

# «Einsamkeit ist ein Risikofaktor»

Im Rahmen der Aktionstage Psychische Gesundheit steht in Gontenschwil das Thema Einsamkeit im Fokus. Was ist das eigentlich genau?

Natasha Hähni

Sucht, Depression, Demenz – wer sich über längere Zeit einsam fühlt, kann schnell in mehr hineingeraten als nur Langeweile. Einsamkeit alleine gilt zwar nicht als psychische Beeinträchtigung, aber: «Sie ist ein Risikofaktor für praktisch jede psychische Störung», erklärt Marc Walter. Er ist Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (KPP) in Windisch sowie Mitglied der Geschäftsleitung der Psychiatrischen Dienste Aargau (PDAG).

Eine relativ häufige Folge von sehr starken Einsamkeitsgefühlen sei gemäss dem 51-Jährigen ein Gefühl von Aussichtslosigkeit, das sich zu einer Depression entwickeln kann. «Depressive Menschen isolieren sich und fühlen sich dadurch noch einsamer – es ist ein Teufelskreis.»

Damit aber nicht genug, neben psychischen kann Einsamkeit wissenschaftlichen Studien zufolge auch mit Beschwerden wie höherer Sterblichkeit oder kardiovaskulären Erkrankungen, also solche, die das Herz und die Blutgefässe betreffen, zusammenhängen.

## In Gontenschwil wird das Problem thematisiert

Um konkrete Beispiele geht es am Montag, 19. September, im Rahmen der Aargauer «Aktionstage Psychische Gesundheit» in Gontenschwil. Zuerst im Film «Einsamkeit hat viele Gesichter» und anschliessend bei einer Diskussion mit betroffenen Personen und Fachpersonen. Myriam Hartmann vom regionalen Sozialdienst freut sich auf ein breites Publikum: «Es kann uns alle treffen, sowohl einsam zu werden, als auch einsamen Menschen zu begegnen.»

Das findet auch Marc Walter. Ihm zufolge sind Frauen und



Jeder zehnte Mensch in der Schweiz fühlt sich einsam, ein Fünftel davon sehr stark.

Symbolbild: Roos Koole/Moment RF

Männer praktisch gleich stark von Einsamkeit betroffen. Auch alle Altersgruppen können darunter leiden. Dennoch sei die Gefahr bei Menschen über 75 leicht höher, weil in diesem Alter die persönlichen Kontakte, wie Freunde, meist abnehmen. Ausschlaggebend sei dann die Pflege sozialer Kontakte, beispielsweise in der Familie. Seit Corona sind aber vermehrt auch Jugendliche und junge Erwachsene von Einsamkeitsgefühlen betroffen. Dabei seien gerade die Jugendjahre wichtig für die Identitätsentwicklung einer Person.

## Die drei Formen von Einsamkeit

Grundsätzlich gibt es drei Formen von Einsamkeit, wie Walter erklärt. Die erste Form fasst er als

«akutes Gefühl von Einsamkeit» zusammen. Gemeint sind Trennungen oder andere Formen von Herzschmerz. «Eine Sache, ein Zustand oder eine Person wird vermisst.»

Die zweite Form ist eine lang anhaltende Leere. Der Dauerzustand hemmt Menschen über längere Zeit, indem sie beispielsweise eine Aversion gegenüber Beziehungen verinnerlichen.

Die dritte mögliche Ausprägung ist die Nichtzugehörigkeit. Davon sind häufig Randgruppen betroffen, also beispielsweise Menschen mit einer Drogenabhängigkeit oder Leute, die «anders» sind. «Rassismus und soziale Ausgrenzung sind hier Faktoren», sagt Walter. Die drei Formen können ihm zufolge auch in Kombination auftreten.

Viele Menschen sprechen nicht über Einsamkeitsgefühle, und es ihnen anzumerken sei schwierig: «Sie können gehemmt oder traurig wirken, ansonsten sind eher die Folgen in Form einer psychischen Störung ersichtlich.» Spätestens seit der Pandemie ist das Thema aber weitgehend bekannt, oft aus eigener Erfahrung. Menschen, die beispielsweise unter chronischen Ängsten leiden, sind zudem prädisponiert für verstärkte Einsamkeitsgefühle. «Ängste führen zu vermehrter Isolation, was wiederum ein Gefühl von Einsamkeit verstärken kann», führt Walter aus.

Nicht jede Person, die sich ab und an einsam fühlt, hat aber ein ernsthaftes Problem, wie der Experte erklärt. Wenn eine Person

beispielsweise alleine in eine Wohnung zieht und sich deswegen einsam fühlt, rät der Psychiater, sich während einiger Monate selbst zu beobachten. «In den ersten sechs Monaten kann man sich beispielsweise noch anders organisieren oder an neue Umstände gewöhnen und so dem Gefühl entgegenwirken», so Walter. Auch ein Haustier sei ein guter Weg, sich weniger einsam zu fühlen. Ist das Gefühl sehr stark, können mittels Psychotherapie immer noch Fähigkeiten

ten erlernt werden, um die Effekte der Einsamkeit zu «korrigieren». Eine komplette «Korrektur» sei aber nur möglich, solange das Problem noch nicht chronisch ist. Wenn dieser Punkt überschritten ist, muss die aus Einsamkeit resultierende psychische Störung in der Therapie behandelt werden.

