

## Glaubenssachen

---

Sonntag, 28. Februar 2021, 08.40 Uhr

Die neue Einsamkeit  
Über die Rückkehr eines verborgenen Gefühls  
Von Karin Dzionara

Redaktion: Florian Breitmeier  
Norddeutscher Rundfunk  
Religion und Gesellschaft  
Rudolf-von-Bennigsen-Ufer 22  
30169 Hannover  
Tel.: 0511/988-2395  
[www.ndr.de/ndrkultur](http://www.ndr.de/ndrkultur)

- Unkorrigiertes Manuskript -

**Zur Verfügung gestellt vom NDR**

Dieses Manuskript ist urheberrechtlich geschützt und darf nur für private Zwecke des Empfängers benutzt werden. Jede andere Verwendung (z.B. Mitteilung, Vortrag oder Aufführung in der Öffentlichkeit, Vervielfältigung, Bearbeitung, Übersetzung) ist nur mit Zustimmung des Autors zulässig. Die Verwendung für Rundfunkzwecke bedarf der Genehmigung des NDR.

Plötzlich ist sie da, sie verdüstert das Wochenende, dehnt den Sonntag, schiebt sich in den Alltag – die Einsamkeit bahnt sich ihren Weg. Vielleicht auch deshalb, weil man diesem Gefühl derzeit nicht so schnell entkommen kann wie sonst. In den scheinbar endlosen Monaten des Abstands bleibt wenig Gelegenheit zur Ablenkung. Auch bei so genannten Erfolgsmenschen, die sonst viel unterwegs sind und gut vernetzt, die sich normalerweise freuen, wenn sie endlich einmal die Tür hinter sich zumachen können, fühlt sich das Alleinsein auf einmal ganz anders an. Wie ein Schmerz, der nicht nachlassen, eine nagende Traurigkeit, die nicht enden will. Aber wer gibt das schon gern zu?

Oder haben wir einfach nur verlernt, allein zu sein und uns eine Zeit lang auf uns selbst zu besinnen – so wie der französische Humanist Michel de Montaigne. Er schreibt:

*„Das Größte in der Welt ist, sich selbst gehören zu können.“*

Das könnte heute auch in einem Lifestyle-Magazin stehen. Doch sein Essay „Von der Einsamkeit“ stammt aus der zweiten Hälfte des 16. Jahrhunderts. Der Autor, Jurist und Philosoph war Ende Dreißig, als er sich auf sein Schloss in der Dordogne bei Bordeaux zurückzog. Es war die Zeit der Glaubenskriege und gesellschaftspolitischen Erschütterungen. Der Katholik und Skeptiker brauchte die Einsamkeit, um neue Kraft zu schöpfen.

Geht es also um Freiräume - oder um Schwäche, vielleicht sogar um ein persönliches Versagen? Handelt es sich um eine unbestimmte „tiefe Sehnsucht“ oder um das Gefühl, dass etwas fehlt? Geht es um Ängste, Verlassenheit und soziale Isolation? Vielleicht lassen sich die widersprüchlichen Erfahrungen manchmal auch gar nicht so genau voneinander trennen: Einsamkeit hat viele Facetten.

Deshalb lässt sich dieses Phänomen nur schwer fassen. Fachleute sprechen auch von einem „sozialen Schmerz“. In der Wissenschaft wird Einsamkeit als ein Gefühl definiert, das die selbst empfundene Diskrepanz zwischen den gewünschten und tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen zum Ausdruck bringt. Es geht um die persönliche Wahrnehmung: Wer allein und zurückgezogen lebt, muss nicht zwangsläufig einsam sein. Andererseits kann sich jemand, der viel unter Menschen ist, sehr einsam fühlen. „Alone in the Crowd“ nennt das die Einsamkeitsforschung: „Allein in der Menge“.

Jeder ist anders einsam, daher ist Einsamkeit auch nur äußerst schwer messbar. Selbst die Statistiken geben unterschiedliche Auskünfte. Je nach Umfrage sollen sich hierzulande etwa vier bis 14 Prozent der Menschen einsam fühlen.

