

Miteinander aus der Einsamkeit

Festrede im Rahmen des Neujahrsempfangs der Stadt Mannheim

Prof. Dr. Andreas Meyer-Lindenberg, Direktor des Zentralinstituts für Seelische Gesundheit

Sehr verehrter Herr Oberbürgermeister,
sehr geehrte Frau Staatssekretärin Zimmer als Vertreterin der Landesregierung,
sehr geehrte Abgeordnete und Mitglieder des Mannheimer Gemeinderates,
liebe Festgäste,

ich freue mich, Ihnen heute ein paar Gedanken zum Thema des heutigen Neujahrsempfangs „Mannheim miteinander“ mitgeben zu können. Als Psychiater und Psychotherapeut möchte ich mich diesem Thema nähern mit einem Blick auf die Diejenigen, für die das Miteinander besonders wichtig ist und denen es besonders fehlt: den einsamen Menschen. Trotz und gerade der Vielzahl von Kontaktmöglichkeiten in der Großstadt, trotz der ungeahnten technologischen Möglichkeiten, miteinander in Kontakt zu treten und der ständigen Vernetzung durch soziale Medien fühlen sich viele Menschen einsam. In diesem Vortrag werde ich verschiedene Aspekte der Einsamkeit beleuchten, darunter ihre Definition, die betroffenen Personengruppen, die Verbreitung, die Ursachen und Auswirkungen auf die psychische Gesundheit sowie mögliche Strategien zur Bewältigung.

Denn Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Problem; sie hat auch gesellschaftliche Dimensionen. In einer Zeit, in der wir mehr Möglichkeiten zur Kommunikation haben als je zuvor, stellt sich die Frage: Warum fühlen sich so viele Menschen isoliert? Diese Diskrepanz zwischen dem Potenzial für soziale Interaktion und dem tatsächlichen Erleben von Einsamkeit ist alarmierend und erfordert eine tiefere Auseinandersetzung mit den zugrundeliegenden Faktoren. Daher ist es wichtig zu verstehen, was Einsamkeit wirklich bedeutet und wie wir ihr begegnen können.

1. Was ist Einsamkeit?

Einsamkeit ist subjektiv: gemeint ist damit Gefühl des Mangels an sozialen Beziehungen oder emotionaler Verbundenheit, also ein Mißverhältnis zwischen den sozialen Beziehungen, die man haben möchte, und denen, die man hat. Es ist wichtig zu betonen, dass Einsamkeit nicht gleichbedeutend mit Alleinsein. Einsiedler zum Beispiel und mancher Mensch nach einem langen Tag voller Kontakte ist gerne allein. Umgekehrt kann man sich auch inmitten von Menschen einsam fühlen, ein Phänomen, das man bei jungen Menschen oft beobachtet. In der Forschung wird Einsamkeit oft als eine Art emotionaler Schmerz beschrieben, der entsteht, wenn unsere sozialen Bedürfnisse nicht erfüllt werden.

Einsamkeit kann in verschiedenen Formen auftreten: emotionale Einsamkeit bezieht sich auf das Fehlen enger Beziehungen oder intimem Austausch, während soziale Einsamkeit das Fehlen eines breiteren sozialen Netzwerks beschreibt. Beide Formen können unabhängig voneinander auftreten und unterschiedliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden haben.

Darüber hinaus gibt es kulturelle Unterschiede im Verständnis von Einsamkeit. In einigen Kulturen wird das Alleinsein als positiv angesehen – als Zeit für Selbstreflexion und persönliche Entwicklung – während in anderen Kulturen Gemeinschaft und Zusammengehörigkeit stark betont werden. Diese unterschiedlichen Perspektiven beeinflussen unser Empfinden von Einsamkeit und wie wir damit umgehen.

