

Wegweiser Einsamkeit

Gemeinschaft und Begegnung zählen zu den Grundbedürfnissen und einzigartigen Stärken der Menschen. Doch die Abstände zwischen ihnen werden immer größer. Wie kam es dazu und welche Wege führen zurück in die Begegnung?

Christian Zehenter

Während die Aufmerksamkeit der Welt vor allem dem Infektionsgeschehen gilt, hat sich eine andere Krankheit verstärkt Bahn gebrochen und die Mitte der Gesellschaft erreicht: Einsamkeit. Sie ist geprägt von Gefühlen wie Niedergeschlagenheit, Hilf- und Hoffnungslosigkeit, Sehnsucht nach Kontakt und Zugehörigkeit – und eines der größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Umgekehrt bedeutet direkte Begegnung Selbstwirksamkeit, Sicherheit und Inspiration.

Interaktion und Verbindung als größte menschliche Stärke

Auf sich allein gestellt, ist der Mensch eines der ungeschicktesten unter allen Lebewesen. In Sachen Schnelligkeit, Kraft, Riech-, Seh-, Reaktions- und Hörvermögen liegt er durchweg auf den letzten Plätzen. Doch als einzigartig erwies sich in der Evolution seine hochentwickelte Fähigkeit, eine Gemeinschaft zu bilden, sich über Spiegelneuronen, Bindungshormone und rund 50 Gesichtsmuskeln mit anderen Menschen empathisch und kommunikativ zu verbinden und mit ihnen zusammenzuwirken. Verbunden mit der ebenfalls einzigartigen Fähigkeit zur mentalen Zeitreise und konzeptuellen Sprache war die Gemeinschaft der Menschen damit unschlagbar. Nicht überraschend, beschreibt sie der Ulmer Psychiater und Neurowissenschaftler Manfred Spitzer als „Futter für unser Gehirn“ – und Einsamkeit als Todesursache Nummer eins.

Mehr als die Hälfte der Menschen lebt heute allein

Doch mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland lebt heute allein: Die rund 18 Mio. Singlehaushalte machen 43 % aller Haushalte aus, Tendenz steigend. Bislang suchten viele Bewohner ihre Begegnungen außerhalb der eigenen vier Wände. Doch die Hygieneverordnungen setzten dem in Zeiten von Homeoffice und Homeschooling ein jähes Ende und isolierten Millionen Menschen fast über Nacht. Inwiefern sich das soziale Leben wieder erholt, muss sich noch zeigen, ebenso wie die gesundheitlichen Folgen der Isolation.

Industrialisierung als erste Zäsur für die Gemeinschaft

Einsamkeit hat aktuell eine neue Dimension erreicht, ist aber für sich kein neues Phänomen. Bereits mit der Industrialisierung des 19. Jahrhunderts brachen Sippen- und Großfamilienstrukturen zunehmend auf, ebenso wie religiöse und dörfliche Gemeinschaften. Was wir heute über die oft unbarmherzigen Strukturen und Bedingungen dieser Lebensräume wissen, lässt nicht unbedingt darum trauern. Doch die zunehmenden Freiheiten, Rechte und Möglichkeiten des Einzelnen bedeuten auch tendenziell: Vereinzelung. Unter dem Dach des Sozialstaats wurden Fürsorge und Unterhalt vergemeinschaftet und entwickelten sich zum verbrieften Anspruch. Somit trat die Familie auch als Versorger in den Hintergrund: Zusammenleben beruht nicht mehr auf existenzieller Notwendigkeit und sozialen Normen, sondern auf emotionaler Kompatibilität. Doch diese verhält sich bekanntlich wankelmütig und dynamisch. Allein das Gefallen kann schwerlich die Basis für einen gemeinsamen Weg bilden, während Einlassen, Hingabe, Vertrauen und gemeinsamer Aufbruch kaum noch zum Repertoire des Homo individualis zählen. Daher leben immer mehr Menschen allein bzw. allein mit ihren Kindern.

Wenn alles Streben dem Ich mit seinen Bedarfen und Ängsten gilt (einschließlich Kindern und Eltern, die leicht mit diesem identifiziert werden), bleibt für das Wir einer Weggemeinschaft weniger Raum. Dies wird durch demografische Faktoren verstärkt: Die Menschen haben immer weniger Kinder und werden zugleich immer älter: Von der Groß- über die Klein- und Kleinstfamilie zum Singledasein.