Auffällig hingegen ist jedoch, dass sich junge Menschen zwischen 20 und 30 Jahren zunehmend einsam fühlen, eine Generation im Aufbruch, mitten in der Ausbildung, im Studium oder bereits seit Jahren erfolgreich im Beruf. Die meisten sind digital und auch global gut vernetzt und mobil. Doch offenbar fällt es vielen von ihnen zunehmend schwerer, den Absprung von Zuhause und den Übergang in die Arbeitswelt zu schaffen.

Durch den Lockdown in der Corona-Pandemie, auch das zeigen aktuelle Untersuchungen, leiden vor allem die jungen Erwachsenen unter Einsamkeitsgefühlen – im Gegensatz zu über 60jährigen. Aber auch unabhängig von Corona fühlen sich junge Menschen oft allein – wer häufig die Stadt wechselt und den Job, kann auch schnell den Anschluss verlieren oder ihn gar nicht erst finden. Und selbst wer tausend Freunde im Netz hat, findet in seiner Umgebung nicht automatisch Kontakte. Experten sprechen von einer neuen Qualität der Einsamkeit, andere von der „Einsamkeitsmaschine Internet“ oder auch von einer wachsenden „Online-Traurigkeit“. Auch wenn sich im Netz in Zeiten des Abstands viele Brücken bauen lassen, ziehen sich nicht wenige junge Menschen enttäuscht in digitale Welten zurück. Doch Likes, Kommentare und Textbotschaften können die Leere nicht vertreiben. Im Gegenteil. Stattdessen wächst die Angst, etwas zu verpassen.

Ist die neue Form der Einsamkeit etwa die Kehrseite der modernen Freiheit? Noch nie gab es so viele Wahlmöglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten. Die österreichische Schriftstellerin Friederike Gösweiner hat sich intensiv mit dem Thema Einsamkeit beschäftigt. In ihrem Romandebut „Traurige Freiheit“ erzählt sie die Geschichte von Hannah, einer selbstbestimmten jungen Frau um die Dreißig. Sie verlässt ihren langjährigen Freund in der Provinz, um in Berlin als Journalistin eine Anstellung zu finden. Doch in der hippen Stadt gibt man ihr bald das Gefühl, nicht gebraucht zu werden. Der Kampf um ihre Existenz zermürbt Hannah zusehends – das Versprechen der Großstadt bleibt uneingelöst. Die junge Frau fühlt sich einsam – wie im freien Fall:

*„Hannah fröstelte. Sie zog sich mit der rechten Hand an der Balustrade hoch. Sie blickte lange nach unten, in die Leere. Zeit zu gehen, dachte Hannah.“*

Es gibt kein Happy-End. Der letzte Satz bleibt seltsam in Schwebelage – zwischen Abgrund und Hoffnung. Offenbar ist das urbane Nomadenleben für viele junge Menschen nicht nur eine Chance, sondern für manche eben auch eine Belastung oder gar Überforderung.

Doch wie kommt es, dass sich junge mobile Menschen in der digitalisierten Gesellschaft offenbar immer einsamer fühlen? Ist es der Verlust von Bindungen und Verbindlichkeiten? Wenn Beziehungen sich unabhängig von Ort, Zeit und tatsächlicher Vertrautheit jederzeit beginnen und beenden lassen, verändert sich auch deren Qualität. Ist Einsamkeit heute auch ein Gefühl von Verlorenheit, ein Verlust an „Wir“, vielleicht sogar eine tiefe Sinnkrise? Oder die traurige Realität des modernen Lebens?

