

# Geteilte Einsamkeit

Corona Schon vor der Pandemie fühlte sich jede dritte Person einsam. Nun stellt sich die erste digitale Selbsthilfegruppe der Schweiz dem entgegen.

TEXT **SEBASTIAN SELE** ILLUSTRATIONEN **CLAUDIO NÄF**

Da sitzen sie also, an einem Freitag um 19 Uhr, vor ihren Bildschirmen irgendwo in der Schweiz. Diego Huber\*, 66, Aargau: «Es mag überheblich klingen, aber ich habe im Coronajahr gemerkt, dass ich ein wertvoller Mensch bin.» Oder Andreas Wehrli\*, 65, Berner Seeland: «Als mir eine Selbsthilfegruppe ans Herz gelegt wurde, war ich skeptisch. Probleme habe ich genug. Wieso sollte ich mir auch noch diejenigen anderer anhören?» Und Tom Burri, 50, Geschäftsleiter der Luzerner Selbsthilfe: «Auch in meinem Leben ist Einsamkeit ein Thema, daher bringe ich mich in dieser Gruppe aktiver ein.» Weitere Rechtecke poppen auf, weitere Gesichter kommen in der Videokonferenz hinzu. Man grüsst sich, teils mit Spitznamen, öffnet Getränke. Man kennt sich.

Tom Burri moderiert. «Was hat euch in dieser Woche beschäftigt?», fragt er. «Welche Themen wollt ihr heute besprechen?» – «Ödnis», schallt es aus der Runde zurück, jeder Tag gleiche einer Kopie des vorhergehenden. Ebenso: «Panikmache in den Medien», «fehlende persönliche Kontakte», «Vereinsamung» – und irgendwann fällt ein «scheiss Corona». Eine Teilnehmerin hält ein Foto in die Kamera. Ein Geschenk, das sie von einem anderen Teilnehmer geschickt bekommen hat. «Das beste meiner Bilder», sagt dieser, und dass er es auch in Posterformat für seine Tochter drucken lasse – die wichtigste Person in seinem Leben.

Einsamkeit ist kein neues Problem. Schon vor der Pandemie erreichten die Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden viele Anfragen. «Sehr viele», schiebt Burri nach. 2017 sagte mehr als jede dritte Person in der Schweiz über sich selbst, sie fühle sich einsam. Fünf Prozent gaben sogar an, sich häufig oder sehr häufig einsam zu fühlen.

