



Wir wagen keine wirkliche Intimität mehr

Corona macht viele Menschen einsam. Doch auch unabhängig davon breitet sich eine neue Einsamkeit aus – sie gilt als Risikofaktor für eine Reihe von psychischen Krankheiten. Einsamkeit ist ein Phänomen, das wir erst langsam zu entschlüsseln beginnen, das aber für das Zusammenleben zukünftig von grosser Bedeutung sein wird.

Von Marcel Wisler

Zeit, die einfach so vorüberdreht, Menschen, die einfach so vorbeiziehen. Kein Echo. Keine Verbindung. Einsamkeit ist ein globaler Trend: Weltweit fühlen sich die Menschen so allein, abgeschottet und entfremdet wie noch nie. Dies war schon vor Corona so, doch bei vielen hat der Lockdown und die Massnahmen wie Distanzhalten, keine Umarmungen, usw. dieses Gefühl weiter verstärkt. Jede*r Dritte fühlt sich häufig oder ständig einsam. Mediziner*innen sprechen von einer Epidemie, Soziolog*innen von einem postsozialen Zustand, in dem wir alle zusammen sind, aber keiner sich mehr zugehörig fühlt.

Doch was genau ist «Einsamkeit»? Lässt sich ein solcher Begriff überhaupt statistisch abfragen? Diejenigen, die wahrhaftig einsam sind, werden es womöglich nicht zugeben – oder sind nur schwer aufzufinden. Diejenigen, die es von aussen betrachtet nicht sind, werden unter Umständen behaupten, es zu sein. Vielleicht weil sie damit den Anspruch verbinden, gehört zu werden. Denn Einsamkeit ist vor allem ein subjektives Erleben von Beziehungslosigkeit.

Menschliche Existenz ist Gesehenwerden. Wir existieren erst, wenn wir wahrgenommen werden. Über Jahrtausende füllte die Religion die Leerstellen dieses existenziellen Bedürfnisses: Gott war als Tröster immer präsent, auch und gerade in der Vereinsamung. In der modernen Welt verschwindet Gott als wahrnehmende Instanz mehr und mehr. Damit sind wir umso stärker auf unsere sozialen Verbindungen und Verbindlichkeiten angewiesen. Stellt sich die nicht einfach zu beantwortende Frage, ob es heute mehr Einsamkeit gibt als früher. Da der Mensch ein Wesen mit ausgeprägtem Drang zur sozialen Verbundenheit ist und mit einer Sehnsucht, sich zugehörig zu fühlen, kann zumindest festgehalten werden, dass viele Menschen in einer hochindividualisierten Gesellschaft, in einer Kultur der unentwegten Differenzierung und Individualisierung überfordert sind.

Allein, aber nicht einsam

Wobei es einen grossen Unterschied zwischen Alleinsein und Einsamkeit gibt. Während Alleinsein oft bewusst gewählt wird, beispielsweise um sich selbst noch etwas besser kennenzulernen, bezeichnet Einsamkeit ein defizitäres Gefühl, das ausdrückt, was an sozialem Austausch, an sozialer Verbindlichkeit und sozialer Intimität wünschenswert, aber nicht (mehr) erreichbar ist. Der Wunsch nach sozialem Kontakt wird ständig enttäuscht, die Isolation scheint beständig und unausweichlich. Und wenn dies über einen längeren Zeitraum der Fall ist, können ernsthafte gesundheitliche Folgen wie Depressionen, Angstzustände, Paranoia und Demenz die Folge sein. Wie wissenschaftliche Studien zeigen, hat dies auch einen Einfluss auf unsere Sterblichkeit. Und als Kostenfaktor für das Gesundheitssystem wiegt Einsamkeit so schwer wie regelmässiges starkes Rauchen.

Noch nie waren wir so vernetzt und trotzdem so einsam

Dank der Corona-Pandemie spricht man offener über Einsamkeit, weil viele davon betroffen sind. Sich einsam zu fühlen und darüber zu reden ist einfacher geworden, vielleicht ein erster wichtiger Schritt dahin, das Stigma zu überwinden. Denn die Einsamkeit greift seit vielen Jahren immer weiter um sich. Unsere Gesellschaft fordert Konsum statt Intimität, Flexibilität statt Verbindlichkeit, immer mehr Gewinn statt Stabilität.

