

Einleitung

*How does it feel, how does it feel?
To be on your own, with no direction home
A complete unknown, like a rolling stone?*

Bob Dylan

Manche sind einsam, manche sind es nicht. Aber die Einsamkeit, über die ich schreiben will, betrifft uns alle: Es ist die Einsamkeit des modernen Menschen. Noch nie so sehr wie heute stehen wir maximal unbeteiligt nebeneinander und sind uns gleichgültig geworden. Jeder macht sein Ding. Aber keiner mehr, so scheint es, unser Ding. Wir leben in einer einsamen Gesellschaft.

Persönliche Einsamkeitserfahrungen gehören zu jedem Leben, wir machen sie, wenn wir verlassen werden, wenn die von uns gehen müssen, die uns lieb sind, aber auch wenn wir es sind, die andere verlassen und eine Verbindung lösen, die einmal innig bestanden hat. Diese Erfahrungen sind überzeitlich. Sie betreffen jeden, früher oder später. Es ist der Lauf des Lebens, der uns immer wieder von den anderen fortreißt – oder die anderen von uns.

Auf diesen Seiten soll es um eine Einsamkeit gehen, in die uns nicht der Lauf des Lebens stürzt, sondern unsere moderne Gesellschaft, und die Werte, denen sie folgt, denen wir folgen. Die moderne Gesellschaft isoliert jeden einzelnen vom anderen und fügt uns zur »Einsamkeit des Lebens« noch eine weitere Form hinzu: eine kollektiv gefühlte Einsamkeit, weil sie jeden betrifft, die Einsamkeit des modernen Menschen.

Was ist Einsamkeit? In der Einsamkeit liegt so viel von einem Nichts, dass die innere Befindlichkeit, die sie beschreibt, kaum zu beschreiben ist. Sie gewinnt Konturen erst, wenn man sie als ein Verlust- oder Entzugsgefühl erfasst. Einsamkeit ist das Gefühl eines grundsätzlichen Mangels, den einer erlebt: und zwar an allen Formen

von Verbindungen – an bestehenden oder auch nicht existierenden, aber gewünschten, an persönlichen, aber auch an Verbindungen zu sich selbst, zu eigenen Gedanken oder Tätigkeiten, die einen ansprechen und Erfüllung geben. Denn nicht Zweisamkeit, Dreisam- oder irgendeine Vielsamkeit ist das Gegenteil oder auch Antidot der Einsamkeit, sondern erst eine erfüllende Beziehung: zu anderen Menschen, aber auch zu sich selbst.

Um diese Einsamkeit besser in den Griff zu bekommen, vergleicht man sie am besten mit dem Alleinsein, mit dem sie oft verwechselt wird. Wenn man beide voneinander unterscheiden will, lässt sich, auf eine kurze Formel gebracht, behaupten: Einsam zu sein, ist ein psychischer Zustand, allein zu sein ein physischer. Alleinsein bezeichnet ganz objektiv einen Zustand, von anderen getrennt oder isoliert zu sein, Einsamkeit ist eine Empfindung.

Dieses Gefühl ist dabei mehr als nur der Ausdruck des objektiven Tatbestands, wonach ein Mensch über keine oder nur wenige Sozialbeziehungen verfügt. Einsamkeit ist ein innerer Zustand, dessen gefühlte Tiefe mit Alleinsein zu tun haben kann – aber damit ist noch nicht viel gesagt. Eher geht es darum, sich von denen, die einen umgeben, ob dies nun zahlreiche sind oder nur ganz wenige, nicht wirklich wahrgenommen, erreicht und verstanden zu fühlen. Einen Einsamen einfach in eine beliebige Geselligkeitsgruppe zu bringen, egal, ob am Biertisch oder in der Kaffeerunde, macht den Betreffenden nicht unbedingt weniger einsam. Wer an seiner Einsamkeit leidet, sehnt sich nicht allein nach Stallwärme, sondern nach einer echten inneren Verbundenheit zu anderen, in der er sich erkannt und geschätzt fühlt.

Der Zustand der Einsamkeit, in dem sich Gefühle der Nichtzugehörigkeit, Schutzlosigkeit, Verlassenheit und Heimatlosigkeit finden, stürzt uns letztendlich in ein Gefühl der Leere. Darin ist der Schmerz über das Ausgesperrtsein enthalten sowie die Sehnsucht, dieser Verbannung zu entkommen. Der Einsame ist ein Entfremdeter, ein Außenseiter: er ist draußen. Und das auch dann noch, wenn er mitten unter den Vielen weilt. Und er ist ein sehr bedürftiger Mensch. Oftmals gar ein stolzer Bedürftiger, der sich die eigene Bedürftigkeit nicht gerne anmerken lässt.

