

Unverkäufliche Leseprobe



Marie-France Hirigoyen
Solotanz – Anleitung zum Alleinsein
Glück und Unglück einer neuen Lebensform

206 Seiten, Paperback
ISBN: 978-3-406-57373-6

Einleitung

Gern verlier ich mich in den Lichtern der Nacht.
Dort erfinde ich mir neue Einsamkeiten.
Neue Leben.
Wenn unsere Welt mich nicht mehr interessiert.
Wenn die Menschen nur noch vorhersehbar sind.
Wenn ich keine Lust mehr habe.
Mich zu wehren.
Und die Gleichgültigkeit zu ertragen.
Die Zeiten ändern sich.
Aber Gegenwart und Vergangenheit sind sich seltsam ähnlich.
Komm, verbirg dich mit mir in den Lichtern.
Mein Engel ...
Ich liebe dich.
Und verlasse dich.
Hier.
Gaëtan Hochedez

Es besteht kein Zweifel daran, dass die zunehmende Einsamkeit ein gesellschaftliches Phänomen darstellt, das in allen reichen Ländern der Erde voranschreitet, insbesondere in den Großstädten; aber wenn die Einsamkeit auch unverzichtbarer Teil der Geschichte der Menschheit ist, hat sie sich im Laufe der Zeit doch grundlegend verändert. Im Sinne eines «Zuviel» oder eines «Zuwenig» ist das Verhältnis zum anderen eine der großen Sorgen unserer Zeit geworden. Während wir in einer Ära der Kommunikation leben, die von einem permanenten, bisweilen überhandnehmenden Austausch zwischen den Individuen gekennzeichnet ist, leiden zahlreiche Menschen an quälender Einsamkeit. Und gleichzeitig entscheiden sich andere, in zunehmendem Maße, für das Alleinsein.

Wir stehen vor einem Paradox: Derselbe Begriff Alleinsein bedeutet uns Leiden wie auch Wunsch nach Frieden und Freiheit. Einer-

seits sagt man uns, die Einsamkeit sei eines der großen Übel unseres Jahrhunderts und wir müssten um jeden Preis Nähe und Kommunikation herstellen; und auf der anderen Seite predigt man Selbstständigkeit. Dennoch evoziert die Einsamkeit, ungeachtet des Individualismus unserer Zeitgenossen, nach wie vor ein negatives Bild, das die Bedeutung des Innenlebens leugnet. Das Alleinbleiben wird meistens als Folge einer missglückten Beziehung gesehen, und erscheint es doch einmal als freie Entscheidung, wird es als der sichere Weg in Askese und Unglück wahrgenommen.

Begegnen wir einem alleinstehenden Menschen, projizieren wir unsere eigene Wahrnehmung der Einsamkeit auf ihn, und aus der einfachen Feststellung einer Tatsache wird ein Urteil. Ähnlich der Verbannung aus der Gemeinschaft in früheren Zeiten begegnet uns heute die Verhängung der Einsamkeit oft in der Drohung eines gewalttätigen Ehemanns gegenüber seiner Frau, die ihm zu entkommen sucht: «Wenn du mich verlässt, bleibst du allein. Dich wird keiner mehr wollen!» Am negativsten beurteilen die Einsamkeit bezeichnenderweise diejenigen, die nicht allein leben, vermutlich weil sie sie nicht ertragen würden. Sie sehen darin nichts als die Isolation alter Menschen, gesellschaftlicher Randgruppen oder vom Partner Sitzengelassener.

Selbst wenn das Singledasein heute «in» ist, bleibt die Paarbeziehung, ob in Form einer offiziellen Ehe oder nicht, doch die Regel. Die Medien preisen die «neuen Paare», die Liebe, die sorglosen Wege zum Glück. Aber damit verstärken sie nur noch die Frustrationen, denn die Liebesbeziehungen sind komplexer geworden, und die Zahl der Trennungen und Scheidungen wächst unaufhörlich. Die Eigenständigkeit der Frauen hat das Verhältnis zwischen Mann und Frau entscheidend verändert und die geschlechtlichen wie die gesellschaftlichen Bindungen labiler und ungewisser gemacht. Heutzutage lavieren Männer wie Frauen zwischen ihrem Bedürfnis nach Liebe und ihrem Wunsch nach Unabhängigkeit. Tatsächlich lehnen viele Frauen es ab, ihre Unabhängigkeit für ein bequemeres Leben zu zweit zu opfern, seitdem sie zumindest theoretisch finanzielle und sexuelle Eigenständigkeit erlangt haben. Als Folge dessen verschwindet die traditionelle Ehe, und die neuen Zweierbeziehungen werden immer ungebundener und kurzlebiger.

