

Leseprobe aus: **Einsamkeit** von Hans Stolp.

Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages.

Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Einsamkeit](#)

Hans Stolp

Einsamkeit

Niemand ist jemals allein



Aquamarin Verlag

Deutsche Originalausgabe

1. Auflage 2020

© Aquamarin Verlag GmbH

Vogelherd 1 • D-85567 Grafing

Übersetzung aus dem Holländischen: Andrea Fischer

Umschlaggestaltung: Annette Wagner unter Verwendung von:

Lunatictm/1258944661 – shutterstock.com

Druck: CPI • Birkach

ISBN 978-3-89427-864-9

Inhalt

Zum Geleit	11
1. Die tödlichste Epidemie unserer Zeit	17
2. Was genau ist denn Einsamkeit?	23
3. Emotionale und soziale Einsamkeit.....	33
4. Wie entsteht Einsamkeit eigentlich?	43
5. Einsamkeit in der Bibel.....	51
6. Unsere Geburt auf Erden – ein Sturz in die Einsamkeit	61
7. Warum nimmt Einsamkeit in unserer heutigen Zeit so zu?	73
8. Hat Einsamkeit einen Sinn?	81
9. Existenzialismus: Das Leben ist absurd und sinnlos.....	91
10. Nicht das Denken, sondern die Bewusstwerdung steht im Mittelpunkt	101
11. Was kann man gegen Einsamkeit tun?	111
12. Einige Denkanstöße	121
Anmerkungen.....	127

Zum Geleit

Immer mehr Menschen fühlen sich einsam. Für sie ist Einsamkeit keine Theorie und kein Begriff wie jeder andere, sondern die Umschreibung für die schmerzzerfüllte Stimmung, in der sie sich tagtäglich befinden. Von Einsamkeit wird es einem kalt – man fühlt sich ausgekühlt bis in die Knochen hinein, so dass man das Gefühl hat, niemals wieder warm werden zu können. Viele erleben ihre Einsamkeit als beklemmendes, einengendes Gefühl, so dass sie ihr am liebsten entrinnen oder sie ganz tief verdrängen möchten, beispielsweise mit Alkohol. Doch wenn das gelingt, kommen sie im späteren Leben immer wieder zu der Erkenntnis, dass die unterdrückte, kalte Einsamkeit in den unerwartetsten Momenten wieder hochkommt – so lange bis sie lernen, ihre Einsamkeit endlich ernst zu nehmen und nicht mehr vor ihr zu flüchten. Dann – endlich – erkennen sie: Es gibt keinen anderen Weg, als durch die Einsamkeit hindurch zu gehen. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch dabei helfen.

Auf die unterschiedlichste Art und Weise dringt die Wahrnehmung der Einsamkeit, die viele in unserer heutigen Zeit empfinden, bis ins öffentliche Leben durch. In manchen Kommunen

wurden bereits spezielle Beauftragte, nämlich so genannte „Einsamkeitsmanager“ und „Einsamkeits-Coaches“, eingestellt. Im Internet kann man alle möglichen „Tipps gegen Einsamkeit“ finden. Es wird sogar schon „Technologie gegen Einsamkeit“ angeboten. Andere organisieren Mahlzeiten für einsame Menschen: „Couscous gegen die Einsamkeit.“ Eine andere Organisation, die die Einsamkeit bekämpfen möchte, verkauft Tickets für „Festessen gegen die Einsamkeit“. Alles in allem wird deutlich, dass Einsamkeit eine Erfahrung geworden ist, die viele Menschen kennen und die immer öfter auf Beachtung stößt. Wenn Sie einmal innehalten und in aller Ruhe über all das nachdenken, stellt sich automatisch die Frage: „Was steckt denn nun eigentlich hinter dieser auffälligen Entwicklung? Warum nimmt die Einsamkeit in unserer heutigen Zeit offensichtlich so auffällig zu?“

