

Notker Wolf

In Zusammenarbeit mit  
Simon Biallowons

# *Ich denke an Sie*

Die Kunst, einfach da zu sein

HERDER 

FREIBURG · BASEL · WIEN



Den Einsamen – und denen,  
die dagegen kämpfen



# *Inhalt*

Ein Gespenst geht um, oder: Das Zeitalter der Einsamkeit .....	9
Das Zeitalter der Einsamkeit .....	12
Einsamkeit im Kloster .....	17
Jesus auf dem Ölberg und die Einsamkeit am Kreuz .....	22
Nicht jeder, der allein ist, ist einsam – und wann wir einfach mal Pause brauchen .....	26
Geborgenheit klingt irgendwie spießig.... ..	31
Was mir so am Herzen liegt – von der Kunst, einfach da zu sein .....	33
Ich denke an Sie .....	35
Krank, alt und einsam: Wie wir alle Ärzte sein können .....	49
Raten kann jeder. Oder nicht? .....	63
Mahlzeit! Vom Tisch, Teilen und dem guten Gast .....	83
Die Macht der Berührung .....	105
Wer betet, ist nicht allein – egal wie er betet .....	119
Achtsam raus aus der Einsamkeit .....	133
Geteilte Freude ist ....	147



# *Ein Gespenst geht um, oder: Das Zeitalter der Einsamkeit*

Es war eine kurze Notiz, gelesen Ende 2018, die mich endgültig überzeugte, dieses Buch zu schreiben. Ich las auf *Spiegel Online* erst »Epidemie im Verborgenen« und dann die Überschrift »Großbritannien hat künftig ein Ministerium für Einsamkeit«. Ein »Ministerium für Einsamkeit«? Ich las weiter über dieses Ministerium, das von Tracey Crouch, der Staatssekretärin für Sport und Ziviles, geleitet werden sollte, um der »zunehmenden Vereinsamung von wachsenden Teilen der Bevölkerung« entgegenzuwirken. Es sei eine »traurige Realität des modernen Lebens«: Mehr als neun Millionen der knapp 66 Millionen Briten fühlten sich laut Rotem Kreuz immer oder häufig einsam, etwa 200 000 ältere Menschen könnten höchstens einmal im Monat ein Gespräch mit einem Freund oder Verwandten führen. Die Vorarbeit hatte die *Jo Cox Commission on Loneliness* geleistet, benannt nach der ermordeten Helen Joanne Cox, einer britischen Politikerin, die sich sehr mit dem Thema Einsamkeit auseinandergesetzt hatte. Tatsächlich wurde das Thema Einsamkeit danach in der britischen Politik höher gewichtet – endlich! –, auch wenn es nicht

wirklich zu einem eigenen »Einsamkeits-Ministerium« kam. Doch das *tackling loneliness*, der Kampf gegen die Einsamkeit, war nun in aller Munde.

Einige Monate später las ich wieder eine Meldung. Diesmal wurde der SPD-Gesundheitsexperte Karl Lauterbach in der *Welt am Sonntag* zitiert: »Bisher wurde die Zahl der Krankheiten, die durch Einsamkeit ausgelöst werden, unterschätzt. Neueste Forschungsergebnisse beweisen, dass diese häufig psychische Leiden wie Depressionen, Angststörungen, aber auch starke Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems oder Demenz auslöst.« Und im *ZDF* legte er nach: »Mich interessiert das Thema schon seit Jahren, aus politischer, aber auch aus wissenschaftlicher und medizinischer Sicht. Ich bin ausgebildeter Vorbeugemediziner, also Epidemiologie, und beschäftige mich mit den Ursachen von Krankheiten – insbesondere Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenzerkrankungen, Krebserkrankungen. In Bezug auf die Entstehung von Krankheiten haben wir der Einsamkeit vor zwanzig Jahren noch keinen großen Wert beigemessen. Mittlerweile wissen wir, dass diese Annahme komplett falsch war: Einsamkeit ist ein zusätzlicher Risikofaktor!« Deshalb forderte er einen Regierungsbeauftragten für den Kampf gegen die Einsamkeit, denn: »Als ich den Vorschlag gemacht habe, bin ich zum Teil ausgelacht worden. Einsamkeit wird als etwas dargestellt, für das jeder selbst verantwortlich ist, an dem man selbst Schuld hat. Das stimmt so aber nicht. Es ist sehr schwer, nicht einsam zu sein, wenn Sie arm und krank sind. Arme, behinderte, und auch kranke

Menschen werden oft von ihren Freunden, aber auch von ihren Verwandten im Stich gelassen.«

