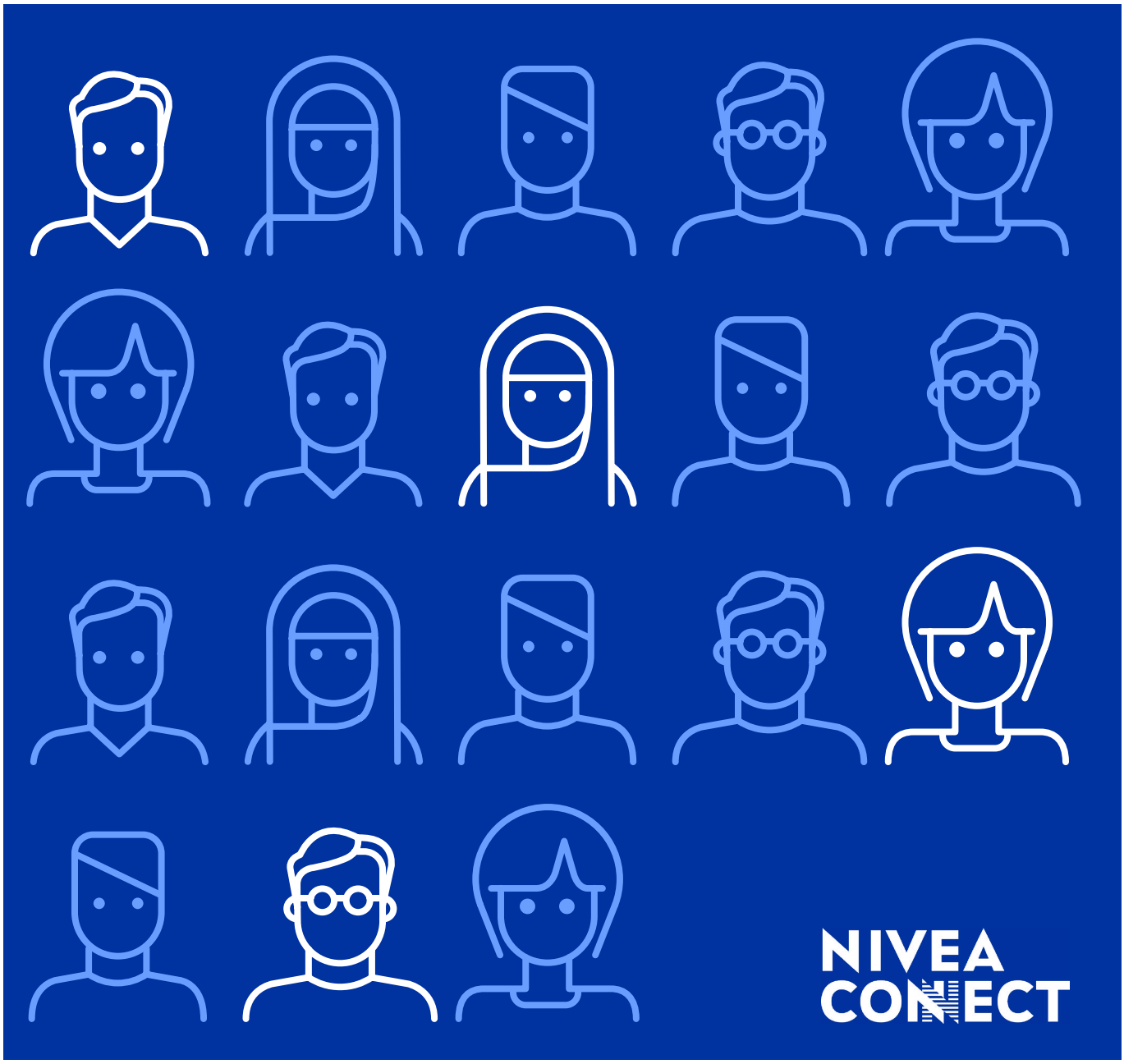
EINSAMKEIT IST KEIN THEMA?

VON WEGEN

Der Guide für junge Erwachsene



EINSAMKEIT IST KEIN THEMA? VON WEGEN

Einsamkeit – klingt irgendwie unangenehm, oder? Würdest du offen sagen, dass du dich manchmal einsam fühlst – dir selbst oder jemand anderem gegenüber? Kommt dir der Gedanke, dass Einsamkeit irgendwie deine Schuld ist – weil du „anders" bist oder nicht „cool" genug? Spoiler: Das stimmt nicht.

