

# Einsam sein in einer Welt voller Kontakte

Ein Thema nicht nur für Männer – aber eben auch

Elbtal-Männertag 2025

der Männerarbeit der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens  
(1.3.2025 Bergwirtschaft „Wilder Mann“ Dresden)

Liebe Männer,

ich freue mich, hier vor Ihnen in ganz herkömmlicher, „analoger“ Weise zu stehen. Wenn ich es recht erinnere, habe ich vor etwa zehn Jahren bereits einmal beim Elbtal-Männertag hier in der Bergschänke einen Vortrag gehalten. In der Zwischenzeit ist viel passiert an gutem Leben und an krisenhaftem Leben. Wir haben uns alle verändert – wie die Welt, in der wir leben. Und auch die Art der Vorträge haben sich in den allermeisten Fällen geändert.

Ich saß als Referent in den letzten Jahren mehrfach allein vor einem Bildschirm, habe die Zuhörer bestenfalls in kleinen Fensterchen gesehen und konnte auch nur rudimentär in Kontakt zu ihnen treten. Das waren einsame Momente, an denen auch die anschließenden Diskussionen wenig ändern konnten. Ich fühlte mich nach solchen Vorträgen ausgelaugt und unzufrieden, obwohl mir manchmal mehrere hundert Menschen zugehört hatten. Es fehlten mir die unmittelbaren Reaktionen, es fehlte mir der direkte Kontakt. Ich habe dann irgendwann beschlossen, keine Vorträge mehr allein vor dem Bildschirm zu halten.

Diese Erfahrung zeigt, dass solch ein Treffen, zu dem wir uns heute zusammenfinden, längst nicht mehr selbstverständlich ist. Heute ist es üblich geworden, dass solche Veranstaltungen – wie man so sagt – „hybrid“ angeboten werden. Das klingt modern und soll auch das Leben erleichtern. So sollen beispielsweise lange Anfahrten wegfallen. Aber in der Konsequenz begegnen wir uns seltener in solchen überregionalen Kontexten. Die unmittelbaren Begegnungen nehmen ab.

Bereits 1996 hat Reinhart Lempp, ein Professor für Kinder- und Jugendpsychiatrie, unsere Gesellschaft als eine „autistische Gesellschaft“<sup>1</sup> bezeichnet. Damit meinte er weniger einen Autismus im psychologisch-psychiatrischen Sinn, sondern vielmehr einen allgemeinen Mangel an sozialer Kompetenz und sozialer Begegnung.

Doch wenn wir uns an diese Zeit vor fast zwanzig Jahren zurückerinnern, scheint sie mir viel sozialer als die heutige. Natürlich ist die Anstrengung der Anreise durch die technischen Möglichkeiten gesunken – gerade, wenn weite Entfernungen zu überbrücken sind. Aber ebenso ist die Selbstverständlichkeit von unmittelbaren Begegnungen gesunken.

Für manche mag auch das gut sein. Man kann der Gefahr entgehen, sich hier vielleicht fremd zu fühlen. Wer niemanden oder nur einzelne kennt, braucht am Computer nicht den Mut aufbringen, irgendjemanden anzusprechen. Er braucht keine Angst zu haben, vielleicht nicht gut anzukommen oder gar zu stören. Wer vor einem Computer sitzt und Vorträge und Diskussionen hört, kann sich über die intellektuellen Anregungen freuen. Und wenn es langweilt kann man sich still und leise zurückziehen. Aber eines gilt eben auch: Man ist inmitten einer Veranstaltung, an der viele Menschen teilnehmen, allein.

Und so komme ich zum Thema meines Vortrags: Inmitten unzähliger Kontakte und Vernetzungen, inmitten einer Welt, in der wir von Ereignissen aus jedem Winkel der Welt – und sei er noch so fern – erfahren, nimmt das Gefühl der Einsamkeit zu.

Einsamkeit ist dabei nicht nur eine Frage der Digitalisierung. Es sind mehrere Phänomene, die diese Entwicklung befördern. Denken Sie beispielsweise an die Coronazeit, die das Gefühl von Isolation bei zahlreichen Menschen verstärkt hat. Wobei nach meiner Erfahrung Corona selten die alleinige Ursache problematischer Entwicklungen ist. Es hat aber vieles, was ohnehin die Beziehungen der Menschen prägte, deutlich verstärkt. Und das gilt eben auch beim Thema Einsamkeit.

Wenn wir hier auf dem Elbtal-Männertag über dieses Thema sprechen, dann betrifft es natürlich nicht nur uns Männer. Aber es betrifft uns eben auch – und manchmal gerade uns. Ich werde darauf zu sprechen kommen.

Zunächst möchte ich erst einmal umreißen, was unter Einsamkeit zu verstehen ist.

Wir denken bei dem Begriff „Einsamkeit“ sicher zunächst an das Alleinsein, an den Mangel an sozialen Beziehungen, an das Auf-sich-allein-gestellt-Sein. Wir haben vielleicht die Vorstellung, dass es zwischen Einsamkeit und Nicht-Einsamkeit eine klare Trennlinie gibt. Auf der einen Seite befinden sich diejenigen, die keine oder kaum private Beziehungen pflegen und deshalb in der Gefahr stehen, in Einsamkeit zu versinken. Auf der anderen Seite stehen die, die in ihre Familie eingebunden sind, die Freundschaften pflegen, die sich in einer Partnerschaft befinden. Wir können es mit der allgemeinen Krankheitsvorstellung beschreiben: Auf der einen Seite die Kranken, auf der anderen die Gesunden.

