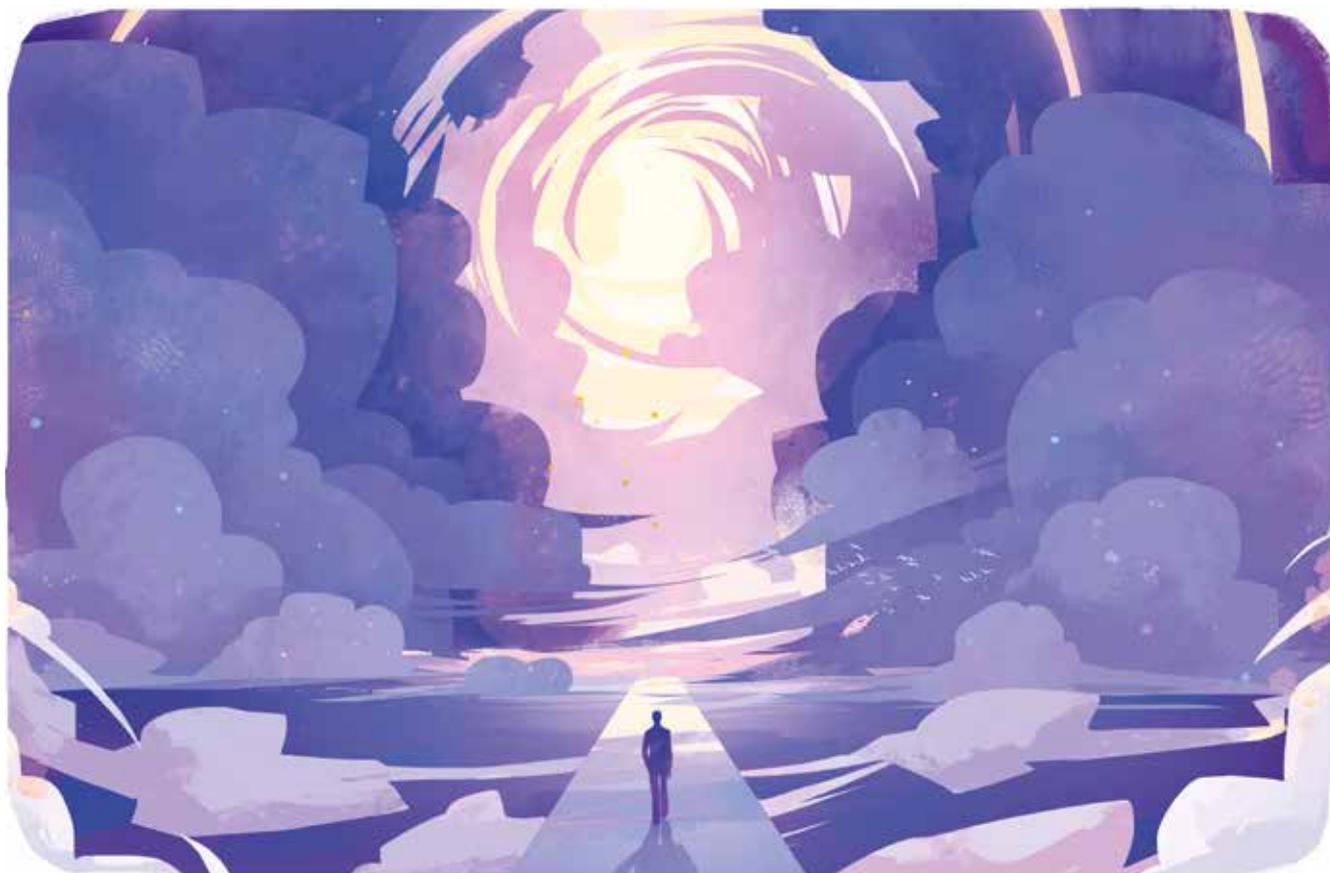


Isolation macht krank

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Ohne Sozialkontakte wird er krank. Aus diesem Grund müssen wir uns bemühen, isoliert lebende Menschen in unsere Gesellschaft zu integrieren.

Text: Prof. Martin Hafen, Sozialarbeiter und Soziologe, Dozent an der Hochschule Luzern Illustration: Stephanie Stutz



Man kann sich fragen, warum der Mensch als Gattung überlebt hat. Er verfügt weder über furchterregende Zähne noch über einen dicken Panzer. Die Evolutionslehre zeigt, dass der Mensch nur so weit gekommen ist, weil er über die Fähigkeit der sozialen Koordination und der gegenseitigen Unterstützung verfügt. Der Mensch ist ein soziales Wesen.

