Donnerstag, 04. Oktober 2018, 12:00 Uhr
~12 Minuten Lesezeit

„All the lonely people“

Einsamkeit macht krank — und ist politisch gewollt.

von Roland Rottenfußer
Foto: Flegere/Shutterstock.com

Das Wort kennt jeder, das Gefühl auch. Dennoch ist Einsamkeit als Gegenstand der Gesundheitsfürsorge unerschlossenes Terrain. Im Gegensatz zu Depressionen, Alkoholsucht und Übergewicht hat

niemand es auf dem Schirm, wenn es darum geht, die drängendsten Probleme unserer Zeit zu benennen. Zu Unrecht, denn Einsamkeit breitet sich aus, macht krank und erhöht die Wahrscheinlichkeit, früher zu sterben. Politik und Wirtschaft sollten endlich etwas dagegen tun. Tun sie aber nicht, denn einsame Menschen halten still und sind die besseren Konsumenten.

Eleanor Rigby ist eine einsame Dame, die in der Kirche den Reis aufsammelt, der bei der Hochzeit anderer Leute heruntergefallen ist. Pater McKenzie schreibt an den Worten einer Predigt, die niemand hören will. Schließlich spricht er auf Eleanors Beerdigung, zu der niemand kommen will. Viele kennen dieses erschütternde Lied, das Paul McCartney für die Beatles komponiert hat: In knappen Worten skizziert er das hoffnungslose Leben zweier Einsamer, und zuletzt bleibt die bittere Erkenntnis „No one was saved" – keiner wurde gerettet.

Jeder von uns kennt Figuren wie diese beiden, Menschen die man bedauert, die man vielleicht belächelt, Randfiguren, mit denen man lieber nicht zu lange in Kontakt ist, aus Angst, die Schwärze ihrer trostlosen Situation könne auf einen selbst abfärben.

Einsame finden wir besonders oft unter alten Menschen, speziell wenn sie verwitwet sind und ihnen buchstäblich der Boden unter den Füßen wegbricht. „Sie haben Angst, sich zu verlieren und sie verlieren sich trotzdem", dichtete bitter der Chansonnier Jacques Brel über alte Ehepaare.
Einsamkeit findet sich auch in der Jugend, wenn sich Kinder in ihren Zimmern einschließen, in jener Zwischenwelt, nachdem sie die

Ursprungsfamilie verlassen haben und noch keine neuen, festen Bindungen eingegangen sind. Eine Phase übrigens, in der viele unberührt und kaum geliebt sind, sich in einer Coolness-Attitüde einkapseln, die nur ein schwacher Ersatz ist für die verstohlen herbeigesehnte Wärme.

> ***Einsam sind die Fremden in unserer Gesellschaft – es werden mehr, rechnet man jene hinzu, die sich auch als Deutsche fremd fühlen in einer Gesellschaft, die systematisch Solidaritätsabbau betreibt.***

Einsam sind diejenigen, die eine schmerzhafte Scheidung zu spät erwischt hat, die keiner mehr haben will oder die in ihren Marotten zu sehr verfestigt sind, um noch an die Marotten eines Anderen andocken zu können.

Daneben gibt es die Einsamkeit derer, die in der Stille ihre Angehörigen pflegen und die ihr Opfer von einer leichtlebigen Mitwelt isoliert. Es gibt eine Einsamkeit der sich Verkriechenden und der Traumatisierten, die, obwohl sie dem Tod entronnen sind, nicht wirklich ins Leben zurückfinden. Es gibt eine Einsamkeit der Süchtigen – auch jener für die das Starren auf flimmernde Bildschirme Gemeinschaftsersatz geworden ist. Es gibt eine Einsamkeit mitten in tosenden Menschenmengen, eine Einsamkeit selbst in Ehen und Familien, die jeder von außen als „intakt“ bezeichnen würde.

„All the lonely people“.

Einsamkeit ist keine „Charaktereigenschaft“, sondern etwas, das jedem passieren kann. Für viele ist es eine Phase ihrer sozialen Biografie, die sie überwinden konnten. Es gibt Bedingungen, die sie begünstigen. Ein eher schroffes, wenig verbindliches Wesen gehört dazu, Armut, Menschenscheu oder gar eine depressive Erkrankung (die vielfach nicht als solche erkannt und benannt wird).