Aber leider – oder besser gesagt: Gott sei Dank – gibt es solch eine einfache Zweiteilung nicht. Bei der Gesundheit wissen wir alle, dass es zwischen schwerer Krankheit und völliger Gesundheit jede Menge Abstufungen gibt. Jeder Mensch ist irgendwie auch immer krank, hat seine Probleme oder Problemchen. In der Kirche wird es gern mit dem Spruch ausgedrückt: Das Heil ist nicht von dieser Welt.

Und genau so ist es mit der Einsamkeit. Einsamkeit ist nicht das, was einen allein betrifft. Das mag demjenigen so erscheinen, der verzweifelt ist und niemanden hat, der ihm in dieser Situation hilft. Es ist das eigene Gefühl von Einsamkeit und es trennt denjenigen, den es betrifft, von der übrigen Welt. „Mein Gott, warum hast Du mich verlassen.“ (Psalm 22), ist der ernsthafte Ausdruck dieses Gefühls. Und es gehört zu diesem Gefühl, dass es schwer fällt zu erkennen, dass es überall herum Menschen gibt, die sich ebenso einsam fühlen.

Doch auch die anderen, die Fröhlichen, die Sorglosen kennen – wenn sie ehrlich zu sich sind – Situationen von Einsamkeit. Jeder kennt die Erfahrung, sich unverstanden, verlassen und schlichtweg allein zu fühlen. Ich werde auf diese Thematik noch zu sprechen kommen.

Aber jetzt, am Anfang, möchte ich deutlich machen, dass sich beim Thema Einsamkeit jeder zuallererst selbst in den Blick nehmen sollte. Jeder ist auf seine ganz eigene Weise betroffen. Und es wäre gut, wenn wir am heutigen Tag genau darin eine Verbundenheit unter uns erkennen können, die uns helfen kann, die problematischen Seiten von Einsamkeit bei uns und bei unseren Mitmenschen ein wenig zu mildern.

Ich hatte bei den letzten Sätzen vom „Gefühl der Einsamkeit“ gesprochen. Das ist schon ein wichtiges Charakteristikum. Die amerikanischen Psychologen Daniel Perlman und Letitia Peplau haben dies in der vielleicht bekanntesten und anerkanntesten wissenschaftlichen Definition von Einsamkeit folgendermaßen beschrieben: Sie ist „die unangenehme Erfahrung, die auftritt, wenn das soziale Netzwerk einer Person in irgendeiner wichtigen Weise, entweder quantitativ oder qualitativ, unzureichend ist.“<sup>2</sup> Das klingt natürlich etwas hölzern. Wie halt wissenschaftliche Definitionen so sind. Aber, wenn wir genau hinschauen, sind damit wichtige Punkte angesprochen.

Es geht um ein Empfinden. Und das heißt, es geht um ein ganz eigenes, subjektives Gefühl. Und zugleich geht es bei der Definition um eine Erwartung, die besteht. Erwartung ist vielleicht auch nicht das richtige Wort. Es muss keine bewusste Erwartung sein. Es geht einfach darum, dass man etwas von anderen Menschen braucht, eine Zuwendung, ein Verständnis, eine Begegnung. Und die gibt es nicht oder nur ungenügend. Und das macht ein – entschuldigen Sie bitte den Ausdruck – Scheißgefühl. Es ist deprimierend. Man fühlt sich einsam.

Dass wir Einsamkeit als ein Gefühl und nicht als eine objektive Tatsache verstehen, ist wichtig. Denn wir müssen erkennen, dass es dabei eben nicht um das bloße Alleinsein allgemein geht. Alleinsein ist etwas ganz Anderes. Man kann allein sein, ohne sich einsam zu fühlen. Und man kann sich inmitten einer großen Menschenansammlung einsam fühlen. Ja selbst im Zusammensein mit den engsten Menschen, die man hat – Kinder, Partnerin, Freunde.

Alleinsein kann manchmal eine Wohltat sein. Wenn ich einen gesamten Arbeitstag lang unterschiedlichste Menschen beraten habe, dann möchte ich abends manchmal niemanden mehr sehen.

Manchmal sage ich dann zu meiner Frau, dass ich den Abend mit mir allein verbringen möchte. Dann fühle ich mich nicht einsam, sondern habe das Bedürfnis nach Alleinsein. Einsamkeit ist dagegen etwas Anderes. Ich kann mich natürlich einsam fühlen, wenn ich allein bin. Aber ich kann mich auch einsam fühlen, wenn ich nicht allein bin.

Ich möchte das an einem Beispiel erläutern:

*Ein Mann – ich nenne ihn hier einmal Marko Schmidt – ist ein ganz normaler Mann. Er ist recht erfolgreich im Beruf, lebt seit vielen Jahren mit seiner Frau zusammen. Sie haben eine gemeinsame 21-jährige Tochter. Die Ehe läuft an sich gut. Sorgen macht ihnen die Tochter. Sie kommt mit sich schlecht zurecht, hat eine depressive Erkrankung. Sie ist deswegen auch in Psychotherapie. Aber es bessert sich nicht so richtig.*

*Die Tochter hat endlich eine Ausbildung begonnen und jetzt eine eigene kleine Wohnung. Marko Schmidt hat ihr beim Umzug geholfen. Aber jetzt stockt dieses Projekt. Denn die Tochter hat seit Neuestem einen Freund und verbringt die meiste Zeit mit und bei ihm. Die Eltern sind unzufrieden mit der Situation. Denn sie befürchten, dass diese neue Beziehung schnell wieder – wie schon öfters vorher – zusammenbricht und das die Tochter in eine Krise stürzt.*

*Die Anspannung des Elternpaares überträgt sich auf ihre Ehe. Beide möchten, dass sich die Situation ihrer Tochter endlich dauerhaft entspannt. Aber sie sind auch ratlos. Das führt dann zu beiderseitigen Streitereien und sie machen sich gegenseitig Vorwürfe, wer sich wie in der Vergangenheit falsch verhalten hat und wer jetzt wie endlich einmal richtig handeln sollte.*