2. Wer ist einsam?

Einsamkeit kann jeden treffen – unabhängig von Alter, Geschlecht oder sozialem Status. Allerdings gibt es bestimmte Gruppen, die besonders anfällig sind:

- **Ältere Menschen:** An diese Gruppe denken wir vielleicht zuerst. Und es stimmt: oft haben sie weniger soziale Kontakte aufgrund von Verlusten oder eingeschränkter Mobilität. Viele ältere Erwachsene erleben den Tod von Partnern oder Freunden und finden es schwierig, neue Beziehungen aufzubauen. Besonders bei Männern beobachten wir das Phänomen, dass die sozialen Netzwerke stark mit dem Arbeitsleben zusammenhängen und im Ruhestand und nach dem Tod des Partners schrumpfen.
- **Junge Erwachsene:** Weniger präsent, aber in der Forschung sehr deutlich ist, dass die zweite Risikogruppe Jugendliche und junge Erwachsene sind. Trotz ihrer digitalen Vernetzung berichten viele junge Menschen von Einsamkeitsgefühlen. Die ständige Vergleichbarkeit in sozialen Medien kann dazu führen, dass sie sich unzulänglich fühlen und Schwierigkeiten haben, echte Verbindungen herzustellen. In der Zeit der COVID-19-Pandemie waren junge Menschen besonders von Einsamkeit infolge der Kontaktsperren betroffen.
- **Menschen mit psychischen Erkrankungen:** Depressionen und Angststörungen, sowie manche Persönlichkeitsstörungen, sind starke Risikofaktoren für Einsamkeit. Betroffene ziehen sich oft zurück aus Angst vor Stigmatisierung oder Ablehnung.
- **Alleinerziehende und Alleinlebende:** Diese Gruppen erleben häufig ein höheres Maß an Einsamkeit aufgrund fehlender Unterstützungssysteme oder sozialer Netzwerke.

Zusätzlich gibt es auch spezifische Risikogruppen wie Migranten oder Menschen mit Behinderungen, die aufgrund kultureller Barrieren oder physischer Einschränkungen Schwierigkeiten haben können, soziale Kontakte zu knüpfen und aufrecht zu erhalten.

Es ist wichtig zu beachten, dass die Erfahrungen von Einsamkeit sehr individuell sind; was für den einen belastend sein kann, mag für den anderen weniger problematisch sein. Dennoch zeigt die Forschung: Die genannten Gruppen sind besonders gefährdet und benötigen gezielte Unterstützung.

Darüber hinaus spielt auch die Lebenssituation eine Rolle: Menschen in Übergangsphasen – sei es nach einem Umzug oder einem Jobwechsel – sind ebenfalls anfälliger für Gefühle der Isolation. Das Verständnis darüber, wer einsam ist und warum dies geschieht, hilft uns dabei, gezielte Maßnahmen zur Bekämpfung dieser Problematik zu entwickeln.

3. Wie verbreitet ist Einsamkeit?

Laut der European Quality of Life Survey (2016) fühlen sich zwischen 5-10% in Deutschland sehr häufig einsam. Ob dies ein zunehmendes Gefühl ist, ist generell schwer zu sagen. Unbestritten ist, dass die COVID-19-Pandemie Einsamkeit passager sehr verstärkt hat: Lockdowns und soziale Distanzierung haben dazu geführt, dass viele Menschen isoliert waren und ihre sozialen Kontakte verloren haben. Dies hat aber nicht alle Menschen gleichermaßen beeinträchtigt.

Ein weiterer Aspekt, der zur Zunahme von Einsamkeit beiträgt, ist die Veränderung unserer Lebensweise: Immer mehr Menschen leben allein – sei es aus beruflichen Gründen oder persönlichen Vorlieben. Diese Entwicklung führt dazu, dass weniger Gelegenheiten bestehen, um neue Bekanntschaften zu schließen.

Zusätzlich spielt auch die Art, wie wir kommunizieren, eine Rolle: Während früher persönliche Treffen im Vordergrund standen, verlagert sich heute vieles ins Digitale. Soziale Medien bieten zwar Möglichkeiten zur Kontaktaufnahme, doch ersetzen sie nicht den persönlichen Austausch.

4. Einsamkeit in der Stadt Mannheim

Wie beschrieben ist Einsamkeit ein vielschichtiges Phänomen, das in urbanen Räumen wie Mannheim besonders ausgeprägt sein kann. Die Stadt, die für ihre kulturelle Vielfalt und multikulturelle Gesellschaft bekannt ist, sieht sich gleichzeitig mit sozialen Herausforderungen konfrontiert, die zur Einsamkeit ihrer Bewohner beitragen können.