Ob es nun einen Regierungsbeauftragten braucht oder gleich ein ganzes Ministerium, das sei dahingestellt. Doch klar ist, dass die Einsamkeit in unsere Gesellschaft eingedrungen ist, in so viele Seelen, dass sie individuell und auch kollektiv ein großes Problem darstellt. Oft beginnt sie völlig unscheinbar und lässt einen schleichenden Prozess der Vereinsamung in Gang kommen. Jemand zieht sich immer mehr zurück, interessiert sich für nichts und niemanden mehr, geht auf niemanden zu und wundert sich irgendwann, dass er oder sie auf einmal ganz allein in der Welt steht. Dahinter können sich Schicksalsschläge verbergen, traumatische Erlebnisse, aber eben auch ein kontinuierliches Sich-Entziehen. Möglicherweise ist auch eine übersteigerte Selbstbezogenheit ein Grund dafür oder gar eine falsche Glorifizierung von Einsamkeit, wie wir sie aus so vielen Liedern oder aus unzähligen Filmen kennen, denken wir nur an die berühmten *lonely wolves* der Kinowelt. Und jeder von uns kennt Menschen, die darauf warten, dass alle auf sie zukommen, Menschen, die immer und überall im Mittelpunkt stehen wollen. Wird ihre Erwartung nicht erfüllt, dann verfallen sie nicht selten in die Klage, sie würden gemobbt werden, während es sich in Wirklichkeit oft nur um die eigene Überempfindlichkeit handelt. Papst Franziskus spricht vom modernen Narzissmus nicht nur des Einzelnen, er erkennt diesen als Gefahr für seine ganze Kirche.

Weitaus häufiger aber stecken andere Gründe hinter der Einsamkeit, und die Menschen sehnen sich danach, aus diesem Abgrund herausgeholt zu werden, sie wollen, dass man ihnen die Hand reicht. Das können ganz verschiedene »Hände« sein, und von ihnen will ich in diesem Buch reden.

### *Das Zeitalter der Einsamkeit*

Aber mal Hand aufs Herz: Ist es heute wirklich so schlimm mit der Einsamkeit? Gab es die früher nicht auch? Denken wir doch nur an die vielen Krisen vergangener Zeiten, an die Witwen und Frühwaisen, die Kriege und Seuchen zurückgelassen haben. Denken wir an die verlassenen Ehefrauen, deren Männer über Jahre im Krieg und in der Gefangenschaft waren, wie meine Mutter, die aber treu durchgehalten haben, ebenso wie ihre Ehemänner, wie ich in der Feldpost meines Vaters aus dem Krieg lesen konnte. Oder denken wir an die früheren Jahrhunderte, an die Ausgrenzungen und Stigmatisierungen, an die Gettos. Ist es heute also wirklich so schlimm mit der Einsamkeit?

Nun, zum einen gibt es das leider alles heute auch noch. Und zum anderen existieren in unsrer Zeit neue, durchaus signifikante Vereinsamungen, die gerade angesichts unserer technischen Möglichkeiten besonders schmerzen und absurd anmuten. Matthew Fforde, ein britischer Historiker und Autor, der an der Freien Universität Maria Himmelfahrt in Rom lehrt, geht in seinem gleichnamigen

Buch sogar so weit, von einem »Zeitalter der Einsamkeit« zu sprechen. Er stellt fest: »In unserer postmodernen Gesellschaft werden dauerhafte Bindungen immer seltener, gehen spirituelle Werte mehr und mehr verloren.« Zwar verweist der Autor in der Einleitung darauf, dass sich die Beobachtungen und Statistiken, die seinem umfangreichen Buch zugrunde liegen, in erster Linie auf Großbritannien beziehen. Doch viele seiner Untersuchungen, Erfahrungen und Schlussfolgerungen können ohne Zweifel auch auf andere Teile der Welt angewandt werden – wenngleich möglicherweise nicht auf alle, zum Beispiel nicht auf die, in denen Familienzusammenhänge noch eine größere Rolle spielen. Fforde schreibt: »Der Trend geht hin zur Entsozialisierung des heutigen Menschen. Dieser Prozess – eine allgemeingegenwärtige kulturelle Strömung, zuweilen ein alles verschlingender Abgrund – dient jedoch nicht dem Wohl jener, die ihm zum Opfer fallen. Vielmehr beweisen zahlreiche Fakten, dass die Isolation in ihren verschiedenen Formen, die dieser Trend mit sich bringt, Leiden hervorruft. In Anlehnung an einen berühmten Satz von Karl Marx könnte man sagen: Ein Gespenst geht um in England – das Gespenst der Einsamkeit.« Ohne nun darauf einzugehen, ob die Anspielung auf Marx auch andere Dinge impliziert, könnte man durchaus übertragen sagen: Ein Gespenst geht um in vielen Teilen unserer Gesellschaft – das Gespenst der Einsamkeit.