*In solchen Streitereien fühlt sich dann der Mann seiner Frau nicht gewachsen. Er kann ihren Argumenten nur sein eigenes Gefühl der Hilflosigkeit entgegenstellen. Er empfindet sich in eine Ecke gedrängt. Und dann ist schnell der Punkt erreicht, an dem er einfach weg muss. Er verlässt die Wohnung und wandert manchmal stundenlang durch die Straßen. Irgendwann in der Nacht kommt er wieder und legt sich schlafen. Am nächsten Tag möchte er nicht darüber reden. Er hat nicht das Gefühl, dass er seiner Frau irgendwie vermitteln kann, was mit ihm los ist. Er hat überhaupt das Gefühl, dass er niemandem sagen kann, was er in solchen Situationen empfindet.*

Natürlich können wir dieses Beispiel unter dem Blick des Ehekonfliktes betrachten. Wie gehen beide miteinander um, wie lässt sich ihre Kommunikation verbessern, wie finden sie in einer Situation, die sie beide belastet, besser zusammen. In den Paarberatungen, die ich gemeinsam mit meiner Frau seit vielen Jahren anbiete, ist für viele Paare genau das das Thema.

Wir können aber ebenso fragen, was in dem Familiensystem los ist. Wieso hat sich die Situation mit der Tochter so entwickelt. Wie können die Eltern in dieser Situation besser mit ihr umgehen?

Aber es geht uns heute um das Thema Einsamkeit. Und wenn wir uns Marko Schmidt anschauen, dann ist dieses Beispiel auch dafür sehr erhellend. Denn er durchlebt das Empfinden von Einsamkeit in solchen Situationen sehr massiv.

Über den Sinn der Streitereien hat er oft selbst schon nachgedacht. Er weiß auch, dass er ebenso wie seine Frau an deren Entstehung beteiligt ist. Sie bemühen sich beide auch redlich, diese Situationen nicht eskalieren zu lassen. Aber was dem Mann diese Situation so schwer macht, ist das Grundgefühl, dass er sich unverstanden fühlt, dass er zu seiner Frau nicht durchdringen kann, dass er sich ohnehin in der Tiefe seiner Seele allein fühlt. Dieses Grundgefühl führt dazu, dass er sich in Streitsituationen zurückzieht, dass er nicht mehr mitstreitet, dass er letztlich sogar die Wohnung verlässt.

Wir haben es hier also nicht mit einer Einsamkeit zu tun, die aus einer Situation des Alleinseins resultiert. Dass er aus dem unmittelbaren Kontakt zu seiner Frau herausgeht, ist vielmehr die Folge seines Gefühls, dass er sich in seiner Seele einsam fühlt. Dieses Gefühl der Einsamkeit führt letztlich sogar dazu, dass er das Alleinsein sucht.

Wir müssen also unterscheiden zwischen einem Gefühl der Einsamkeit, das aus einem Mangel an Beziehungen entsteht, und dem Empfinden von Einsamkeit inmitten von Menschen, die vielleicht sogar die alltäglichen Beziehungen ausmachen. Das ist der Grund, warum in der oben genannten

wissenschaftlichen Definition zwischen Quantität und Qualität bei der Beurteilung des sozialen Netzwerkes unterschieden wird.

Bei der Quantität fehlt es einfach an einer ausreichenden Menge von Beziehungen. Es wird dann auch von sozialer Isolation gesprochen. Soziale Isolation betrifft häufig alte Menschen. Wenn die alltäglichen Beziehungen weggebrochen sind, wenn die Bekannten und Freunde, mit denen man ein Leben lang zugebracht hat, weggestorben sind, dann kann es zu einer Vereinsamung kommen. Das geht auch damit einher, dass im Alter die innere Flexibilität nachlässt, sich auf neue Menschen einzulassen. Es besteht ja oft auch keine ausreichende Lebenszeit mehr und bei manchen auch gar nicht mehr die Lust, in neue Beziehungen hineinzuwachsen.

An diesem Prozess ist etwas Natürliches. Es geht nicht um Versagen oder die Unfähigkeit, Kontakte zu anderen Menschen zu pflegen. Es hat vielmehr etwas Naturgegebenes. Es lässt sich sagen, dass die eigene Lebenskurve zu einer Zunahme von Einsamkeit führt.

Doch natürlich hat das auch etwas mit unserer Gesellschaft zu tun. Der familiäre Zusammenhalt löst sich auf. Die Familien der Kinder wohnen oft weit weg. Es gibt häufiger Streit zwischen den Generationen. Frühere Selbstverständlichkeiten bestehen nicht mehr. Das gilt auch nicht nur für den familiären Zusammenhalt, sondern ebenso für den institutionellen. Denken Sie nur an die Kirchen, die als sinngebende Institutionen längst nicht mehr die Mehrzahl der Menschen erreichen. Die Individualisierung unserer Gesellschaft führt dazu, dass der natürliche Prozess des zunehmenden sozialen Alleinseins im Alter oftmals nicht mehr gut durch Institutionen aufgefangen werden kann.

Aber soziale Isolation ist nicht nur ein Thema des Alters. Sie kann Menschen in jeder Lebensphase treffen. Während der Berufstätigkeit befinden wir uns zwar oft ganz selbstverständlich in Arbeitsbeziehungen. Das müssen keine Freundschaften sein und Streit kann es auf Arbeit durchaus geben. Aber einsam sind wir da selten. Es gibt allerdings auch Menschen, die selbst im Beruf wenig soziale Kontakte haben. Und die Zunahme des Homeoffice trägt zu dieser Entwicklung bei.