Nicht zuletzt kann auch das Aussehen eine Rolle spielen. Zumindest bei der „Akquise“ des wichtigsten Sozialkontakts, den wir haben, des Partners oder der Partnerin, stört es, wenn jemand als unattraktiv gilt. Die Strafe für dieses „Verbrechen“, das keines ist, ist oft unbarmherzig.

> ***Denn ist jemand eine wahre Schönheit, finden sich immer etliche, die sich suggerieren, nun in wahrer Liebe zu dem schönen Menschen entbrannt zu sein; fehlen die begehrten körperlichen Reize, wird dem Betreffenden beschieden, er sei zwar ganz nett, aber auf rätselhafte Weise wolle sich bei ihm so recht keine Liebesglut einstellen.***

Niemand will sich gern Oberflächlichkeit nachsagen lassen. So blicken die Ungeliebten oftmals auf eine Serie unglücklicher Verliebtheiten zurück, bis sie sich gewöhnen und die Liebe selbst in ihrer unglücklichen Spielart ausbleibt – weil die Betreffenden gelernt haben, sie gar nicht erst hochkommen zu lassen.

Manfred Spitzer, Autor des Ratgebers „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit“ sagt: „Einsamkeit ist nicht ‚nur‘ Symptom, das heißt ein Krankheitszeichen, sondern sie ist selbst eine Krankheit.“ Stimmt das, gehört sie zu den Krankheiten, die am wenigsten als solche erkannt werden. Die Gefahr dabei ist, dass man sie nicht ernst nimmt und nichts gegen sie unternimmt. Spitzer sammelt in seinem Buch eindrucksvolles Datenmaterial, das sich als Grundlage jeder Diskussion über Einsamkeit eignet. So ist die Zahl der Singlehaushalte von 2000 bis 2014 von circa 14 auf 17 Millionen gestiegen, während die Zahl der Haushalte mit mehr als drei Personen von 12 auf 10 Millionen sank.

Man erkennt Einsame, selbst wenn man ihren Lebenshintergrund nicht kennt, an bestimmten Verhaltensweisen. So wird der Einsame beim Nicht-Einsamen häufiger um einen „Termin“ nachsuchen, als

dies umgekehrt der Fall ist. Er wird jedoch – wenn er feinfühlig ist – auch schnell zurückweichen, wenn sein Vorschlag nicht auf fruchtbaren Boden fällt. „Natürlich nur, wenn du nichts Besseres zu tun hast, ich möchte nicht stören."

Kommt es dann doch zu einem Treffen, bricht häufig ein Redeschwall hervor, dem man anmerkt, dass er lange Zeit „angestaut" worden war. Es ist, als ob eine bestimmte Anzahl an geäußerten Worten dem Naturbedürfnis eines Menschen entspräche. In Paarbeziehungen wird der Redebedarf durch viele kürzere Kontakte gestillt. Fehlt jemandem lange Zeit der Gesprächspartner, besteht Nachholbedarf. Menschenfreundliche Nicht-Einsame kalkulieren das von vornherein ein und schätzen den Einsamen „trotzdem".

Nicht geliebt zu werden, langfristig mit seinem ganzen Wesen (Körper und Charakter) nicht „anzukommen", schlägt der Seele eine dauerhaft schwärende Wunde. Es ist die Kränkung schlechthin, und viele Einsame erproben dann abweisende Verhaltensweisen, die dazu dienen, einer erwarteten Ablehnung durch Nicht-Einsame zuvorzukommen. Wer „niemanden braucht", kann auch von niemandem verletzt werden. So passiert es nicht selten, dass man sich von jemandem, der kaum Freunde hat, schroff und aus scheinbar nichtigem Anlass zurückgewiesen sieht, während einen der Vielgeliebte mit routiniertem Charme seinem „Harem" hinzufügt.

> ***Selbst die Klage über „sexuelle Belästigung" – wenn sie nicht kriminelle Formen annimmt – muss Einsamen als Luxusproblem erscheinen, als Gejammer derjenigen, die zu viel von etwas abbekommen, was sie selbst schmerzlich entbehren.***

Vergleichbar etwa dem Selbstmitleid eines Reichen, der sich gegenüber dem Armen beklagt, wie sehr es ihn belaste, noch immer

nicht die perfekte Anlageform für sein überschüssiges Geld gefunden zu haben. Wer begrapscht, sexuell erpresst oder gar vergewaltigt wurde, verdient unsere volle Solidarität und unseren Schutz. Wer sich aber, ohne Opfer eines Verbrechens geworden zu sein, fortwährend beklagt, wie lästig es sei, immer wieder Scharen sexuell Interessierter verscheuchen zu müssen, der sollte sich bewusst machen, dass dies für diejenigen verletzend sein kann, für die sich niemand interessiert.

