

ICH MIT MIR SELBST: PSYCHE UND EINSAMKEIT

ICH IM FLOW



Auswirkungen von Einsamkeit & Dunkelheit auf unsere Psyche

Einsamkeit und lange Dunkelheit in den Wintermonaten sind für viele Menschen eine stille Belastung. Sie wirken sich nicht nur auf die Stimmung aus, sondern können auch das Risiko für psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen erhöhen.

Der Einsamkeit – mehr als nur allein sein

Einsamkeit ist das Gefühl, nicht genügend soziale Nähe oder Unterstützung zu haben – unabhängig davon, wie viele Menschen tatsächlich um uns sind. Sich sozial eingebunden zu fühlen ist ein menschliches Grundbedürfnis. Sehen wir unsere Freunde und Familie weniger, erhöht das unseren Stress (Cortisolaußschüttung). Unser Körper möchte uns auf die „Gefahr“, von der sozialen Gruppe ausgeschlossen zu werden und dadurch einen geringeren Überlebensvorteil zu haben, schützen. Begeben wir uns daraufhin in für uns angenehme soziale Umgebungen, wird dies hormonell „belohnt“ mit Oxytocin und Serotonin. Unser Körper zeigt uns auf schlaue Art und Weise einen Mangel auf, den wir beseitigen sollen. Etwa jede zehnte erwachsene Person ist von Einsamkeit betroffen. Betroffene berichten häufiger von depressiven Verstimmungen, Ängsten und einer geringeren Lebenszufriedenheit, wenn sie sich einsam fühlen. Während der Corona-Pandemie ist die Einsamkeit in allen Altersgruppen noch einmal deutlich gestiegen.

Dunkelheit und Einsamkeit sind Prädiktoren für Depressionen und Angststörungen, welche zu den verbreitetsten psychischen Erkrankungen in Deutschland zählen. Rund 10 % der Bevölkerung berichten jährlich über depressive Symptome – betroffen sind etwa 14,2 % der Frauen und 7,6 % der Männer. Frauen sind demnach doppelt so häufig von Depressionen betroffen wie Männer. Dennoch wird nach wie vor wenig und ungern über mentales Unwohlsein gesprochen. Dieses „Versteckspiel“ kann zusätzlich den Stress und unsere Belastung erhöhen. Darüber zu sprechen wiederum fördert die innere Ruhe und das Gefühl von Verbundenheit.

ICH MIT MIR SELBST: INNERE RUHE FINDEN; AUF SICH SELBST HÖREN



Dunkelheit und Winterblues

In den Wintermonaten bekommen wir oft weniger Tageslicht. Das kann unseren inneren Rhythmus stören, die Ausschüttung des Glückshormons Serotonin verringern und die Bildung des Schlafhormons Melatonin erhöhen. Folge: Wir fühlen uns antriebslos, niedergeschlagen oder müde. In manchen Fällen kann sich daraus eine saisonale Depression entwickeln. Lichtmangel kann zudem zu einem Vitamin-D-Mangel beitragen, was die Stimmung zusätzlich beeinflusst.

Empfehlungen für die dunkle Jahreszeit

- 1. Licht nutzen:** Gehe täglich an die frische Luft – am besten am Vormittag. An sehr dunklen Tagen kann eine Tageslichtlampe helfen.
- 2. Soziale Kontakte pflegen:** Plane feste Treffen oder Telefonate mit Familie und Freunden, auch wenn es nur kurz ist.
- 3. Bewegung einbauen:** Regelmäßige körperliche Aktivität, besonders im Freien, wirkt stimmungsaufhellend (Dopaminausschüttung).
- 4. Struktur:** Ein geregelter Tagesablauf hilft, dem Gefühl von Antriebslosigkeit entgegenzuwirken.
- 5. Unterstützung annehmen:** Bei anhaltender Niedergeschlagenheit oder Einsamkeit frühzeitig professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Wenden dich an deinen Arzt oder deine Ärztin.

Fazit

Einsamkeit und Dunkelheit sind keine leichten Begleiter, besonders in den Wintermonaten. Mit gezielten Maßnahmen – mehr Licht, Bewegung bzw. Sport, regelmäßigen sozialen Kontakten und einem festen Tagesrhythmus – können wir unser seelisches Gleichgewicht jedoch stärken und gut durch die dunklen Monate kommen.

Quellen:

- Beutel, M. E., et al. (2017). Loneliness in the general population: prevalence, determinants and relations to mental health. *BMC Psychiatry*, 17(1), 97.
- Huxhold, O., & Tesch-Römer, C. (2021). Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie. Deutsches Zentrum für Altersfragen.
- Harvard Health Publishing (2022). Shining a light on winter depression.