Aber auch sonst kennen Menschen im mittleren Lebensalter durchaus Einsamkeit. Es ist dann meist ein Phänomen von teilweiser Isolation. Denken Sie an die vielen Singles. In Deutschland sind etwa ein Drittel aller Menschen Single. Ein Teil davon sind die bereits angesprochenen alten Menschen, deren Lebenspartner bereits gestorben sind. Menschen im jungen Erwachsenenalter bewegen sich oft in einem Wechsel von kürzeren Partnerschaften und Singledasein. Sie leben also oftmals, zumindest wenn sie zu Hause ausgezogen sind, allein. Aber es gibt eben auch diejenigen im mittleren Lebensalter, die nie eine längere Partnerschaft eingegangen sind oder die sich getrennt haben, die geschieden sind.

Bei ihnen geht es dann nicht unbedingt um eine Isolation, die das gesamte Lebensumfeld betrifft. Es fehlt aber der eine Mensch, der einem besonders nahe ist, mit dem man sich alltäglich besprechen kann, mit dem man Pläne macht und das eigene Leben gestaltet – dieser Mensch fehlt und wird vermisst. Solch eine Lebenssituation betrifft häufig Menschen im Alter von 40 plus, da in diesem Alter die meisten Trennungen aus länger währenden Partnerschaften stattfinden. Für manche mag solch eine Trennung entlastend oder gar befreiend sein. Viele aber geraten zumindest nach einiger Zeit in ein Gefühl der Einsamkeit, besonders wenn keine neue Partnerschaft gelingt. Und da wir wissen, dass es häufig die Frauen sind, die sich aus einer bestehenden Partnerschaft trennen, sind es oft die Männer, die verlassen werden und besonders leiden.

Das hat auch damit zu tun, dass Männer weniger ihre sozialen Kontakte jenseits der Partnerschaft pflegen. Denn im Falle einer Trennung sind Freunde besonders wichtig. Sie können einen in Krisenzeiten auffangen und eine echte Hilfe sein. Einer wichtigen Aufgabe sollten wir Männer uns also stellen, auch wenn wir in einer Partnerschaft bzw. Ehe leben: Wir sollten Freundschaften pflegen und dies nicht nur unseren Frauen überlassen.

Denn nicht nur in Trennungssituationen sind freundschaftliche Beziehungen außerhalb der Ehe wichtig. Manche Themen kann man mit der Partnerin nicht so teilen. Da fehlt vielleicht das gegenseitige Verständnis. Es gibt auch Aktivitäten, die mit Freunden besser durchzuführen sind. Ehe heißt ja nicht, dass man alles zusammen macht. Daher kann bei einem Mangel an Freunden auch ein Gefühl teilweiser Einsamkeit entstehen, obwohl man in einer Partnerschaft lebt. Man spürt, dass trotz zufriedener Ehe etwas fehlt.

Und selbst ein Paar kann sich gemeinsam in einer sozialen Isolation befinden, weil die übrigen Kontakte fehlen. Das passiert in unserer beruflich mobilen Welt häufig, wenn der Wohnort gewechselt wird. Ich habe zahlreiche Paare kennengelernt, die aus diesem Grund nach mehreren Jahren beispielsweise aus dem Westen wieder zurückgekommen sind.

Aber kommen wir jetzt zurück zu Marko Schmidt. Sein Gefühl der Einsamkeit entsteht nicht durch soziale Isolation. Er hat eine Ehepartnerin. Er hat Freunde und ist auch in seiner Arbeit in viele alltägliche Kontakte eingebunden. Aber er fühlt sich in bestimmten Situationen dennoch einsam. Dieses Gefühl kommt bei ihm vor allem bei den Streitereien mit seiner Frau auf. Doch er sagt, dass er dieses Grundgefühl eigentlich immer hat. Es ist nur im Alltag oft nicht so präsent.

Doch wie kommt das?

Eine erste Antwort auf diese Frage ist das, was als „existenzielle Einsamkeit“<sup>3</sup> beschrieben wird. Gemeint ist damit das Bewusstsein eines Menschen grundlegend von anderen Menschen getrennt zu sein.<sup>4</sup> Es ist eine der zentralen Herausforderungen eines Menschen, damit umzugehen, dass man mit allen Menschen, die man kennt, nie ganz deckungsgleich ist. Es gibt letztlich immer eine Trennlinie. Der Titel eines Buches von Hans Fallada bringt es auf den Punkt: „Jeder stirbt für sich allein“.

Und dieses grundlegende Getrenntsein gilt selbst in einer Partnerschaft, also einer Beziehung, die auf Intimität und Miteinander angelegt ist. Und in der man eben auch erfährt, sich von dem Menschen, den man liebt, nicht immer verstanden, respektiert und geliebt zu fühlen<sup>5</sup>. Das weiß sicher jeder von uns, der sich schon einmal in einer Partnerschaft befand. Jeder weiß, dass eine Partnerschaft noch so gut funktionieren mag, es bleiben immer zwei unterschiedliche Menschen, die sich immer noch ein wenig fremd bleiben. Ich spreche diese Tatsache in meinem Buch „Partnerschaft ist zweifach“ bereits im Titel an. Doch trotz dieses Wissens kann es dennoch in den konkreten Situationen immer wieder enttäuschend sein.

Es handelt sich hierbei um eine Tatsache, die nicht aufzulösen ist. In diesem Sinn lässt sich sagen, dass jeder Mensch in der Tiefe seiner Seele allein ist. Das ist eine Grundaussage zu unserem Menschsein und das meint der Begriff „existenzielle Einsamkeit“.

Aber dennoch erklärt diese Tatsache nicht die Heftigkeit, mit der Marko Schmidt den Streit mit seiner Frau erlebt. Ja, er fühlt sich nicht verstanden. Er hat das Gefühl, nicht zu seiner Frau durchdringen zu können. Das ist eben manchmal so. Das erklärt aber nicht, warum er sich dabei so getroffen fühlt, dass es ihm den Boden unter den Füßen wegzieht. Da ist noch mehr, was ihn bedrückt.