Auch in der Literatur stoßen wir immer öfter auf das Thema Einsamkeit. Die bekannte amerikanische Romanschriftstellerin Danielle Steel legt einer ihrer Romanfiguren, einem philosophisch angehauchten Arzt, folgende Worte in den Mund: „Unsere Mitmenschen verstehen sich darauf, uns im Stich zu lassen. Unsere Liebsten sterben, Partner laufen davon. Wir werden gleich mit Entlassung bestraft, auch wenn wir gar nichts falsch gemacht haben. Menschen, die einander lieben, verletzen einander immer wieder, auch wenn dies das Letzte ist, was sie möchten. Das Leben ist schmerzhaft, und es gibt keinerlei Garantien im Leben.“¹

Immer öfter stoßen wir in der aktuellen Literatur auf Aussagen wie diese, die darauf hinweisen, dass viele Menschen in der heutigen Zeit durch alle möglichen Ereignisse und Erfahrungen auf sich selbst zurückgeworfen und infolgedessen mit einem Gefühl von Einsamkeit konfrontiert werden.

Einsamkeit tritt in vielen Formen und Varianten auf. Doch wenn wir uns mit der tieferen, intensiven Einsamkeit befassen, wird deutlich, dass diese äußerst heftig sein kann. Regelmäßig erhalte ich E-Mails von Menschen, welche die einsame Stimmung beschreiben, in der sie sich gerade befinden. So formulierte es jemand folgendermaßen: „Ich komme nicht aus meiner eigenen Dunkelheit heraus. Ich scheine ringsherum von Mauern eingeschlossen zu sein, und habe das Gefühl, dass ich nichts mehr wert bin!“ Eine andere Leserin schrieb: „Ich bin jemand, die sich gewaltig bemüht, ihr Bestes zu geben, viel weint und sich wahnsinnig einsam fühlt. Ich glaube nicht, dass mein Umfeld noch Freude an mir haben kann.“

Das also macht Einsamkeit (unter anderem) mit uns: Sie beraubt uns unseres Selbstvertrauens und unseres Selbstwertgefühls. Dabei wird nahezu die gesamte Aufmerksamkeit des jämmerlich einsamen Menschen auf diese Einsamkeit und die Frage gerichtet, wie er diese überleben kann. Sich in einen anderen hineinzusetzen, gelingt ihm daher nahezu nicht mehr. Dadurch kann die Einsamkeit einen Menschen ungewollt ziemlich egozentrisch machen.

Manche Menschen, die sich intensiv mit dem Problem der Einsamkeit beschäftigt haben, überlegen: „Wäre es möglich, dass es die Herausforderung unserer Zeit ist, diese Einsamkeit endlich ernst zu nehmen, weil wir nur dann lernen, den tieferen Sinn dieses irdischen Lebens zu ergründen und zu verstehen?“ Es ist natürlich schon ein schockierender Gedanke, dass unsere Einsamkeit einen tieferen Sinn haben könnte ...

Doch wie kommen jene Menschen eigentlich auf diesen Gedanken? Sie kommen aufgrund folgender Erfahrung darauf: „Wenn

unsere Einsamkeit uns Schmerzen bereitet und wir sie nicht mehr verdrängen, sondern ernst nehmen, tauchen automatisch alle möglichen Fragen in uns auf. Fragen wie: „Was ist der Sinn des Lebens, wenn es uns scheinbar nur noch Schmerzen bereitet und einsam macht? Warum überfällt diese beklemmende Einsamkeit ausgerechnet mich und nicht andere? Wie halte ich diese Einsamkeit aus, und wie kann ich sie überwinden?“ Beim Durchleben der Einsamkeit und der Suche nach Antworten auf die Fragen, die sie quälen, kann in ihnen – so sagen sie – eine höhere Erkenntnis erwachen.