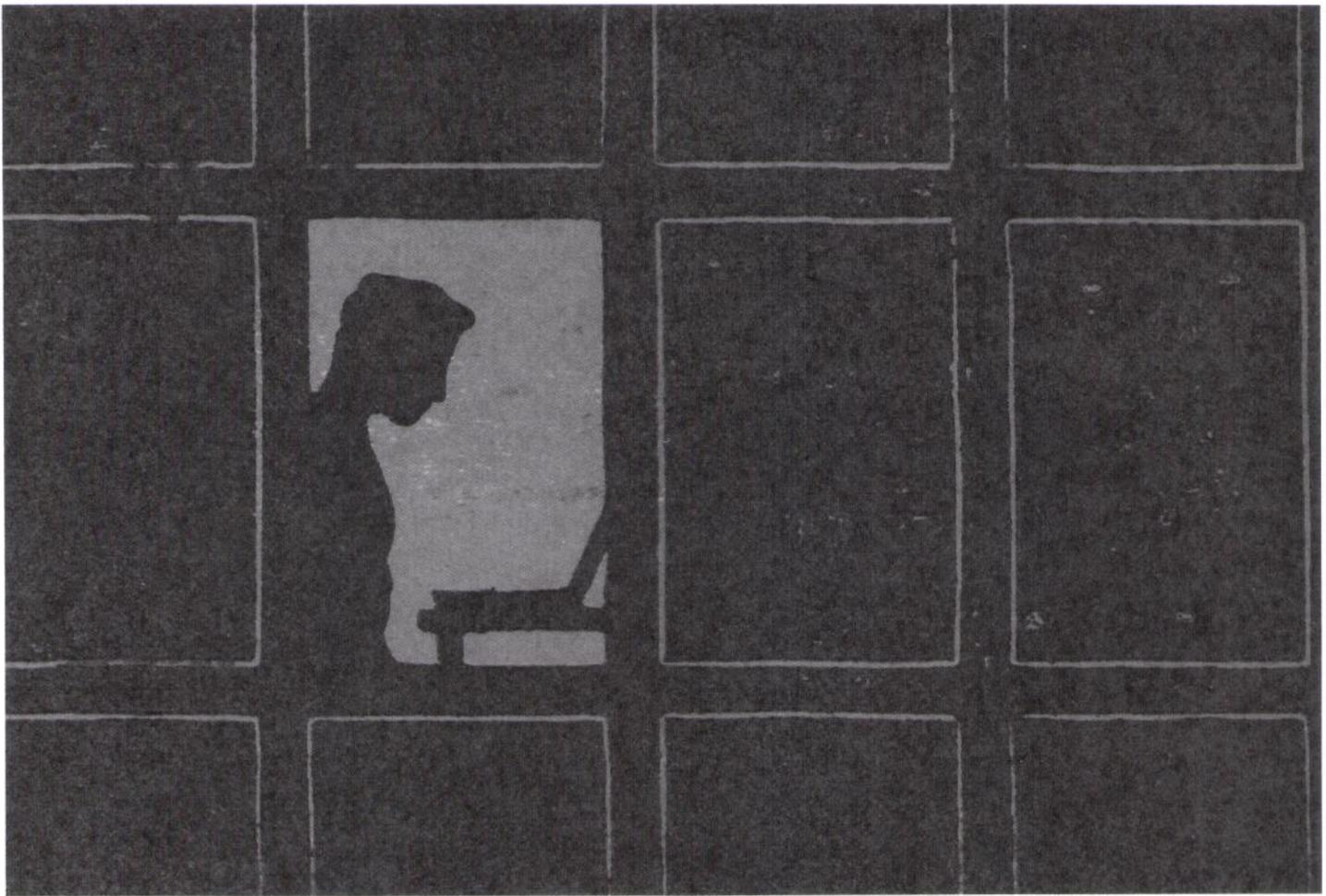
Vor allem diese chronische Einsamkeit ist gefährlich, sie erhöht laut Neurowissenschaftler\*innen die Wahrscheinlichkeit für einen verfrühten Tod um zwanzig Prozent. Manche gehen gar davon aus, sie sei so schädlich wie das Rauchen von fünfzehn Zigaretten pro Tag. Doch Selbsthilfegruppen für Einsame, die Bestand hatten, gab es in der Schweiz bisher kaum.

«Einsamkeit ist sehr komplex», sagt Burri. Damit eine Selbsthilfegruppe funktioniere, brauche es vor allem eines: eine gemeinsame Identität. Eine solche zu generieren ist immer schwierig, wenn Unbekannte aufeinandertreffen. Und es wird noch schwieriger, wenn die Beweggründe hinter den Anfragen derart verschieden sind: Manche leiden unter Kontakthemmungen, andere an Social-Media-Sucht, wieder andere haben keine Angehörigen mehr oder finanzielle Engpässe. Erst mit Corona, sagt Burri, kam der Nenner, der sie alle vereint. Seit März trifft sich die zwölfköpfige Gruppe mit dem Namen «Einsamkeit und Isolation» wöchentlich per Video. An diesem Freitag sind sechs von ihnen dabei.

## Ein schleichendes Gefühl

Die Einsamkeit, sagt Diego Huber, zugeschaltet aus einer 4,5-Zimmer-Wohnung, die er seit dem Tod seiner Frau vor vierzehn Jahren alleine bewohnt und jeweils freitags gründlich putzt, sei ein schleichendes Gefühl. «Die Gedanken werden speziell», es habe etwas von Kopfschmerzen, aber nicht so richtig. Wenn es so weit sei, dann wisse er inzwischen: «Jetzt möchte ich mit jemandem sprechen.»