Und hier kommen wir zu einem Punkt, der für das Thema Einsamkeit und insbesondere für das Thema Einsamkeit von Männern eine wesentliche Rolle spielt. Es geht um die Erfahrungen, die Marko Schmidt als Kind gemacht hat und die ihn bis heute prägen.

Ich kenne Herrn Schmidt schon längere Zeit. Er war nicht nur gemeinsam mit seiner Frau bei uns zur Paarberatung, sondern auch einzeln bei mir. Eine Zeitlang war er auch in einer von mir geleiteten Männergruppe. Ich habe daher nicht nur sein aktuelles Leben kennengelernt, sondern auch die grundlegenden Erfahrungen, die er in der Kindheit machen musste:

Seine Eltern haben sehr viel gestritten. Als er etwa zehn Jahre alt war, trennten sie sich. Er blieb mit seiner jüngeren Schwester bei der Mutter. Der Vater zog weg und sie hatten kaum noch Kontakt zu ihm.

Seine Mutter fing dann an zu trinken. Das war für die Kinder zunehmend unerträglich. Zumal die Mutter nach außen eine Funktionärin war und hoch angesehen war. (Es war noch zu DDR-Zeiten.) Doch zu Hause kümmerte sie sich nicht ausreichend um die Kinder und den Haushalt.

Der noch junge Marko kümmerte sich nun um die Familie, besonders um seine jüngere Schwester. Er war dabei oft verzweifelt, denn er konnte mit seiner Not nicht bei seiner Mutter durchdringen. Was ihm in dieser Situation Halt gab, war seine Schwester und die Verantwortung, die er für sie übernahm. Als er etwa vierzehn Jahre alt war, starb seine Mutter mit Anfang vierzig. Die beiden Kinder kamen nun zum Vater. Aber auch da war es nicht besser. Der Vater war selbst depressiv und mit den beiden Kindern völlig überfordert. Etwa ein halbes Jahr nachdem die Kinder zu ihm gekommen waren, nahm er sich das Leben.

In all der Zeit war Marko für seine Schwester da. Er wollte alles dafür tun, dass sie beide zusammenbleiben. Das gab ihm weiterhin Halt.

Als der Vater nun auch tot war, wurde über die Köpfe der Kinder hinweg entschieden, dass Marko zu den Großeltern kam, seine Schwester jedoch ins Heim. Das war ein Schlag für ihn, denn er hatte das Gefühl, versagt zu haben. Im tiefen Inneren gab er sich die Schuld, dass er seine Schwester nicht beschützen konnte.

Er kapselte sich ab. Er fand kein gutes Verhältnis zu seinen Großeltern, die ihn ohnehin nur versorgten. Er war dabei weiterhin ein guter Schüler. Er hatte gelernt, dass er sich auf niemanden verlassen konnte und alles allein für sich regeln musste. Damit kam er gut durch die Bildungsinstitutionen.

Später lernte er seine Frau kennen. Es war zwischen beiden nicht immer einfach, aber sie kamen erst einmal gut zurecht. Als sie dann eine Tochter bekamen, war das für ihn wie Balsam für die Seele. Er hatte wieder jemanden, um den er sich kümmern konnte. Die früheren Wunden kamen etwas zur Ruhe. Als dann aber bei der Tochter die schon beschriebenen Probleme auftauchten, kam seine Verzweiflung als Junge, sein Gefühl, versagt zu haben, wieder hoch. Er fühlte sich wie damals. Dadurch fiel es ihm schwer, mit seiner Frau ein gemeinsames Verständnis und Vorgehen gegenüber der Tochter zu besprechen. Er war schnell resigniert und das steigerte sich bei Streitereien bis zum Unerträglichen. Er muss dann weg, raus aus der Situation.

Ich habe viel mit ihm über diese Momente gesprochen. Es wurde immer deutlicher, dass es der Junge in ihm war, der solche unerträglichen Situationen erlebt hatte und nichts dagegen unternehmen konnte. Er erinnert sich auch, dass er manches Mal, als die Mutter wieder besoffen zu Hause auf dem Sofa lag, aus der Wohnung geflohen ist, um sich dieser Atmosphäre zu entziehen. Und dieses Gefühl der Unerträglichkeit steigt in ihm jetzt, da er erwachsen ist, auf. Meist in Situationen, in denen er sich hilflos fühlt. Es ist dann – symbolisch gesprochen – der Junge Marko, der abhaut und stundenlang durch die Straßen läuft. Und der sich schon damals vor allem einsam und gottverlassen gefühlt hat.

Dieses Beispiel zeigt einen zentralen Punkt des Gefühls von Einsamkeit: Es sind oft die Erfahrungen, die wir als Kinder gemacht haben, die unser Empfinden auch noch heute bestimmen. Kinder machen oft die Erfahrung von Unverstandensein. Sie werden in ihren ganz eigenen Empfindungen und vor allem Nöten nicht ausreichend wahrgenommen. Und das brennt sich in die Seele ein und wirkt ein Leben lang fort.

Denken sie an ein Baby, das nur kurz allein in einem Raum gelassen wird. Es wacht auf und erlebt in diesem Moment ein unendliches Verlassensein. Als erwachsene Eltern empfindet man das nicht so schlimm, denn man weiß ja, dass man gleich wieder hingeht. Es ist ja nur ein Moment. Aber das Baby kann das nicht einschätzen. Es ist einfach nur einsam.