Digitalisierung: Mit Überschall in die Isolation

Als dritter Booster der Einsamkeit trat die Digitalisierung auf den Plan – und dies gleich exponentiell. Reichen die ersten Rechenmaschinen bis ins 17. Jahrhundert zurück, so wurde der Computer im zweiten Weltkrieg entwickelt, erste Formen des Internets in den 1960er-Jahren und der Mikroprozessor Anfang der 1970er-Jahre. Ab 1993 war das World Wide Web für jedermann nutzbar. 2007 kam mit dem iPhone das erste Smartphone auf den Markt. Heute bewegen sich über 3,5 Mrd. Menschen weltweit mit dem Gerät im Netz, bei einem Absatz von 1,3 Mrd. Stück pro Jahr. Parallel zur Entwicklung von Quantencomputern hält heute Künstliche Intelligenz – befeuert von allgemeinen Lobeshymnen auf die Digitalisierung – in alle Lebensbereiche Einzug. Dies reicht von der Smartwatch bis zum Smarthome, von digitalen Währungen und Bezahlleistungen bis hin zur hochgradig individualisierten algorithmischen Fremdsteuerung bei Kaufverhalten und Social-Media-Nutzung. Nichts deutet darauf hin, dass dies die Menschen zufriedener oder gar glücklicher macht – als einzig mögliche Rechtfertigung für den rasanten, menschengemachten Wandel. In jedem Fall machte es sie aber einsamer – und pausenlos beschäftigt. Denn virtuelle Kontakte ergänzen nicht reale Begegnung, sondern ersetzen sie überwiegend. So belegen Untersuchungen, dass das Gefühl der Einsamkeit proportional zur Nutzung sozialer Medien ansteigt. Dies gilt auch für TV, Videos und Computerspiele.

Einsamkeit deutlich gefährlicher als Infektionen

Digitale Systeme „konsumieren“ wie alle Suchtmittel hierbei unbegrenzt Zeit, Engagement, Empathie und Emotionalität – Ressourcen, die somit nicht mehr für persönliche Begegnungen zur Verfügung stehen. Ausgerechnet Letztere gelten heute als ungesund und infektiös. In der Folge haben viele, besonders ältere, Menschen seit einem Jahr kaum noch andere Menschen berührt – ein fast sicheres Rezept für Vereinsamung und damit ein verkürztes Leben. Denn einsamkeitsbedingte Depression erzeugt nicht nur emotionales Leiden, sondern auch Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektanfälligkeit, Demenz, Bewegungsmangel, Magen-Darm-Erkrankungen, Tumoren, Stress, psychische Störungen, Fehlernährung und Suizide (ca. 15 % bei schwerer Depression). Laut einer Metaanalyse der Brigham Young University aus dem Jahr 2015 hatten Probanden, die sich einsam fühlten, ein um 26 % erhöhtes Risiko, vorzeitig zu sterben (gegenüber einer Covid-19-Sterblichkeit von etwa 0,2 %). Umgekehrt sorgt das Gefühl, in eine Gemeinschaft sicher eingebunden zu sein, für ein längeres und gesünderes Leben. Körperliche Berührungen – vom Handschlag über die Umarmung bis zum Kuss – spielen dabei eine größere Rolle als bislang angenommen und zeigten sich in Untersuchungen als wichtige Voraussetzung für psychische Gesundheit.

Technologie als Religion und Motor der Vereinzelung

Jede Gesellschaft nährt sich kulturell aus ihren Erzählungen. Diese beantworten Fragen wie: Wo kommen wir her, wo gehen wir hin, und besonders: Was tun wir jetzt, warum, wozu und vor allem wie? Doch traditionelle gemeinschaftsorientierte Narrative, die sich aus Großfamilie und Religion speisten, wichen in den letzten Jahrzehnten zunehmend mechanistischen Erklärungen: Nicht mehr der Einsatz für Gott und Gemeinschaft führte zum „Glück“, sondern die Selbstoptimierung. Mit der richtigen Technik und Moral zur Erleuchtung, und dies im doppelten Sinne. Zum einen geht es dabei um Techniken, die meist mit „-management“ enden, ob es um Arbeit, Konflikt, Beziehung, Zeit oder einfach das Selbst geht. Das Ich als Hort, Ziel und Ursprung des Glücks.