Infolge der längeren Lebenserwartungen, der ständigen Zunahme an Scheidungen und Trennungen und der immer häufiger sehr individuell gestalteten Lebensweisen ist heute jeder irgendwann einmal allein. In einem einzigen Leben haben wir Zeiten, in denen sich die Begegnungen vor allem auf das Geschlechtsleben konzentrieren, Phasen fester Zweierbeziehungen, die mit Phasen des Alleinlebens abwechseln, auch Fernbeziehungen und dann wahrscheinlich erneut Zeiten des Alleinseins.

Zweifellos existiert eine Form der Isolation, die durch die moderne Gesellschaft geschaffen wurde. Der als einer der höchsten Werte gepriesene Individualismus erzeugt in allen Bereichen Unsicherheit. Die Verschlechterung der Arbeitsbedingungen und die Verarmung des gesellschaftlichen Lebens führen dazu, dass man sich und den anderen nicht mehr traut und nur zögernd Verpflichtungen eingeht. Unsere Gesellschaft richtet das Interesse der Menschen auf die Möglichkeiten materiellen Glücks, auf die Bedeutung des Habens und des Konsums. Doch die Mannigfaltigkeit der Auswahl, das Übermaß an Information und der Zwang zum Glückseligsein können die Individuen nicht zufriedenstellen, die darauf vielmehr enttäuscht, frustriert und ernüchtert reagieren.

Man hatte geglaubt, das Internet würde mit seinen Datingsites den Mangel an Kontakten beheben. Aber auch dort findet sich ein *Einzelner* in einer Menge von «Gleichartigen» wieder, von denen er sich kaum zu unterscheiden vermag. Die Begegnungen, die diese Sites ermöglichen, sind oft frustrierend, denn die Bewerber verhalten sich misstrauisch, lassen sich nur zögernd auf etwas ein und haben manchmal das Gefühl, zu einer Art Wegwerfartikel geworden zu sein.

Aber wenn die Einsamkeit bisweilen auch schmerzlich und hoffnungslos ist, kann sie doch stimulierende Momente mit sich bringen, aus denen wir neue Energie und Inspiration schöpfen. Selbstverständlich ist es wichtig zu lernen, in einer Gemeinschaft zu leben, aber genauso unerlässlich ist es zu lernen, allein zu leben, und dass man in der Einsamkeit einen Raum der Ruhe und Erholung finden kann: Eine gewisse Einsamkeit zu akzeptieren bedeutet auch, sich die Möglichkeit und Gelegenheit zu geben, der Schnelligkeit und Oberflächlichkeit einer narzisstischen Welt zu entfliehen.

Die kommenden Generationen von Männern und Frauen werden unweigerlich immer mehr allein sein. Aber das heißt nicht, dass die gesellschaftlichen Bindungen verschwinden, sie haben sich nur gewandelt. Zwar hat die heutige Lebensweise durch die Vielfalt der Auswahl, die sie bietet, zu einer größeren Isolation der Menschen geführt, aber gleichzeitig hat sie den Zugang zu neuen Arten von Kontakten eröffnet, die zu anderen Bindungen führen können. Neue Formen der Gesellschaftlichkeit haben sich entwickelt, um unserer unsicheren Welt entgegenzutreten. Und das Gefühlsleben wird nicht mehr allein in der Zweierbeziehung geführt, denn man kann auch mit den anderen ganz unterschiedliche Arten von Kontakten pflegen: in kleinen unkonventionellen Gruppen und Vereinigungen, intensiven Freundschaften, herzlichen Kameradschaften und solidarischer Nähe. So wird es möglich, jede Bindung den verschiedenen Facetten einer Persönlichkeit anzupassen, damit sich jeder besser verwirklichen kann.

Ich habe beschlossen, das vorliegende Buch den vielfältigen Aspekten dieser seltsamen Wandlung zu widmen, wobei ich mich ausgiebig auf die Erfahrungen mit meinen Patienten stütze, denen ich an dieser Stelle für ihren Beitrag danken möchte. Es ist frappierend, wie sich in rund fünfzehn Jahren die Berichte der Frauen und Männer verändert haben: Denn weniger die Einsamkeit an sich – egal, ob nur erduldet oder selbst gewählt – macht ihnen Probleme als vielmehr deren Auswirkungen im täglichen Leben.