Multikulturalität und soziale Isolation

Mannheim hat eine lange Geschichte der Einwanderung und ist heute eine der multikulturellsten Städte Deutschlands. Fast 50% der Einwohner haben einen Migrationshintergrund. Diese Diversität bringt zahlreiche Vorteile mit sich, birgt jedoch auch Herausforderungen. Menschen aus verschiedenen Kulturen haben oft unterschiedliche soziale Netzwerke und Integrationsgrade. Dies kann dazu führen, dass insbesondere Migranten und Flüchtlinge sich isoliert fühlen, da sie möglicherweise keine familiären oder freundschaftlichen Bindungen in der neuen Umgebung haben.

Die Integration dieser Gruppen ist entscheidend, um Einsamkeit zu bekämpfen. Studien zeigen, dass Menschen mit einem starken sozialen Netzwerk weniger unter Einsamkeit leiden. In Mannheim gibt es verschiedene Initiativen, die darauf abzielen, den interkulturellen Austausch zu fördern und Brücken zwischen den verschiedenen Bevölkerungsgruppen zu schlagen.

Armutsquote und ihre Auswirkungen auf Einsamkeit

Ein weiterer Faktor, der zur Einsamkeit beitragen kann, ist Armut. Laut aktuellen Statistiken liegt der Anteil der Menschen, die in der Rhein-Neckar-Region unter der Armutsgrenze liegen, bei 15,2%. Armut führt häufig zu sozialer Isolation; Menschen mit geringem Einkommen haben oft nicht die Mittel, um an sozialen Aktivitäten teilzunehmen oder sich Freizeitgestaltung zu leisten. Dies verstärkt das Gefühl der Einsamkeit und des Ausschlusses aus der Gemeinschaft.

Alleinerziehende Eltern sind eine ebenfalls betroffene Gruppe in Mannheim. Sie stehen vor besonderen Herausforderungen: Sie müssen Beruf und Kinderbetreuung vereinbaren und haben oft wenig Zeit oder Ressourcen für soziale Kontakte. Die damit verbundene Isolation kann gravierende Folgen für das psychische Wohlbefinden sowohl der Eltern als auch der Kinder haben.

Alternde Gesellschaft

Ein weiterer Aspekt ist die demografische Entwicklung Mannheims. In der aktuellen Bevölkerungsprognose der Stadt Mannheim wird davon ausgegangen, dass die Bevölkerung wachsen wird und die Anzahl der älteren Menschen überproportional ansteigt – und damit auch die Zahl derjenigen, die von Einsamkeit betroffen sind. Gerade ältere Menschen leben häufig allein und sind anfällig für Einsamkeit. Oftmals fehlt es ihnen an Mobilität oder sozialen Kontakten, was ihre Isolation verstärken kann.

5. Welche Auswirkungen hat Einsamkeit auf die Gesundheit?

Wir haben die Einsamkeit als subjektive Belastung definiert. In der Forschung verstehen wir Einsamkeit zunehmend als eine Reaktion auf fehlende soziale Interaktionen ähnlich der, die ein

Gefahrenzustand auslöst, also als eine Form von chronischem Streß. Dadurch hat längerdauernde Einsamkeit deutliche Auswirkungen auch auf die körperliche Gesundheit:

- Einsamkeit erhöht die Sterblichkeit um 26 %
- Einsamkeit wird mit einem erhöhten Risiko für koronare Herzkrankheiten und Schlaganfälle in Verbindung gebracht
- Einsamkeit erhöht das Risiko von Bluthochdruck
- Soziale Isolation und Einsamkeit sind Risikofaktoren für Gebrechlichkeit

Selbstverständlich hat auch für die psychische Gesundheit Einsamkeit Konsequenzen:

- So erhöht Einsamkeit das Risiko für Demenz
- Einsame Menschen sind außerdem anfälliger für Depressionen
- Einsamkeit und geringe soziale Interaktion sind Risikofaktoren für Selbstmord im Alter
- Einsamkeit und Isolation werden mit einer schlechteren kognitiven Funktion bei älteren Erwachsenen in Verbindung gebracht

Insgesamt ist Einsamkeit dabei für die Gesundheit ungefähr so schädlich wie 15 Zigaretten pro Tag. Wir müssen uns daher diesem Thema als Ärzte, als Bürger und in der Kommune aktiv widmen.