Wird die moderne Wettbewerbsgesellschaft dem Menschen als soziales Wesen überhaupt noch gerecht? Und wo lässt sich die Grenzlinie zwischen gesuchter und erzwungener Einsamkeit ziehen, zwischen bewusstem Rückzug und wachsender Isolation und Ausgrenzung? Oft kommen verschiedene Dinge zusammen, die sich gegenseitig beeinflussen. Entvölkerte Dörfer etwa, trostlose Innenstädte, unsichere Arbeitsplätze, Langzeitarbeitslosigkeit, Krankheit und Armut. Viele alte Menschen leiden gerade in ihren letzten Lebensjahren unter Einsamkeit. Auch die Zahl der Single-Haushalte in Deutschland steigt. Rund 17,6 Millionen Menschen leben allein, teils aus Überzeugung mit dem Wunsch nach Unabhängigkeit und beruflicher

Mobilität, teils aber auch, weil es die Lebensumstände erfordern, nach Trennungen oder dem Verlust des Partners oder der Partnerin. Doch wie kommt man heraus aus der Einsamkeitsfalle?

Unfreiwillige Einsamkeit macht auf Dauer krank, soviel steht fest. Sie kann zu Depressionen, Ängsten und anderen Persönlichkeitsstörungen führen. Neueste internationale Studien beschäftigen sich inzwischen auch mit den psychischen Auswirkungen der Kontaktsperren während der Corona-Pandemie. Andere Untersuchungen haben bestätigt, dass ein Leben im Singular schlimmstenfalls sogar lebensbedrohlich werden kann. Einsame Menschen essen demnach oft ungesünder und bewegen sich auch weniger. Sie seien anfälliger für Diabetes und Herz-Kreislauf-erkrankungen. Einsamkeit soll angeblich etwa so schädlich sein wie 15 Zigaretten pro Tag.

Einsamkeit als Krankmacher? In Großbritannien hat man darauf schon vor einigen Jahren reagiert: Um die Menschen aus der Isolation und Anonymität zu holen, führte die britische Regierung - als erste weltweit - 2018 den Posten einer Einsamkeitsministerin ein. In London werden ressortübergreifend Projekte unterstützt und koordiniert, die das Leid von rund neun Millionen einsamer Briten lindern sollen. Kritiker fragen sich allerdings, ob es sich dabei um eine Symptom- oder tatsächlich um eine Ursachenbekämpfung handelt. Immerhin: Mit Kampagnen wie „Let´s talk loneliness“ - kann man über die Einsamkeit leichter ins Gespräch kommen. Vielleicht ist das ein erster Schritt, um das verborgene Gefühl, das viele Menschen aus unterschiedlichen Gründen teilen, ohne falsche Scham in den Blick zu nehmen.

Schließlich gehört die Einsamkeit zu den Urerfahrungen des Menschen. Sie ist in den verschiedenen Religionen verankert - und eingebettet in Rituale, Gebete und Meditationen. Auch in der Bibel gibt es viele Geschichten von Menschen, die mit ihrer Einsamkeit konfrontiert sind. Auch in den Psalmen des Alten Testaments, dem Trost- und Klagebuch der Vorfahren, finden sich zahlreiche Verse.

*„Ich bin wie die Eule in der Einöde, wie das Käuzchen in den Trümmern. Ich wache und klage wie ein einsamer Vogel auf dem Dache.“*

heißt es etwa in Psalm 102.

Der katholische Lyriker Arnold Stadler hat eine Auswahl an Psalmen in die Gegenwart übertragen. Darunter auch den bekannten Psalm 22:

*„Mein Gott,  
mein Gott,  
warum hast Du mich verlassen!  
(...)  
Mein Gott!  
Ich schreie! wenn es hell ist, und du hörst mich nicht,  
wenn es dunkel ist, und du antwortest mir nicht.“*

Nach biblischer Überlieferung betet Jesus diesen Psalm, als er den Kreuzestod stirbt. Es ist ein Aufschrei, ein Ausdruck tiefster Gottesverlassenheit - und zugleich voller Hoffnung. Einsam, zurückgeworfen auf sich selbst - das kann auch ein Aufbruch sein - oder ein radikaler Neubeginn.