Manche Menschen stellen fest, dass sie mit all ihren Fragen auf sich allein zurückgeworfen waren und auf ihrer Suche nach Antworten zu entdecken begannen, dass die Einsamkeit ihnen letztendlich auch etwas geschenkt hatte – nämlich die Ahnung, dass es vielleicht doch eine höhere Wirklichkeit gibt. Daher, so sagt Renée Zeylmans, sind Einsamkeit und Leid vielleicht ein wichtiger Weg, auf dem wir uns dieser höheren Wirklichkeit bewusst werden können.²

Doch Renée Zeylmans erklärt auch: „Mein Leben ist von mehreren Formen von Einsamkeit gezeichnet. Nun, da ich den größten Teil meines Lebens hinter mir habe, kann ich auch erst darüber schreiben.“³

Das ist eine Feststellung, die ich auch von mir kenne. Einblick in die Einsamkeit zu nehmen und auf sinnvolle Weise lernen, damit umzugehen, ist, so betrachtet, eine Frage von Lebensweisheit und Lebenserfahrung.

Die Frage, die bei den eben erwähnten Überlegungen aufkommt, lautet: „Sollte es wirklich möglich sein, dass die tiefe Einsamkeit,

die viele als dunklen Schatten erleben, der über ihr Leben fällt, nicht völlig sinnlos ist, sondern für uns auch zum Geschenk werden kann?“ Clark E. Moustakas stellt fest, dass er dadurch, dass er seine Einsamkeit akzeptierte, begann, das Leben und die Natur tiefer und intensiver zu erfahren als jemals zuvor. Er schreibt: „Durch die Erkenntnis meiner eigenen fundamentalen Einsamkeit sah ich das Leben und die Natur in schillernderer Weise, als ich diese jemals zuvor erlebt hatte.“⁴ Das heißt: Er begann, das Wesen der Natur zu entdecken, das hinter der äußeren Wirklichkeit verborgen liegt.

Wer Einblick in die verschiedenen Aspekte erhalten möchte, die mit dem Thema Einsamkeit verbunden sind, sieht sich mit verschiedenen Fragen konfrontiert:

- ◇ Welche Menschen fühlen sich eigentlich einsam?
- ◇ Was ist Einsamkeit?
- ◇ Warum nimmt die Einsamkeit derzeit so offensichtlich zu?
- ◇ Kann die Tatsache, dass wir unter Einsamkeit leiden, uns wirklich einen geistigen Gewinn bescheren?
- ◇ Ist es möglich, einen Weg zu finden, um aus dem Würgegriff der Einsamkeit wieder herauszukommen? Ist so etwas wie „Heilung“ möglich?

Diese sowie viele andere Fragen rund um dieses Thema möchten wir gern in diesem Buch Schritt für Schritt durchdenken – in der Hoffnung, dass wachsende Erkenntnis uns helfen kann, auf sinnvolle Weise mit der eigenen Einsamkeit umzugehen. Dann nämlich – und das ist es, was ich von ganzem Herzen hoffe – werden wir vielleicht erfahren, wie Erkenntnis uns zum Trost wird.



Die tödlichste Epidemie unserer Zeit

Einsamkeit wird zum Problem

Die Niederlande sind das vierteinsamste Land Europas, wie die niederländische Nachrichtenseite nu.nl vor Kurzem festgestellt hat.⁵ Auf den ersten drei Plätzen dieser Liste stehen Italien, Frankreich und Mazedonien. Der Grad der Einsamkeit wurde anhand einer Reihe von Menschen gemessen, die im Rahmen dieser Studie angaben, dass sie sich einsam fühlten. In den Niederlanden liegt dieser Prozentsatz bei rund 30%. Darüber hinaus war ein Parameter der Messung auch die Anzahl der Ein-Personen-Haushalte. In den Niederlanden sind es 2,9 Millionen. Es ist davon auszugehen, dass diese Zahl in den kommenden Jahren weiter steigen wird.