6. Wo stehen wir zum Thema Einsamkeit in der Forschung und wo geht die Reise hin?

Das ZI beschäftigt sich intensiv mit der Erforschung der psychischen Gesundheit in der Stadt. Dabei zeigen sich klare Zusammenhänge:

- **Die Stadt ist primär ein sozialer Stresszustand:** Studien am ZI haben gezeigt, dass Stadtleben an sich einen gewissen Risikofaktor für das psychische Wohlbefinden darstellt: man ist zwar von vielen Menschen umgeben, hat aber mit wenigen positive Interaktionen. Die Einsamkeit ist der Extremfall dieses Zustandes, der in geringem Ausmaß jeden in der Stadt betrifft. Durch ein respektvolles Miteinander-umgehen können wir dem entgegenwirken und uns im kommunalen Rahmen auf ein Miteinander zubewegen.
- **Es gibt aber deutliche Schutzfaktoren gegen sozialen Streß in der Stadt:** der Zugang zu Grünflächen wie Parks oder auch schon Bäumen am Straßenrand hat positive Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden. Menschen, die in der Nähe von Natur leben oder regelmäßig Zeit im Freien verbringen, berichten von weniger Stress, besserer Stimmung und einer höheren Lebenszufriedenheit. Die Forschung legt nahe, dass der Aufenthalt in der Natur physiologische Stressreaktionen reduziert. Messungen von Cortisolspiegeln und Herzfrequenzvariabilität deuten darauf hin, dass natürliche Umgebungen helfen können, Stress abzubauen und Angstzustände zu verringern.
- **Soziale Interaktionen und Gemeinschaftsgefühl:** Grünflächen fördern nicht nur die individuelle psychische Gesundheit, sondern auch soziale Interaktionen. Sie bieten Raum für gemeinschaftliche Aktivitäten und stärken das Gefühl der Zugehörigkeit innerhalb einer Gemeinschaft, was wiederum positive Effekte auf die mentale Gesundheit hat.

Diese Forschungsergebnisse unterstreichen die Bedeutung von kluger Stadtplanung und achtsamen Umgang miteinander in Mannheim.

Auch das ZI möchte hierzu beitragen: zu unserem 50-jährigen Jubiläum, das wir in diesem Jahr begehen, möchten wir gerne unser Therapiegebäude mit einer Fassadenbegrünung versehen. Dieses

Gebäude in J 5 wurde 1975 erbaut, im gleichen Jahr wie der Luisenpark zur ersten Bundesgartenschau hier in Mannheim. Die BUGA 2023 hat gezeigt, welche positiven Auswirkungen Grünflächen und das Schaffen neuer Naturerlebnisse auf die Menschen hat. Auch den Raum vor dem ZI werden wir als einen Platz der Begegnung in der Stadt gestalten. Wir freuen uns darüber, dieses Projekt gemeinsam mit der Stadt anzugehen.

7. Wie kann man Einsamkeit begegnen?

Was schützt nun gegen Einsamkeit und wie können wir den Betroffenen helfen? Die Forschung hat hier eine Reihe von Resilienz-/Schutzfaktoren identifiziert:

- **Positive Emotionen:** Erleben von Glück und Fähigkeit, sich über alltägliche Ereignisse zu freuen. Entscheidend ist nicht Intensität, sondern Regelmäßigkeit und Verhältnis zur Häufigkeit von negativen Emotionen
- **Optimismus:** stabile Tendenz, positive Ergebnisse zu erwarten, wodurch mehr Handlungs- und Durchhaltebereitschaft möglich ist (weniger „rosarote Brille“ - vielmehr aktives Bewältigungsverhalten)
- **Hoffnung:** positive Erwartung, Ziel zu erreichen oder Wunsch erfüllt zu bekommen. Wer oft Auswege aus problematischen Situationen gefunden hat, vertraut darauf, auch zukünftige Herausforderungen zu meistern
- **Selbstwirksamkeitserwartung:** Sich eigenen Kompetenzen bewusst sein und Erwartung haben, Anforderungen aus eigener Kraft zu bewältigen
- **Soziale Unterstützung:** Zuwendung, Trost, Verständnis und Vermittlung eines Gefühls der Zugehörigkeit, Rückhalt sowie Hilfe bei der Problemlösung durch andere

Diese Faktoren können wir individuell verstärken. Dazu gibt es bewährte Ansätze mit gut belegter Wirksamkeit:

