

2

Der weite Weg der Einsamkeit

Zusammenfassung In diesem Kapitel werden verschiedene Gründe, Formen und Konsequenzen der Einsamkeit vorgestellt. Der Weg vom Rückzug bis zur Rückkehr in die Gesellschaft wird nachvollzogen. Neben dem Alleinsein, das vom Gefühl der Einsamkeit abgegrenzt werden muss, sind die Gedanken und Emotionen zu berücksichtigen, die wir ins Exil mitnehmen. Was sich in der Abgeschiedenheit offenbart, hängt von langfristig erworbener Emotionalität und dem Umgang mit dem Leben außerhalb ab. Die Rückkehr ins Leben in Gesellschaft kann schwer fallen und ist oft nur vorübergehend. Ein wichtiger Teil des Kapitels sind die Auswirkungen, die dauerhafte Isolation und Einsamkeit auf uns haben können. In der Einsamkeit können wir uns von unserem Selbst entfremden, sodass wir abhängig von ihr werden. Umgekehrt kann die Einsamkeit das Selbst zum Wachstum anregen.

Sie kann als Spiegel unseres Selbst erlebt, geliebt oder gefürchtet werden. Jedoch, gerade in der Spiegelung, dem Auflösen unterdrückter Gedanken und Rückgewinn der Kontrolle liegt auch der Segen der Einsamkeit. Anhand der Ursprünge und Verläufe von Rückzug werden Überlegungen präsentiert, wie Einsamkeit zu so unterschiedlichen Erlebnissen führt und wie Sucht und Entfremdung vermieden werden können.

2.1 Gründe und Abgründe der Einsamkeit

» Ulrich Beer

Wer allein lebt, muss deswegen noch nicht einsam sein. Der Hauptgrund für die Einsamkeit der meisten, die sie erleben, ist allerdings die Tatsache, dass sie allein leben. Die jungen Leute sind häufig allein, weil sie sich von der Familie innerlich und oft auch äußerlich gelöst, den Partner noch nicht gefunden und die Gruppe nur zeitweise um sich haben. Auch Menschen in Partnerschaften leben zeitweise allein, für länger getrennt oder für dauernd geschieden. Und Menschen, die ihren Partner durch Tod verloren haben, leben häufig wieder allein. Sie alle sind von Einsamkeit bedroht, und doch muss man Alleinsein und Einsamsein unterscheiden.

Alleinsein ist zunächst eine statistische, objektive Tatsache, Einsamsein eine subjektive. Das eine ist zunächst qualitativ zu verstehen, das andere quantitativ. Wenn jemand sagt: „Ich fühle mich so allein“, fühlt er sich in Wirklichkeit einsam.

Dem Wort „allein“ wird auch ein höherer qualitativer Sinn gegeben im Sinne der *All-Einheit*, also des Einsseins mit dem All, mit der Gottheit, mit dem höheren Sinn. Wer Alleinsein so versteht, kann eins sein mit einem größeren Ganzen, in dem er aufgeht und in das er sinnvoll aufgenommen ist. Er kann also eigentlich – jedenfalls im negativen Sinne des Wortes – nicht einsam sein. Wer versucht, auch in der Einsamkeit das Ziel dieser All-Einheit zu verwirklichen, wird uns später beschäftigen. Zunächst verstehen wir das Alleinsein als die quantitative Voraussetzung einer qualitativen Einsamkeit.

Dabei soll wiederum nicht übersehen werden, dass man auch in Beziehungen, Institutionen, Gruppen und selbst in früher intimen Gemeinsamkeiten wie Partnerschaft und Ehe durchaus einsam sein kann.

Was die wahre Einsamkeit ausmacht, ist also nicht das quantitative Alleinsein, sondern – eventuell mitten in einem Sozialgebilde – die qualitative Beziehungslosigkeit, die unsichtbare Isolation, die Abkehr, die durchaus noch keine Einkehr sein muss. Die Menschen stehen sich wie fremd und gleichgültig einander gegenüber. Zwischen ihnen gibt es eine Glaswand oder auch unterschwellige Aggressivität, unterdrückten Hass, lähmende Gewöhnung, tötende Langeweile, erdrückende Angst oder wuchernden Überdruß. Diese Einsamkeit ist eine ganz andere, aktiv bedrückendere als die des „Einsam- und Verlassenseins“.

