

Junge besonders betroffen

Der sozialen Entfremdung begegnen



Auswirkungen der Einsamkeitsepidemie (Symbolbild)

Quelle: Unsplash / 

Forscher der «Harvard University» veröffentlichten Ergebnisse, wonach Einsamkeit unter anderem mit weniger sozialer Interaktion – auch innerhalb religiöser Gemeinschaften – zusammenhängt. Betroffen sind insbesondere junge Menschen.

2023 gab der damalige US-Gesundheitsminister Vivek Murthy eine öffentliche Gesundheitswarnung heraus. Die Rede war von einer «Epidemie der Einsamkeit und Isolation». Nun heisst es im [aktuellen «Harvard»-Update](#): «Nach einigen Messungen gibt inzwischen die Hälfte der Amerikaner an, einsam zu sein, wobei die höchsten Anteile unter jungen Menschen zu finden sind.»

Und weiter: «Heirats- und Geburtenraten befinden sich auf historischen Tiefständen, und auch die religiöse Zugehörigkeit und Teilnahme sowie andere

Formen bürgerschaftlichen Engagements sind stark zurückgegangen.»

«**Erhebliche Bedrohung für öffentliche Gesundheit**»

Die Harvard-Universität spricht von «einer erheblichen Bedrohung für die öffentliche Gesundheit, da soziale Entfremdung und Einsamkeit mit einer Zunahme von Unglück, Depressionen, Angstzuständen und sogar vorzeitiger Sterblichkeit einhergehen.»

Michael Wear, Präsident und Geschäftsführer des [«Center for Christianity and Public Life»](#) in Washington, D.C., stimmt der Harvard-Studie «uneingeschränkt» zu. «Ich bin zunehmend überzeugt, dass eine noch eindringlichere und dringendere Diagnose nicht die der Einsamkeit ist, sondern die der Entfremdung, die durch Aspekte unserer wirtschaftlichen, technologischen und politischen Systeme und Normen gefördert werden kann.»

Solide Familien als Gegenmassnahme

Die Harvard-Forscher betonen, dass die zentralen Ursachen und schädlichen Auswirkungen der Einsamkeitsepidemie tiefgreifende Gegenmassnahmen erfordern.

Im Forschungsbericht wurden wirtschaftliche Faktoren genannt: «Die Förderung starker Familien, enger Freundschaften und einer intensiven Teilnahme am Gemeinschaftsleben wird eindeutig dadurch beeinflusst, ob ausreichend Zeit für Freizeit und soziales Leben, finanzielle Stabilität, ein geringes Mass an finanziellem Stress und die Würde gesellschaftlich anerkannter Arbeit vorhanden sind», erklärten die Harvard-Forscher.

«In den vergangenen Jahrzehnten ist jedes dieser vier grundlegenden Elemente – insbesondere für Amerikaner ohne Hochschulabschluss – durch stagnierende oder sinkende reale Medianlöhne sowie durch die Zunahme gering qualifizierter ‘Sackgassenjobs’ mit unvorhersehbaren Arbeitszeiten und unsicheren Verträgen erodiert.»

Rückgang religiöser Gemeinschaften gibt Ausschlag

Besondere Sorge bereitet die Einsamkeit junger Menschen, die weitgehend durch Bildschirmzeit, aber auch durch den Rückgang des selbstständigen Spiels in früher Kindheit bedingt ist.

Auch der Rückgang religiöser Gemeinschaft und der Ehe wurde als bedeutender Faktor für die Einsamkeitsepidemie identifiziert. «Diese beiden [religiöse Gemeinschaft und Ehe] sind vermutlich die ältesten Formen menschlicher Gemeinschaft, die in nahezu allen Gesellschaften vorkommen. Daher ist es nicht überraschend, dass sie – nicht zuletzt in unserer eigenen Forschung – immer wieder als besonders wirksam für die Förderung menschlichen Aufblühens nachgewiesen wurden, und zwar stärker als andere Formen der Zugehörigkeit», erklärt die Harvard-Studie weiter.

Ruhetag vorgeschlagen

Zu den vorgeschlagenen Massnahmen der Forscher gehört die Abschaffung indirekter Benachteiligungen der Ehe in Sozialprogrammen sowie die Wiedereinführung von Sonntags-Schliessgesetzen auf lokaler Ebene – wie sie in Teilen Europas und samstags in Israel noch bestehen –, um «den Besuch religiöser Gottesdienste zu ermöglichen und allen Arbeitnehmern einen Ruhetag zu gewährleisten.»

Und weiter schliessen die Forscher: «Über die öffentliche Politik hinaus brauchen wir jedoch eine umfassendere kulturelle und sogar spirituelle Neuorientierung hin zum Gut der Gemeinschaft.»

Über den Dezember hinausgehen

«Viele von uns wenden sich während der Feiertage instinktiv der Gemeinschaft zu und bemühen sich besonders, Zeit im Kreis von Familie und Freunden zu verbringen.» Doch was wäre, wenn das Bewusstsein betreffend des Zusammenseins über den Dezember hinaus fortgeführt würde?, fragen die Forscher. «Was wäre, wenn religiöse Gemeinschaft nicht nur zu Weihnachten, sondern das ganze Jahr über geschätzt würde? Was wäre, wenn jeder von uns bewusst Anstrengungen unternähme, liebevolle Beziehungen zu pflegen, die sonst verkümmern könnten?»

Zum Thema:

[Mit woken Augen gelesen: Junge Leute und «problematische Bibeltexte»](#)

[Als Leistung sinnlos wurde: Ein Mathematiker rechnet mit Gott](#)

[Es geht um Beziehungen: Versöhnung als Lebensstil](#)

Datum: 23.02.2026

Autor: Chris Eyte / Daniel Gerber

Quelle: Christian Daily International / gekürzte Übersetzung: Livenet

Tags

[Jugendliche](#)

[Bildung und Schulen](#)

[Gesundheit](#)

[Wissen](#)