Huber hat sich Strukturen geschaffen, um diesem Gefühl vorzubeugen. Jede zweite Woche: Männergruppe. Immer samstags: Veloclub. Und hat er drei Tage lang mit niemandem gesprochen,



was einmal wöchentlich vorkommen kann, ruft er die Telefonseelsorge der Dargebotenen Hand an. «Man muss dort nicht jammern, man kann auch einfach plaudern.» Als der erste Lockdown nicht nur am Selbstverständnis der Schweiz, sondern auch an Hubers Strukturen zu rütteln begann, bekam der pensionierte Musiklehrer es mit der Angst zu tun. Spanischunterricht: fiel weg. Unterricht für Flüchtlinge: fiel weg. Veloclub: «Alles war weg», erinnert er sich. Bloss die Angst vor neuerlichen depressiven Episoden, die kam.

Freitag, kurz nach 19 Uhr. «Wir möchten nicht nur Probleme ansprechen, sondern auch Möglichkeiten», moderiert Burri. Er verweist auf Huber und die Sprachkurse, die dieser inzwischen virtuell besucht: Englisch, Spanisch, Französisch. «Diego», fragt Burri, «könnten wir alle etwas mutiger sein?». Und Huber erzählt: von seinem Drang, Neues auszuprobieren und von den konkreten Zielen, die er sich gesetzt habe. «Ich möchte fließend zwischen den Sprachen wechseln können.» Aber Ratschläge möchte er keine geben. Der Antrieb, sagt er, müsse aus jedem Menschen selbst kommen. Eine Teilnehmerin signalisiert mit Handzeichen, dass sie zu Wort kommen möchte: «Ich finde es toll, wie respektvoll Diego das gesagt hat.»

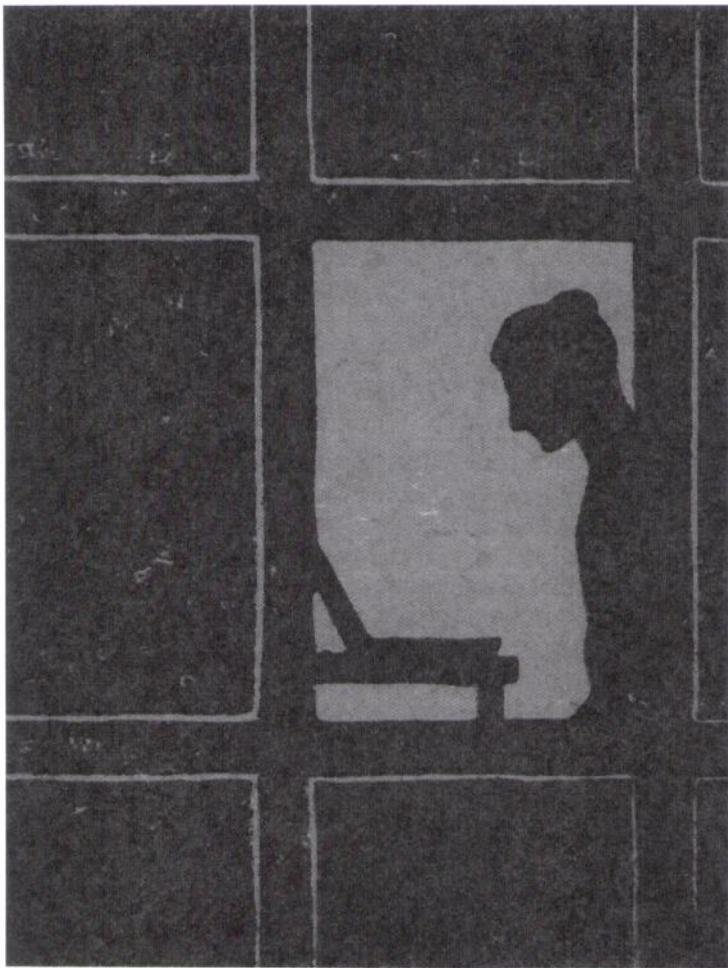
Gemäss einer soziologischen Studie der Hochschule Luzern von 2017 zur Selbsthilfe in der Schweiz nutzten damals 43 000 Menschen diese Angebote und die Anzahl von Selbsthilfegruppen hatte sich in den fünfzehn vorangehenden Jahren verdoppelt. Die 2560 bestehenden Gruppen decken 280 verschiedene Themen ab, jedes vierte davon ein sogenanntes soziales Thema: Armut, Hochsensibilität, Einsamkeit. Besonders bei diesen sei die Nachfrage stark gestiegen. «Gesellschaftliche Änderungen spie-