Fritz Riemann hat sie in einem Beitrag „Flucht vor der Einsamkeit“ so beschrieben:

Niemand spricht mit uns, wir können uns an niemanden wenden; wir empfinden nur Leere um uns, eine hoffnungslos erscheinende schreckliche Leere, und uns erfasst eine gegenstandslose, unbestimmte Angst, die wir oft so ausdrücken, dass wir sagen: ‚Die Decke fällt mir auf den Kopf‘, oder: ‚Ich fühle mich von Gott und aller Welt verlassen, mutterseelenallein.‘ Diese Angst kann so quälend werden, dass sie uns irgendwohin unter Menschen treibt oder dass wir zu Betäubungsmitteln greifen; ja sie kann sich so steigern, dass uns nur noch der Selbstmord als einziger Ausweg bleibt (Riemann 1980).

Ein anderer ist dann doch wieder die Ehe, so unwahrscheinlich das klingt. Kurt Tucholsky hat dieses Dilemma so gefasst:

Ihr meint kein Wort von dem, was ihr sagt.
Ihr wisst nicht, was euch beide plagt.
Was ist der Nagel einer Ehe?
Zu langes Zusammensein und zu große Nähe.
Menschen sind einsam. Suchen den andern.
Prallen zurück, wollen weiter wandern.
Bleiben schließlich ... Diese Resignation:
Das ist die Ehe. Wird sie euch monoton?
Zankt euch nicht und versöhnt euch nicht:
Zeigt euch ein Kameradschaftsgesicht.
Und macht das Gesicht für den bösen Streit
lieber, wenn ihr alleine seid.
Gebt Ruhe, ihr Guten! Haltet still.

Jahre binden, auch wenn man nicht will.

Das ist schwer: ein Leben zu zwein.

Nur eins ist noch schwerer: einsam sein (Tucholsky 1960).

In dem Band „Einsamkeit“ hat Richard Schmid unter dem Titel „Isolation in der Zelle“ berichtet, was der Schriftsteller und Musiker Christian Friedrich Daniel Schubart, der auf dem Hohenasperg gefangen saß – ganz in der Nähe des herzoglichen Schlosses Solitude, das eben auch „Einsamkeit“ heißt –, in seinen Erinnerungen so eindrucksvoll über seine Gefängnisisolation schreibt:

Jetzt rasselte die Türe hinter mir zu, und ich war allein, in einem grauen düsteren Felsenloche allein. Ich stand und starrte vor Entsetzen, wie einer, den die donnernde Woge verschlang ... Hier in dieser Schauergrotte, in diesem Jammergeklüfte sollt' ich dreihundertsiebenundsiebzig Tage verächzen ... Als die Betäubung mit ihrem eisernen Arm von mir abfiel, da versank ich in die tiefste, an Verzweiflung grenzende Schwermut. Ich saß ganze Stunden starr und unbeweglich auf meinem Strohbette, betrachtete die öde, schweigende Wand und den eisernen Ring, der dreingemauert war, um mich nach dem Befehle des Fürsten daran zu ketten, wenn ich nur im geringsten was versehen sollte ... Für mein freies Gefühl war nichts Schrecklicheres als die Kette ... Die Menschen, die mir mein Tränenbrot und das Zisternenwasser brachten, hatten den strengsten Befehl, nicht ein Wort mit mir zu sprechen. Kein Buch, kein Klavier, nicht Tinte, Feder, Bleistift und Papier – und ach! keine Mutter, kein Weib, kein Kind, kein tröstender Freund. Alles war stumm um mich her wie das Grab um einen Toten ... Die Langeweile war die erste Geißel, die

ich aufs empfindlichste fühlte. Ich zählte nicht mehr die Tage, sondern Stunden und hörte oft Minuten auftreten, so leise wurde mein Gehör für die Zeit ... Ich zählte meine Tritte, meine Pulsschläge, alle Spalten und Ritzen im Kerkergewölbe, die Faden an der Matratze, womit ich mich deckte. Ich wiederholte nach dem Alphabet alles, was ich aus verschiedenen Wissenschaften und Künsten wusste; aber dieser Zeitvertreib verleidete mir am ersten, denn alle Wissenschaft ist ohne die Wollust der Mitteilung Qual für die Seele (Schmid 1980).

Hier erleben wir die Abgründe der Einsamkeit. Schubart war ein Dichter. Er begann zu schreiben, später hatte er Besuch, einen regen Austausch und sogar lockere, heftige Geselligkeit.

