale Belastungen erhöht. Umgekehrt kann eine starke Resilienz helfen, Einsamkeit besser zu bewältigen, indem sie das Selbstvertrauen und die Fähigkeit stärkt, aktiv soziale Kontakte zu knüpfen. Ein gesundes soziales Netzwerk ist somit entscheidend, um sowohl Einsamkeit zu reduzieren als auch die Resilienz zu fördern.

**SONDERHEFT: RESILIENZ**

Kommunikation, Kreativität + Haltung

Sonderheft 2024  
ISSN 1611-1107/2024-24

**Resilienz**

Nachhaltig stark  
IN VERTICALEN ZEITEN

Impulse - Angebote - Ressourcen

KOSTENLOSER DOWNLOAD PDF

RESILIENZ-WERKZEUG: PLANZ

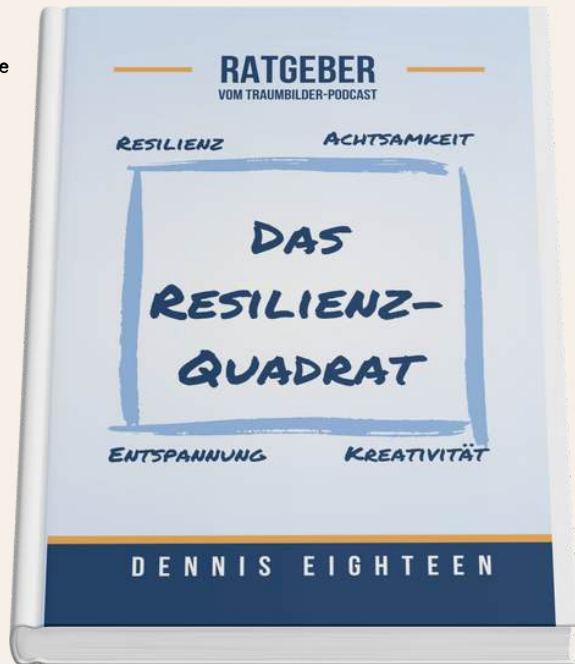
BAUSTEINE



[www.dennis-eighteen.de/resilienz](http://www.dennis-eighteen.de/resilienz)



exklusiv bei Amazon.de



Im Ratgeber “Das Resilienz-Quadrat” werden praktische Tipps und Methoden an die Hand gegeben, die die Resilienz steigern. Im Werkzeugkasten befinden sich Tools aus den Disziplinen Entspannung, Achtsamkeit, Resilienz und Kreativität.



Wenn du unter ernsthaften psychischen Problemen wie Depressionen, Angststörungen oder ähnlichem leidest, empfehlen wir dir, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Bitte wende dich an deinen Hausarzt oder kontaktiere das **kostenlose Krisentelefon unter der Nummer 0800 / 11 10 111**. Ich habe keine offizielle Verbindung zur Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Aber ich unterstütze ihre Arbeit aus ganzem Herzen.

# TRAUMBILDER - DER ENTSPANNUNGSPodcast



- Michelangelo • vor 8 Monaten  
Vielen Dank! Ein echter Glücksfall in schwierigen Nächten! 🙌
- Michelangelo • vor 8 Monaten  
Vielen Dank! Ein echter Glücksfall in schwierigen Nächten! 🙌
- Merleisa.anna • vor 10 Monaten  
Gehe momentan ziemlich auf dem Zahnfleisch
- meike-347 • vor 10 Monaten  
Im Alltag als Pause oder zum einschlafen.

TRAUMBILDER - DER ENTSPANNUNGS-PODCAST, ist ein einzigartiges Audioerlebnis, das dir dabei hilft, zur Ruhe zu kommen, den Alltag hinter dir zu lassen und absolute Entspannung zu finden - möglicherweise sogar beim Einschlafen. In diesem Podcast "lese" ich dir meine Fotos vor und entführe dich auf traumhafte Reisen, die tief entspannend wirken. Meine geführten Meditationen kombinieren Atemübungen, autogenes Training (AT) und progressive Muskelentspannung (PMR), um dir ein ganzheitliches Wohlbefinden zu bieten. Tauche ein in die Welt der Achtsamkeit und des Wellness und finde zu innerer Ruhe und erholsamem Schlaf.