Zudem stehen wir vor der grossen Herausforderung einer neuen Form der Einsamkeit, deren Folgen noch nicht abzuschätzen sind. «Die digitalen Welten, insbesondere Social Media, bringen altbekannte Strukturen zum Bröckeln. Es gibt eine Gier nach Disruption, nach Innovation, nach Flexibilität, die dazu führt, dass wir uns selbst in menschlichen Verbindungen ein Stück weit zu Konsumgütern degradieren und keine wirkliche Intimität

mehr wagen», analysiert ernüchtert die 30-jährige Publizistin Diana Kinnert, die seit Jahren zum Thema geforscht hat, in ihrem klugen und beklemmenden Buch «Die neue Einsamkeit». Auch oder gerade unter den 20- bis 40-Jährigen, die meistens gut vernetzt sind, breite sich deshalb Einsamkeit aus, konstatiert die Autorin.

Der Drang nach Optimierung und Flexibilität in einer digitalisierten Welt verändert menschliche Beziehungen. Im Netz fühlen wir uns zwar alle immerzu angesprochen und wollen «gelikt» werden – und werden gerade deshalb immer tiefer in die Einsamkeit gestossen. Das liegt auch daran, dass das Internet die Sphäre des immerwährenden Vergleichs ist, des ewigen Rankings. Alles wird bewertet – und meistens abgewertet. Ein ständiger Vergleichskampf nach oben ist im Gange, den nur wenige gewinnen: diejenigen, die sich am attraktivsten inszenieren können. Oder, im Kontrast: die am lautesten brüllen. Der Einsamkeitseffekt der digitalen Medien entstammt der Pseudo-intimität der digitalen sozialen Kommunikation. Im Cyberspace werden wir alle zu Pseudonymen, die sich Nähe suggerieren.

«Die Daten zeigen relativ klar, dass Einsamkeit oder das Sich-einsam-Fühlen ein sehr relevanter Gesundheitsfaktor ist, nicht nur für die psychische, sondern auch für die körperliche Gesundheit.»

– Thomas Ihde

Auch junge Menschen leiden unter Einsamkeit

«Einsamkeit ist eine reale und diagnostizierbare Geissel», schreibt Kinnert. Sie deutet Einsamkeit als ein Symptom gleich mehrerer Fehlentwicklungen, die uns in einer hyperliberalen Gesellschaft, die uns auf maximale individuelle Entfaltung programmiert und deren Erwartungen wir gerecht werden wollen, immer mehr «entmenschli-

chen». Die Gesellschaft zerfasert gerade – mit der Nomadisierung der Arbeitswelt und der permanenten Selbstvermarktung. Dazu Kinnert: «Die Individualisierung hat uns und vor allem diskriminierten Gruppen ja grundsätzlich neue Freiheiten und Privilegien zugesprochen. Aber das hat eben auch Schattenseiten. Wir sind in einem Fetisch von Ego-Kapitalismus, von der totalen Flexibilität. Und dann spiegele ich mich nicht mehr selbst, sondern die Erwartungen der Gesellschaft an mich.»

Aus ihrer Sicht kommt das Virus dieser Epidemie der neuen Einsamkeit aus der Ökonomie. Die Jugend nomadisiert heute von Job zu Job. Es gibt keine Sicherheit, Vertrauen und Intimität werden zum Wagnis. Man beendet Beziehungen früher, hat weniger Freunde, kennt die Nachbarn nicht mehr. Kinnert ist überzeugt, dass sich dies politisch ändern liesse: «Ich glaube, dass unsere Demokratie ja genau das ausmacht, dass wir unsere Systeme mitentwerfen und mitgestalten können. Ich erlebe bei einer jungen Generation, dass sämtliche ökonomischen Bedingungen schlechter sind als relativ gesehen vor 10, 20, 40 Jahren. Und ich glaube, dass es da um neue Arbeitnehmerrechte-Verhandlungen gehen muss. Das braucht ein neues Management, wie ich als junge Arbeitnehmerin mir trotzdem ökonomisch sicher sein kann. Und dann sitze ich so fest im Sattel, dass ich mich auch wieder in Verbindungen trauen kann.»

