

## Isolation ist schwer zu ertragen

**Das erklärte Ziel von TIXI ist es, Menschen mit einer Mobilitätseinschränkung die Teilhabe am sozialen Leben zu erleichtern. Nun ist das gesellschaftliche Leben gerade stillgelegt – für alle Menschen. Was bedeutet das für jeden Einzelnen von uns?**

Herr Prof. Martin Hafen, Sie sind Sozialarbeiter und Soziologe und lehren an der Hochschule in Luzern. Sie sagen, Isolation mache krank. Was macht sie mit uns?

Der Mensch ist ein hochgradig soziales Wesen. Hätte er nicht die Fähigkeit zur Kooperation, hätte er die Evolution nicht überlebt. Der Kontakt zu und der Austausch mit anderen Menschen ist also in unseren Genen verankert. Umgekehrt bedeutet dies, dass das Fehlen von Sozialkontakten zu Stress führt. Wird dieser Stress chronisch, macht uns dies krank. Dieser Zusammenhang ist empirisch umfassend bewiesen. Die wissenschaftliche Forschung zeigt, dass einsame Menschen im Vergleich mit dem Durchschnitt der Bevölkerung 10 Jahre früher sterben.

Nun können wir hoffen, dass das bundesrätlich verordnete «social distancing», die soziale Distanz als Rücksichtnahme verstanden, eher positiv als negativ wahrgenommen wird. Trotzdem besteht die Beschränkung durch äussere Umstände. Sind unsere Gefühle und Ängste vergleichbar mit denen von Menschen, die aufgrund von körperlichen Behinderungen oder Altersgebrechen verstärkt isoliert leben?

Isolation ist ein sozialer Prozess, der Einsamkeit und damit Stress auslösen kann. Aber man sieht auch schön aus den Interviews mit den TIXI Fahrgästen, dass es durchaus Faktoren gibt, die uns helfen, trotz dieser Einschränkung gesund zu bleiben. Wir unterscheiden hier im Wesentlichen drei Kriterien:

**Verstehbarkeit:** Wenn ich einordnen und begreifen kann, was passiert und warum ich isoliert bin.

**Handhabbarkeit:** Wenn ich Möglichkeiten finde, mich trotz der Isolation zu beschäftigen und meinen Alltag zu gestalten.

**Sinnhaftigkeit:** Wenn es mir gelingt meinen Platz in der Welt zu erkennen. Dies kann oft auch eine Glaubensfrage sein und beantwortet für mich die Frage nach dem Sinn meines eigenen Lebens.

Wenn Menschen zu diesen Punkten keine befriedigende Antwort finden können, fällt ihnen die Isolation so schwer, dass sie den sprichwörtlichen Ausweg suchen. Wie gesagt, das Bedürfnis nach sozialen Kontakten sitzt bei uns in der DNA! Insofern bin ich überzeugt, dass die jetzt ausgelösten Gefühle und Ängste bei den Menschen vergleichbar sind mit den Erfahrungswelten der Fahrgäste von TIXI, die in ihrem Alltag oft von Einsamkeit und Isolation betroffen sind.

Glauben Sie, dass so eine Krise die Solidarität stärken kann unter den Menschen? Kann das eigene Erleben von Isolation das Verständnis für andere und den Wunsch zu helfen wecken?

Absolut. – Ich beginne mit der zweiten Frage. Alles Lernen von Menschen ist immer dann am nachhaltigsten, wenn es mit eigener Erfahrung einhergeht. Nach zwei bis drei Wochen der Isolation werden die Menschen nun diese Erfahrung machen, was die soziale Abgeschiedenheit mit ihnen macht. Dieses eigene Erleben kann durchaus helfen, das Verständnis für Menschen zu fördern, die sich in einer Lebenssituation befinden, in der sie Isolation und Einsamkeit regelmässig erleben.

Dass die Solidarität wächst, sehe ich zudem vor meiner Haustür. Es sind viele tolle Projekte entstanden, um den besonders verletzlichen Menschen in dieser Zeit beizustehen. Ich beobachte mit einem gewissen freudigen Staunen, wie unglaublich gut das funktioniert. Auch das zeigen Ihre Interviews. Ihre Fahrer fühlen sich gut dabei, andere Menschen zu unterstützen. Auch das ist genetisch verankert.