Transkript „Fühlt ihr euch auch so einsam? Über die Generation Loneliness“ – mit Prof. Dr. Susanne Bücker

- 00:00:09

  YoYo Schweizer: Der heutige Resilienz-Podcast „Mach dich unkaputtbar“ trägt den Titel „Fühlt ihr euch auch so einsam? Über die Generation Loneliness“. Und die erste Frage, die mir da durch den Kopf schießt: Wer bitteschön ist die Generation Loneliness?

- 00:00:26

  Susanne Bücker: Wenn man von der Generation Loneliness spricht, dann meint man damit vor allen Dingen Jugendliche und junge Erwachsene, die sich heute – so zeigen es verschiedene psychologische Studien – etwas einsamer fühlen als Jugendliche und junge Erwachsene noch vor 30 oder 40 Jahren.

- 00:00:57

  Susanne Bücker: Immer wenn man so etwas in der Forschung bemerkt, lässt einen das darüber nachdenken: Was ist denn anders mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen heute?

- 00:01:19

  YoYo Schweizer: Vielen lieben Dank und damit hallo und herzlich willkommen. Mein Name ist YoYo Schweizer und heute an meiner Seite begrüße ich die Einsamkeitsexpertin Susanne Bücker, Professorin für Entwicklungspsychologie und pädagogische Psychologie.

- 00:01:38

  YoYo Schweizer: Wir reden über ein Thema, das viele von uns still mit sich herumtragen – die Einsamkeit. Susanne, wir hören oft die Begriffe Alleinsein und Einsamkeit. Wo ist denn da der Unterschied?

- 00:01:52

Susanne Bücker: Einsamkeit ist ein hochgradig subjektives Gefühl. Menschen können sich auch dann einsam fühlen, wenn sie objektiv eigentlich gut sozial eingebunden wirken.

- 00:02:24

  Susanne Bücker: Einsamkeit hat vor allen Dingen etwas damit zu tun, wie ich meine eigenen Beziehungen wahrnehme – ob ich mich verstanden und akzeptiert fühle.

- 00:02:59

  Susanne Bücker: Es ist nicht gleichzusetzen mit dem Alleinsein. Menschen mögen es manchmal auch, alleine zu sein.

- 00:03:32

  Susanne Bücker: Wenn sich Menschen aber einsam fühlen, dann hat das per Definition etwas Negatives.

- 00:03:47

  YoYo Schweizer: Warum fühlt sich Einsamkeit wie ein Mangel oder sogar wie körperlicher Schmerz an?

- 00:03:55

  Susanne Bücker: Das kann man evolutionär begründen. Einsamkeit ist wie ein Warnsignal unseres Körpers.

- 00:04:26

  Susanne Bücker: Wir Menschen sind Herdentiere. Wir brauchen soziale Zugehörigkeit und Verbundenheit.

- 00:04:57

  Susanne Bücker: Einsamkeit motiviert uns eigentlich dazu, wieder etwas für soziale Einbindung zu tun.

- 00:05:12

YoYo Schweizer: Ist Einsamkeit immer etwas Schlechtes oder gibt es auch eine gesunde Dosis davon?

- 00:05:25

  Susanne Bücker: Einsamkeit entsteht immer dann, wenn ich den Eindruck habe: Da fehlt etwas.

- 00:06:00

  Susanne Bücker: Negative Emotionen gehören aber grundsätzlich zum Menschsein dazu.

- 00:07:07

  Susanne Bücker: Problematisch wird Einsamkeit vor allem dann, wenn sie chronisch wird.

- 00:07:23

  YoYo Schweizer: Warum betrifft Einsamkeit junge Menschen heute besonders stark?

- 00:08:02

  Susanne Bücker: Das Jugendalter ist die Phase der Identitätsentwicklung. Dafür braucht man andere Menschen als sozialen Spiegel.

- 00:09:18

  Susanne Bücker: Gerade deshalb sind Jugendliche besonders verletzlich, wenn Beziehungen fehlen.

- 00:09:49

  Susanne Bücker: Viele Jugendliche haben online Hunderte Kontakte – aber nur wenige echte Vertraute.

- 00:10:28

Susanne Bücker: Viele wünschen sich Beziehungen mit mehr Tiefgang und Ehrlichkeit.

- 00:11:16

  Susanne Bücker: Social Media verstärkt oft Vergleiche und das Gefühl, nicht mithalten zu können.

- 00:11:58

  YoYo Schweizer: Kann man auch digital echte Freundschaften haben?

- 00:12:39

  Susanne Bücker: Für viele Jugendliche verschwimmen Online- und Offline-Beziehungen mittlerweile stark.

- 00:13:20

  Susanne Bücker: Digitale Beziehungen können durchaus Zugehörigkeit vermitteln.

- 00:14:36

  Susanne Bücker: Gleichzeitig wünschen sich viele Jugendliche mehr echte Nähe und Verbindlichkeit.

- 00:16:01

  YoYo Schweizer: Warum spricht eigentlich kaum jemand offen über Einsamkeit?

- 00:16:19

  Susanne Bücker: Einsamkeit ist ein sehr stilles Thema und oft mit Scham verbunden.