Einsamkeit und Gemeinschaft - Nähe und Distanz. In dieser Spannung spiegelt sich das Phänomen der Einsamkeit in der christlichen Tradition: Wo kann man Gott begegnen? Allein oder mit anderen? Und wo ist man den Anfechtungen des Lebens am intensivsten ausgesetzt? Um das zu erfahren, zogen sich in der Spätantike die Mönche und Eremiten aus den Dörfern und Gemeinden in die Wüste zurück. Im 4. und 5. Jahrhundert kam es zu einer regelrechten Einsiedlerbewegung. Doch in ihrer Abgeschiedenheit schlossen sich die Brüder zusammen und gründeten erste Wüstenklöster - als Modell des Zusammenlebens zwischen selbst gewählter Einsamkeit und ritualisierter Gemeinschaft. Aus ihren Erfahrungen formulierten die frühen Wüstenväter eine Lebensregel, die noch heute trägt:

*„Wenn du nicht vorher mit den Menschen zurechtgekommen bist, dann kannst du auch nicht mit der Einsamkeit zurechtkommen.“*

Inzwischen spricht man eher von „Einsamkeitskompetenz“. Die frühen Wüstenväter und -Mütter fanden einen Modus des Alleinseins, der sie in die Tiefe führte, auf den Grund der Existenz - für die Gläubigen eine Form der Gottesbegegnung. Die Klöster des Mittelalters wurden zu Hochburgen der christlichen Mystik, hier entwickelte sich eine eigene Spiritualität, die bis in die Gegenwart hinein reicht. Wer bin ich, was trägt mich, wozu bin ich allein? Darin liegt oft auch ein schöpferisches Potential der Einsamkeit. Der mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart spricht vom „Seelengrund“. Der Dominikanermönch glaubte aber auch, dass Gott genauso gut außerhalb von Klostermauern erfahrbar ist - in der Einsamkeit und in Gemeinschaft:

*„Wer nun Gott wahrhaftig hat, der hat ihn an allen Orten, auf der Straße und bei allen Leuten ebenso wie in der Kirche, in der Einöde oder in der Zelle; wenn anders er ihn nur echt hat und nur ihn hat, so kann ihn niemand hindern.“*

Viele Ordensgemeinschaften bieten heute Schweigewochenenden und Exerzitien an. In den Metropolen gibt es Kirchen der Stille und Stadtklöster, die die Nachbarschaft im Viertel zu ihren Stundengebeten einladen. Auch während der Corona-Pandemie stehen viele Gotteshäuser offen für ein einsames Gebet in der Stille. Für einige Menschen sind diese Rückzugsorte inzwischen so etwas wie „Fitnessräume der Spiritualität“ - auch wenn der Weg nach innen nicht zu Gott führen muss.

Das Motiv der Einsamkeit wird auch in der Literatur immer wieder durchgespielt und variiert. In der Romantik beispielsweise erlebte das Gefühl der Weltabgeschiedenheit einen regelrechten Hype. Nur fern von der Gesellschaft, in der Natur, könne der Mensch seine Sinne schärfen und die eigene Kreativität wecken. Davon waren die Künstlerinnen und Künstler überzeugt. Sie träumten von einem ganzheitlichen Leben,

in dem sich die Gegensätze zwischen Natur und Technik, zwischen Gefühl und Verstand überwinden lassen. Daraus entwickelte sich eine Art seelenvoller Natur-Mystik. Auch deshalb spricht der Dichter Ludwig Tieck in seinen Versen von der „Wonne der Einsamkeit“:

*Kommt ihr Beengten  
Herzbedrängten,  
Entfliehet, entreißt euch der Qual,  
(...)  
Entflieht dem Getümmel!  
O holde Einsamkeit!  
O süße Freudigkeit!*

Denn in der Einsamkeit können sich neue Erfahrungsräume öffnen, Augenblicke der inneren Sammlung und Kreativität - selbst in Momenten, die sich zunächst nur schwer ertragen lassen. Ja, man kann an Einsamkeitserfahrungen wachsen. Man kann aber auch daran verzweifeln. Dann fühlt sich Einsamkeit wie ein Eishauch an, so wie in Hermann Hesses berühmtem Gedicht „Im Nebel“:

*„Seltsam, im Nebel zu wandern!  
Leben ist Einsamsein.  
Kein Mensch kennt den andern,  
Jeder ist allein.“*

Ein Ausdruck tiefster Verlorenheit zu Beginn des 20. Jahrhunderts: „Jeder ist allein“. Der Schriftsteller hat die unterschiedlichen Facetten der Einsamkeit erlebt und erlitten: Krisen, Rückzug und Aufbrüche, spirituelle Praktiken und asketische Übungen. Viele Künstlerinnen und Künstler der Moderne fühlen sich allein und ausgeliefert, sehen sich in ihrer Einsamkeit konfrontiert mit der Antwortlosigkeit der Welt.

Mit dem existentiellen Problem der Einsamkeit setzt sich auch der Schweizer Theologieprofessor Joachim Negel auseinander. Er schreibt:

*„Jeder wird allein geboren, jeder stirbt allein. In den großen Entscheidungen des Lebens ist man durch niemanden vertretbar: Ob man(...)diesen Beruf ergreift oder jenen, sich in Situationen politischer bzw. moralischer Herausforderung exponiert oder zurücknimmt, all das muss man allein entscheiden“. (S. 266)*

Fachleute sprechen von einem „reifen Ich“ und von „mentaler Mündigkeit“. Denn es gibt immer wieder Situationen, in denen jeder Mensch allein bestehen muss: im Alltag, im Beruf, in der Gemeinschaft. Auch Verantwortung macht oft einsam.

Wer hingegen gut allein sein kann, kann meist auch besser in Beziehungen leben. Der katholische Theologe stellt fest, dass Einsamkeitserfahrungen die Verbundenheit zwischen Menschen sogar stärken können:

*„Nur wer die innere Wüste zu bestehen, sich mit der Einsamkeit seiner selbst zu befreunden weiß, die Haarrisse und Bruchstellen der eigenen Seele kennt, wird sich auch mit anderen befreunden können, wird deren Einsamkeiten und Fragwürdigkeiten grenzen, grüßen und einzuhegen wissen.“ (S. 267)*

Der Mensch mit seinem Wunsch nach Individualität und Autonomie ist nun einmal angewiesen auf ein Gegenüber. Auf diesen unauflöselichen Widerspruch weist auch der Philosoph Karl Jaspers hin:

*„Ich kann nicht selbst werden, ohne in Kommunikation zu treten und nicht in Kommunikation treten, ohne einsam zu sein.“*

Möglich, dass diese Erkenntnis zu den zentralen Botschaften gehört in diesen langen Wochen und Monaten, in denen selbst Menschen mit vollem Terminkalender und vielen persönlichen Kontakten plötzlich auf sich selbst zurück geworfen sind. Die Erfahrung von Einsamkeit bleibt Gestaltungsraum und Abgrund zugleich, denn es gibt ständig Anfechtungen oder auch gefährliche Kippmomente. Innehalten, zu sich kommen, Abstand gewinnen. Im Gebet, in der Kunst - und in der Auseinandersetzung mit sich selbst. Die Philosophin und politische Theoretikerin Hannah Arendt, eine Schülerin von Karl Jaspers, dem sie zeitlebens verbunden blieb, gehört ebenfalls zu den wichtigen Denkerinnen und Denkern des 20. Jahrhunderts. Auch sie verweist auf das Doppelgesicht des Phänomens:

*„Einsamkeit bedeutet, dass ich, obwohl allein, mit jemandem (das heißt, mir selbst) zusammen bin. Sie bedeutet, dass ich Zwei-in-Einem bin, wohingegen Verlassenheit und Isoliertheit diese Art von Schisma, diese innere Zweiheit, in der ich mir selbst Fragen stellen und von mir Antworten erhalten kann, nicht kennen.“*