Anhand dieser Beobachtungen habe ich den Eindruck gewonnen, dass in den modernen Industriegesellschaften die Übergangsjahre vom 20. zum 21. Jahrhundert von einem tiefen Wandel geprägt sind, den man als «anthropologisch» bezeichnen könnte: Zwar bleibt die traditionelle Darstellung der Beziehungen zwischen Mann und Frau infolge ihrer massiven Verbreitung durch gewisse Medien und die Werbung – die ihrer Zeit gewissermaßen hinterherhinken – in der kollektiven Vorstellung weiterhin verhaftet, doch zeigt sich ihr bereits in den Siebzigerjahren einsetzender Wandel heute Tag für Tag an neuen Umgangspraktiken und neuen Lebensentwürfen, und zwar in allen Generationen, vor allem aber natürlich bei den Jugendlichen.

Nach einem einleitenden Kapitel, in dem ich das Phänomen der allgemeinen Zunahme eines «Gefühls der Einsamkeit» und der «zwischenmenschlichen Isolation» näher erläutere, setze ich anschließend meine Ausführungen in drei Etappen fort. Im ersten Teil zeige ich, wie Frauen und Männer emotional und gesellschaftlich mit dieser Veränderung «fertig werden», wobei die Frauen dies leichter als die Männer bewerkstelligen, die sich oftmals mit einer für sie völlig neuen Verhärtung in den Beziehungen zu ihren inzwischen emanzipierten Lebensgefährtinnen konfrontiert sehen. Gleichzeitig werde ich näher darauf eingehen, wie unterschiedlich diese Entwicklungen von den einzelnen Generationen erlebt werden.

Der zweite Teil befasst sich mit den Auswirkungen der aus einem gesteigerten Individualismus erwachsenen Widersprüche, der Intensivierung der Arbeit sowie der aus der explosionsartigen Entwicklung der neuen Kommunikationstechnologien und des virtuellen Raums geborenen Illusionen, neben denen die patriarchalischen Vorstellungen von gestern weiterexistieren. Die phänomenale Anziehungskraft der Datingsites und die meist damit verbundenen Enttäuschungen sind nur ein Beispiel dafür.

Dennoch – und das ist das Thema des dritten Teils – werden auch neue Formen des Zusammenlebens erprobt. Einige sind radikal, wie etwa die Entscheidung für ein Leben ohne Sex, aber bei allen zeichnet sich der Weg zu einer neuen Lebensweise ab, in der die Ungebundenheit, die Fähigkeit zum Alleinsein und die bewusst gewählte Einsamkeit auf unbeschwerte Weise mit Phasen eines «Lebens zu zweit» vereinbart werden.

1 Das Gefühl der Einsamkeit

«Wir sind allein.
Wir können nicht kennen
und nicht gekannt werden.»

Samuel Beckett, Proust

«Seit einigen Jahren verzichte ich auf gewisse Dinge,
ich bin versiegt.»

Christian, 62

Die Welt der Einsamkeiten ist vielfältig, die Grenzen zwischen ihren verschiedenen Formen sind fließend, und dahinter verbergen sich ganz unterschiedliche Realitäten: die von Einzelgängern, jungen Singles, getrennten, geschiedenen oder verwitweten Personen, aber auch die, die man in der eigenen Familie, im Büro oder in der Menge erlebt. Denn es gibt Formen des Alleinseins zu zweit, die schlimmer sind, als wirklich allein zu sein. Wenn von Einsamkeit die Rede ist, versteht man darunter oft nur die leidvollen Erfahrungen von sozial Benachteiligten, von Verlassenen. Man denkt auch an die Klagen derer, die sich aufgrund einer Charakterstörung zunehmend selber isolieren, aus mangelndem Selbstvertrauen, unter dem Eindruck, nicht anerkannt oder geliebt zu werden, oder aus einer Haltung stolzer Überlegenheit heraus, die sie von den anderen distanziert. Oder man spricht von Gehemmtsein, von der Zurückgezogenheit in sich selbst, über die man klagt, um sich schließlich doch mit ihr abzufinden. Diese Klagenden sagen: «Niemand mag mich», dabei müssten sie sagen: «Ich mag niemanden.»