Matthew Fforde analysiert das Phänomen der Einsamkeit auf vielen verschiedenen Ebenen und in diversen Facetten.

Einige werden, ausgehend von eigenen Erfahrungen, aber auch unter Einbezug von Statistiken und Beobachtungen, in den folgenden Kapiteln wieder auftauchen. An dieser Stelle aber erscheinen mir drei Formen jenes Bindungsverlusts spannend, der wesentlich für die Einsamkeit ist. Fforde nennt: die persönliche Einsamkeit, Beziehungen ohne echte Inhalte und die allgemeine Schwäche der Institutionen und Mechanismen der Gesellschaft.

Die persönliche Einsamkeit kann früh auftreten oder erst im Alter. Aber sie hat sicher auch mit einer »Versingelisierung« der Gesellschaft zu tun. Nun will ich nicht auf das Leben als Single per se schimpfen, und es geht mir nicht darum, Single-Wurstpäckchen oder Datingportale an sich zu kritisieren. Aber sind letztere nicht gerade ein Ausdruck dafür, dass viele Singles eben doch kein Single sein wollen und sich in solch einem Leben oft einsam fühlen? Sind nicht die unterschiedlichsten Versuche, Kontakte zu finden, auch Hilferufe oder zumindest der Ausdruck eines Unwohlseins in dem Allein-Leben. Sicher – und das werde ich weiter unten noch anreißen –: Nicht jeder, der als Single lebt, lebt auch allein. Und nicht jeder, der als Single oder allein lebt, ist auch einsam. Und doch sind die Statistiken, mit denen solche Portale werben, ein deutlicher Fingerzeig, wenn sie etwa von ca. 16,8 Millionen Singles im Alter von 18 bis 65 Jahren sprechen oder davon, dass diese im Schnitt zwischen fünf und sechs Jahren ohne Partner oder Partnerin leben. Genauso wie eine Statistik auf [statista.com](http://statista.com), einem Online-Portal für Statistik: »Laut

der Verbrauchs- und Medienanalyse waren in Deutschland im Jahr 2018 rund 35,3 Prozent der Singles bis 49 Jahre Frauen. Folglich waren rund 64,7 Prozent der Singles in dieser Altersgruppe männlich.« Die Folgerung aus solchen Zahlen: Das Konzept »Familie« hat sich radikal verändert. Nicht, dass man nicht auch innerhalb einer Familie allein und einsam sein könnte. Das kennen wir nur zu gut. Und doch ist diese »Entfamilisierung« ein Faktor, der wichtig für die Frage nach der Einsamkeit ist.

Die Beziehung ohne echte Inhalte kennen wir ebenfalls gut. Das können bloße Smalltalk-Beziehungen auf dem Weg zur Arbeit sein, die zwar für das Miteinander wichtig sind, aber eben im wahrsten Sinne des Wortes nur zum »guten Ton« gehören und keine wirkliche Beziehung darstellen. Wir kennen diese Beziehungen auch aus den Netzwerken, wo der Begriff »Freundschaft« inflationär gebraucht wird, aber oft wenig mit dem zu tun hat, was Freundschaft wirklich bedeutet. Die Vereinsamung vor den Computern und Smartphones, in den Foren und Chatrooms ist oft genug beschrieben und beklagt worden, sie braucht hier nicht weiter ausgeführt zu werden. Wobei klar ist, dass die sozialen Netzwerke auch Vorteile haben können und, um nur ein Beispiel zu nennen, Trauerforen vielen Menschen wirklich und substanziell geholfen haben. Doch allgemein ist die Aushöhlung des Beziehungserlebens durch eine gewisse Abstumpfung fraglos ein Phänomen der sozialen Netzwerke. Es gibt dazu eine Studie der Soziologin Sherry Turkle, die sie in ihrem Buch *Verloren unter 100 Freunden*

vorlegt. Für Turkle ist klar: Digitale Medien verhindern echte soziale Bindungen und verstärken die Einsamkeit nicht nur, sondern verursachen sie sogar. Zum Beleg führt sie eine Befragung von knapp 1800 Erwachsenen an, deren Ergebnis lautet, dass alle Teilnehmer, die am Tag mehr als zwei Stunden Onlinemedien nutzen, sich mit einer doppelt so hohen Wahrscheinlichkeit einsam fühlten. Das bestätigt empirisch, was viele von uns intuitiv sagen würden oder auch selbst erfahren haben: Zum Durchbrechen von Einsamkeit, zur Erfahrung von Freundschaft und Geborgenheit gehört nun einmal auch der persönliche Kontakt, die Berührung. Wir sind eben nicht nur Follower, sondern Personen – und die brauchen persönliche Beziehungen, die unsere Persönlichkeit, also all unsere Facetten, erfassen und bereichern.