Andere haben in der Zelle die tiefsten Gedanken gehabt und festgehalten. Der Physiker Friedrich Förster sucht die Wurzeln seines kreativen Wirkens in seiner Internierungszeit. Bekannt geworden ist er durch die Förster-Sonde, aber eine Vielzahl anderer physikalischer und technischer Ideen sind ihm zu verdanken. Dietrich Bonhoeffer schrieb Gedichte in den sechzehn Monaten seiner Verhaftung vor der Hinrichtung, darunter unendlich hoffnungsvolle, die Herzen anrührende wie das allbekannte und doch immer junge: „Von guten Mächten wunderbar geborgen, erwarten wir getrost, was kommen mag.“ Auch furchtbare Kreationen sind in der Haft entstanden, so Hitlers „Mein Kampf“ oder Khomeinis Tonbänder, die die iranische Revolution auslösten und die im Pariser Exil gesprochen wurden. Es würde lohnen, die literarischen Hafterzeugnisse aller Zeiten zusammenzustellen. Sie wären eine

Weltliteratur der unfreiwillig Vereinsamten, die in sich gegangen und dann kühn und kontaktstiftend aus sich herausgegangen sind.

Oft sind es die Gefängnisse einer sensiblen Dichterseele – gleich, ob sie sich in den Elfenbeinturm zurückzieht oder mitten in der Gesellschaft isoliert bleibt. Rilke war einer von ihnen, und sein Malte Laurids Brigge spiegelt seine ungeheure existenzielle Isolation und seine Bedrohtheit, aber auch den geheimen Punkt, an dem das Nichts in die Existenz umschlägt. In seinen Aufzeichnungen heißt es:

Nur ein Schritt und mein tiefes Elend würde Seligkeit sein.
Aber ich kann diesen Schritt nicht tun, ich bin gefallen
und kann mich nicht mehr aufheben, weil ich zerbrochen
bin (Rilke 1955).

Darauf folgt dann ein französisches Zitat aus dem Buch Hiob, dessen deutsche Übersetzung am Ende so lauten würde:

Meine Eingeweide sieden und hören nicht auf; mich hat
überfallen die elende Zeit ... Meine Harfe ist eine Klage
geworden und meine Pfeife ein Weinen (Rilke 1955).

Aber dann setzt jene Wandlung ein, lichtet sich das Dunkel im Leben und in der Seele Malte Laurids Brigges, über den Rilke selbst im Dezember 1922 schreibt:

Das ist ein leidenschaftlich schmerzvolles Buch, aber es ist
nicht negativ; oder, wenn man will, es ist wie die Höhlung

einer Gießform, aus der die strahlende Statue einer für immer behagenden Freude aufsteigen könnte (Rilke 1955).

Dieses Bildes wegen sei es hier zitiert, denn es trifft gut die krisenhafte Doppelgesichtigkeit jener Einsamkeit: Gießform, Höhlung für die strahlende Statue.

Wer die Leiden der Einsamkeit so zu sehen vermag, wird in der Lage sein, die Höhlung zu füllen, wird die Gnade einer neu geschaffenen Existenz geschenkt bekommen, wird eine Gemeinsamkeit erfahren, die für die leidende Einsamkeit vielfältig entschädigt.

Aber bis dahin ist es ein weiter Weg.

2.2 Gesichter des Rückzugs

» Malte R. GÜth

All-Einheit, Jammerklüfte, siedende Eingeweide und strahlende Statue – hier zeigt sich die Vielfältigkeit im Erleben der Einsamkeit. Wie diese Bildersammlung veranschaulicht, birgt sie Potenzial, aber ebenso Gefahren. Es gibt Nuancen im Ursprung, der Aufrechterhaltung und unserer ganz persönlichen Geschichte, die bestimmen, welches Gesicht uns in Stille und Leere begegnet. Aus Ulrich Beers Schilderungen lese ich folgende Fragen, die diese Nuancen kennzeichnen:

Fragen

- Kann ein Außenstehender auf objektive Weise meine Einsamkeit beurteilen?
- Sollte zwischen Einsamkeit und Alleinsein unterschieden werden?
- Woher kommen die Mauern zwischen uns und der Außenwelt?
- Was bedeutet es, ob die Isolation selbst gewählt oder fremd bestimmt ist?
- Gefährdet mich die Einsamkeit oder ist sie mein Schutz?

Die Unterscheidung einer objektiven und einer subjektiven Einsamkeit erschien in der Vergangenheit den Forschern, die sich mit Isolation befassten, sinnvoll. Leider gibt es viele Konzeptualisierungen, die verschiedene Facetten der Einsamkeit betonen sollen. Ich möchte eine grundlegende nennen, die meiner Meinung nach eine Kernunterscheidung trifft: die zwischen dem Alleinsein oder „sozialer Trennung“ und der gefühlten Einsamkeit.