Das negative Erscheinungsbild der Einsamen

Aber neben der leidenden Einsamkeit existiert auch eine aufbauende, heitere Einsamkeit. Nach allgemeinem Verständnis betrifft sie Außenseiter, Sonderlinge, ungewöhnliche Persönlichkeiten wie Eremiten, Leuchtturmwärter, Einhandsegler oder schöpferische Menschen. Findet sie sich aber bei Personen, die offenbar ganz normal in die Gesellschaft eingegliedert sind, neigt man zu der Annahme, sie seien charaktergestört, wie Bertrand, 42, bezeugt:

Die Leute haben Mühe, meine selbst gewählte Einsamkeit zu verstehen, aber sie ist Teil meines Lebenswegs. Einige wollen das nicht akzeptieren und raten mir, mich im Internet auf die Suche zu machen, um die Frau meines Lebens zu finden. Und da ich mich weigere, das zu tun, gelte ich als schwierig und wählerisch.

Dabei kann man einen Abend allein mit einem guten Buch durchaus einer Abendgesellschaft oder einem Abend zu mehreren vorziehen. Oder man kann, wenn man in einer Paarbeziehung lebt, das Bedürfnis verspüren, sich für einen Tag, ein Wochenende oder länger zurückzuziehen, um sich besser zu konzentrieren, um einige Momente allein zu genießen, oder in Anwesenheit einer Person, die sich nicht aufdrängt. Zu behaupten, dass man sein Alleinsein genieße, wird als Absonderlichkeit, als eine Art asoziales Verhalten aufgefasst. So sind die Reaktionen auf einsame Menschen dann auch nicht immer gerade zartfühlend. Entweder beklagt man sie: «Der/die Ärmste hat eben kein Glück gehabt!» Oder man äußert sich argwöhnisch: «Was ist mit ihm/ihr, warum hat er/sie keine/n abgekriegt?» Einen Menschen, der allein lebt, pflegt man zu beklagen. Man bedauert, dass er niemanden gefunden hat, der ihn auf seinem Lebensweg begleitet, und man spricht dann von einem unglücklichen Sexual- oder Gefühlsleben. Man stellt sich seinen Verdruss, seine Niedergeschlagenheit, seine Frustration vor. Und die überzeugten Einsamen, die an keinem dieser Symptome leiden, wagen es kaum, über ihr Befinden zu reden, da sie das negative Bild fürchten, das mit ihrer Situation verbunden wird.

Die Ehegemeinschaft «in Freud und Leid» war tatsächlich sehr lange Zeit der Normalfall, und die Einzelexistenz stand, sofern sie nicht aus einer religiösen Verpflichtung erwuchs, unter dem Verdacht der Perversität. Alleinleben war nur für eine vorübergehende Zeit oder im Ausnahmefall denkbar. Während der Französischen Revolution ging man sogar so weit, Alleinstehende aus dem öffentlichen Leben zu verbannen: «Die Volksgemeinschaft von Mayenne fordert, dass Alleinstehende, Priester und alle Personen, deren Müßiggang von einer antirepublikanischen Gesinnung zeugt, von jeder öffentlichen Funktion ausgeschlossen bleiben.»¹

Noch heute gilt ein Alleinstehender oft als Misanthrop oder als kaltherzig: unfähig zu lieben, Liebe zu empfangen oder sich der Allgemeinheit anzupassen. Bei einem allein lebenden Mann vermutet man perverse Neigungen, und eine Frau wird schnell zur garstigen Hexe: Ihre Freiheit wird als Egoismus gewertet, als bedeutete die Tatsache, für sich selbst statt den Erwartungen der anderen gemäß zu leben, eine Gefahr für die soziale Gruppe. Denn nach allgemeinem Verständnis muss die Isolation eine Sanktion, eine Strafe bleiben. So verlegt man widerspenstige Gefangene in Einzelhaft in der Erwartung, dass sie dadurch gebändigt werden und sich fortan ruhig verhalten, obwohl man weiß, dass eine erzwungene Isolation infolge des Mangels an sensorischen Stimuli zu seelischer Verkümmern und Orientierungsverlust bis hin zu psychischen Störungen führen kann.