Und bei sehr heftigen Erlebnissen oder auch bei einer Häufung solcher Erfahrungen, prägt sich dies ein und bestimmt das Empfinden auch im weiteren Leben. Menschen, die ein Grundgefühl von Einsamkeit in sich tragen, die besonders anfällig für dieses Empfinden sind, die sich schnell alleingelassen fühlen oder die sich ganz viel ablenken müssen, um nicht mit sich allein zu sein, haben in jedem Fall prägende Erfahrungen mit Einsamkeit in der Kindheit gemacht.

Und an dieser Stelle möchte ich uns Männer bzw. die Jungen, die wir einmal waren, ansprechen. Denn Männer haben ihre ganz eigenen Schwierigkeiten mit Einsamkeit.

Kinder erleben oft, dass sie in ihren Nöten nicht verstanden werden. Das hängt, wie ich es beim Beispiel des alleingelassenen Babys bereits sagte, mit der unterschiedlichen Wahrnehmung von Kindern und Erwachsenen zusammen. Die Eltern oder auch andere erwachsene Bezugspersonen sind mit vielen anderen Dingen befasst. Die Aufmerksamkeit für ihre Kinder ist damit fast immer geteilt. Und es fehlt manchmal auch das Verständnis für deren Nöte. Kinder fühlen sich oft unverstanden und alleingelassen. Das betrifft nach meinen Erfahrungen Jungen wie Mädchen gleichermaßen.

Es gibt aber dennoch geschlechtsspezifische Unterschiede. Jungen erleben oft, dass sie sich mit ihren Nöten kaum an ihre Väter wenden können. Wenn Väter überhaupt ein Ohr für die Not ihrer Söhne haben, dann sind sie sehr schnell auf Lösungen aus. Sie möchten, dass diese Not schnell wieder weg ist. Mütter wiederum neigen dazu, ihre Söhne entweder nicht wirklich verstehen zu können. Sie

können vieles aus der Lebenswelt der Jungen aufgrund der Geschlechtsspezifität nicht nachvollziehen. Oder sie neigen zur Überbehütung. Beide Umgehensweisen führen dazu, dass Jungen das Gefühl entwickeln, dass sie mit sich allein zurechtkommen müssen, dass sie keine wirkliche Hilfe finden können.

Es sollte klar sein, dass diese kurze Beschreibung eine allgemeine Zusammenfassung ist. Jeder Junge erlebt seine eigene Kindheit und macht seine eigenen guten wie schlechten Erfahrungen. Aber wenn wir auf die erwachsenen Männer schauen, die aus den Jungen geworden sind, dann fällt beispielsweise auf, dass Männer es beispielsweise deutlich schwerer als Frauen haben, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Hilfsangebote werden von Männern viel seltener aufgesucht. Seien es Beratungsstellen, seien es Ärzte. Die dramatischste Zahl zeigen die vollendeten Suizide. Über alle Altersgruppen hinweg, also von pubertierenden Jugendlichen bis hin zu den über Achtzigjährigen nehmen sich dreimal mehr Männer als Frauen das Leben.

Bei den Suizidversuchen sind es etwas mehr Frauen. Etwa das Verhältnis von 10 zu 9. Das lässt sich so interpretieren, dass Männer, wenn sie sich etwas vornehmen, dies dann oft ohne Wenn und Aber durchziehen. Das heißt aber gleichzeitig, dass sie nicht in Erwägung ziehen, dass Hilfsmöglichkeiten für sie bestehen. Sie sind überzeugt, dass ihnen kein Freund mehr helfen kann, keine Partnerin, kein Pfarrer, kein Psychotherapeut. Männliche Einsamkeit heißt eben auch, dass es die Überzeugung gibt, dass niemand helfen kann und sich auch gar nicht dafür interessiert.

Noch einmal: Das gilt nicht für jeden Mann gleichermaßen. Es sind auch nicht alle Männer gleichermaßen einsam. Aber prüfen Sie in sich selbst: An wen wenden Sie sich, wenn Sie in eine Krise geraten sind?

Zu diesem Befund passt eine Beobachtung, die ich beim Thema Männergesundheit gemacht habe und die erstaunlich beständig ist. In unserer Gesellschaft werden Nöte von Frauen oft zum Thema gemacht. Es gibt hier selbstverständlich Ungerechtigkeiten und die werden zum Beispiel auch in den Medien angesprochen. Frauengesundheit ist in Fachkreisen ein wichtiges Thema. Dies gilt für die Nöte von Männern jedoch nicht in gleicher Weise. Gesellschaftlich wird so getan, als haben Männer nur dann Probleme, wenn sie einer Randgruppe oder einer diskriminierten Minderheit angehören.

Ich gebrauche jetzt mal den Begriff „des ganz normalen Mannes“, also der, der nicht durch irgendwelche Besonderheiten auffällt. Diesen Männern werden gesellschaftlich kaum Probleme zugestanden. Und wenn sie welche haben, besteht die selbstverständliche Überzeugung, dass sie selbst daran schuld sind. Wenn Männer im Durchschnitt fünf Jahre früher sterben als Frauen, dann erzeugt das keine Betroffenheit. Selbstverständlich wird davon ausgegangen, dass das nicht an den gesellschaftlichen Bedingungen liegt, sondern an dem Fehlverhalten der Männer selbst. Dazu ließe sich einiges sagen, etwa zum Verhältnis individueller Verantwortung und gesellschaftlicher Strukturen. Aber ich möchte an dieser Stelle lediglich darauf hinweisen, dass in unserer Gesellschaft die Vorstellung nicht selbstverständlich ist, dass Männer auch immer einmal Hilfe brauchen. Da schließt sich der Kreis zu den Jungen, die die Erfahrung machen, dass sie mit ihren Nöten allein sind.

