

## Presseinformation

»Mit diesem klugen Essay schafft es Jakob Simmank, dringend nötige Präzision und Gelassenheit in eine unruhige Debatte zu tragen.« Philipp Daum, Krautreporter

# Jakob Simmank Einsamkeit

Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten

Atrium Verlag



Schon vor Covid-19 wurde erhitzt über Einsamkeit diskutiert. Für den Wissenschaftsjournalisten und promovierten Mediziner Jakob Simmank gehen dabei aber inzwischen viele Menschen von der irrtümlichen Grundannahme aus, Einsamkeit sei eine Krankheit, die individuell behandelt werden müsse. In seinem Buch *Einsamkeit* ergründet er, wie es zu dieser einseitigen Annahme kommt, wer davon profitiert und was getan werden muss, um nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursache des Problems zu bekämpfen.

Einsamkeit gilt als eine der am stärksten unterschätzten Gefahren für die Gesundheit. Unfreiwillige und chronische Einsamkeit soll das Risiko erhöhen, krank zu werden – vom Herzinfarkt bis zur Depression – und früher zu sterben. Was dabei allerdings aus dem Blick gerät, ist, dass Einsamkeit an sich keine Krankheit, sondern elementarer Bestandteil des Menschseins ist. Denn viele suchen die Einsamkeit gezielt, um etwa mit sich selbst ins Reine zu kommen. Nur wann ist Einsamkeit gesund und wann wird sie zum Problem? Simmank sieht das Hauptproblem nicht im Gefühl der Einsamkeit, sondern in der messbaren sozialen Isolation. Wie dicht das soziale Netz von Menschen ist, hat einen größeren Einfluss auf die Gesundheit, als das rein subjektive Gefühl der Einsamkeit. Er plädiert dafür, an Gesellschaft und Politik heranzutreten und durch Maßnahmen wie Aufklärung, finanzielle Absicherung und einen notwendigen Kulturwandel Menschen aus ihrer sozialen Isolation zu befreien.

In seiner Streitschrift veranschaulicht Simmank, wie wichtig die gesellschaftliche Auseinandersetzung mit dem Einsamkeitsempfinden ist und liefert Lösungsvorschläge für einen offenen, vom Individuum losgelösten Umgang mit dem Thema.

### **Jakob Simmank: Einsamkeit. Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten**

Ca. 80 Seiten | Taschenbuch

€ 9,- [D] | € 9,30 [A]

ISBN 978-3-85535-107-7

Auch als E-Book erhältlich.

**Erscheinungstermin: 18. September 2020**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner,  
Stefanie Endres | stefanie.endres@politycki-partner.de, Tel. 040/430 9315-16

## Der Autor



© Zeit Online

**Jakob Simmank**, geboren 1988, hat in Hamburg, Leipzig und Buenos Aires Medizin studiert und am Max-Planck-Institut für Neurowissenschaften promoviert, bevor er sich dem Schreiben widmete. Nach Stationen bei der *Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung* und dem Magazin *ZEIT Wissen* absolvierte er ein Wissenschaftsvolontariat bei *ZEIT ONLINE*, wo er seit Januar 2018 Redakteur ist. Mit dem Thema Einsamkeit beschäftigt er sich bereits mehrere Jahre.

## Thesen von Jakob Simmank in *Einsamkeit* (Auszug)

- **Einsamkeit ist ein ambivalentes Gefühl, das auch positive Seiten hat.** Einsamkeit wird von vielen gezielt gesucht, z. B. für Privatsphäre, Freiheit und Selbstständigkeit, aber auch, um Kraft, Kreativität und Inspiration zu schöpfen sowie die eigene Identität zu formen. Die aktuelle mediale Diskussion der Einsamkeit als Krankheit oder Gesundheitsrisiko vernachlässigt diese Seite der Einsamkeit.
- **Einsamkeit ist existenziell mit dem Menschsein verbunden und keine Krankheit.** Wenn sie negativ empfunden und chronisch wird, kann sie jedoch zu Krankheitsbildern wie einem geschwächten Immunsystem, psychischen Erkrankungen, Übergewicht, Herzkreislaufschwächen oder Krebs führen.
- **Studien zeigen, dass die Auswirkungen von messbarer sozialer Isolation** (etwa, wie viele Freund\*innen ein Mensch hat, die jederzeit angerufen werden können) **auf die Gesundheit schwerer wiegen, als die der gefühlten Einsamkeit.** Einige der bisher mit Einsamkeit verknüpften Gesundheitsfolgen haben sogar ihren eigentlichen Ursprung in der sozialen Isolation.
- **Soziale Isolation ist ein gesellschaftliches Problem und sollte als ein solches erkannt werden.** Nicht erst die Symptome und Auswirkungen der Einsamkeit sollten behandelt, sondern die Ursachen und sozialen Umstände angegangen werden. **Ansätze, die allein das Individuum in die Pflicht nehmen, greifen zu kurz.**
- **Die Politik kann keinen Einfluss auf individuell gefühlte Einsamkeit nehmen, sie ist aber moralisch dazu verpflichtet, sozial isolierten Menschen zu helfen.** Mögliche Lösungsansätze und Impulse sind für Simmank etwa:
  - Aufklärung und Entstigmatisierung von Einsamkeit
  - Wertschätzung von Care-Arbeit, auch durch eine bessere finanzielle Absicherung
  - verringerte Wochenarbeitszeiten
  - Veränderung öffentlicher Räume zu niedrigschwelligen Begegnungsorten
  - steigender Altersarmut entgegenwirken