Nicht nur in den Niederlanden bringt man dem wachsenden Problem der Einsamkeit (viel) mehr Aufmerksamkeit entgegen als früher. Auch in anderen Ländern nimmt die Sensibilität für dieses Thema zu. So nahm Theresa May, die englische Premierministerin (die durch die Brexit-Affäre bekannt geworden ist), im Januar 2018 eine „Ministerin gegen die Einsamkeit“ in ihr Kabinett auf. Das

war eine Weltpremiere – so etwas hatte es bislang noch nicht gegeben. May stellte fest, dass bereits von einer Einsamkeits-Epidemie gesprochen wird: Mehr als neun Millionen Briten hatten bei einer Umfrage angegeben, dass sie sich regelmäßig einsam fühlen. „Dieses Land kennt viel zu viele Menschen, die sich einsam fühlen“, sagte Theresa May anlässlich ihrer Ansprache zur Ernennung der neuen Ministerin gegen Einsamkeit.⁶

Übrigens ist es auffällig, dass laut verschiedenen Studien die meisten Menschen, die sich einsam fühlen, in der Altersklasse der jungen Menschen zwischen 16 und 24 Jahren zu finden sind – folglich also nicht, wie eher erwartet, in der Gruppe der älteren Menschen. Das sticht deshalb ins Auge, weil beinahe jeder, sobald das Wort Einsamkeit fällt, sogleich an alte und (hoch-) betagte Menschen denkt. Doch dies stimmt offenkundig nicht mit der Realität überein. Die Studien verdeutlichen damit auch, dass Einsamkeit ein Problem ist, das aller Wahrscheinlichkeit nach in Zukunft nur noch größer werden wird: Wenn sich junge Menschen in ihrer Jugend schon einsam fühlen – wie sollen sie sich dann erst in ihrem späteren Leben fühlen?

Doch welche Aufgaben hat die englische Ministerin gegen Einsamkeit, Tracey Crouch, eigentlich? Sie erhielt den Auftrag, Programme gegen Einsamkeit zu entwickeln. Im Staatshaushalt wurden dafür Finanzmittel zur Verfügung gestellt. In Zusammenarbeit mit einer Kommission – sie ist damit also nicht allein – konzentriert sie sich vor allem auf die Bekämpfung von Einsamkeit in Risikogruppen. Dazu gehören etwa junge Menschen, Flüchtlinge, Senioren und junge Eltern. Ihre erste Priorität ist dabei die Suche nach der besten Strategie, um dieses Problem anzugehen.

Auch in Deutschland werden Stimmen laut, die dafür plädieren, die Verantwortung für den Kampf gegen die Einsamkeit direkt unter ministerielle Aufsicht zu stellen. Dieser Kampf wird nicht einfach sein, denn – so heißt es – die zunehmende Einsamkeit hat auch mit der Tatsache zu tun, dass wir gegenwärtig immer weiter von unseren Familien entfernt wohnen und zudem die Distanz zwischen Wohnung und Arbeitsplatz immer größer wird. Dadurch haben viele Menschen weniger Kontakt mit ihren Nachbarn und den Mitbürgern in ihrem Dorf oder in ihrer Stadt.

In den Niederlanden fühlen sich – so haben Forschungsstudien ergeben – rund eine Million Menschen ausgesprochen einsam (also nicht ab und zu, nicht ein bisschen, sondern permanent). Auffällig an dieser Studie ist auch, dass 43% der Jugendlichen angaben, sich mit großer Regelmäßigkeit einsam zu fühlen. In der Vergangenheit wurde (in den Niederlanden) die „Woche gegen Einsamkeit“ eingeführt – Anfang Oktober 2018 fand sie zum neunten Mal statt. Die Woche wurde von Königin Maxima eröffnet.

Eine moderne Plage

Einsamkeit wird auch als „eine der Plagen der modernen Zeit“ bezeichnet – ein Hinweis auf die *zehn Plagen* in Ägypten, von welchen in der Bibel die Rede ist.⁷ Diese Andeutung scheint gerechtfertigt zu sein: So wurde im Jahr 2013 in Rotterdam eine Frau in ihrer Wohnung gefunden, die bereits seit zehn Jahren tot war. Sie hatte weder Familie noch Freunde, und niemand hatte sie in all den Jahren vermisst. Die Nachbarn waren entsetzt – keiner von ihnen hatte jemals auch nur das Geringste bemerkt oder gerochen. Die Nachbarin sagte: „Es bleibt ein bizarrer Gedanke, dass sie dort