In diesem Guide räumen wir mit ein paar Klischees auf. Wir zeigen dir, warum Einsamkeit nichts ist, wofür du dich schämen musst – und was du tun kannst, um dich wieder mehr verbunden zu fühlen. Ob du gerade selbst damit kämpfst oder dir Sorgen um jemanden machst: Du bist nicht allein. Und du kannst etwas verändern.

Was sagen die Experten zum Thema Einsamkeit?

Die Weltgesundheitsorganisation[i] (WHO) erklärt

Einsamkeit
ist das subjektive Empfinden, nicht ausreichend verbunden zu sein.

Soziale Isolation
ist der objektive Mangel an sozialen Kontakten.

Beides kann jeden treffen.
Überall.

Eine NIVEA-Studie hat ergeben, dass die Hälfte der Befragten schon einmal Einsamkeit erlebt hat, und jede fünfte Person mit Einsamkeit zu kämpfen hat.

i www.who.int./news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection

Was hat das mit jungen Menschen zu tun?

- Junge Menschen sind die am stärksten betroffene Altersgruppe, wenn es um Einsamkeit geht.
- Jeder vierte junge Mensch zwischen 16 und 24 fühlt sich häufig einsam.

Wenn du dich also allein, einsam oder ausgegrenzt fühlst, kannst du sicher sein: Es geht Millionen Menschen so wie dir.

Warum fühle ich mich einsam, auch wenn ich mit anderen Menschen zusammen bin?

Childline[ii] in den UK sagt:

> „Einsamkeit ist eine völlig rationale Reaktion darauf, dass dir Beziehungen zu Anderen fehlen. Einsam zu sein bedeutet nicht, dass du physisch allein bist. Wenn du das Gefühl hast, dass dich niemand wirklich versteht, dann kannst du einsam sein, auch wenn du von Menschen umgeben bist."

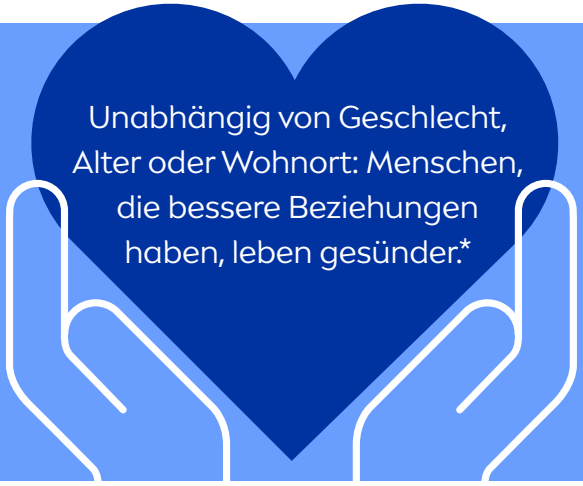
Aber warum?

Einsamkeit ist das Gefühl, weniger verbunden zu sein, als man es sich wünscht. Und dafür kann es viele Ursachen geben.

Weitere Informationen findest du hier bei **NIVEA CONNECT 2025**.

ii https://www.childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/loneliness-isolation/

Warum ist Einsamkeit ein Problem, wenn sie normal ist?



Menschen, die sozial vernetzter sind als andere, leben länger. Auch wenn Einsamkeit dann und wann zum Leben dazu gehört: wenn diese Zeiträume zu lang werden, können sie zu ernsthaften Gesundheitsrisiken führen.*

*Dr. Julianne Holt-Lunstad, Professorin für Psychologie und Neurowissenschaften.

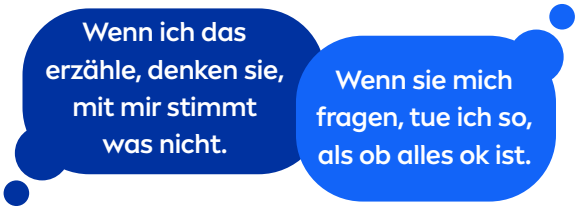
Um eine Vorstellung von den Auswirkungen zu bekommen, hat Dr. Julianne Holt-Lunstad Beweise dafür vorgelegt.

„Die Abwesenheit von Sozialkontakten ist vergleichbar mit dem Risiko, bis zu **15 Zigaretten** pro Tag zu rauchen."

Das ist ein deutlicher Hinweis – und ein Grund mehr, sich um soziale Kontakte zu bemühen.

Wann und warum fühlen sich Menschen einsam?