Einsamkeit ist also ein Thema, das für die meisten Menschen Relevanz hat. Für Männer, aber auch für Frauen, für alte Menschen, aber auch für Kinder und für Menschen in jedem Lebensalter. Die Frage, die sich dabei stellt, ist die des Umgangs damit. Was können wir tun, wenn uns das Gefühl der Einsamkeit bedrückt.

Als erstes können wir selbstverständlich feststellen, dass die meisten Menschen selbst aktiv werden. Da Einsamkeit ein unangenehmes Gefühl ist, besteht bei denjenigen, die es betrifft meistens auch der Drang, etwas dagegen zu unternehmen. Und da wird natürlich zuallererst auf das Arsenal zugegriffen, das die Gesellschaft uns anbietet. Mir fallen da heutzutage zuallererst die sozialen Medien ein.

Die Möglichkeit, mit einem Computer, den man in der Tasche beständig mit sich trägt, in faktisch jeder Situation Kontakt zu anderen Menschen aufnehmen zu können, ist gerade beim Gefühl von Einsamkeit faszinierend. Man kann mit anderen Menschen telefonieren, man kann sich über Chats mit ihnen verständigen, man kann sich ohne große Hemmschwelle in sozialen Medien an Diskussionen beteiligen. Man kann in ein Meer von Informationen eintauchen, man kann sich mit unterhaltsamen

Videos und Podcasts berieseln lassen. Man kann mit anderen Menschen Spiele spielen, sich in Datings-Apps auf Partnersuche begeben usw. usf. All das kann dem bedrückenden Gefühl der Einsamkeit entgegenwirken. Und wenn Sie einmal in öffentlichen Verkehrsmitteln die Mitfahrenden beobachten, dann scheint es wirklich sehr viele zu geben, die auf diese Weise dem gerade bestehenden Gefühl von Einsamkeit entgegen wollen.

Ich will diese neue Welt nicht einfach nur verurteilen. Sie kann in Situationen, die akut und bedrückend sind, wirklich helfen. Allerdings sprach ich es bereits eingangs an, dass die neue Technik auch problematische Seiten hat – und das selbst bezogen auf unser Thema Einsamkeit. Die Vielzahl an Kontakten im virtuellen Raum lässt uns unter Umständen allein und einsam zurück, wenn die Geräte aus sind. Wir können das durch immer mehr Medienkonsum zu umgehen versuchen. Aber es sättigt nicht. Begegnungen im virtuellen Raum können Begegnungen in der echten Welt eben nicht ersetzen. Emotionale Wärme ist von Angesicht zu Angesicht berührender. Das aufmerksame Interesse eines Menschen, der einem ganz real gegenüber sitzt, ist viel mehr wert als das vielleicht nur gespielte Interesse in einem Chat. Der direkte, analoge Kontakt gibt eine Bestätigung, die virtuell nicht zu bekommen ist. Am deutlichsten ist das in der Sexualität, die ja auch im Internet eine große Rolle spielt. Nichts kann eine Berührung durch einen realen Menschen ersetzen, der das auch noch selbst möchte und in Zuneigung verbunden ist. Das können keine virtuellen Fantasien ersetzen, wie übrigens auch gekaufter Sex nicht. Es ist das Unechte, das Gemachte und das Technische, das einen am Ende noch einsamer zurücklässt.

In diesem Sinn lässt sich wirklich sagen, dass wir in einer Welt voller Kontakte und Kontaktmöglichkeiten einsam *sein* können. Und manchmal lässt sich sogar sagen, dass die vielen virtuellen Kontakte durchaus auch einsam *machen*. Sie erzeugen Illusionen von Kontakten und Beziehungen, die nicht dem realen Leben entsprechen. Und unsere Seele weiß das, selbst wenn wir es uns nicht eingestehen wollen. Die Illusionen können uns dazu verführen, den vermeintlich bequemeren Weg zu gehen.

Also was tun, wenn einen ein Gefühl der Einsamkeit befällt?

Das fühlt sich natürlich unangenehm an. Wir wollen dieses Gefühl nicht. Aber vielleicht ist gerade das Unangenehme nicht nur schlecht. Wir können es als Weckruf verstehen<sup>6</sup>. Wir werden so aufgefordert, etwas zu tun.

Das kann natürlich für Menschen, die schon lange, sozusagen chronisch an Einsamkeit leiden, wenig ermutigend sein. Aber wer sich aktuell in einer bestimmten Lebenssituation einsam fühlt, der kann und der sollte diesen Weckruf ernst nehmen. Und er wird von vielen auch so verstanden. Viele Menschen werden aktiv und versuchen, die Bedingungen, die zu der Einsamkeitssituation geführt haben, zu ändern. Sie werden aktiv, um einen neuen Partner kennenzulernen. Sie unternehmen etwas, um mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen. Das kann beispielsweise ein ehrenamtliches Engagement sein, ein Hobby, ein Verein, ein Chor, die Kirchgemeinde. Wesentlich ist, dass es sich um regelmäßige und gute Verabredungen handelt. Es muss sich sinnvoll anfühlen und es sollte eine Perspektive haben. Da bieten sich in Stadt und Land eine Menge Möglichkeiten an. Aber sie müssen aktiv angegangen werden. In diesem Sinn ist das Gefühl von Einsamkeit wirklich sinnvoll, um aktiv zu werden, um etwas für sich zu tun. Man richtet sich in seinem Alleinsein nicht ein.

Die Tür aus der Einsamkeit heraus kann nur von innen geöffnet werden. Ich weiß nicht mehr, von wem ich diesen Spruch gehört habe. Aber er gefällt mir. Denn er zeigt, dass es unbedingt der eigenen Initiative bedarf, um aus der Einsamkeit herauszukommen. Und das gilt selbst dann, wenn die Eigeninitiative darin besteht, einen Arzt oder Therapeuten aufzusuchen.