Mit der Einsamkeit ist es nicht einfach. Das liegt daran, dass es über sie viele vorgefasste Meinungen gibt, die ihr nicht unbedingt gerecht werden. Eine davon lautet etwa: Einsamkeit sei schlecht für den Menschen, ungesund und schädlich, das Alleinsein sei dagegen beizzeiten gut – ein unheilvoller Satz, weil er gleich zwei problematische Aussagen trifft. Denn wenn das Alleinsein nur ein physischer Zustand ist, also eine völlig neutrale Statusbeschreibung, dann kann es weder gut noch schlecht sein. Aber auch wenn man nur am ersten Teil dieses Satzes festhalten möchte, wonach die Einsamkeit für den Menschen schlecht sei, dann ist auch das keineswegs ausgemacht. Denn in ihr können durchaus auch positive Anteile aufgehoben sein. Einsamkeit ist weder gut noch schlecht. Gut oder schlecht können höchstens die Formen sein, die Menschen wählen, um mit ihr klarzukommen. Wenn man nun immer wieder liest, Einsamkeit oder auch nur die pure soziale Isolation seien ein ebenso relevanter Risikofaktor für die Gesundheit wie etwa Rauchen oder Übergewicht, dann ist dies ein haltloser Vergleich: denn nicht die Einsamkeit ist ein Risikofaktor, sondern die häufig gewählten schädlichen Formen ihrer Bewältigung wie zum Beispiel übermäßiger Drogen- oder Alkoholkonsum. Der Vergleich drückt vielmehr aus, dass es vielen Menschen offenbar nicht gelingt, mit ihrer Einsamkeit gut umzugehen.

Einsamkeit hat zwar keinen guten Ruf, aber bei Licht betrachtet hat sie verschiedene Gesichter, darunter auch ein paar freundliche. Sie ist ähnlich der Melancholie ein höchst ambivalentes Gefühl. Menschen können sie als ganz und gar niederdrückend empfinden und dann auch wieder als erholsam oder sogar beglückend. Einsamkeitsgefühle sind etwas sehr Individuelles. Für viele sind sie ein Fluch, aber für andere können sie durchaus ein Segen sein. Oder beides zugleich. Dann ist oder kann Einsamkeit sein, was Sappho über die Liebe sagte: ein »bittersüßes« Gefühl. Und je nach individueller Ausprägung überwiegt mal mehr das Bittere, mal mehr das Süße. Die Frage, ob die Einsamkeit denn nun etwas eindeutig Negatives für den Menschen ist, gelegentlich etwas Positives oder unter Umständen sogar beides, ist am Ende eine weitgehend philosophische – und mehrere Antworten sind möglich. Vielleicht kann man sich auf die

Behauptung einigen: Ja, es gibt auch diese inspirierende und poetische Einsamkeit. Für die meisten Menschen jedoch dürfte sie ein eher unheilvoller Zustand sein, der mehr belastet als guttut.

Obwohl die Einsamkeit als Konzept uneindeutig erscheint, geht es auf diesen Seiten dennoch darum, ihre problematischen Anteile herauszustellen. Für den einzelnen Menschen, der unter ihr leidet, aber in erster Linie für das Gemeinwohl in der modernen Massendemokratie, die durch die allseits um sich greifende Vereinsamung der Individuen in der Gesellschaft zusehends dysfunktional wird, wie man es in der modernen Systemtheorie ausdrücken würde, oder weniger technisch: die dadurch zunehmend herausgefordert und in ihrem inneren Zusammenhalt infrage gestellt wird.

Bei so viel Ambivalenz lässt sich noch eines eindeutig feststellen: Einsamkeit wird ganz allgemein dann als belastend empfunden, wenn sie Menschen unfreiwillig trifft, wenn sie etwas ist, das einem widerfährt, ohne es zu wollen. Der einsame Pilger auf dem Jakobsweg, der Eremit oder Asket, der sich zur inneren Versenkung in die Wüste zurückzieht, sie alle haben ihren Weg selbst gewählt und profitieren wohlweislich von ihrem Rückzug. Einsamkeit schmeckt dann nach frischer Luft, so schrieb Klaus Mann einmal in seinem Roman über Pjotr Iljitsch Tschaikowski, »wenn man zu lange in einem rauchigen Lokal gegessen hat«. Wenn sich jedoch ein Mensch in eine Einsamkeit begeben muss, die er gar nicht erwählt oder erwünscht hat, weil er entweder von Menschen, die er liebt und die ihn lieben, verlassen ist oder ihm die Gemeinschaft mit denen, die er um sich hatte, aus irgendeinem Grund verwehrt ist – wenn die Einsamkeit also ganz und gar ungewollt ist und ihn gänzlich gegen seinen eigenen Willen trifft, dann ist sie schmerzhaft und nur schwer zu ertragen. Wie sehr, dafür gibt es vielleicht kein erschütternderes Zeugnis als Leben und Werk dieses großen russischen Komponisten, der ein ganzes Leben lang unter seiner Einsamkeit so sehr litt und nirgendwo zu Hause war, ein zerrissener Mensch, der zu keinem, der ihn erlöst hätte, Brücken oder Wege fand – wohl auch nicht zu sich selbst.