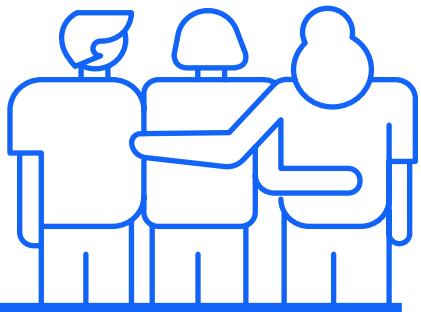
Allein sein in wichtigen Momenten wie:[iii]



Hast du jemals ähnliche Gedanken bei dir oder anderen Menschen erlebt? „Sich zu öffnen, kann verdammt schwer sein – und manchmal fühlt es sich einfach nur peinlich an. Aber gerade deshalb ist es wichtig, ehrlich zu den Menschen zu sein, bei denen wir uns sicher fühlen. In dem Moment, in dem wir anfangen zu reden, kann etwas Neues entstehen: echte Unterstützung. Für uns – und vielleicht auch für andere."

Wie kann ich neue Freunde finden und Kontakte knüpfen?

Wir wissen, wie schwer es sein kann, klarzukommen, wenn man sich allein fühlt. Und ja – es kostet Überwindung, aus der eigenen Komfortzone rauszugehen. Aber manchmal hilft der Gedanke, dass es vielen so geht. Du bist nicht allein damit. Und genau da kann ein Anfang sein: wieder Anschluss finden, Schritt für Schritt.



Hier ein paar Ideen, was du tun kannst, um dich wieder mehr verbunden zu fühlen – oder wie du anderen helfen kannst, genau das zu erleben. Vielleicht ist ja ein echter **‚Ja!'**-Moment für dich dabei.[iv]

Sag "hallo" zu Menschen um Dich herum, ob bekannt oder unbekannt.	Geh mit jemandem spazieren.	Engagier dich für eine gute Sache.
Tritt einer Online-Gruppe bei.	Sag Ja zu Einladungen.	Sprich mit einer Person, bei der du du selbst sein kannst.
Vertrau darauf: Die meisten sind netter, als du denkst.	Probier einen Kurs, einen Verein oder eine neue Gruppe aus.	Mach bei einem Spieleabend mit.
Wenn's dir schlecht geht, rede mit Lehrkräften oder Ärzt*nnen.	Lächle. Mach Komplimente.	Tu etwas, das du schon lange wolltest.
Iss gemeinsam mit anderen.	Schreib jemandem, wie viel er dir bedeutet.	Nimm dir Zeit für dich.

Bleib achtsam. Es ist ein Unterschied, ob du deine Komfortzone verlässt – oder dich in eine riskante Situation begibst. Triff dich nie allein mit jemandem, den du nicht kennst, ohne jemandem Bescheid zu sagen.

Welche andere Unterstützung kann ich noch bekommen?

Auch in deinem Stadtteil oder Ort gibt es sicher gemeinnützige Organisationen und Expertinnen für Gesundheit und Wohlbefinden, vielleicht sogar für Einsamkeit, die junge Menschen begleiten und eine Menge Unterstützung anbieten. Schau nach und mach den ersten Schritt.

Wir hoffen, dass du ein paar gängige Klischees über Einsamkeit loslassen konntest.

Vielleicht hast du jetzt ein paar Ideen, wie du wieder mehr Verbindung zu anderen aufbauen kannst. Vielleicht fühlst du dich ein Stück klarer, ein Stück stärker – und vor allem: nicht allein. Es ist Zeit, für dich selbst einzustehen. Zeig, wie's dir wirklich geht. Und unterstütz auch die Menschen um dich herum, offener zu sein.

So entstehen echte Verbindungen – Schritt für Schritt.

iv Du kannst auch deine eigene Liste erstellen oder einen Aktionsplan für den nächsten Tag, die nächste Woche oder den nächsten Monat aufstellen.

Dieser Leitfaden wurde von Kate Daniels, Lehrerin, Bildungsberaterin und Autorin, in Zusammenarbeit mit NIVEA CONNECT entwickelt und von Dr. Julianne Holt-Lunstad, Professorin für Psychologie und Neurowissenschaften an der Brigham Young University und wissenschaftliche Beraterin von NIVEA CONNECT, geprüft.

ÜBER NIVEA CONNECT.

NIVEA CONNECT ist eine globale Mission zur Bekämpfung sozialer Isolation und zur Förderung bedeutsamer menschlicher Verbindungen. NIVEA hat sich verpflichtet, das Bewusstsein zu schärfen, um das Stigma der sozialen Isolation zu verringern und bedeutsame soziale Verbindungen zu fördern.

Um mehr darüber zu erfahren, klicke **hier**.

© 2025, Beiersdorf AG, NIVEA Office, Beiersdorf AG, Beiersdorfstraße 1–9, 22529 Hamburg, Deutschland