Soziale Trennung und gefühlte Einsamkeit

Soziale Trennung bezeichnet die Dichte des sozialen Netzwerks, mit wie vielen Leuten regelmäßiger Kontakt besteht oder wie oft an gemeinschaftlichen Tätigkeiten teilgenommen wird. *Gefühlte Einsamkeit* hingegen beschreibt, wie das subjektiv erlebte Gefühl der Einsamkeit und der Mangel an sozialer Unterstützung empfunden werden. Eine Häufigkeit von Kontakten, Verabredungen oder Terminen lässt sich bequem als objektiv beurteilbare Zahl ausdrücken und mit dem Benennen der eigenen Gefühle ist der subjektiven Einschätzung Rechnung getragen.

Aus den beiden Konzepten gewinnen wir ein objektives und ein subjektives Merkmal der Einsamkeit. Für die Forschung ist dies entscheidend, da objektive Maße leicht zu erheben und auf Unterschiede zwischen Gruppen oder experimentellen Manipulationen zu überprüfen sind. Ein subjektives Gefühl ist schwerer in Untersuchungen, die ein statistisches Urteil verlangen, einzubinden. Für Ulrich Beers Vorstellung, dass das Alleinsein keine notwendige Voraussetzung für die Einsamkeit sei, ist die Berücksichtigung des Gefühls aber unverzichtbar. Deshalb werden z. B. Fragebögen entwickelt, die die Teilnehmer dazu auffordern, bestimmte Gefühle in umschriebenen Situationen mit „trifft völlig zu“, „trifft eher zu“, „trifft eher nicht zu“, „trifft überhaupt nicht zu“ oder „gar nicht“, „ein bisschen“, „stark“ und „sehr stark“ einzustufen. Diesen Einstufungen werden Zahlen zugewiesen, die z. B. die Stärke eines Gefühls in einer Situation widerspiegeln und dann statistisch ausgewertet werden können.

Gegenwärtig weist der Forschungsstand daraufhin, dass beide Formen der Einsamkeit – die soziale Trennung und die gefühlte Einsamkeit – einen schädlichen Einfluss auf Maße physischer und psychischer Gesundheit aufweisen (Luo et al. 2012; Cornwell und Waite 2009). Diese Maße bestehen auf physischer Seite z. B. aus dem selbst eingeschätztem Gesundheitszustand, der Häufigkeit mit der körperliche Beschwerden geäußert werden, körperlicher Belastbarkeit, Einschränkungen im Alltag und der Sterblichkeitsrate. Auf psychischer Seite interessieren Symptome depressiver Episoden oder anderer psychischer Erkrankungen, das allgemeine Wohlbefinden, die Häufigkeit und Intensivität, mit der negative Emotionen erlebt werden sowie Selbstmordraten.

Dass die soziale Trennung einen Einfluss auf körperliches Wohl ausübt, sollte nicht überraschen. Wer allein ist, v. a. im hohen Alter, hat einen Nachteil. Auf sich gestellt sind die meisten Alltags Herausforderungen schwerer zu meistern. Die Menschen in der Familie und in unserem näheren Freundeskreis pflegen uns, wenn wir krank sind, übernehmen Besorgungen, kümmern sich im Notfall um Haus und Kinder, helfen uns aus, wenn das Geld knapp ist, und geben uns Rat, wenn wir verzweifelt sind. Ob auf direktem oder indirektem Wege, diese Hilfeleistungen sind unserem körperlichem Wohl auf lange Sicht gesehen zuträglich.

Ähnliches gilt für die psychische Gesundheit. Allerdings ist der negative Effekt des Mangels an sozialen Kontakten auf das psychische Wohl oft nur eine Konsequenz des eingeschränkten körperlichen Wohls. Wer z. B. durch fehlende Unterstützung aus dem Umfeld schlechter mit Krankheit oder anderen Notlagen umgehen kann, wird wahrscheinlich noch ernstere Leiden in der Zukunft erleben. Es folgen vielleicht körperliche Einschränkungen, die sich auf die Stimmung niederschlagen. Wir fühlen uns wegen der Fehlschläge im Alltag oder der Anstrengung, die uns einfache Aufgaben abverlangen, öfter frustriert und betrübt. So entwickelt sich unter Umständen sogar eine psychische Erkrankung.

