


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Allein, allein

Drei Bücher über die Chancen und Risiken des Alleinseins und wie wir die Einsamkeit entstigmatisieren können.

VON ALEXANDER KLUY

 03. JUN 2022

Gibt man bei einer Internetsuchmaschine „loneliness epidemic“ ein, erhält man mehr als 6,7 Millionen Verweise. Jüngst diagnostizierten Psychologen und Psychologinnen von der *Graduate School of Education der Harvard University*, dass Einsamkeit auf dem Vormarsch sei, vor allem bei der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen, auch infolge coronärer Kontaktsperren.

Genau an diesen Themenkreis knüpft Daniel Schreiber in seinem Buch mit dem Titel *Allein* an. Der in Berlin lebende Journalist konzentriert sich bereits seit längerem auf das Genre des *personal essay* – er schrieb schon über Trinken und Glück, Zuhause und Heimatsuche. Nun räsoniert er über das Alleinsein. Etwas weitschweifig ist das geraten.

Nicht selten muss man sich durch intime Geständnisse hindurcharbeiten, die in früheren Zeiten einem Tagebuch anvertraut worden wären, bis man auf irisierend funkelnde Beobachtungen stößt. Etwa: „Unser Unglücklichsein wird heute häufig als ein individuelles Scheitern definiert, obwohl es durchaus eine adäquate Reaktion auf die Welt und unsere Gesellschaft sein kann. Auch unser Alleinsein wird in der Regel als solch ein persönliches Scheitern wahrgenommen, als eine Folge mangelnder Attraktivität, mangelnden wirtschaftlichen Erfolgs, mangelnder psychischer Fitness.“

Rüdiger Safranski, 77, ist Literaturwissenschaftler und Philosoph und gut eine ganze Generation älter als Daniel Schreiber. Er hat viele Biografien publiziert, über die Philosophen Heidegger, Nietzsche und Schopenhauer und über Dichter wie Goethe, Schiller und E.T.A. Hoffmann. Er dachte auch über Zeit an sich nach. Nicht wirklich philosophisch ist sein neuer Band *Einzel sein*, auch nicht strikt soziologisch. Dafür geht Safranski zu gern in die Historie zurück, von der Renaissance bis zur Mitte des 20. Jahrhunderts, von Michelangelo bis Sartre, von Luther bis Stefan George und dem sich als ein nonkonformistischer Partisan inszenierenden Ernst Jünger.

Mitgefühl über Einsamkeit

Safranski erweitert den Denkraum des Alleinseins in die für intellektuelle wie künstlerische Aktivitäten nahezu unumgänglichen Zustände der „Egoklausur“, des Rückzugs, des sich Entziehens. Dabei geht er auch auf Massen- und Ich-Psychologie ein, von Montaigne über Freud zu Elias Canetti und Hannah Arendt. Die Gesellschaft per se löst als Großveranstaltung bei Safranski eher Unwohlsein aus. „Noch nie“, formuliert er apodiktisch, sei die Gesellschaft „dem Einzelnen so dicht auf den Leib gerückt wie heutzutage und dringt mit ihren digitalen Gespenstern in jeden Winkel der Seele“. Safranskis geistesgeschichtliche Studie kreist weniger um Angst oder psychische Notlagen, hier wird

Alleinsein eher als Raum für Kreativität, Individualität und gesellschaftlichen Rückzug begriffen, der es Genies ermöglicht, sich zu entfalten.

Der Psychoanalytiker und Psychiater Rainer Gross hat 35 Jahre als Sozialpsychiater gearbeitet, davon die Hälfte als Chefarzt an einem Lehrkrankenhaus der Medizinischen Universität Wien. Heute arbeitet er als Therapeut und Supervisor in Wien. In viele angenehm kurze Kapitel hat Gross sein gut lesbares Buch *Allein oder einsam?* untergliedert. Er geht von medizinischen und psychiatrischen Positionen aus, die er mit sozialwissenschaftlichen anregend kollidieren lässt. Darauf folgen Untersuchungen der Identitätskonstruktion und der Außenperspektive.

Hier geht es dann etwa um honjok, das südkoreanische Lebensmodell selbstgewählten Alleinseins, und hikikomori, ein japanischer Begriff, der Menschen beschreibt, die sich für viele Monate oder Jahre in ihre Häuser oder sogar nur in ihre Schlafzimmer zurückziehen und zu anderen Menschen – außer ihrer Familie – den Kontakt meiden. Einsamkeit und gestörte Resonanz sind demzufolge nicht erst Produkte einer atomisierenden Massenmoderne. Woraufhin Gross spannende Darstellungen der „Innenansichten“ folgen lässt, über Trennungsangst, soziale Phobien, Kindheitstraumata und therapeutische Behandlungsmöglichkeiten.

Im Finale plädiert er für Selbst- und somit Außenweltakzeptanz, denn dann „erscheinen andere Menschen meist als weniger bedrohlich, ihre Schwächen weniger dramatisch und kritikwürdig“. Und der einzelne einsame Mensch als weniger einsam. Im Ausklang zitiert Rainer Gross Bertrand Russell: „Jeder, der überhaupt begreift, worum es im menschlichen Leben geht“, so Russell, „fühlt manchmal die seltsame Einsamkeit jeder einzelnen Seele. Die Entdeckung derselben Einsamkeit in andern aber bewirkt eine seltsame Verbindung und ein Wachsen des Mitgefühls.“

Daniel Schreiber: Allein. Hanser Berlin, München 2021, 160 S., € 20,-

Rüdiger Safranski: Einzel sein. Eine philosophische Herausforderung. Hanser, München 2021, 288 S., € 26,-

Rainer Gross: Allein oder einsam? Die Angst vor der Einsamkeit und die Fähigkeit zum Alleinsein. Böhlau, Wien 2021, 232 S., € 28,-

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomane. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.