Zum anderen tritt heute Technologie an den Platz der Religion. Klimaschutz, Sicherheit, wirksame Bildung, Gerechtigkeit und der Sieg über Krankheit und Tod: So wenig heute auch nur eines dieser Ziele in greifbare Nähe rückt, so sehr verbreitet sich der Glaube an die heilbringende Technologie, die von diesen Übeln erlöst. Doch erstmals funktioniert hierbei Religion ohne Begegnung. Vereinzelung zählt im Gegenteil zu ihren Instrumenten. Denn vorgeschaltete Bedrohungsszenarien (z. B. prognostizierte Katastrophen) bedienen die Angst und diese wiederum den Wunsch nach Sicherheit, (Er-)Lösung und starker Führung. Der Mitmensch tritt dabei in den Hintergrund oder erscheint sogar als Gefahr. Insofern hat Technologie viel mit Einsamkeit zu tun. Sie wurde vom – zweifelsohne – nützlichen Hilfsmittel zum Sinnersatz und damit auch zum Ersatz für ein lebendiges, unmittelbares Miteinander, in dem der Mensch sich seiner selbst bewusst wird, Sinnhaftigkeit und seine (soziale) Selbstwirksamkeit erfährt.

Somit ist Einsamkeit auch kein Maßstab für tatsächliches Alleinsein. Sie kann mitten in der Stadt, in einem bevölkerten Haus oder sogar in Wohnräumen voller Menschen auftreten. Denn Miteinander ist keine Frage der zeitgleichen Anwesenheit an einem Ort, sondern der Empathie und emotionalen Verbindung. Diese erodieren zunehmend zugunsten einzelner Narrative (aktuell sogar sozialer Isolation als Gesundheitsstrategie) und unentwegter digitaler Beschäftigung.

Einsamkeit als Konzept aus früheren Zeiten

Nicht selten ist das Gefühl der Einsamkeit aber auch ein alter Begleiter: In den frühen Lebensjahren werden unsere sozialen Muster angelegt. Wem es hier an sicherer Bindung, Geborgenheit sowie unbedingter Liebe, Aufmerksamkeit und Wertschätzung mangelte, wird sich auch später im Leben eher allein fühlen – vielleicht sogar, wenn er sich mitten unter wohlwollenden, aufmerksamen Menschen befindet. Möglicherweise meiden solche Betroffene sogar echte Begegnung und Bindung in der vorsehenden Annahme, missachtet oder verlassen zu werden, sodass sich ihre Erwartung bestätigt. Häufig ertragen sie zugleich die Bindungsarmut kaum, ebenso wie das Alleinsein. Dieses kann nach eigener Sicht und Erfahrung sehr unterschiedlich beantwortet werden, von tiefer Entspannung bis zu höchster Bedrängnis. Einsamkeit ist demnach kein definierter Zustand, sondern eine Bewertung oder sogar ein Konzept – und damit ein wichtiger Wegweiser.

Alleinsein einfach einmal genießen?

Immer wieder allein zu sein, bedeutet keineswegs Einsamkeit, sondern kann auch Kreativität, Entspannung und Bewusstheit freisetzen, wenn man dies zulässt. Es zählt damit zu den Säulen der Eigenliebe und Souveränität. Wer das Alleinsein nicht erträgt, tritt unter hohem Druck in Beziehungen ein und wird sie hierdurch früher oder später blockieren oder zerstören. Doch braucht jeder Mensch zugleich regelmäßigen Umgang mit seinesgleichen, ohne dass es dafür Maßstäbe gäbe: Wer zu Versuchs-, Retreat- oder Forschungszwecken mehrere Monate in Einsamkeit verbringt, kann sich dennoch ständig tief verbunden fühlen, während sich andere Menschen bereits vor einem einzigen unbegleiteten Tag fürchten. Ebenso sind bestimmte Lebenslagen mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit verbunden, darunter Pubertät, Umzug, Trennung, Verlust von Angehörigen, Alter, Berufswechsel oder Renteneintritt. Gerade hier sind Begegnungen gefragt.