Politische Antworten auf die Einsamkeit

In der Politik entsteht derzeit eine Sensibilisierung bezüglich des Themas, ausgelöst durch das «Einsamkeitsministerium», das Anfang 2018 in Grossbritannien etabliert wurde. Dessen erste Leiterin Tracey Crouch sagte in ihrer Antrittsrede: «Die sozialen Spannungen in Grossbritannien hängen eng mit depressiven Einsamkeitsgefühlen zusammen, welche die Menschen zunehmend isolieren.»

Denn mehr als 9 Millionen Brit*innen – 14 Prozent der Bevölkerung – fühlen sich immer oder oft einsam. In den USA liegt die Quote bei einem Drittel der Gesamtbevölkerung. Hier war es die Opiatsuchtwellen, die das Thema in die Medien und mehr und mehr in die Politik spülte. In Japan dagegen lenken viele Suizide von älteren Menschen den Blick auf die soziale Vereinzelung.

Gemäss einer Untersuchung des Bundesamtes für Statistik (2017) fühlten sich in der Schweiz 35% der Bevölkerung (ab 18 Jahren) einsam. Dazu Thomas Ihde,

Stiftungsratspräsident Pro Mente Sana: «Die Daten zeigen relativ klar, dass Einsamkeit oder das Sich-einsam-Fühlen ein sehr relevanter Gesundheitsfaktor ist, nicht nur für die psychische, sondern auch für die körperliche Gesundheit.»

Für die renommierte Ökonomin Noreena Hertz ist Einsamkeit genauso politisch wie persönlich. Sie schreibt in ihrem Buch «Das Zeitalter der Einsamkeit»: «Es ist ein existenzieller Zustand. Das Gefühl, nicht nur von unseren Freunden und unserer Familie isoliert zu sein, sondern auch von unserer Regierung, von unserem Arbeitgeber. Das Gefühl, unsichtbar zu sein.»

«Gesucht ist eine Armee der Fühlenden.»

– Diana Kinnert

Aus ihrer Sicht braucht es eine kulturelle Transformation und umfassende Reformen sowie neue Orte (öffentliche Räume, Plätze, Quartiere) der Begegnungen für unterschiedliche Menschen und Milieus. Solche Orte seien in effizienzgetriebenen Gesellschaften verlorengegangen, doch es ist möglich, Gegensteuer zu geben. In ihrem mit «New Deal für das 21. Jahrhundert» überschriebenen Kapitel macht sie eine Menge bedenkenwerter Vorschläge. Sie schliesst mit dem Appell: «Als Gesellschaft verlieren wir etwas Grundlegendes, wenn wir uns nicht mehr umeinander kümmern. Wenn wir anderen Menschen immer weniger begegnen – warum sollten wir dann ihre Rechte und Wünsche berücksichtigen?»

Unsere Demokratie lebt davon, dass wir bereit sind, unsere Systeme mitzugestalten und mitzuentwerfen. Der Kampf gegen die Einsamkeit braucht konkretes Handeln auf allen Ebenen und mehr als nur eine politische Lobby. Oder in den Worten von Diana Kinnert: «Das Bedürfnis nach Nähe ist systemrelevant, und so paradox es klingen mag, gesucht ist eine Armee der Fühlenden.»

Weiterführendes Dossier auf

► www.promentesana.ch/einsamkeit



Zwei aktuelle Bücher zum Thema



Die neue Einsamkeit – und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können.
Diana Kinnert/Marc Bielefeld,
Hoffmann und Campe Verlag, 2021



Das Zeitalter der Einsamkeit – Über die Kraft der Verbindung in einer zersplitterten Welt.
Noreena Hertz, HarperCollins, 2021



Marcel Wisler

Co-Leiter Gesundheitsförderung
& Kommunikation
Pro Mente Sana
m.wisler@promentesana.ch