Es gibt in diesem Zusammenhang eine schöne Stelle aus dem Neuen Testament, die sie vermutlich alle kennen. Im Johannes-Evangelium, Kapitel 5 steht: “<sup>2</sup> Es ist aber in Jerusalem beim Schaftor ein Teich, der heißt auf Hebräisch Betesda. Dort sind fünf Hallen; <sup>3-4</sup> in denen lagen viele Kranke, Blinde, Lahme, Ausgezehrte. <sup>5</sup> Es war aber dort ein Mann, der war seit achtunddreißig Jahren krank. <sup>6</sup> Als Jesus ihn liegen sah und vernahm, dass er schon so lange krank war, spricht er zu ihm: Willst du gesundwerden? <sup>7</sup> Der Kranke antwortete ihm: Herr, ich habe keinen Menschen, der mich in den Teich

bringt, wenn das Wasser sich bewegt; wenn ich aber hinkomme, so steigt ein anderer vor mir hinein.  
 8 Jesus spricht zu ihm: Steh auf, nimm dein Bett und geh hin! 9 Und sogleich wurde der Mensch gesund und nahm sein Bett und ging hin.“

Das Besondere an dieser Geschichte ist nicht das Gesundwerden an sich. Da gibt es zahlreiche andere Heilungsgeschichten in den Evangelien mehr. Das Besondere ist die Frage von Jesus: „Willst du gesundwerden?“ Und der Mann antwortet ihm: „Ich würde ja schon gern, ABER ...“ Übersetzt heißt das: So richtig will ich dann doch nicht. Ich habe mich doch in mein Schicksal eingerichtet. Da weiß ich, was ich habe. Wer weiß, was mich erwartet, wenn ich gesund bin. Da muss ich ja plötzlich viel mehr Verantwortung für mein Leben übernehmen.

Und natürlich ist es genau das, was Einsamkeit so bittersüß machen kann. Man kann sich in der Situation, im Leid einrichten. Man kann fantasieren, was alles möglich wäre, wenn die anderen einen endlich aus der Einsamkeit herausholen. Doch es geht darum, selbst Verantwortung für sein Leben zu übernehmen – auch wenn das manchmal anstrengend ist. Man ist nicht einsam, weil die anderen den eigenen Ansprüchen nicht genügen. Man ist einsam, weil man Angst hat, dass man selbst nicht genügt. Es geht um das Zutrauen in sich selbst. Und da dieses Zutrauen vielleicht nicht selbstverständlich da ist, braucht es Mut. Die Frage, die Jesus stellt, ist die Aufforderung, diesen Mut zu ergreifen und sich nicht hinter die Ängstlichkeiten zurückzuziehen. „Steh auf.,“ sagt Jesus.

Es ist eine großartige Geschichte. Bei der wir vielleicht oft die entscheidende Frage nicht als so wichtig erkennen.

Wir leben in einer Welt voller Kontakte. Jeder Ort dieser Welt kann plötzlich ganz nahe sein und bis in unser Wohnzimmer vordringen. Wir können mit Menschen am anderen Ende der Welt sprechen, als wären sie im Nebenzimmer. Meine Frau hat einen Bruder in Los Angeles und wir sehen ihn beim Videotelefonat in Echtzeit. Wahnsinn! Ich stelle mir vor, wie lange es dauert, dorthin zu reisen und begreife nicht wirklich, wie es funktioniert, dass Worte und Bilder diese Entfernung so schnell überwinden. Und dann denke ich, dass wir in einer Welt leben, die unser Empfinden überfordert. Wir nutzen die Technik, als sei das alles normal und selbstverständlich. Aber unsere Seelen kommen nicht mit. Goethe sagte einmal sinngemäß, dass eine Pferdekutsche zu schnell für die Seele ist. Was würde er zu unserer heutigen Welt sagen?

Und so kommen wir zu einer wichtigen Chance, die uns das als unangenehm empfundene Gefühl von Einsamkeit bietet: Einsamkeit kann ein Punkt der Ruhe in einer hektischen Welt sein. Die Leere, die wir in solch einer Situation empfinden, kann uns mit uns selbst wieder stärker in Kontakt bringen.

Gerade das Unangenehme, das mit Einsamkeit verbunden ist, ist der Punkt, an dem wir uns selbst intensiver spüren können. Das ist selbstverständlich nicht nur schön. Jeder Mensch trägt Empfindungen in sich, denen er lieber aus dem Weg geht. Aber wenn wir uns auf solche Situationen einlassen, wenn wir in einer Welt des Trubels immer einmal auch einsam sind, kann daraus auch etwas Neues wachsen. Und im Idealfall können wir so dem kleinen Jungen in uns, dessen Nöte einst nicht verstanden wurden, eine Heimat geben.

- <sup>1</sup> Reinhart Lempp: Die autistische Gesellschaft. Geht die Verantwortlichkeit für andere verloren? Kösel Verlag München 1996
- <sup>2</sup> Daniel Perlman, Letitia Peplau: Theoretical approaches to loneliness. In: L. A. Peplau/Daniel Perlman (Hg.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY, Wiley, 1982, S. 31
- <sup>3</sup> Maike Luhmann: Kompetenznetz Einsamkeit Expertise 1/2022. Definitionen und Formen der Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01>
- <sup>4</sup> Eric Ettema, Luise Derksen, Evert van Leeuwen: Existential loneliness and end-of-life care: a systematic review. *Theoretical Medicine and Bioethics* 31 (2), 2010, 141 – 169. <https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1>
- <sup>5</sup> David Schnarch: Die leidenschaftliche Ehe. Die Rolle der Liebe in der Paartherapie. In: Jürg Willi, Bernhard Limacher (Hrsg.): Wenn die Liebe schwindet. Klett-Cotta Stuttgart 2005, S. 190
- <sup>6</sup> Maike Luhmann, S. 26