Was tun gegen Einsamkeit?

Das Gefühl der Einsamkeit lastet wie eine bleierne Decke auf den Menschen und wirkt für sie häufig absolut, unausweichlich und unabänderbar. Doch sie hat viel mit eigenen Sichtweisen und Verhaltensmustern zu tun. Denn in der Erwartung einer individualisierten Lebenssituation schaffen sie diese häufig erst. Wer sich alleingelassen fühlt, lässt häufig auch andere allein. Somit bestehen die ersten Schritte der Veränderung im Hinterfragen der eigenen Sichtweisen und Konzepte: Begegne ich anderen neugierig, mitfühlend und hilfsbereit oder habe überhöhte Erwartungen an sie? Glaube ich tatsächlich, keiner interessiert sich für mich oder andere würden mich gar meiden oder verachten?

Beziehungen und Begegnungen verhalten sich wie alles Lebendige hoch dynamisch und zeigen sich so, wie man sie lebt: Reichhaltig oder dürrig, intensiv oder lau. Jeder Beteiligte einer Beziehung ist dabei ganz für deren Gestaltung gefragt. Wer wartet, boykottiert. Daher stellt sich die Frage: Wann habe ich das letzte Mal jemandem beigestanden, ihn angelächelt, ihm gratuliert, meine Gesellschaft geschenkt oder ihm einfach zugehört und nach seinem Leben gefragt?

Wir müssen uns auch fragen, woher das Gefühl der Einsamkeit kommt. Fühle ich mich wertvoll und liebenswert? Bin ich bereits mit diesem Gefühl aufgewachsen und muss möglicherweise alte Muster loslassen? Woher kommt die Angst vor dem Verlassenwerden, und um was geht es eigentlich? Warum ziehe ich mich so oft zurück, konsumiere so viel, bin so oft online und ertrage das Alleinsein so schwer? Sind meine Sorgen, Bedürfnisse und Ängste, meine Maske der Souveränität und Brillanz – und sogar das Einsamkeitsgefühl selbst – möglicherweise schon zu einer Mauer geworden,

mit der ich mich umgebe (und fast pausenlos beschäftige)? So zeigen Menschen mit einem Einsamkeitsthema meist mehrere der folgenden Kriterien:

- kritische und/oder selbstkritische Haltung
- Schuldgefühle
- Pessimismus
- Selbstunsicherheit
- Neid, Eifersucht
- Ängste (z. B. vor Zurückweisung, Verlassenwerden, Missachtung)
- Mangel an sicherer Bindung in der Kindheit
- Traumata oder Enttäuschungen in der Biografie
- Anpassung, Abhängigkeit
- sozialer Rückzug

Initialanstoß zur Veränderung gibt möglicherweise die Erkenntnis: Erst, wenn wir überhaupt einen Raum namens Wir in unserem Leben schaffen und auch die Tür zu diesem sichtbar öffnen, können andere Menschen eintreten.

Tiere und digitale Begegnung: Linderung, aber keine Lösung

Häufig wird der Kontakt zu Haus- und Nutztieren zur Überwindung der Einsamkeit gesucht. Doch diese spielen dabei eine ambivalente Rolle: Einerseits passen die kleinen oder großen Lebensbegleiter wie der Deckel auf den Topf und schenken uns fraglos ihre Gesellschaft. Doch fördert dies noch keine echte menschliche Begegnung. Denn wozu kreativ und engagiert eigene Konzepte neu erfinden und Beziehungen entwickeln, wenn dies so viel einfacher funktioniert? Doch hier wird gerne Fürsorge für ein anvertrautes Wesen mit Miteinander auf Augenhöhe verwechselt. Letzteres findet nur zwischen Menschen statt, die sich zudem frei ausgewählt haben. Außerdem kann Tierhaltung so zeitintensiv sein und an einen Ort binden, dass manche Begegnung mit Menschen hierdurch entfällt. Daher bieten tierische Begleiter vielfach Linderung (auch über den Austausch mit anderen Tierhaltern), aber noch keine Lösung.