Indem man nur die negativen Seiten des Alleinseins sieht, vergisst man leicht, dass viele große Denker und Schöpfer von Kunstwerken häufig die Einsamkeit suchten, um geeignete Bedingungen für ihre geistige, intellektuelle und künstlerische Entfaltung zu schaffen. Sich von der Welt zurückzuziehen bedeutete für sie eine bewusste Entscheidung: «Früher war ein Alleinlebender jemand, der sich zurückgezogen hatte, ohne deshalb ausgegrenzt zu sein», erklärte 1993 der Arzt Michel Hannoun.² Das heißt, entweder entschloss man sich, seine natürliche Gruppe zu verlassen, oder aber man wurde zur Strafe isoliert, aus der Gruppe verbannt. Unsere heutige Gesellschaft jedoch verwechselt Einsamkeit mit Isolation, will partout jede Art von Alleinsein bekämpfen und sie als Fluch hinstellen. Einsamkeit ist aber etwas anderes als Isolation, denn sie

hängt nicht von äußeren Faktoren ab, sondern von einem inneren seelischen Zustand. Nicht in allen Sprachen wird, wie im Englischen, zwischen *loneliness* und *solitude* differenziert.

Die Furcht vor der Ablehnung und dem Nichts

Das Gefühl der Einsamkeit ist ein subjektiver Begriff, eine Empfindung, die Deutung einer Situation, die manchmal als Zurückweisung oder Ausschluss erlebt wird. Allein fühlen kann man sich in einer Menge, in der Familie und auch als Paar. Diese Empfindung rührt dann von einer mangelhaften Bindung her, von dem Gefühl, nicht mit seiner Umgebung zu kommunizieren, sondern allein in der Welt zu sein. Sie ist ein Hinweis auf das Bedürfnis nach der Präsenz eines anderen und auf die Frustration, ohne Gefährten zu sein. Es ist ein Gefühl der inneren Leere und Isolation, das nicht unbedingt dem Bedürfnis nach einer bestimmten Person entspricht, sondern vielmehr dem Gefühl, abseits zu stehen, von der Welt abgeschieden und unverstanden zu sein. Das Gefühl der Einsamkeit ist der Melancholie vergleichbar, die ihrerseits eng mit Verdrossenheit und Langeweile verwandt ist. Viele sehen darin eine Art Depression: die Versuchung, niemanden sehen zu wollen, in sich selbst Zuflucht zu suchen, nur um zu schlafen oder ständig Probleme zu wälzen. Um die Furcht vor der Öde zu bannen, suchen wir dann den Raum mit Reden und Geschäftigkeit auszufüllen. Wir fürchten die Stille, in der wir eine Abwesenheit oder das unabwendbare Nahen des Todes sehen. In diesem Sinne äußert sich Sophie, 27:

Wenn es mir schlecht geht, schließe ich mich zu Hause ein und gehe nicht mehr ans Telefon. Einen Großteil des Tages bleibe ich im Bett und vermeide vor allem Kontakte mit Leuten, denen es gut geht, weil ich ihr Glücklichein als Angriff empfinde. Gleichzeitig schäme ich mich, nicht in Form zu sein, und habe Angst, dass man mir Vorwürfe machen könnte: «Los, rapple dich auf, tu was dagegen!»

Um der drohenden Langeweile vorzubeugen, stopfen viele Eltern die Freizeit ihrer Kinder mit Sport, Aktivitäten in Vereinen oder mit Fernsehen voll: «Sitz nicht rum, als hättest du nichts zu tun!»

Sie fürchten den leeren Blick eines Kindes, das seinen Gedanken nachhängt, und vergessen dabei, dass jeder einen Freiraum benötigt, um über sich selbst und die eigenen Wünsche nachzudenken. Nun ist Langeweile ja nicht zwangsläufig mit Isolation verbunden. Sie entsteht gewöhnlich, wenn wir nicht das tun können, was wir wollen, oder wenn wir etwas tun müssen, das uns nicht gefällt. Didier, 28, alleinstehend, Grafiker:

Wenn ich allein bin, langweile ich mich nie. Ich lese, träume vor mich hin oder höre Musik. Aber es gibt nichts Schlimmeres für mich, als auf einem Gesellschaftsabend zu sein, wo ich keinem etwas zu sagen habe. Künstliche Heiterkeit kann ich nicht ausstehen. Ich habe dann das Gefühl, meine Zeit zu verlieren.