Ob und wie stark das Einsamkeitsgefühl bei einem selbst ist, kann beispielsweise mittels Onlinefragebogen bestimmt werden. In der Schweiz fühlen sich rund zehn Prozent der Menschen einsam. Bei einem Fünftel davon ist das Gefühl sehr stark. Früher habe zudem die Religion noch eine wichtige Rolle gespielt. «Der Glaube und die sozialen Strukturen rund um die Kirche haben vielen Menschen einen Zufluchtsort geboten.» Das habe mit der sinkenden Religiosität in der Schweiz abgenommen. Als «moderne Form der Kirchengemeinde» für nichtgläubige Menschen können laut Walter beispielsweise Selbsthilfegruppen oder Vereine gesehen werden.

«Am effektivsten ist aber noch immer, seine Freunde oder Familienmitglieder regelmässig zu fragen, wie es ihnen geht», so der Chefarzt. Will eine Person nicht über ihre Einsamkeit sprechen, sei Selbstreflexion eine gute Alternative. Das gehe in Form von Fragen wie: «Wie geht es mir?», «Woran liegt es?» und «Was kann ich dagegen machen?». Auch dann seien Kontakte zu anderen Personen aber immer noch die beste Therapie.

«Am Ende kommt es immer auf die persönlichen Beziehungen an», so Walters Fazit.



Marc Walter, Leiter PDAG.

Bild: zvg

# So wird aus heruntergefallenem Obst eine flüssige Köstlichkeit

Bei Familie Gamp auf dem Mattenhof in Kölliken wird im Herbst fast jede Woche gemostet. Am «Strouhusmärt» zeigen sie, wie das geht.

Alfred Weigel

Er ist die Spezialität der Familie Gamp, der selbst hergestellte, naturtrübe Apfelsaft. Auf den von ihrem Mattenhof bewirtschafteten Parzellen stehen rund 60 Apfelbäume. Das Fallobst wird ab August gesammelt und mit einer Packpresse der Bucher-Guyer AG aus dem Jahr 1973 verarbeitet. Einmal pro Woche kommt die zuverlässige Presse jeweils zum Einsatz.

Die eigentlichen Produzenten des Süssmostes sind die Kinder Michael, 20, und Simeon, 14, der Mattenhofbesitzer Christian und Therese Gamp-Vogel. Michael und Simeon Gamp arbeiten als «Kundenmoster» in der Regel zwei Stunden pro Produktionsprozess. Pro Druck stellen sie ihren Eltern eine Rechnung über 20 Franken. Die an der Presse oben eingefüllten Äpfel durchlaufen den Schnitzler – Christian Gamp spricht von



Die Brüder Michael (r.) und Simeon Gamp helfen beim Mosten mit der Packpresse fleissig mit. Bild: zvg (September 2020)



Christian Gamp zeigt, wie die Maische gestapelt wird. Bild: aw



Der Apfelbaum direkt vor dem Stall ist der ertragreichste Most-äpfelflieferant des Hofes. Bild: aw

einem «Muuser» – und werden zu Maische verarbeitet. Der 4-PS-Elektromotor presst in einem Druck die auf maximal sechs Stapeln verteilte Maische von Äpfeln aus zwei bis drei Harassen durch Siebtücher. Der so gefilterte Most läuft in einen Bleicheimer. Geleert wird dieser in 25 Liter fassende, bereitstehende Ballonflaschen.

## Birnenanteil macht den Süssmost noch etwas süsser

Kühl gelagert hält der Most drei bis vier Wochen. Eine längere Lagerdauer von mehreren Jahren wird durch Pasteurisieren mit einem Elektrodenapparat bei 75 bis 80 Grad Celsius erreicht. Eine Konservierungsalternative wäre das Einfrieren. Mit einem Birnenanteil von fünf bis zehn Prozent lässt sich ein noch süsserer Most erzeugen. Der Most wird im Hofladen das ganze Jahr über angeboten, die Kunden füllen ihn selbst ab.

Wer genau wissen will, wie das Mosten mit der alten Packpresse, die der Hof eigentlich widerwillig angeschafft hatte, weil es in der Nähe keinen Kundenmoster mehr gab, vor sich geht, sollte den «Strouhusmärt» am Samstag, 17. September, rund um das Dorfmuseum Kölliken besuchen. Neben landwirtschaftlichen und kunsthandwerklichen Produkten aus der Region hält der Markt weitere Attraktionen parat. Handwerkerinnen und Handwerker führen ihre Kunst aus alten Tagen vor. Neben dem Mosten dreht sich am «Strouhusmärt» alles ums Töpfeln, Drechseln und Weben in traditionellen Gewändern, wie es sich für einen Museumsmarkttag gehört. Festwirtschaft und Kaffeestube bieten die Gelegenheit zu einem Plausch.

36. Strouhusmärt beim Dorfmuseum in Kölliken Samstag, 17. September, 9 bis 16 Uhr.