geln sich rasch in der Selbsthilfe wieder», sagt Burri. Als Donald Trump an die Macht kam, stiegen die Anfragen zu Narzissmus. Als sich Greta Thunberg aufmachte, der Welt die Leviten zu lesen, jene zu Autismus.

Die Luzerner Studie schaute auch an, wie Selbsthilfe organisiert ist. Obwohl Selbsthilfegruppen kostengünstige und niederschwellige Ergänzungen im Sozial- und Gesundheitswesen bieten, sind sie weder gesetzlich verankert noch nachhaltig finanziert. Die Kosten tragen Spender\*innen und die Teilnehmenden, auch die Kantone steuern Geld bei. Doch lediglich in Basel-Stadt ist Selbsthilfe kantonal gesetzlich geregelt. Anders in Deutschland: Dort sind die Krankenkassen verpflichtet, pro versicherte Person etwa einen Euro für die gemeinschaftliche Selbsthilfe zur Verfügung zu stellen. Für die Teilnahme an der Einsamkeitsgruppe bezahlen weder Diego Huber noch Andreas Wehrli etwas. «Sie ist ein Pilotprojekt und braucht keinen eigenen Raum», sagt Burri. Grundsätzlich sind Selbsthilfegruppen für die Teilnehmer bis auf die Raummiete kostenlos.

### **Anfängliche Skepsis**

Andreas Wehrli war, bevor es zum Mobbing, den psychischen Problemen und dem Abstellgleis auf dem Arbeitsmarkt kam, Lehrlingsbetreuer in der Versicherungsbranche. Seiner anfänglichen Skepsis gegenüber Selbsthilfegruppen stand das Vertrauen zu seiner psychologischen Begleiterin gegenüber. «Ich weiss, dass sie mein Bestes möchte», sagt er, daher habe er auf ihren Rat gehört und sich darauf eingelassen. Das war im Frühjahr 2020. Inzwischen sieht sich Wehrli als Animator der Einsamkeitsgruppe und übernimmt auch selbst die Moderation.



Anders als Huber, der pensionierte Musiklehrer, bringt Wehrli öfter eigene Themen ein. Er weiss, dass sich seine Ängste manchmal über die Realität stellen können. «Gibt es tausend Möglichkeiten, sehe ich jeweils die schlimmste.» Andere Perspektiven und Strategien auf Alltagsfragen helfen, dass die Ängste nicht überhandnehmen. Er möchte etwa wissen, wie andere die Weihnachtstage verbringen oder wie sie mit dem Einkauf umgehen. Früher habe er mehr Strategien gehabt, mit dem Alleinsein umzugehen. «Ich habe mich in Arbeit gestürzt, war auf Reisen, habe Freunde besucht.» Doch das sei alles weggebrochen: die Arbeit wegen der psychischen Probleme, die Freunde wegen des fehlenden Geldes. «Irgendwann konnte ich finanziell nicht mehr mit ihnen mithalten.»

