

ALLEIN MIT MIR

von Nicole Makarewicz

Einsamkeit gab es immer schon. Ein Phänomen, das in unserer Gesellschaft jedoch einen anderen Stellenwert hat als früher. Wer darunter leidet, kann lernen, sich selbst zu befreien.

Die Wände rücken näher. Der Tag hat viel zu viele Stunden. Es gibt nichts zu sagen, keinen, der es hören wollte. Einsamkeit tut weh.

Einsamkeit bedeutet, eine Zimmerpflanze als einzigen Ansprechpartner zu haben, lässt den Lärm der Stille unerträglich werden, gibt einem das Gefühl versagt zu haben, wertlos und ungeliebt zu sein. Ein Zustand, der unaufhaltsam in die Tiefe zieht, in einem Strudel, aus dem sich ungeübte Schwimmer nur schwer befreien können. Und es dennoch müssen. Denn diese Art des Alleinseins lässt nur diejenigen aus ihren Klauen, die sich selbst helfen. Das macht sie so gefährlich.

Ist Einsamkeit ein Problem moderner Gesellschaften? Gibt es heute mehr Einsame als früher? Oder wird sie bloß deutlicher artikuliert, enttabuisiert und deswegen sichtbarer? Die Verzweiflung der Alleingelassenen als Wirtschaftsfaktor wahrgenommen? Selbsthilfebücher, psychologische Ratgeber, Onlineberatungen und – vor allem – Partnerschaftsvermittlungen schlagen aus der Not Profit und machen mit dem Verkauf von Hoffnung das große Geld.

Das Schweigen zu brechen ist Voraussetzung für den Erfolg des Geschäfts. Die Öffentlichkeit soll aufgerüttelt werden. Der Sprachlosigkeit wird eine Stimme verliehen, die Einsamkeit als Folge der zunehmenden Individualisierung thematisiert. Sie erscheint als Phänomen der Gegenwartsgesellschaft in völlig neuem Licht. War Marcel Proust noch der Meinung, dass „Einsamkeit den großen Vorteil hat, dass man die Flucht vor sich selbst einstellt“, so scheinen ihr heute keine positiven Aspekte mehr abgerungen werden zu können.

Es gilt als Manko, einsam zu sein. Eigenes Verschulden lässt die Falle zuschnappen. Wer liebenswert ist, wird auch geliebt. Wer niemanden hat, muss selbst schuld sein. Schließlich ist Schicksal kein Zufall – und jeder seines Glückes Schmied. Mit einem „Reiß dich zusammen!“ wird der vermeintliche Versager alleine gelassen. Und hadert umso mehr mit seinen Selbstzweifeln, seiner Wertlosigkeit, seiner Unfähigkeit, das Leben zu meistern. Je unsicherer er wird, desto mehr verschließt er sich, zieht sich zurück und baut an seinem geistigen Gefängnis. Wen würde interessieren, was er zu sagen hat? Wer kann ihn schon sympathisch finden, ihn, der sich selbst nicht leiden kann? Wer reagiert auf seine verzweifelten Annäherungsversuche nicht mit Flucht? Ein Teufelskreis sich selbst erfüllender Prophezeiungen. Denn nur wer mit sich im Reinen ist, kann alleine sein, ohne einsam zu werden. Wer sich keinen Wert beimisst, kann von noch so vielen Menschen umgeben sein, er wird einsam bleiben.

Einsamkeit macht stumm. Ist es am Beginn noch das Gefühl, nicht verstanden, ausgeschlossen zu werden, steigern sich die Selbstzweifeln – die Vereinsamung raubt Gesprächsthemen. Nichts scheint mehr interessant genug, um es anderen mitzuteilen. Und doch ist Reden der erste und wichtigste Schritt aus dem Dilemma.

Anonym und unvoreingenommen bieten diverse Helplines Hilfe an. Eine ehemalige Mitarbeiterin der Kummernummer erzählt von Anrufern, die sich zum Teil täglich meldeten, um sich ihre Probleme von der Seele zu reden. Auch wenn Einsamkeit nicht der konkrete Grund war, anzurufen, war ihr Eindruck doch, dass vor allem Menschen, die niemanden hatten, der in für sie angemessener Weise auf ihre Sorgen und Nöte reagierte, einen wohlwollenden Zuhörer suchten. Der Griff zum Telefon symbolisiert die höchste Stufe der Einsamkeit.

Subjektiv empfundene Einsamkeit muss nichts mit tatsächlichem Alleingelassenwerden zu tun haben. Viele Menschen haben ein soziales Netz, auf das sie aus unterschiedlichen Gründen nicht zurückgreifen können oder wollen. Missverständnisse, das Gefühl, nicht ernst genommen zu werden, rufen Einsamkeitsgefühle hervor – egal ob der Betroffene in einer Partnerschaft, einer Großfamilie oder einer WG lebt.

Die oft kritisierte Single-Gesellschaft macht Einsamkeit zu keinem größeren Problem. Denn abgesehen von einigen wenigen, die unfreiwillig über Jahre hinweg alleine bleiben, entscheiden sich viele ganz bewusst zumindest eine Zeit lang für die Unabhängigkeit, wollen keinerlei Kompromisse eingehen und verzichten eher auf eine Partnerschaft, als in einer unbefriedigenden Beziehung zu vereinsamen. Alleine zu sein, ist so gesehen ein Luxus, der leistbar geworden ist. Ihre wirtschaftliche Unabhängigkeit erlaubt etwa Frauen, die noch vor wenigen Jahrzehnten in lieblosen Ehen ausharren mussten, den Schritt in die Freiheit.

Mit den Möglichkeiten sind auch die Ansprüche gestiegen. Wir wollen alles und das am liebsten sofort. Werden die Anforderungen allerdings unrealistisch, kann die schöne neue Welt der Freiheit ins Gegenteil kippen. Die Einsamkeitsfalle schnappt zu. Sozial und emotional Isolierte bleiben übrig. Sie hoffen auf Rettung und können doch nur sich selbst helfen. Um mit Oscar Wilde zu sprechen: „Wenn du Einsamkeit nicht ertragen kannst, dann langweilst du vielleicht auch andere.“ Die Türe dieses speziellen Gefängnisses lässt sich nur nach innen öffnen. Zeit, sich dem Leben zu stellen. Und sich selbst.

© Nicole Makarewicz

Erschienen am 07.01.2006 in KURIER-Freizeit Nr.840