Und doch ist diese Geisteshaltung nicht gerade häufig anzutreffen: In unseren hypermodernen Gesellschaften suchen die Individuen sich eher in Gruppen zusammenzutun, um ihren Ängsten aus dem Wege zu gehen. Viele suchen ein Liebesabenteuer oder eine Pseudofreundschaft, um ihrer Einsamkeit abzuweichen, ihre innere Leere auszufüllen. Sie entwickeln eine wirbelnde Geschäftigkeit, suchen sich immer neue Treffen, Liebschaften und Projekte. Sie wollen nichts von Altern und Krankheit wissen, doch ändert es nichts an der Feststellung: Dem Tod kann niemand entkommen. Die Betriebsamkeit der Welt dient nur dazu, die Tatsache zu verschleiern, dass wir allein geboren werden und allein sterben. Am Anfang wird man von den Eltern begleitet, danach von Gefährten oder Gefährtinnen, mit denen man ein Stück Weges gemeinsam zurücklegt, danach hat man Kinder und zieht sie auf, bis sie ihren eigenen Weg gehen. Mit zunehmendem Alter mögen manche sich schwertun, diese Einsicht zu leben, insbesondere die Männer, so zum Beispiel Francis, 64, geschieden, leitender Angestellter im Vorruhestand:

Der Tod meiner Eltern hat in mir erneut eine Leere aufgetan, die ich vor mir verbergen wollte. Ich habe keine Familie mehr, meine Eltern sind nicht mehr da, und meine Kinder leben ihr eigenes Leben. Ich habe niemanden mehr, mit dem ich reden kann. Am häufigsten sehe ich meine Haushilfe. Sicher gibt es da noch die Freunde, aber es ist gefährlich, sich zu abhängig von ihnen zu machen, denn sie können einen plötzlich sitzen lassen. Das Alleinsein macht einen sehr flexibel, aber es darf nicht

dazu verleiten, von den anderen dieselbe Verfügbarkeit zu verlangen, das könnte leicht Enttäuschungen nach sich ziehen.

Obwohl man in der Stadt in hohem Maße von physischen Präsenzen umgeben ist – ständig vorbeifahrende Autos, die alltäglichen Geräusche eines Nachbarn, eine Toilettenspülung, das Klappen einer Tür, der Lärm eines Fernsehers –, scheint dort die Einsamkeit paradoxerweise schwerer ertragen zu werden: Viele Städter fühlen sich einsam und haben nur selten Gelegenheit, anderen gegenüber auszudrücken, was sie im Innersten bewegt. Christian, 62, geschieden und Rentner, erklärt die Leiden eines vereinsamten Menschen folgendermaßen:

Das Problem, das jeder hat, ist das «Ganz allein»-Sein. Die Zeit vergeht nicht, die Tage sind endlos lang. Ich muss mir jeden Tag etwas Neues einfallen lassen. Manchmal bekomme ich eine Woche lang keinen einzigen Anruf und spreche mit niemandem. Seit einigen Jahren verzichte ich auf gewisse Dinge, ich bin versiegt, ich bin geschrumpft. Man sollte über das sexuelle Elend einsamer Menschen reden. Manchmal ist es einfach zu viel. Es gibt zwar Pornos, aber toll ist das auch nicht. Sicher, wenn von meiner Seite was käme, gäbe es Frauen, die mich wollten, aber von mir kommt nichts. Ich habe eine mehr oder weniger feste Freundin. Wir sehen uns ab und zu, und dabei belassen wir es.

Niemand wartet auf mich. Nichts zieht mein Interesse auf sich. Man kann ein schönes Bild betrachten, aber wenn man es allein tut, bleibt es ohne Tiefe. Um nicht auf der Stelle zu treten, ist ein äußerer Anlass nötig, der einem ein neues Ziel gibt. Das Einzige, was einen mitreißen kann, ist das eigene Verlangen, aber manchmal ist man wie abgeschaltet. Der Tagesablauf eines Menschen, der an nichts denkt und kein Verlangen hat, ist wie im Gefängnis, als wäre er in der Welt eingesperrt.

Ich werde mein Leben allein beenden, und ich muss mich damit abfinden. Wie werde ich es schaffen, die Zeit abzubüßen, die mir noch zu leben bleibt? Ich fühle, dass ich nicht den Mut habe, Selbstmord zu begehen, obwohl ich der Meinung bin, dass ich es tun müsste. All die Leere, all das Nichts, das schafft nur neues Leiden, aber auch das Leiden verschwindet irgendwann. Kann man leben, ohne etwas zu erwarten?