Unfreiwillige Formen von Einsamkeit kennt das Leben in vielfacher Form. Unfreiwillige Einsamkeit, die einem zudem auch noch

ganz ohne jedes eigene Verschulden zustößt, gibt es aber auch jenseits der privaten Sphäre: Sie ist die Folge der modernen Lebensart, der globalen Entwurzelung und Heimatlosigkeit. Diese Einsamkeit wird bewirkt durch die immer radikalere Auflösung von Gemeinschaftsformen, die man gemeinhin der traditionellen Welt zuordnet, und gleichermaßen durch die zunehmende Ich-Fokussierung, die der moderne Individualismus dem Einzelnen auferlegt. Der moderne Mensch ist Opfer dieser Auflösung, und er forciert sie als Täter zugleich: durch seine Selbstbezogenheit, den Wesenszug des Individualismus, und all jene aus ihr resultierenden sozialen Praktiken der Selbstvervollkommnung, zu der ihn diese geistige Kraft zu verpflichten scheint. Er wird nicht nur aus den alten Verbindungen entlassen, sondern gibt diese im Verfolgen individueller Ziele selber preis, weil er seine Prioritäten anders setzt: Ich für mich, du für dich, jeder für sich.

Der Mensch der Moderne hat sich nicht bewusst für diese neue Form der Einsamkeit entschieden, und doch ist sie die klare Konsequenz seines individualistischen Lebensentwurfs. Diese Einsamkeit, die man in der politischen Theorie auch Vereinzelung nennt, weil sie kein persönlicher Schicksalsschlag ist, sondern eine strukturelle Größe, die nicht mehr nur einzelne Unglückliche trifft, sondern alle – sie ist die Einsamkeit des Abgeschnittenseins aller von allen. Sie fühlt sich an wie eine Art Gefangenschaft in einem Raum, der keine Mauern hat, sondern der offen und grenzenlos ist, und dennoch jede Verbindung nach außen zu all den anderen unmöglich macht. In der Moderne, so könnte man es wenden, ist das Individuum befreit, jetzt aber verhaftet in seinem Exil des Ausgesperrtseins.

Es geht hier also um die »Einsamkeit in der Vereinzelung«, eine Einsamkeit, die nicht so sehr als individuelle Begleiterscheinung einer unglücklichen Biografie verstanden wird, sondern als eine Art soziales Virus, das kollektiv über die gesamte Gesellschaft gekommen ist, seit diese in jenes Stadium eingetreten ist, das geprägt ist vom modernen Individualismus. Diese Einsamkeit der isolierten Individuen ist in den Wohlstandsgesellschaften demokratischen Zuschnitts inzwischen omnipräsent und nahezu täglich spürbar.

Greifbar wird dieser aufgelöste Zusammenhalt, wenn man sich ein Bild vergegenwärtigt, das Alexis de Tocqueville gerne gewählt hat. Er spricht beim Prozess der zunehmenden Vereinzelung der Menschen immer wieder von den gelockerten, weniger, dünner oder brüchiger werdenden oder gar vollends zerrissenen »Bande«, die einmal die einzelnen Gesellschaftsmitglieder miteinander eng verbunden haben. Er beschreibt, wie sich diese im Zeitalter der Demokratie erst allmählich lockern, sich langsam immer mehr lösen, bald auseinandergehen und, lose geworden, darauf warten, irgendwann wieder neu geknüpft zu werden.

Kann man diese »kollektive Einsamkeit« messen, also diese eher diffuse und allgegenwärtige Einsamkeit, die sich wie ein Nebel zwischen die Individuen legt, sodass sie die, die um sie sind, nicht mehr sehen können? Ellen Lee, Professorin für Psychiatrie an der University of California in San Diego, hat zusammen mit einem Team knapp 350 Teilnehmer im Alter zwischen siebenundzwanzig und hundert-eins Jahren auf Einsamkeitsgefühle untersucht. Bei denen, die sich testen ließen, handelte es sich keineswegs um psychisch auffällige Personen, sondern um Menschen des Durchschnitts, wenn man so will. Mit einem standardisierten Psychotest erfasste das Forscherteam den Grad der Einsamkeit ihrer Probanden und auch deren Lebensumstände. Das Ergebnis überraschte: Drei Viertel der Teilnehmer empfanden sich als mittel- bis hochgradig einsam – erwartet hatten die Forscher maximal 50 Prozent. Ein erstaunliches Ergebnis fand Lees Kollege, der Neuropsychiater Dilip V. Jeste, zumal die Teilnehmer der Studie vorher nicht als besonders anfällig gegenüber der Einsamkeit galten. Sie hatten keine psychischen Störungen oder Erkrankungen und waren auch nicht überdurchschnittlich stark sozial isoliert. Jeste betont: »Unsere Teilnehmer waren ganz normale Leute.« Fazit: Die strukturelle Einsamkeit ist heute in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Sie ist ein Thema von uns allen.