1. **Offene Kommunikation:** Sprechen Sie über Ihre Gefühle mit Freunden oder Familienmitgliedern; dies kann helfen Verständnis zu schaffen und Brücken zu bauen.
2. **Soziale Netzwerke aufbauen:** Treten Sie Vereinen oder Gruppen bei; gemeinsame Interessen fördern neue Freundschaften.
3. **Freiwilligenarbeit:** Engagieren Sie sich in Ihrer Gemeinde; dies bietet Ablenkung sowie neue Kontakte.
4. **Digitale Entgiftung:** Reduzieren Sie Ihre Bildschirmzeit; verbringen Sie mehr Zeit mit persönlichen Interaktionen statt virtuellen Kontakten.
5. **Achtsamkeitspraktiken:** Meditation oder Yoga helfen dabei den eigenen Geist zur Ruhe kommen lassen; damit wird die emotionale Stabilität gefördert.
6. **Professionelle Hilfe suchen:** Therapeuten können wertvolle Unterstützung bieten; scheuen Sie sich nicht davor Hilfe anzunehmen.
7. **Natur erleben:** Verbringen Sie Zeit im Freien; die Natur hat eine heilende Wirkung auf unsere Psyche.

Einsamkeit ist ein subjektives Problem, aber auch eine Aufgabe für die Gesellschaft. Um diesen Herausforderungen entgegenzuwirken, gibt es in Mannheim eine Reihe von Initiativen im Kampf gegen Einsamkeit. Beispielhaft seien hier genannt:

- **MAG1 - Mannheim gegen Einsamkeit:** Dieses Projekt zielt darauf ab, verschiedene Akteure zusammenzubringen – von sozialen Einrichtungen über Unternehmen bis hin zu Ehrenamtlichen – um gemeinsam Lösungen zu entwickeln und Angebote zu schaffen.
- **Mediziner gegen Einsamkeit:** Hierbei handelt es sich um ein Netzwerk von Ärzten und Gesundheitsdienstleistern, die sich dafür einsetzen, das Bewusstsein für das Thema Einsamkeit zu schärfen und Betroffenen Hilfe anzubieten.
- **Kirchliche Angebote:** Die Diakonie bspw. bietet zahlreiche Programme an, darunter Besuchsdienste für ältere Menschen sowie Gruppenaktivitäten für Alleinerziehende.
- **Seniorentreffs:** In vielen Stadtteilen gibt es Seniorentreffs, wo ältere Menschen zusammenkommen können, um Aktivitäten zu unternehmen und soziale Kontakte zu pflegen.
- **Jugendtreffs:** Auch für junge Menschen gibt es zahlreiche Angebote in Form von Jugendtreffs oder Freizeitgruppen, die dazu dienen sollen, soziale Netzwerke aufzubauen und Isolation vorzubeugen.

Hinzu kommen innovative Wohnformen wie Mehrgenerationenhäuser. Solche kommunalen Initiativen sind entscheidend für den Abbau von Einsamkeit in Mannheim. Sie bieten nicht nur direkte Unterstützung für Betroffene, sondern fördern auch das Bewusstsein in der Gesellschaft für dieses wichtige Thema.

8. Besondere Angebote des ZI zum Thema Einsamkeit

Nicht nur in der Forschung begegnen wir am ZI dem Thema Einsamkeit. Auch konkret in der Versorgung kümmern wir uns seit langem um die Mannheimer Bürger, bei denen Einsamkeit zu psychischer Erkrankung beigetragen hat. Im Laufe der letzten 30 Jahre ist es durch Aktivitäten der Abteilung Gemeindepsychiatrie – in Verbindung mit kommunaler Unterstützung sowie der Einbeziehung freigemeinnütziger Verbände – zum Ausbau eines differenzierten gemeindenahen außerstationären psychiatrischen Versorgungssystems gekommen, das darauf abzielt, psychisch erkrankten Menschen eine adäquate Unterstützung zu bieten und gleichzeitig soziale Isolation zu verhindern. Die Angebote sind speziell darauf ausgerichtet, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern und ihnen ein selbstbestimmtes Leben innerhalb der Gemeinschaft zu ermöglichen.

