

Ich, allein zu Haus

Manche Menschen suchen Einsamkeit und Isolation – andere werden davon körperlich krank

Stille. Nur das leise tibetische Gebet und irgendwann, Stunden später, beim Aufstehen das Knacken der Knochen, die sich wehren gegen die immer gleiche Pose: die Füße auf den Oberschenkeln gekreuzt, der Rücken gerade, die Hände auf den Knien, der Kopf gesenkt.

Drei Jahre und drei Monate hat Jürgen Gräf den größten Teil seiner Zeit so verbracht – im Einzelzimmer eines buddhistischen Klosters in der Auvergne. Kontakt zur Außenwelt und zu seinen Eltern hielt der damals 38-Jährige nur über Briefe. Jetzt, zwölf Jahre später, sagt der Augsburgener, dass er in dieser Zeit seine Waldspaziergänge vermisst hat. Sonst nichts und niemanden. Er hat gelernt, sich mit seinen Gedanken zu beschäftigen – ohne Input von außen. Er war viel allein. „Aber einsam war ich nie.“ Dabei weiß Gräf, wie sich das anfühlt, einsam zu sein: Als Jugendlicher stand er einmal inmitten seiner Klasse im Zug und fühlte sich zwischen all den vertrauten bekannten Gesichtern plötzlich isoliert und erstarrt. Er hatte Kontakte, aber keine richtigen Freunde.

In der Person von Gräf verkörpert sich die ganze Ambivalenz dieser sozialen Emotion: Alleinsein kann, muss aber nichts mit Einsamkeit zu tun haben und Einsamkeit nichts mit Alleinsein. Viele Menschen fürchten die Einsamkeit, aber



Gemischte Gefühle

SZ-Serie (2)

manche suchen sie. Sie kann krank machen, aber auch die Persönlichkeit stärken. Vor allem aber ist sie ein sehr subjektives Gefühl.

„Einsamkeit ist die wahrgenommene soziale Isolation“, sagt der Psychologe John Cacioppo vom Center for Cognitive and Social Neuroscience der University of Chicago, der seit 1994 gemeinsam mit seinem Team 15 000 Personen zu dem Thema befragt hat. Einsamkeit sei ein negatives Gefühl, das weniger davon abhängt, mit wie vielen Freunden sich jemand wie oft zum Kaffee trifft. Entscheidend sei vielmehr, ob man mit der Art und der Häufigkeit seiner Kontakte zufrieden ist. Die Messlatte legt jeder anders. Cacioppo kommt daher zu der Ansicht, dass es kaum möglich sei, allgemeine Aussagen zu treffen, wann Einsamkeit empfunden und durch was sie ausgelöst wird.

Dennoch gibt es Ereignisse und Umstände, die dieses Gefühl bei den meisten Menschen befördern – sagt zumindest die Soziologin Caroline Bohn, die über Einsamkeit ihre Doktorarbeit geschrieben hat und jetzt unter anderem Menschen berät, die sich einsam fühlen. Oft sind welche darunter, deren Partner gestorben ist, die berufsbedingt umziehen müssen oder so unregelmäßige Arbeitszeiten haben, dass keine Zeit für Freundschaften bleibt.

„Auch die Finanzkrise trägt zur Einsamkeit bei“, sagt Bohn. „Weil es sich die Leute zum Beispiel nicht mehr leisten können, mit ihren Freunden ins Kino zu gehen und sich dann ausgegrenzt fühlen.“ Bohn vermutet auch, dass die Vereinzelung in der Gesellschaft eine Rolle spielen könnte, denn in Deutschland lebt in fast 40 Prozent aller Haushalte nur eine Person. Doch auch unter Singles sind die Befunde gemischt. Singles seien zwar tatsächlich häufiger einsamer als Menschen, die in Beziehungen leben, bestätigt der Soziologe Stefan Hradil. Andererseits gebe es auch ausgesprochen kontaktfreudige Singles, die ein großes Netzwerk unterhalten und spezialisierte Beziehungen pflegen: Manche sind zum Reden da, andere fürs Bett.

Entgegen der verbreiteten Vorstellung, dass vor allem alte Menschen unter



Im Stress des Alltags finden viele Menschen zu wenig Zeit für die Pflege von Freundschaften – dann droht die Einsamkeit. Foto: fabpic

Einsamkeit leiden, zeigen Studien, dass Jugendliche häufiger einsam sind – weil sie ihre eigene Identität entwickeln oder weil die Familie nervt und sie neue Beziehungen suchen. Zur Beraterin Bohn kom-

Er hatte soziale Kontakte, aber keine richtigen Freunde.

men auch oft einsame Frauen in den Wechseljahren. „Das ist eine Zeit des Umbruchs“, sagt sie. „Oft ziehen in dieser Zeit die Kinder aus und man fragt sich, was man aus seinem Leben eigentlich machen will.“

Inwieweit gesellschaftliche Strukturen die Häufigkeit und Intensität von Einsamkeit beeinflussen, ist nicht ausreichend erforscht. Erste Studien legen aber den Schluss nahe, dass sich Men-

schen umso einsamer fühlen, je mehr ihre Gesellschaft auf Gemeinschaft gepolt ist. Senioren im konservativen Spanien fühlten sich wesentlich häufiger einsam als im liberalen Schweden. Forscher erklären das auch damit, dass in Spanien Alleinsein häufiger mit einer Distanzierung von der Familie in Verbindung gebracht wird, in Schweden hingegen mit Autonomie. Umgekehrt hat der Psychologe Sean Scerpensad beobachtet, dass sich junge Leute in den progressiven USA einsamer fühlten als gleichaltrige Koreaner, wenn sie keine romantische Beziehung haben. Offenbar deswegen, weil eine knisternde Liebe in Korea kein Must-Have ist wie in den USA.