Die in Hannover geborene Philosophin empfand die Einsamkeit bei ihrer Arbeit als Publizistin und Theoretikerin nicht immer als Nachteil. Als Jüdin erlebte sie die Gewaltherrschaft der Nazis sehr früh, als sie 1933 kurzzeitig von der GESTAPO inhaftiert wurde. Sie floh erst nach Paris, später in die USA, wo sie bis zu ihrem Tod blieb. Hannah Arendt lebte in mehrfacher Hinsicht bewusst zwischen den Welten sie nennt es eine „Paria“-Existenz – eine Außenseiterrolle. Zugleich aber war Hannah Arendt ein Beziehungsmensch mit einem großen Freundeskreis. Für die Philosophin war diese Lebensform ein Ausdruck von gelebter Pluralität – einsam und doch im Austausch mit den Anderen. In der Einsamkeit können wir lernen, wer wir sind. Wir müssen keine Rolle spielen und sind nicht mehr auf Beifall angewiesen.

Vielleicht sollten wir versuchen, Einsamkeit neu zu verstehen. Wie aber lassen sich moderne Individualität, unterschiedliche Lebensstile und ein soziales Miteinander künftig in Balance bringen? Nehmen wir die Anderen überhaupt wahr? Die Einsamen, die Wochen lang mit niemandem ein Wort wechseln, die Arbeitslosen und Ausgegrenzten, die Kranken, die Schwachen, die Abgehängten? Und wo gibt es Orte des Miteinanders – in der Nachbarschaft, am Arbeitsplatz, in den Stadtvierteln? Der Zukunftsforscher Matthias Horx bleibt optimistisch. Mit Blick auf die Einsamkeit

jedenfalls erkennt er bereits einen „massiven Gegentrend“ am Horizont. Und denkt dabei an neue Lebenskonzepte mit „gereiften Individuen“, die in einer flexiblen und vielfältigen Gemeinschaft leben: Co-Gardening, Co-Working, Co-Living. Es geht um Formen des Miteinanders in einer Gesellschaft, die auch aus den vielfältigen Erfahrungen während der Pandemie ihre Lehren zieht. Horx spricht von einer „neuen Kultur der Erreichbarkeit und Verbindlichkeit“, für den Zukunftsforscher eine Art aufgeklärter „Neo-Humanismus“.

In christlicher Tradition wäre vielleicht von Nächstenliebe die Rede. Andere sprechen von Achtsamkeit, Empathie und sozialer Verantwortung. Dabei wird eines deutlich: Einsamkeit fordert uns heraus – im Umgang mit uns selbst und mit Anderen. Denn Alleinsein und Gemeinschaft bleiben wechselseitig aufeinander bezogen, daran wird sich auch künftig nichts ändern. So gesehen, kann Einsamkeit auch ein Weckruf sein. Gegen die Gleichgültigkeit in einer immer kälteren Gegenwart.

\* \* \*

Zur Autorin:

Karin Dzionara, Kultur-Journalistin Hörfunk und Print, Themenschwerpunkt: Dialog zwischen Kunst und Kirche - im Theater, in der Literatur, der Bildenden Kunst und der Musik.

Literaturhinweise:

Friederike Gösweiner: „Traurige Freiheit“, Graz 2016

Mattias Horx, Oona Horx-Strathern: Das Monster der Moderne: Einsamkeit.

<https://zukunftsinstitut.de/artikel/zukunftsreport/das-monster-der-moderne-einsamkeit/>

Claudia Neu & Fabian Müller

unter Mitwirkung von Anne Sofie Heuer & Arvid Tschesche

Einsamkeit. Gutachten für den Sozialverband Deutschland

Dezember 2020, Sozialverband Deutschland

Anja Katrin Orth, Theresa Eyerund: Einsamkeit in Deutschland, Institut der Deutschen Wirtschaft 2019

Barbara Schellhammer: Eine phänomenologische Annäherung an die Erfahrung der Einsamkeit, in: Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik, 2, 2018