Spitzer warnt auch davor, die gesundheitsschädliche Wirkung von Schmerz zu unterschätzen. Er führt an, dass Einsamkeit und Schmerz im gleichen Gehirnareal abgebildet werden und somit eng miteinander verwandt sind. „Das Unangenehme am Schmerz wird mithin genau dort im Gehirn repräsentiert, wo auch das Unangenehme des Abgelehntwerdens repräsentiert ist."

Welche ernsten Folgen Einsamkeit mit sich bringt, führt Spitzer darauf zurück, dass Eingebundensein in eine Gemeinschaft für das Individuum stammesgeschichtlich überlebenswichtig war. Aus der „Herde" ausgeschlossen zu sein, war früher noch stärker als heute lebensgefährlich, denkt man etwa an die gemeinsame Nahrungssuche, die Verteidigung gegen Raubtiere und das gegenseitige Sich-Wärmen bei Kälte in der Nacht. Die unbewussten Spuren dieser existenziellen Bedeutung von Gemeinschaft kann man noch heute fühlen, selbst wenn es leichter geworden ist, als Einzelkämpfer zu überleben.

> ***Der Schmerz der Einsamkeit ist wie der Schmerz eines Herdplattenanfassers nicht dafür geschaffen, uns zu quälen, sondern dient als Alarmsignal, damit wir rechtzeitig umsteuern.***

In einem anderen Versuch, den Spitzer beschreibt, verringerten sich Schmerzen, dargestellt durch MRT (Magnetresonanztomographie), wenn man der Versuchsperson ein Bild des geliebten Partners

zeigte. Wer aber lindert den Schmerz des Ungeliebten?

Die Tragweite des Problems wird auch klar, wenn wir uns bewusst machen, dass Einsamkeit Stress verursacht. Und die körperlichen Folgeprobleme von Stress sind gut erforscht. Sie reichen „von Atemwegserkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Infektionskrankheiten oder Krebserkrankungen bis zu Störungen der Wundheilung nach Unfällen oder Operationen“, so Spitzer. Unter Stress werden kurzfristig entbehrliche Körperfunktionen wie Immunabwehr, Sexualtrieb und Verdauung „abgeschaltet“, bei Dauerstress wie chronischer Einsamkeit können diese beeinträchtigt sein. Kaum nötig, zu erwähnen, dass auch das Risiko von Übergewicht – das den Schmerz abdämpfende Körperpolster des Ungeliebten –, von Depressionen, Ängsten und Infektionen in Folge der geschwächten Immunabwehr steigt.

Schon nicht mehr überraschend ist nach allem bisher Gesagten der eigentlich schockierendste Befund: Wer einsam ist, stirbt eher. Eine Metaanalyse, basierend auf 148 (!) Studien mit insgesamt 308.849 Probanden zeigt, wie sich die Sterbewahrscheinlichkeit bei Einsamkeit im Vergleich zu anderen Risikofaktoren erhöht. Auf einer Skala zwischen 0 und 0,7 ergab die Studie folgende Werte:

Luftverschmutzung: 0,08
Bluthochdruck: 0,13
Übergewicht: 0,21
Bewegungsmangel: 0,23
Alkohol: 0,32
Rauchen: 0,53
Einsamkeit: 0,64

Während die anderen Risikofaktoren aber in ihrer Bedeutung mehr oder weniger deutlich erkannt wurden und in unzähligen Ratgeberbüchern sowie -Artikeln besprochen werden, befindet sich die Öffentlichkeit in punkto Einsamkeit – obwohl diese die

gefährlichste unter den Beeinträchtigungen ist – nach wie vor im Dämmerschlaf.

> ***Man betrachtet Einsamkeit als Bagatelle und das Im-Stich-Lassen von Einsamen als eher lässliche Sünde – sofern die Gedanken der Vielbeschäftigten und Vielgeliebten deren deprimierende Existenz überhaupt streifen.***

Der oder die Betreffende möge sich einfach zusammenreißen und sich jemanden suchen, schließlich ist jeder seines Glückes Schmied.