Die kulturellen Werte wirken sich auch darauf aus, wie sich Einsamkeit genau anfühlt. Der Psychologe Ami Rokach hat zum Beispiel gezeigt, dass sich einsame Kanadier in der Regel für ihre Si-

tuation eher schämen als Türken. Die kanadische Gesellschaft missbillige Einsamkeit und belohne persönlichen Erfolg, schreibt Rokach. Deswegen würde Einsamkeit dort eher als individuelles Versagen interpretiert. Allerdings gelinge es manchen Kanadiern auch, ihrer Einsamkeit etwas Positives abzugewinnen: Sie sehen in ihr die Möglichkeit, sich zu konzentrieren und die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln.

Diese Sichtweise kommt auch der ursprünglichen Bedeutung nahe, denn im Mittelalter bedeutete Einsamkeit, mit sich selbst eins zu sein. Diese überwiegend positive Interpretation hielt sich lange. Im Pietismus galt Einsamkeit als Chance, sich Gott zu nähern, in der Aufklärung als Möglichkeit zur Selbstvervollkommnung und im 19. Jahrhundert als akzeptabler Rückzug von der Gesellschaft. Erst im 20. Jahrhundert kippte die Wertung ins Negative.

Egal, wie die Bewertung der Einsamkeit ausfällt: Empfinden hat sie vermutlich schon jeder Mensch. „Wer sagt, dass er noch nie einsam war, lügt oder ist ein Psychopath“, sagt Cacioppo. Denn der Grund für das Gefühl liegt nach Ansicht

„Unser soziales Gewebe kann ausfransen wie ein Strickpulli.“

vieler Forscher in der Evolution, in der uralten Angst vor dem Alleinsein. Schon die urzeitlichen Menschen hätten besser in Gruppen gesammelt, gejagt und Behausungen gebaut, schreibt der Sozialpsychologe Roy Baumeister. Und wichtiger noch: Ohne Partner funktioniert die Fortpflanzung nicht. Zudem kommen Kinder so unfertig auf die Welt, dass sie keine Überlebenschance haben, wenn sie allein gelassen werden. Und diese Angst bleibt. „Schicken Sie mal ein Kind vor die Tür, weil es böse war“, sagt Cacioppo. Diese Strafe werde als besonders hart empfunden.

„Einsamkeit hilft uns wie der Schmerz, unseren Körper zu erhalten“, sagt Cacioppo. Und tatsächlich scheint es zwischen diesen Empfindungen Parallelen zu geben, die messbar sind: Wenn sich jemand ausgeschlossen fühlt, werden dieselben Areale im Gehirn aktiv, wie bei körperlichen Schmerzen. Studien deuten auf einen Zusammenhang hin zwischen Einsamkeit und Depressionen, Selbstmord, Übelkeit, Ess- und Schlafstörungen, Alkohol- und Drogensucht und sogar der Alzheimer-Krankheit. Cacioppo's Analysen zufolge haben Einsame außerdem einen höheren Blutdruck und ein schlechteres Immunsystem. Forscher der University of British Columbia haben erst jüngst nachgewiesen, dass die Sterblichkeit bei Menschen signifikant höher war, die angaben, sich oft einsam zu fühlen.

Dabei scheint Einsamkeit ansteckend zu sein wie eine Krankheit. Menschen am Rand eines sozialen Netzwerks hätten wenige Freunde und fühlten sich deshalb eher einsam. Sie verhielten sich dann zurückhaltender, feindseliger, weniger selbstbewusst und würden so ihre negative Einstellung an ihre wenigen Freunde weitergeben, bevor sie sich ganz von ihnen abkapseln. So gehe das immer weiter. „Unser soziales Gewebe kann an den Enden ausfransen, wie das Ende eines Strickpullis“, schreibt Cacioppo.

Weil Einsamkeit die Menschen stigmatisiert, wollen sich viele Menschen nicht einmal selbst eingestehen, dass sie einsam sind. Beraterin Bohn hat das oft beobachtet und versucht ihre Klienten dazu zu bringen, das Gefühl anzunehmen. „Es ist wichtig, dass die Leute begreifen, dass das Gefühl nicht schön ist, sie selbst aber in Ordnung sind.“ Für Bohn beginnt dann die Arbeit, ihre Klienten aus dem „zutiefst schmerzvollen“ Zustand herauszuführen. Denn sie kann Einsamkeit nicht solche positiven Seiten abgewinnen, wie Wilhelm Busch es einst getan hat. Er schrieb: „Wer einsam ist, der hat es gut, weil keiner da ist, der ihm was tut.“

SUSANNE KLÄIBER