Doch wie ist es mit einem eigenständigen Effekt der Empfindung? Kann Einsamkeit nur im Verbund mit dem Alleinsein unser geistiges und körperliches Wohl gefährden? Hier kommt die Problematik, Gefühle für Studien zu erfassen, zum Tragen. Es gibt unterschiedliche Befunde zu dieser Frage, sowohl solche, die gegen eine eigenständige

negative Wirkung der Einsamkeit sprechen (Stessman et al. 2013), als auch solche, die für sie sprechen (Luo et al. 2012). Unterschiede in den Befunden könnten dadurch zu erklären sein, dass manche Stichprobe zu klein war oder Gefühle der Einsamkeit fehlerhaft erfasst wurden. Dazu werden häufig nur Menschen im fortgeschrittenen Erwachsenenalter untersucht. Verglichen mit jüngeren Altersstufen werden für diese Bevölkerungsgruppe Leiden, verursacht durch Einsamkeit, als dringlicher eingestuft.

Die Mehrzahl der überzeugenden Studien sowie ein paar eigene Überlegungen lassen die Auswirkungen gefühlter Einsamkeit auf die Gesundheit plausibel erscheinen. Das bedrückende Gefühl verlassen zu sein kann unseren Antrieb, unsere Aktivität und unsere Lebensfreude mindern (Cacioppo et al. 2002; Cornwell and Waite 2009). Unsere physische Gesundheit ist untrennbar an solche psychologischen Merkmale gebunden. Wie viel Kontakt wir mit anderen Menschen haben, spielt dabei eine untergeordnete Rolle. Selbst wenn es Menschen in unserem näheren Umfeld gibt, mit denen wir regelmäßigen Kontakt haben, kann das nicht ausgleichen, wie wir uns im Inneren fühlen.

Wie wir uns innen fühlen ist entscheidender als das, was außen um uns geschieht.

Hintergrundinformation

Die Soziologinnen Erin Cornwell und Linda Waite schlugen 2009 in ihrer Forschungsarbeit über die Wirkung von Isolation auf die physische und psychische Gesundheit Erwachsener

höheren Alters eine überzeugende Unterteilung von sozialer Trennung (*social disconnectedness*) und wahrgenommener Isolation (*perceived isolation*) vor (Cornwell und Waite 2009). Sie untersuchten den Zusammenhang sozialer Trennung (Alleinsein) und wahrgenommener Isolation (negatives Gefühl der Einsamkeit) mit geistiger und körperlicher Gesundheit an einer Stichprobe von Residenten unterschiedlicher Senioreneinrichtungen. Alle Daten wurden in Form von Fragebögen erhoben. Für die soziale Trennung gaben Versuchspersonen an, wie viele Kontakte sie pflegten, für die wahrgenommene Isolation wie viel emotionale Unterstützung von beispielsweise Freunden und Verwandten sie erlebten und wie sie diese empfanden. Allgemeines körperliches und geistiges Wohlbefinden wurde in vergleichbarer Weise per Fragebogen berichtet. Die zentrale Fragestellung war, ob soziale Trennung und wahrgenommene Isolation für sich genommen mit schlechterer Gesundheit und psychischem Wohl einhergehen oder ob z. B. beides – wenige Kontakte und eine negative Empfindung ihres Alleinseins – vorhanden sein müsse, damit Leute darunter leiden.

Sollte Ersteres der Fall sein und sich wenige regelmäßige Kontakte allein schon negativ auswirken, würde das bedeuten, dass das Alleinsein auch ohne negative Empfindung, unser körperliches und psychisches Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Würde trotz Gesellschaft nur durch das negative Fühlen von Einsamkeit unser Wohlbefinden leiden, sollte allein die wahrgenommene Isolation ausreichen, um Effekte auf das Wohlbefinden zu beobachten. Die dritte Möglichkeit wäre, dass ich allein sein und mich einsam fühlen muss, damit sich negative Auswirkungen auf meine Gesundheit zeigen. Bloß eines von beiden würde nicht ausreichen.

Ihren Erwartungen entsprechend fanden Cornwell und Waite, dass das Gefühl der Einsamkeit allein eine negative Wirkung auf die psychologische Gesundheit ihrer Versuchspersonen

hatte, nicht aber die soziale Trennung. Diese hatte nur dann einen Effekt, wenn sie gleichzeitig im Sinne der wahrgenommenen Isolation negativ empfunden wurde. In anderen Worten, Alleinsein beeinträchtigt unser geistiges Wohl nur dann, wenn wir sie als negativ empfinden.