Wehrli verlässt das Haus nur noch in Ausnahmesituationen, etwa für Arzttermine. Oder wenn der «Revoluzzer» durchdringt, wie er sagt, und er selbst einkaufen geht. Denn jemanden zu finden, der die Einkäufe übernimmt, wurde in der zweiten Welle schwierig bis unmöglich. Man habe jeweils das Gefühl, die Schweiz sei ein soziales Land. Wenn man ganz unten angekommen sei, möge das zutreffen, meint Wehrli. Aber auf den Stufen davor? Jahr für Jahr stiegen die Ausgaben an, nicht aber die Einnahmen. «Offiziell sind wir frei, aber materiell sind wir stark eingebunden.»

### Merken, was man hat

Freitag, gegen 20 Uhr. Wehrli spricht über die Familie, die er nicht hat, und die Vorwürfe, die er sich deswegen macht. «Ist man ganz ehrlich zu sich selbst, wünscht man sich Kinder.» Ein Handzeichen, eine andere Perspektive: «Ich hatte nie den Mut, die Verantwortung für Kinder zu übernehmen», sagt jemand. Durch

Corona merke man erst, was man wirklich habe und was eben nicht. Auch er habe Angst vor der Geburt seines Kindes gehabt, sagt ein anderer, aber irgendwann sei es eben passiert. «Und es war der schönste Moment meines Lebens.»

Es habe Mut gebraucht, die Gruppen virtuell umzusetzen, sagt Burri, der Geschäftsleiter. Es habe bereits Selbsthilfchats gegeben, aber dass man auf offiziellem Weg unbekannte Leute im Internet ihre intimsten Sorgen und Ängste teilen lässt, das sei neu gewesen. Auch anderes war ungewohnt: Üblicherweise treffen sich Selbsthilfgruppen monatlich, die Teilnehmer der Einsamkeitsgruppe aber wollten sich wöchentlich sehen. Und Burri, der üblicherweise nach drei Einführungsrunden die Gruppen wieder verlässt, blieb dabei. Auch wenn er es brauche, alleine zu sein und ein grosses Beziehungsnetz pflege: «Einsamkeit ist auch in meinem Leben ein Thema.»

Die Einsamkeitsgruppe hat sich inzwischen auch abseits der Treffen organisiert: In Eigeninitiative kam eine WhatsApp-Gruppe hinzu. «Fühlt sich jemand einsam», sagt Wehrli, «findet man dort jemanden zum Telefonieren.» Und Huber meint: «So können die fehlenden physischen Kontakte gut kompensiert werden.»

Freitag, kurz vor 20.30 Uhr. «Auf was freut ihr euch, wenn wieder Normalität einkehrt?», fragt Burri abschliessend. «Ein richtiges Abendessen mit gutem Wein», kommt es zurück. «Ins Café gehen», «die wöchentliche Käsewähe im Tea House», «Konzerte im Keller», «die liebste Freundin in den Arm zu nehmen». Die Träume sind individuell, in einem aber sind sich alle einig: Es hat wieder einmal gutgetan, sich auszutauschen. Aus der Einsamkeit, die wildfremde Menschen zusammengebracht hatte, wurde eine Gemeinschaft.

Ein Wermutstropfen aber bleibt. «Jene, die wirklich isoliert sind, erreichen wir mit unseren Angeboten nicht», sagt Burri. Inzwischen hat mehr als jede zweite Person in der Schweiz Angst davor, einsam zu sein.

\* Name geändert

---

### Hilfe gegen die Einsamkeit

Möchten Sie mit jemandem sprechen, wissen aber nicht, mit wem? Selbsthilfgruppen zu Themen wie Einsamkeit, Existenzängsten oder Long Covid finden Sie unter [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch). Die Dargebotene Hand erreichen Sie telefonisch unter 143 oder online auf [www.143.ch](http://www.143.ch), Pro Mente Sana unter 0848 800 858. Jugendliche können sich telefonisch an die 147 oder den Chat auf [www.147.ch](http://www.147.ch) wenden.

---



---

### Hintergründe im Podcast:

Über seine Recherchen zur Geschichte spricht Sebastian Sele im Podcast mit Simon Berginz. Mehr auf: [surprise.ngo/talk](http://surprise.ngo/talk)