Struktur und Angebote

Das gemeindepsychiatrische Angebot des ZI umfasst zum Beispiel:

- **Angebote für psychisch kranke Menschen:** in den Bereichen Wohnen, Freizeit und soziale Kontakte sowie Arbeit. Die inhaltlichen Schwerpunkte betreffen die psychosoziale Einzelberatung und -betreuung psychisch kranker Menschen, die vor allem von den nichtärztlichen Mitarbeitern der Abteilung geleistet wird. Zusätzliche Gruppenangebote beziehen sich auf die Arbeit mit Angehörigen und Suchterkrankten. Für sachbezogene Hilfen steht ein in kommunaler Trägerschaft eingerichteter Verein zur Seite.
- **Tagesstätten:** In den Tagesstätten des ZI finden regelmäßig Aktivitäten statt, die sowohl therapeutischen als auch sozialen Charakter haben. Hier können Menschen mit psychischen Erkrankungen Kontakte knüpfen, sich austauschen und an gemeinsamen Projekten teilnehmen.

- **Sozialpsychiatrische Dienste:** Diese Dienste unterstützen Klienten bei der Bewältigung alltäglicher Herausforderungen, sei es durch Hilfe bei der Wohnungssuche oder Unterstützung im Umgang mit Behörden. Durch diese Hilfestellungen wird die Selbstständigkeit gefördert und das Gefühl der Isolation verringert.

Die Angebote des ZI sind besonders wichtig im Kontext der Einsamkeit in Mannheim. Viele Menschen mit psychischen Erkrankungen fühlen sich isoliert und haben Schwierigkeiten, soziale Kontakte zu knüpfen oder aufrechtzuerhalten. Durch die verschiedenen Programme des ZI wird nicht nur therapeutische Hilfe geleistet, sondern auch ein Raum geschaffen, in dem soziale Interaktionen stattfinden können.

Die Tagesstätten fungieren als wichtige Anlaufstellen für Menschen, die oft keinen Zugang zu sozialen Netzwerken haben. Hier können sie Gleichgesinnte treffen und Freundschaften schließen, was entscheidend zur Minderung von Einsamkeit beiträgt. Zudem fördert das ZI aktiv die Teilhabe an gesellschaftlichen Aktivitäten und Veranstaltungen, wodurch die Klienten ermutigt werden, sich außerhalb der Einrichtung zu engagieren.

Ein weiterer Aspekt ist die Sensibilisierung der Öffentlichkeit für das Thema psychische Gesundheit und Einsamkeit. Durch Informationsveranstaltungen und Kooperationen mit anderen sozialen Einrichtungen wird das Bewusstsein geschärft und Vorurteile abgebaut.

9. Fazit

Einsamkeit ist ein komplexes und vielschichtiges Phänomen, das weitreichende Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit von Individuen sowie auf die Gesellschaft als Ganzes hat. Sie kann sowohl durch persönliche Umstände als auch durch gesellschaftliche Entwicklungen wie die zunehmende Digitalisierung und Urbanisierung verstärkt werden. Die gesundheitlichen Risiken, die mit chronischer Einsamkeit verbunden sind, machen es zu einem wichtigen Thema für öffentliche Gesundheitsstrategien.

Um Einsamkeit effektiv zu bekämpfen, sind ganzheitliche Ansätze erforderlich, die sowohl individuelle Maßnahmen zur Förderung sozialer Interaktionen als auch gemeinschaftliche und politische Initiativen umfassen. Es ist entscheidend, dass Regierungen, Gemeinschaften und Einzelpersonen zusammenarbeiten, um soziale Netzwerke zu stärken und den Zugang zu unterstützenden Ressourcen zu verbessern. Und wo es nötig wird, gibt es professionelle Hilfe, um mit den Folgen chronischer Einsamkeit besser fertig werden zu können.

Aber gerade als Bürger können wir viel gegen Einsamkeit tun: durch das Zugehen auf Menschen in unserem Umfeld, die von Einsamkeit bedroht sind, durch einen respektvollen Umgang miteinander im Alltag, und durch bewährte Maßnahmen der Selbstfürsorge. Das könnten gute Vorsätze für das neue Jahr sein, und um einen letzten Datenpunkt zu nennen: neuere Forschungen haben gezeigt, dass solche Neujahrsvorsätze viel häufiger eingehalten werden können als man häufig hört: 20-40% haben es am Jahresende geschafft und eine weitere Hälfte arbeitet noch daran. Vielleicht nehmen wir es uns also gemeinsam vor: **Miteinander aus der Einsamkeit.**