Zuletzt sind, ausgehend von Fforde, noch die Schwäche der Institutionen zu nennen, wozu man, wenn man so will, auch die Familie zählen kann. Doch geht es Fforde vor allem um Institutionen im strengeren Sinne. Und hier glaube ich, dass Fforde nicht im Ganzen recht gegeben werden kann. Gerade im Umgang mit Flüchtlingen erleben wir, dass soziale Organisationen, die ja auch zu den Institutionen zu zählen sind, Großartiges geleistet haben. Zudem gibt es viele, aber immer noch viel zu wenige Organisationen, die sich anderer annehmen und dadurch dezidiert gegen die Einsamkeit kämpfen. Die Welt, wie ich sie kenne, ist noch lange kein Kampfplatz jeder gegen jeder, wir sind noch lange nicht alle zu Gespenstern der

Einsamkeit geworden. Und doch stimmt es natürlich, dass das Vertrauen zu staatlichen Behörden oder eben gerade auch zu Institutionen wie der katholischen oder evangelischen Kirche massiv abgenommen hat. Das zeigen die Zahlen Jahr für Jahr erneut, und das ist eine dramatische Entwicklung. Abgeordnete oder Priester haben in unserer Gesellschaft in erschreckendem Maße an Vertrauen und Ansehen eingebüßt, und das, wenn ich vor allem an Kirche denke, in nicht wenigen Punkten völlig zurecht. Dieses mangelnde Vertrauen führt nun auch zu einer schreienden Einsamkeit. »Die hören uns nicht zu«, »Die interessieren sich nicht für uns«, »Die wollen doch eh nichts ändern«: Das alles sind Schreie der Einsamkeit und der Ohnmacht, die aus dieser Einsamkeit resultieren. Wenn Menschen das Gefühl haben, abgehängt zu sein, schotten sie sich ab und werden einsam. Wenn Menschen das Gefühl haben, nichts mehr bestimmen zu können, werden sie zunächst unheimisch in unserer Gesellschaft und dann unheimisch in ihrem eigenen Leben.

### *Einsamkeit im Kloster*

Klöster sind Orte der Gemeinschaft. Wie soll da ein Mensch allein sein, wie kann er dort einsam sein? – Sie glauben gar nicht, wie einsam man im Kloster sein kann; wie man dort neben seinen Mitschwestern oder Mitbrüdern herlebt; wie man das Leben eben nicht teilt, im eigentlichen Sinne des Wortes, sondern sich existenziell gesehen nur begegnet. Man

kann unter einem Dach zusammenleben und nichts miteinander zu tun haben. Vielleicht brennt die Einsamkeit im Kloster sogar noch viel stärker, weil die Gemeinschaft Teil des Charismas, des Auftrags ist, weil sie der Grund ist, weswegen viele von uns überhaupt ins Kloster eingetreten sind.

Ich kenne unzählige und sehr verschiedene Klöster weltweit, ganz unterschiedliche Gemeinschaften, und ich habe immer wieder erlebt: Mönche oder Nonnen leben nebeneinander, aber nicht eigentlich miteinander. Es ist kein Miteinander, sondern ein Nebeneinander, kein gemeinschaftliches Leben. Eine Gemeinschaft muss ein organisches Ganzes bilden, einen lebendigen Körper – der heilige Paulus spricht von dem einen Leib mit den vielen Charismen. Und die Lebendigkeit der Beziehungen untereinander darf nicht durch äußere asketische Anordnungen unterbunden sein, sondern muss im Gegenteil gefördert werden. Vor allem früher gab es die Angst vor den so genannten »Partikularfreundschaften«, mit ganz konkreten Folgen oder Forderungen. So sollte man beispielsweise nicht zu zweit auf einem Zimmer sein, oder wenn, dann wenigstens die Tür offen stehen lassen. Das halte ich für fatal! Wenn ein Bruder sich mit einem andern austauschen oder mit ihm ein Problem besprechen will, dann muss es möglich sein, zu einem persönlichen Gespräch auf das Zimmer des andern zu gehen, ohne dass die Tür offen bleiben muss. Die Angst vor »Partikularfreundschaften« oder vor homosexuellen Beziehungen halte ich für übertrieben und gefährlich.