Die Aussagekraft der verwendeten Fragebögen war aber leider nur bedingt akzeptabel. Zudem wurde lediglich untersucht, ob bestimmte Gesundheitszustände zusammen mit Merkmalen sozialer Trennung und wahrgenommener Isolation vorlagen. Dabei handelt es sich um korrelative Zusammenhänge. Das bedeutet, dass nur schwer Aussagen darüber getroffen werden können, ob soziale Trennung und wahrgenommene Isolation die Ursache für den Gesundheitszustand sind. Diese Personeneigenschaften und Gesundheitszustände wurden nur zur selben Zeit bei denselben Leuten beobachtet.

Beobachtet z. B. eine Studie anhand von Archivdaten, dass Zugehörige ethnischer Minderheiten oft kriminelles Verhalten zeigen, so ist dies kein Beleg dafür, dass diese Minderheit zur Kriminalität neigt. Womöglich steckt eine weitere Variable im Spiel, die eine weit wichtigere Bedeutung für die Kriminalität hat, die von der Studie aber nicht erfasst wurde. Der sozioökonomische Status, das monatliche Einkommen und der Bildungsgrad sind erwiesenermaßen bedeutsamer für die Wahrscheinlichkeit, eine kriminelle Handlung zu begehen. Durch soziale Missstände sind viele ethnischen Minderheiten stärker in einer einkommensschwächeren Gesellschaftsschicht vertreten und kommen deshalb öfter in Situationen, in denen eine kriminelle Handlung womöglich unausweichlich ist. Genauso ist die untersuchte Stichprobe entscheidend. Wird nur die genannte Unterschicht untersucht, in der Minderheiten einen größeren prozentualen Anteil ausmachen als in der Gesamtbevölkerung, ist das Ergebnis wahrscheinlich nicht repräsentativ für den wahren Zusammenhang von ethnischer Zugehörigkeit und

Kriminalität. So können durch rein korrelative Untersuchungen Ergebnisse verzerrt werden und tatsächliche Wirkmechanismen unentdeckt bleiben.

Entsprechend sollten die Ergebnisse aus der Untersuchung von Cornwell und Waite als gemeinsames Auftreten verschiedener Merkmale von Alleinsein und Einsamkeit sowie allgemeinem Wohlbefinden verstanden werden. Für genauere Wirkmechanismen, die Einsicht verschaffen, wie Einsamkeit und Alleinsein sich auf unser Wohlbefinden auswirken, sind komplexere Studien notwendig. Was durch die Untersuchung festgehalten werden kann, ist, dass wahrscheinlich sowohl das Alleinsein als auch die empfundene Einsamkeit unser geistiges Wohl gefährden können. Doch nur allein zu sein reicht oft nicht. Wichtiger ist, wie wir unsere Isolation empfinden. Denn das negative Gefühl der Einsamkeit für sich ist einflussreicher als die Häufigkeit unserer sozialen Kontakte.

Doch wann tritt dieser Fall auf, dass wir trotz der Menschen um uns Einsamkeit negativ erleben? Wer allein ist, muss nicht einsam sein. Das Gefühl und der Gesellschaftszustand bedingen einander keinesfalls. Das zeigte sich nicht nur in der Untersuchung von Cornwell und Waite, auch in älteren Arbeiten. Einen stärkeren Einfluss darauf, wie wir Isolation wahrnehmen, haben z. B. selbstverurteilende Denkmuster (Lakey und Cassady 1990) oder Persönlichkeitseigenschaften wie Neurotizismus (Stokes 1985).

Neurotizismus

Neurotizismus ist eine der berühmtesten und am besten erforschten Persönlichkeitseigenschaften in der Psychologie. In ihr spiegelt sich unsere Emotionalität, die Intensität der Furcht, Wut, Trauer oder Abscheu, mit der wir auf für

uns wichtige Ereignisse reagieren. Hoch neurotische Menschen sind u. a. launisch, ängstlich, sensibel, empfänglich für Schuldgefühle und zeichnen sich oft durch einen geringen Selbstwert aus. Sie werden leicht nervös, machen sich Sorgen und zeigen intensive, lang anhaltende körperliche Reaktionen auf stressauslösende Ereignisse. Der unwillentlich regulierte Teil unseres Nervensystems, der wichtige Vitalfunktionen wie den Herzschlag oder die Atmung steuert (autonomes Nervensystem), ist bei neurotischen Menschen sensibler, sodass sie schneller und über längere Zeit z. B. einen gesteigerten Herzschlag oder Schweißausbrüche erleben. Zusammenfassend ist Neurotizismus die Neigung, intensive emotionale oder nervöse Reaktionen zu zeigen.