# GEMEINSAME FÜHRUNGSAUFGABE

Einsamkeit als Volkskrankheit wird zunehmend zu einem ökonomischen Problem für Unternehmen. Hohe Krankenstände, sinkende Produktivität und ein schlechtes Betriebsklima können Firmen in schwierige Situationen bringen. Dabei liegt es in der Fürsorgepflicht des Arbeitgebers, sich auch um die emotionale und soziale Gesundheit der Mitarbeiter zu kümmern. Einsamkeit betrifft nicht nur den Einzelnen, sondern das gesamte Unternehmen.

Zu oft wird Einsamkeit als rein persönliches Problem wahrgenommen und nicht als ein Thema, das in den Zuständigkeitsbereich von Führungskräften fällt. Doch mit bloßer Aufmerksamkeit und gutem Willen allein ist es nicht getan. Es braucht nachhaltige Strukturen, Anlaufstellen und eine Unternehmenskultur, die gezielt Verbindungen fördert. Nur durch ein systematisches Vorgehen lässt sich ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen, in dem Einsamkeit kein Nährboden findet.

Diese Verantwortung trägt nicht nur das Management, sondern ist Teil der gemeinsamen Führungsverantwortung – über alle Funktions- und Hierarchieebenen hinweg. Führungskräfte müssen Vorbilder sein, indem sie aktiv für Austausch und Vernetzung sorgen, und Betriebsräte sollten sich für das Thema starkmachen und es auf die Agenda setzen.

Um Einsamkeit wirksam entgegenzutreten, braucht es mehr als ad-hoc-Maßnahmen. Unternehmen müssen langfristige Strukturen schaffen, die Mitarbeitern sowohl auf der persönlichen als auch auf der beruflichen Ebene Unterstützung bieten. Nur so kann ein stabiles, gesundes und leistungsfähiges Arbeitsumfeld entstehen, das Einsamkeit aktiv bekämpft.

## 5 praktische Tipps

### **1. Förderung einer inklusiven Unternehmenskultur:**

Unternehmen sollten eine Kultur pflegen, die den Austausch und das Gemeinschaftsgefühl stärkt. Regelmäßige Teamevents, interdisziplinäre Projekte und offene Kommunikation fördern das Zusammengehörigkeitsgefühl und reduzieren das Gefühl von Isolation.

**2. Flexible Arbeitsmodelle anbieten:** Remote- oder hybride Arbeitsmodelle können zwar die physische Distanz erhöhen, aber Unternehmen sollten aktiv Möglichkeiten schaffen, um den sozialen Austausch zu stärken – zum Beispiel durch virtuelle Kaffeepausen oder regelmäßige Check-ins.

**3. Mentoren- und Buddy-Programme einführen:** Neue Mitarbeiter können durch Mentoren oder "Buddies" schnell in das Team integriert werden. Diese Programme schaffen direkte Ansprechpersonen und reduzieren das Gefühl, allein zu sein.

**4. Mental Health-Angebote bereitstellen:** Unternehmen sollten Programme anbieten, die psychische Gesundheit fördern. Dazu gehören Workshops, Coaching-Sitzungen oder sogar anonyme Beratungsmöglichkeiten, um Unterstützung bei emotionalen Problemen zu bieten.

**5. Räume für Begegnungen schaffen:** Physische und virtuelle Räume, in denen informelle Treffen und spontane Interaktionen möglich sind, fördern den sozialen Austausch. Ob es sich um eine gemütliche Lounge im Büro oder virtuelle Social Spaces handelt – solche Orte regen den Austausch und die Vernetzung an.