Allenfalls die Erkenntnis, dass Betroffene infolge von Krankheit und „negativer Ausstrahlung" als Produktionsfaktoren nicht mehr in der gewünschten Weise funktionieren, könnte Politik und Wirtschaft über kurz oder lang aufwecken.

„Es gibt Gesetze und Kampagnen gegen das Rauchen, Initiativen für gesundes Essen und ausreichende Bewegung etc. Öffentliche Mittel werden verwendet, um diese Risiken für die Volksgesundheit zu bekämpfen beziehungsweise einzuschränken. Dies ist im Hinblick auf Einsamkeit und soziale Isolation (noch) nicht der Fall".

So Manfred Spitzer.

Spitzer trägt in seinem Buch eine bemerkenswerte Datenfülle zusammen. Alles belegt er durch Zahlenmaterial und sichert sich so geradezu ängstlich gegen den Vorwurf der Unwissenschaftlichkeit ab, als sei ihm die Zustimmung seiner Fachkollegen wichtiger als faszinierte Leser. Als „Steinbruch" für interessante Erkenntnisse und Fakten bestens geeignet, lässt es den Leser doch am Ende teilweise unbefriedigt zurück. Scheint „Einsamkeit – die unerkannte Krankheit" doch dem Einzelmenschen in seiner inneren Einsamkeitsrealität nie wirklich nahe zu kommen.

Und noch etwas fehlt bei Spitzer: eine gesellschaftliche Einordnung der Einsamkeit, die Erkenntnis, dass Isolation politisch gewollt ist – mögen Sonntagsreden auch noch so oft Volk und Familie beschwören.

> ***Sozial eingebundene, in ihren emotionalen Bedürfnissen gesättigte Menschen kaufen weniger Handys, streamen kaum Content und suchen nicht in Markenklamotten einen kläglichen Identitätsersatz. Zufriedene Menschen fallen als Wirtschaftsfaktor weitgehend aus.***

Jedenfalls in einer Ökonomie, deren perverse Wachstumslogik es gebietet, Menschen Dinge aufzuschwatzen, von denen sie sonst nie geahnt hätten, dass sie wichtig sein könnten.

Modernes Marketing gibt Antworten, auch ohne dass jemand dazu eine Frage stellt. Bedarf wird nicht mehr erfüllt, sondern erst geschaffen. Da Zufriedenheit – es steckt das Wort „Frieden" darin – stört, muss sie von denen, die von seelisch verkrüppelten Menschen zu profitieren suchen, tief unten an der Wurzel gegriffen werden. Sie müssen in Frage stellen, was den Menschen im Tiefsten ausmacht, birgt und hält: die Gemeinschaft.

Die Methoden der Einsamkeitsprofiteure sind: Entsolidarisierung im sozialen, Verführung zur Selbstisolation im privaten Leben. Im Beruf ist es der Wettbewerb, der die Menschen auseinander und gegeneinander treibt: der Zwang, in einer Welt aus Wettkampfgegnern und allmächtigen Punktrichtern zu überleben. Die Vereinzelung des Arbeitenden, seine Herauslösung aus gewerkschaftlichen Solidargemeinschaften scheint geglückt. Im Homeoffice ist keine Zeit für die Tasse Kaffee oder den kollegialen Plausch am Fax-Gerät. Zuhause wartet die technologisch hochgerüstete Einzelzelle – man chattet und redet nicht mehr, man liked und wird von niemandem wirklich gemocht. Die „friends" missbrauchen einander gegenseitig als Teil einer

Beliebtheitssimulation zur Aufwertung des eigenen Profils.

Manfred Spitzer schreibt und belegt in seinem Buch: „Die Digitalisierung bringt Menschen nämlich nicht, wie oft behauptet wird, zusammen, sondern bewirkt eine Zunahme von Unzufriedenheit.“ Dies gelte insbesondere für die Nutzer „sozialer“ Netzwerke wie facebook, Twitter und Instagram. Eine Studie des American Journal of Preventive Medicine aus 2017 mit 1787 jungen Erwachsenen zeigte „einen klaren Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und der Nutzung von sozialen Online-Medien“.