Starker Neurotizismus ist emotionale Instabilität. Leider führt er damit zu einer Reihe von unliebsamen Konsequenzen. Die individuelle Ausprägung des Neurotizismus steht im Zusammenhang mit diversen Leiden: depressive Symptomatik (Chioqueta und Stiles 2005), die Stärke von Stressreaktionen (Suls und Martin 2005), die allgemeine Häufigkeit, mit der wir negative Emotionen erleben (Rusting und Larsen 1997) oder Selbstmordrisiko (Chioqueta und Stiles 2005).

So fügt es sich, dass die Beschreibungen Fritz Riemanns mich an typisch neurotische Gedanken erinnern. Natürlich hat nicht jeder stark neurotische Mensch Selbstmordgedanken. Die sorgenvolle, furchtsame Art neurotischer Menschen führt aber oft zu solchen Gedanken und in die Isolation. Sie ist Teil einer grundlegenden Dimension unseres Verhaltens und Erlebens. Es ist die Neigung, Unglück zu fürchten und das Meiden von Bestrafung der Annäherung an Glück vorzuziehen (Gray und McNaughton 2000).

Annäherung und Vermeidung sind grundlegende Verhaltensweisen des Menschen. Sie beziehen sich nicht

bloß auf die Flucht vor dem Fressfeind oder die Suche nach Futter, sondern auch auf die Furcht vor dem Versagen im Beruf oder den Ehrgeiz, Großes leisten zu wollen. In moderater Form sorgt eine Neigung zur Vermeidung dafür, dass wir Vorsicht walten lassen, nicht impulsiv, sondern bedacht reagieren, über die Konsequenzen unseres Handelns nachdenken und lernen, wenn uns ein Ereignis geschadet hat. Wenn dieses Verhaltenssystem Überhand gewinnt, werden wir übermäßig vorsichtig, sorgenvoll und furchtsam.

Die Aussicht auf Glück verdient gleiches Recht.

Gerade Menschen, die an Depression leiden, neigen wie neurotische Menschen zu übermäßiger Sorge und zum Rückzug aus der Gesellschaft. Sie haben eine charakteristische Art, mit dem Alleinsein umzugehen. Scham spielt hier eine wichtige Rolle. Viele Depressive haben Angst, ihr Leid nicht verbergen zu können, aufzufallen und als schwache Menschen dazustehen. Andere finden schlicht nicht den Antrieb, sich in Gesellschaft zu begeben. Dafür machen sie sich Selbstvorwürfe. Schließlich haben sie meistens kein körperliches, organisches Leiden und wären in der Lage, unter Leute zu gehen. Mit ihren Selbstvorwürfen bleiben sie allein. Die Stille ist bei Menschen mit negativ gefärbter Gefühlswelt Verstärker düsterer Gedanken, die sie noch tiefer in die Isolation drängen.

Auf der anderen Seite des Spektrums stehen jene Furchtlosen, die gleichsam die Einsamkeit suchen. Nicht etwa

weil sie sich schämen, sondern weil sie der Ehrgeiz quält. Man denke an den Workaholic, der Tag und Nacht getrieben ist von einem Ziel, einer Vision. Ihn motiviert keine Furcht, das Ziel zu verfehlen, sondern der Gedanke, es endlich zu erreichen. Diese Menschen sind der Geselligkeit nicht abgeneigt, stellen sie aber in ihrer Bedürfnishierarchie weiter hinunter. Für sie ist die Einsamkeit kein Gefängnis, sondern eine Entscheidung. Sie ist ihr Erfolgsgeheimnis.

Hintergrundinformation

Der beschriebene Dualismus zweier Grundmotivationen für unser Verhalten ist eine berühmte Idee in der Psychologie. Eine der wahrscheinlich bedeutendsten Theorien zu diesem Thema ist die *Reinforcement Sensitivity Theory* ursprünglich erdacht von Jeffrey Alan Gray (Gray 1987) und später überarbeitet zusammen mit Neil McNaughton (Gray und McNaughton 2000). Diese neurobiologische Theorie der Persönlichkeit beschreibt menschliches Verhalten und Erleben mithilfe der Dimensionen der *Annäherung an Belohnung* und *Vermeidung von Bestrafung*. Belohnung und Bestrafung meinen in diesem Zusammenhang alle Folgen unseres Verhaltens, die wir entweder positiv oder negativ einschätzen. So ist z. B. eine Beförderung genauso eine Belohnung wie die Freude beim Zusammensein mit Freunden und Familie. Eine Bestrafung steckt z. B. im Schmerz einer Wunde, aber auch im Schmerz einer Demütigung vor aller Leute Augen. Unter den Neigungen zu Annäherung und Vermeidung stehen spezifischere Persönlichkeitseigenschaften, die unser Verhalten leiten, wie z. B. Zielstrebigkeit oder Furchtsamkeit.