Einige, die sich vor der Einsamkeit fürchten, fühlen sich an ihrem Alleinsein schuldig. Als wäre ihre Situation die Folge eines Fehlverhaltens: «Ich bin allein, weil ich nicht so bin, wie man sein soll, weil mich die anderen nicht ertragen.» Kommen diese Menschen dann

in die Sprechstunde, besteht die Gefahr – ich werde noch darauf zurückkommen –, dass viele heutige Psychotherapeuten ihnen nicht dabei helfen, ihr Alleinsein zu schätzen und es fruchtbar zu machen, sondern ihnen Techniken vorschlagen, die ihren Narzissmus noch verstärken: Sie veranlassen sie, sich in eine Vielzahl von Begegnungen und Bekanntschaften zu flüchten, statt zu lernen, sich zu akzeptieren und zu lieben. Denn ihr tatsächliches Problem besteht im Allgemeinen darin, dass sie von sich selbst ein krankhaftes Bild haben, wie Francis, 64:

Die Einsamkeit gibt mir das Gefühl, nicht «liebenswert» zu sein. Wenn ich mich in der Sauna ein bisschen umtue und niemand etwas von mir will oder wenn ich ein Fest für fünfzig Leute gebe und später von keinem eine Gegeneinladung erhalte ... Es ist klar, dass sich im Alter die Einsamkeit verschärft, gerade was das Gefühlsleben anbelangt: Die Haut wird welk, der Schritt auf der Straße verlangsamt sich, das Sexualleben wird immer unbefriedigender; all das bewirkt, dass man nicht mehr beachtet wird.

Tatsächlich ist die Ablehnung durch die anderen am schwersten zu ertragen, wie der Philosoph Tzvetan Todorov erklärt: «Einsamkeit ist der physische Umstand des Mangels an Anerkennung: Wenn die anderen abwesend sind, ist es uns logischerweise unmöglich, ihre Blicke auf uns zu lenken. Aber schmerzlicher als die körperliche Einsamkeit, die durch diverse Hilfsmittel behoben oder gelindert werden kann, ist vermutlich die Tatsache, unter anderen Menschen zu leben, ohne irgendein Zeichen von ihnen zu erhalten.»³ Diese Isolation kann manchmal zum Los derer werden, die durch ihr schroffes oder unerhörtes Verhalten gegenüber ihrer Umgebung unbewusst selbst die Bedingungen dafür schaffen; vor allem aber ist sie das Schicksal von Mobbingopfern, von sozial Schwachen, von gesellschaftlichen Aussteigern und oft auch von Alten. Man interessiert einfach niemanden mehr und nähert sich so immer mehr dem Nichts.

Im Gegensatz zum Gefühl der Einsamkeit bildet die soziale Isolation im Prinzip eine objektive, beobachtbare Größe, die mehreren Kriterien gehorcht: allein oder zurückgezogen lebende Personen mit wenigen Beziehungen oder oberflächlichen Kontakten. So be-

schrieb es Eugène Ionesco in seinem Roman *Der Einzelgänger*: «Isolation bedeutet nicht die absolute Einsamkeit, die sich auf das Universum bezieht; die andere Einsamkeit, die kleine Einsamkeit, ist auf die Gesellschaft begrenzt.» 1999 wurde diese gesellschaftliche Einsamkeit in Frankreich durch das staatliche Institut für Statistik und Wirtschaftsforschung INSEE in der Studie «Beziehungen des täglichen Lebens und soziale Isolation»⁴ untersucht, in der die Zahl der allein lebenden Personen mit 7,2 Millionen beziffert wurde, das entsprach 30% aller Haushalte, im Vergleich zu den etwas mehr als 25% zehn Jahre zuvor. Und der Studie «Soziale Isolation und zwischenmenschliche Beziehungen» zufolge, die 2006 im Auftrag des acht NGOs vereinigenden Kollektivs «Gegen Einsamkeit» durchgeführt wurde, hatte jede fünfte Person keine Gelegenheit, täglich mit jemandem zu sprechen. Die Hauptgründe für diese Situation waren: der Mangel an Freunden (100%), der Verlust eines nahestehenden Menschen (45%) und Krankheit (31%).

Aber entgegen einer weitverbreiteten Vorstellung zeigte die Studie von 1999 auch, dass die jungen Ledigen von dieser «zwischenmenschlichen Isolation» keineswegs am stärksten betroffen waren: Es waren nur 14% dieser Personengruppe, dagegen 25% der Geschiedenen und 35% der Verwitweten.