Digitale Kontakte als (vermeintliches) Mittel gegen Einsamkeit verhindern ihrerseits eher Begegnungen als sie zu schaffen. Denn Videochats sind ebenso wenig Gespräche wie Zoom-Meetings Treffen oder Social-Media-Follower Freunde. Daher sollte digitale Kommunikation lediglich als Hilfsmittel für die echte Kontaktaufnahme dienen, nicht als Ersatz dafür. Vielleicht ist sogar ein Ausstieg aus der digitalen Kommunikationssucht die wichtigste Voraussetzung für echte Begegnung und Vernetzung.

Keine Besserung in Sicht? Hilfe suchen!

Wenn die Einsamkeit den Alltag beeinträchtigt und nicht aus eigener Initiative überwunden werden kann, bieten sich externe Hilfen an, darunter Telefonberatung, Selbsthilfegruppen oder Psychotherapie, im Akutfall auch eine psychiatrische Ambulanz. Dies gilt auch insbesondere bei Depression, die häufig im Gefolge der Einsamkeit auftritt und diese möglicherweise verfestigt. Insbesondere ältere Menschen sind auch auf Unterstützung durch die Gemeinschaft und Angehörige angewiesen, denn sie verbringen – verstärkt in Pandemiezeiten – überdurchschnittlich viel Zeit allein.

Stadtplanung: Echtes Miteinander oder Gewinnmaximierung?

Auch orts- und stadtplanerisch lässt sich mehr Gemeinschaft herstellen, insbesondere durch Orte und Projekt der Begegnung. Dies reicht vom frei zugänglichen Fußball-, Skater- und Freizeitplatz über bezahlbares, vielfältiges Wohnen bis hin zu einem regen Vereinsleben, Straßenfesten, offenen Cafés und Begegnungstagen. Eine britische Studie ergab, dass jedes in solche Projekte investierte Pfund dem Gesundheitssystem 1,26 Pfund und Ausgaben ersparte.

Ausstieg mit genussvollem Alleinsein und beherztem Begegnen

Zwei Wege aus der Einsamkeit kann man wirksam selbst trainieren: Genussvolles Alleinsein und beherztes Begegnen. Ersteres setzt voraus, dass man sich dafür entscheidet. Denn Spannung entsteht dann, wenn man etwas (nicht) tut, was man nicht will. Wer gerne allein ist, erfährt dies möglicherweise nicht mehr als quälende Abwesenheit rettender Gesellschaft, sondern als entspanntes In-Resonanz-Gehen, da sein und sich spüren. Lesen, schreiben, meditieren, Musik hören, Körperpflege, Spaziergänge, Laufrunden: Viele Dinge funktionieren (besonders) allein ausgezeichnet. Dazu braucht es evtl. Mut zur Begegnung mit sich selbst. Aber gerade, wer sich (wieder) spürt, kann auch anderen bewusst und nicht aus der Not begegnen. Wir dürfen uns selbst so aufmerksam, wertschätzend, nachsichtig und liebevoll begegnen wie unserem eigenen Kind – das wir nach vielen Psychologen ohnehin sind.

Die vielen Möglichkeiten der Begegnung werden wir dann vielleicht sogar automatisch erschließen: über die Menschen, die uns bereits umgeben oder neue Kontakte, die wir aufnehmen, ob im Bereich Sport, Hobby, Kultur, Musik, Reisen, Arbeit, Ehrenamt oder Natur. In je mehr Lebensbereichen wir aktiv sind, desto eher werden wir auch bei Lebensveränderungen mit anderen Menschen verbunden sein und bleiben. Jetzt ist zur Kontaktaufnahme immer der richtige Zeitpunkt, evtl. sogar in Form einer Unterstützung für (andere) einsame Menschen. Wenn das Telefon zu selten klingelt, sollten wir es einfach in die andere Richtung benutzen. Wenn uns niemand anspricht, sollten wir das Gespräch eröffnen. Begegnung ergibt sich immer, wenn einer den ersten Schritt tut, und dies insbesondere mit Interesse und Offenheit für die Belange des Gegenübers. Die notwendigen Qualitäten dafür sind jederzeit greifbar: Mitgefühl, Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, sich auf gemeinsame Wege einzulassen.