# MIT JEDEM GEDANKEN

Ein Song von Markus Siebert,  
der den Einsamen aus der  
Seele spricht

Ich bin in meinen Gedanken  
Die Straße endlos  
Das Radio ganz leise  
Und ´n paar Bier auf meinem Schoß  
Ich denk an tausend Dinge  
Wie tausend Dinge anfangen  
Ich denk an meine Liebe  
Und wie schnell sie verging

Ich fühl mit jedem Gedanken ´nen  
Wunsch  
Mit jedem Gedanken ´nen Wunsch

Ich denke an Freundschaft  
Und an Geborgenheit  
Ich denk an meinen Bruder  
An meine Kindheit  
Ich denk an meinen Vater  
Wie er mich in die Arme schließt  
Dann seh' ich den Horizont  
Und denk, was wohl dahinter liegt

Ich fühl mit jedem Gedanken ´nen  
Wunsch  
Mit jedem Gedanken ´nen Wunsch

Ich denk an meine Liebste  
Wie sehr ich sie vermiss'  
Und daran wie der Alltag  
Uns das Leben zerriss  
Ich frag mich was sein wird  
Allein in Freiheit  
Und ich bitte um Gnade  
Für meine Unerfahrenheit

Ich fühl mit jedem Gedanken ´nen  
Wunsch  
Mit jedem Gedanken ´nen Wunsch



[www.markussiebert.de/](http://www.markussiebert.de/)



Spotify

# LET'S TALK

Wenn dich das Thema Einsamkeit bewegt, dann melde dich gerne. Ich biete Seminare und Coachings für Führungskräfte und ihre Teams.

Fotos: Dennis Eighteen,  
Henry J. Eighteen und  
Canva.com  
Texte: Dennis Eighteen  
Vertrieb: Online



# Angebot: Seminare, Keynotes und Coaching



Job, Familie, Ehrenamt, ständige Erreichbarkeit, Leistungsdruck, Zukunftsängste... Wer da nicht auf sich aufpasst, fährt früher oder später an die sprichwörtliche - aber sehr reale - Wand. Erschöpfung, Burnout etc. sind Volkskrankheiten unserer Zeit geworden.

Es ist also Zeit den sorgenvollen Blick gegen aktives Handeln zu tauschen. Zeit für Achtsamkeit, Ruhe und Organisation. Nur, so können wir auch morgen noch Leistung bringen, für unser Umfeld da sein und das Leben nach den eigenen Plänen gestalten.

**RESILIENZ**  
**ACHTSAMKEIT**  
**KREATIVITÄT**  
**ENTSPANNUNG**



+49-172 764 0 95

dennis-eighteen@me.com

Auf Social Media unter Dennis Eighteen



www.dennis-eighteen.de

**Training - Beratung - Coaching**  
Für Führungskräfte und starke Teams




**STÄRKEN STÄRKEN**

**DENNIS EIGHTEEN**



www.dennis-eighteen.de



*Achtsamkeit*  
**Resilienz**  
*Entspannung*

Folge 01  
**Gegen Stress für innere Stärke.**

TRAUMBILDER  
PODCAST



auf Youtube und als Podcast



**RESILIENZ (LOOVANZ\*)**

L	O	O
V	A	N
Z		

Übersetzung: Leichtigkeit, Optimismus, Offenheit, Verlässlichkeit, Verantwortung, Akzeptanz, Spracherkennung, Zukunftsspektive

## THEMEN

- Stärken stärken
- Ruhe finden
- Kraft tanken
- Leben sortieren
- Krisenfest werden

## ANGEBOT

- Seminare (online/offline)
- Coaching
- Beratung
- Reflexion
- Retreats

## AUSBILDUNG

- Resilienztrainer (LOOVANZ), AHAB Akademie
- Kursleiter Progressive Muskelentspannung (nach Jacobson), AHAB Akademie
- Trainerausbildung, Kommunikationsakademie Nord

## TRAININGSSPRACHEN



e2



WWW.DENNIS-EIGHTEEN.DE

DENNIS.EIGHTEEN@ME.COM

0172-674 03 95