- 00:17:29

  Susanne Bücker: Viele denken fälschlicherweise, Einsamkeit bedeute soziale Unfähigkeit.

- 00:18:05

  Susanne Bücker: Dabei sind einsame Menschen oft besonders empathisch und sensibel.

- 00:18:37

  Susanne Bücker: Kaum ein Jugendlicher kennt Einsamkeit nicht – und trotzdem redet fast niemand darüber.

- 00:19:49

  YoYo Schweizer: Welche Folgen hat chronische Einsamkeit für die Gesundheit?

- 00:20:00

  Susanne Bücker: Chronische Einsamkeit kann psychische und körperliche Erkrankungen begünstigen.

- 00:20:33

  Susanne Bücker: Das Risiko für Depressionen und Angststörungen steigt deutlich.

- 00:21:11

  Susanne Bücker: Auch das Herz-Kreislauf-System und das Immunsystem leiden unter dauerhaftem Stress.

- 00:21:58

  YoYo Schweizer: Kann KI oder ein Chatbot gegen Einsamkeit helfen?

- 00:22:10

  Susanne Bücker: KI kann kurzfristig unterstützen oder Gespräche simulieren.

- 00:23:03

Susanne Bücker: Gefährlich wird es, wenn dadurch unrealistische Erwartungen an echte Menschen entstehen.

- 00:24:30

  Susanne Bücker: Ein echter Mensch bleibt für die meisten trotzdem unersetzbar.

- 00:25:30

  YoYo Schweizer: Haben Jugendliche verlernt, echte Kontakte zu knüpfen?

- 00:26:23

  Susanne Bücker: Nicht alle. Aber manche tun sich tatsächlich schwerer damit.

- 00:27:38

  Susanne Bücker: Man kann soziale Fähigkeiten trainieren – wie jede andere Fähigkeit auch.

- 00:28:25

  YoYo Schweizer: Was kann ein Jugendlicher konkret tun, um neue Kontakte aufzubauen?

- 00:29:01

  Susanne Bücker: Ein erster Schritt ist, bewusster auf Gemeinsamkeiten mit anderen zu achten.

- 00:30:10

  Susanne Bücker: Freundschaften entstehen oft dort, wo Sympathie und Gemeinsamkeiten vorhanden sind.

- 00:31:13

  Susanne Bücker: Auch ehrenamtliches Engagement kann helfen, echte Verbindungen aufzubauen.

- 00:36:20

  YoYo Schweizer: Woran merken Eltern, dass ihr Kind einsam sein könnte?

- 00:36:49

  Susanne Bücker: Eltern können oft Veränderungen im Verhalten wahrnehmen.

- 00:37:42

  Susanne Bücker: Wenn Kontakte plötzlich abbrechen oder Rückzug zunimmt, sollte man aufmerksam werden.

- 00:38:32

  Susanne Bücker: Wichtig ist zunächst oft einfach nur zuzuhören.

- 00:39:41

  YoYo Schweizer: Sollten Eltern eingreifen oder eher abwarten?

- 00:39:57

  Susanne Bücker: Das hängt stark vom Alter und von der Situation ab.

- 00:41:06

  Susanne Bücker: Wichtig ist, Jugendlichen zu vermitteln: Du kannst jederzeit mit mir reden.

- 00:42:31

  YoYo Schweizer: Was können Eltern noch konkret tun?

- 00:42:46

  Susanne Bücker: Man kann Unterstützung durch Schule, Lehrkräfte oder andere Eltern suchen.

- 00:45:07

Susanne Bücker: Wenn sich starke Rückzugstendenzen zeigen, kann auch therapeutische Hilfe sinnvoll sein.

- 00:46:13

  YoYo Schweizer: Merkt man irgendwann selbst, dass man einsam ist?

- 00:46:33

  Susanne Bücker: Ja, häufig schon – manchmal aber erst rückblickend.

- 00:47:56

  Susanne Bücker: Offene Gespräche brauchen Vertrauen und einen passenden Moment.

- 00:49:49

  YoYo Schweizer: Wann sollten Eltern wirklich aktiv eingreifen?

- 00:50:15

  Susanne Bücker: Wenn Jugendliche sich dauerhaft zurückziehen und Interessen verlieren.

- 00:51:56

  Susanne Bücker: Dann sollte man professionelle Unterstützung zumindest prüfen.

- 00:53:19

  YoYo Schweizer: Was kann jeder Einzelne tun, um die Welt weniger einsam zu machen?

- 00:53:51

  Susanne Bücker: Schon kleine Gesten können einen Unterschied machen.

- 00:54:25

Susanne Bücker: Ein Lächeln oder echte Aufmerksamkeit im Alltag helfen oft mehr, als man denkt.

- 00:55:30

  YoYo Schweizer: Auch einfach mal jemanden kontaktieren, der sich selbst nicht meldet?

- 00:56:10

  Susanne Bücker: Absolut. Viele Menschen freuen sich darüber mehr, als man denkt.

- 00:57:06

  YoYo Schweizer: Vielen Dank für das Gespräch, Susanne.

- 00:57:16

  Susanne Bücker: Danke dir fürs Gespräch.