Das Bedürfnis nach Sozialkontakten

Die Glücksforschung belegt, dass gut gelingende Sozialkontakte das sind, was die Menschen weltweit am glücklichsten macht. Sobald die Grundbedürfnisse nach Nahrung und Sicherheit befriedigt sind, haben soziale Wertschätzung und gegenseitige Unterstüt-

zung einen weit stärkeren Einfluss auf das Wohlbefinden als materieller Wohlstand. Die Hirnforschung wiederum zeigt, wie stark unser Empfinden mit Sozialkontakten zusammenhängt. Beim positiven Kontakt mit Mitmenschen stösst unser Gehirn Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin aus, die Empfindungen wie Glück und Zuversicht begünstigen. Bleiben die Kontakte aus, wirkt sich dies negativ auf unsere Stimmung aus.

Isolation macht krank

Natürlich ist das Bedürfnis nach Sozialkontakten nicht bei jedem Menschen gleich gross. Wir würden demnach erst von Isolation sprechen, wenn Sozialkontakte über längere Zeit ausbleiben und mit einem

Weg aus dem Abseits

Gefühl von Einsamkeit verbunden sind. Einsamkeit löst beim Menschen Stress aus. Und Stress macht krank. Depression, Suchtmittelmissbrauch, aber auch übersteigerte Aggressivität sind als psychische Stressfolgen bekannt. Auf der körperlichen Ebene schwächt regelmässiger Stress das Immunsystem und fördert Herz-Kreislauf-Krankheiten. Das ist der Grund dafür, dass isolierte Menschen im Durchschnitt früher sterben und öfter an chronischen Krankheiten leiden.

Ursachen der Isolation

Die Gefahr von Isolation ist im letzten Jahrhundert zumindest in unserem Kulturkreis gestiegen. Das zeigt sich unter anderem an der Entwicklung der Familie. Grossfamilien mit mehreren Kindern und weiteren Angehörigen im Haushalt sind eher selten geworden. Weil Individualität immer wichtiger ist, sinkt die Bereitschaft, sich den Bedingungen grösserer Gemeinschaften unterzuordnen. Auch in der Arbeitswelt hat sich das Zusammenleben verändert. Die fortschreitende Rationalisierung und die Beschleunigung der Arbeitsprozesse führen dazu, dass immer weniger Zeit für informelle Sozialkontakte mit Kollegen und Kunden bleibt. Gleichzeitig verlieren einige Menschen den Anschluss und scheiden langfristig aus dem Berufsleben aus. Doch ohne Einkommen steigt das Risiko der Isolation, weil alltägliche Unternehmungen nicht mehr finanzierbar sind und deshalb die Kontakte zu Mitmenschen stetig abnehmen.

Was ist zu tun?

Die zunehmende Tendenz zur Isolation ist eine grosse Herausforderung für die Gesellschaft. Doch diesem Trend kann begegnet werden: durch neue Formen des Zusammenlebens, durch eine verstärkte frühe Förderung von benachteiligten Kindern und damit die nachhaltige Bekämpfung von sozialer Ungleichheit, durch den Ausbau des Vereinslebens, durch Quartiergestaltung und eine Verkehrspolitik, die dem Bedürfnis nach zwischenmenschlichen Kontakten besser Rechnung tragen. Im Fokus dieser Massnahmen sollen alle Menschen stehen, aber insbesondere Familien mit kleinen Kindern, Alleinerziehende, armutsbetroffene Menschen wie Erwerbslose oder Working Poor, ältere Menschen, Personen mit psychischen oder körperlichen Beeinträchtigungen sowie Migrantinnen und Migranten. Ihre verstärkte Integration kommt nicht nur ihnen zugute, sondern uns allen, denn die Herausforderungen der Zukunft lassen sich nur gemeinsam bewältigen.

Täglich gelangen Menschen an Caritas, die aus finanziellen und anderen Gründen zurückgezogen leben. Sie pflegen kaum Kontakte zu ihrem sozialen Umfeld. Wir begleiten diese Personen auf ihrem Weg zurück in die Gesellschaft. Unsere Angebote sind darauf ausgerichtet, sozialer Isolation entgegenzuwirken. Ein wirkungsvolles und weitverbreitetes Angebot von Caritas ist die KulturLegi.

70 000 nutzen die KulturLegi

Sozial benachteiligte Menschen erhalten mit ihrer persönlichen KulturLegi-Karte in verschiedenen Regionen der Schweiz Vergünstigungen bei Kultur-, Sport- und Bildungsangeboten sowie im Gesundheitsbereich. Die Rabatte betragen 30–70 Prozent.

70 000 Personen nutzen heute bereits die KulturLegi. Ihnen stehen rund 2300 Angebote zur Verfügung: vom Fitnessstudio, Hallenbad, Ferienlager über Zeitungs- und Bibliotheksabonnements, Museumseintritte und Kunstausstellungen bis hin zum Deutschkurs. Das Engagement der Angebotspartner freut uns sehr: Dank der Vergünstigungen ermöglichen sie Menschen mit knappem Budget eine abwechslungsreiche Freizeitgestaltung – und geben ihnen damit die Chance, am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben.

www.kulturlegi.ch