Als mitverantwortlich dafür sieht Spitzer auch den wachsenden Trend zur Selbstbezogenheit, Selbstzurschaustellung und Selbstoptimierung. Dieser werde sowohl durch facebook & Co. gefördert als auch durch verwöhnende und „permissive“ Eltern, die ihren Kindern unabhängig von deren konkreten Verhalten stets das Gefühl geben, „die Größten“ zu sein. Der amerikanische Publizist Christopher Orlet spricht von einer

„*Generation der Millennials, die mit einer Überdosis an Selbstüberschätzung und Technologie zur Eigenwerbung aufwuchs, was in der Kombinationen einen perfekten Sturm des Narzissmus entfesselt hat.*“

Diese ungnädig wirkende Diagnose stützt Spitzer mit statistischen Daten.

„*Eine Metaanalyse von 72 Befragungen über drei Jahrzehnte hinweg (1979 bis 2009) mit Daten von insgesamt 13737 Studenten ergab einen deutlichen Rückgang der Empathie (…) und der Fähigkeit zur Einnahme der Perspektive anderer (…).*“

Offenbar besteht sogar ein wissenschaftlich erforschter Zusammenhang zwischen exzessiver facebook-Nutzung und der

Wahrscheinlichkeit von Depressionen. Spitzer nennt als Grund unter anderem „die quälenden Vergleiche, die im Zuge der schier endlosen Lektüre der Botschaften in den großen sozialen Netzwerken genährt werden“. Personen, bei denen ein Großteil der Identität auf ständigem Online-Sein basiert, meinen subjektiv, besonders „vernetzt“ und „verbunden“ zu sein. Spitzer schreibt dazu:

„*In Wahrheit hat er oder sie nicht bemerkt, dass sich eine Technologie in alle Bereiche des Alltags eingenistet hat, die zwischen uns und den anderen steht. ‚Medium‘ heißt ‚Vermittelndes‘ und ist damit genau das Gegenteil von Unmittelbarkeit.*“

Vertrauen und das Gefühl von Zusammengehörigkeit erodieren in der Folge der in der Online-Welt üblichen Oberflächlichkeit und Unverbindlichkeit, der Sterilität der meist nur virtuellen Kommunikationsweise und der Gewohnheit des Kontakthoppings. Hierbei tendiert die Bedeutung des Einzelnen im Leben einer potenziell unendlich großen Masse von Ansprechpartnern gegen Null.

Bei diesem offensichtlichen Zusammenhang zwischen Digitalisierung und Einsamkeit wären die innovationsopportunistischen Steigbügelhalter dieser Technologien in der Politik dringend aufgefordert, sich ihre Verantwortung bewusst zu machen und gegenzusteuern. Dies aber ist kaum zu erwarten. Denn ihnen winkt als Lohn eine mit Chipstüte und Spielen gefügig gehaltene Menschenherde, von deren isolierten, niedergedrückten, geistig mehr und mehr verdummten Mitgliedern sie keinen ernsthaften Widerstand befürchten müssen.

> ***Wenn man außerdem weiß, dass Einsamkeit krank machen kann und selbst die Wahrscheinlichkeit eines verfrühten Todes erhöht, muss man mit den Worten des Papstes sagen: „Dieses Wirtschaftssystem tötet.“***

Den Kampf gegen die Einsamkeit werden wir schon selbst aufnehmen müssen – jedoch nicht jeder für sich allein. Von den Profiteuren der Misere ist da wenig Hilfe zu erwarten. Betroffene müssen alles tun, um sich selbst aus dem Strudel zu befreien. Das ist jedoch umso schwieriger, je tiefer sie in ihn hineingeraten sind. Vor allem müssen Nicht-Einsame, die nicht zuletzt ja auch potenzielle Einsame sind, ihnen die Hand reichen und, wo möglich, Teil eines unterstützenden gesellschaftlichen Umfelds für sie sein. Auf den Umfang oder die Perfektion dieser Unterstützung kommt es nicht in erster Linie an, solange sie aufrichtig und – bitte, bitte! – auch mal offline erfolgt.

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Roland Rottenfußer, Jahrgang 1963, war nach dem Germanistikstudium als Buchlektor und Journalist für verschiedene Verlage tätig. Von 2001 bis 2005 war er Redakteur beim spirituellen Magazin **connection**, später für den **Zeitpunkt**. Er arbeitete als Lektor, Buch-Werbetexter und Autorenscout für den Goldmann Verlag. Seit 2006 ist er Chefredakteur von **Hinter den Schlagzeilen** (https://hinter-den-schlagzeilen.de/). Von 2020 bis 2023 war er Chefredakteur vom Rubikon, seit April 2023 ist er Mitherausgeber und Chefredakteur von Manova.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.