In der überarbeiteten Fassung fügten die Autoren ein drittes Motivationssystem hinzu, welches für die Lösung von Konflikten zwischen den ersten beiden Systemen verantwortlich sei. Sollten uns sowohl ein ersehnter Preis als auch eine gefürchtete Bestrafung bevorstehen, stellt das einen motivationalen Konflikt dar. Je nachdem, wie stark der Wunsch nach Belohnung und die Furcht vor Bestrafung ist, tendieren wir dazu, z. B. die Furcht in den Wind zu schlagen, um das lang ersehnte Ziel zu erreichen. Genauso könnten wir darauf verzichten, ein Risiko für das ersehnte Ziel einzugehen, weil die Furcht vor dem Fehlschlag und den Konsequenzen zu groß ist. Abhängig davon, wie sensibel dieses System ist, entdecken wir einen Konflikt leichter oder wir ignorieren ihn. In anderen Worten verkörpert das dritte Motivationssystem, wie schnell wir den Eindruck haben, vor einem Engpass zu stehen, der uns zu einer schweren Entscheidung zwingt. Aus Angst setzt Erstarren ein. Konfliktsensible Menschen sind demnach als sorgsam, nervös oder gewissenhaft zu beschreiben.

Für alle Persönlichkeitseigenschaften und ihr komplexes Zusammenwirken finden sich in der beeindruckenden Literatursammlung, die es zu dieser Theorie heute gibt, Entsprechungen aus dem menschlichen Gehirn.

Den Wesenszügen in uns kommt zweifellos eine besondere Rolle zu, wenn sich entscheidet, ob wir im Geiste Mauern hochziehen und ein Gefängnis schaffen oder eine Ressource schaffen. In uns steckt ein Potenzial, das bestimmt, wie wir mit Stille und Abgeschiedenheit umgehen. Das können individuelle Erfahrungen aber auch Persönlichkeitseigenschaften sein. Doch wenn wir Christian Friedrich Daniel Schubarts Beschreibungen seiner Haft bedenken, wird klar, dass das nicht alles sein kann.

Wenn uns Einsamkeit von außen aufgezwungen wird, hat sie oft eine verheerende Wirkung. Dabei denke man an Franz Kafkas Kunst, ohnmächtige Figuren zu beschreiben, die ihre Isolation inmitten der Menschenmassen finden. So ist Josef K. in „Der Prozess“ (Kafka 2006) auf sich gestellt und machtlos in seinem Kampf gegen ein undurchsichtiges Justizsystem, das ihn für eine Schuld, von der er nichts weiß, vor den Pranger stellt. Auch Gregor Samsa ist, zum Ungeziefer verwandelt, Opfer seiner Familie. In „Die Verwandlung“ (Kafka 2005) wird er in sein Zimmer gesperrt und inmitten seiner geliebten Familie zum Ausgestoßenen. Grotesk erscheinen die Tyrannen – Familienangehörige und Justizvollstrecker – die die Protagonisten ihre eigene Hilflosigkeit spüren lassen. Womöglich ist es mit den „Jammerklüften“ der Einsamkeit wie so oft ein Zusammenspiel beider Seiten. Eine vorbestehende, innere Verletzlichkeit trifft auf Gleichgültigkeit, Verfolgung oder Erniedrigung von außen. Alles, was dann noch fehlt, ist ein blanker Nerv, der in Stille und Abgeschiedenheit gereizt wird.

Doch von einem blanken Nerv kann beim genussvollen Erleben der Einsamkeit keine Rede sein. Rilke stellt unter Beweis, dass es sie gibt, eine Eigenschaft oder Perspektive, die die Einsamkeit zum Künstlerexil werden lässt, die den Wandel von „Jammerkluft zu strahlender Statue“ ermöglicht. Fälle, in denen wir die Einsamkeit selbst aufsuchen, scheinen ein guter Ausgangspunkt zu sein.

Wie eingangs im ersten Kapitel erwähnt, existiert in uns allen, wenn auch verschieden stark, der Wunsch nach Rückzug. In der Psychologie ist ein Extremfall dieses Bedürfnisses bekannt: Menschen, die in Gesellschaft starkes Unwohlsein empfinden und bevorzugt als

Einzelgänger durchs Leben gehen. Es handelt sich um die schizoide Persönlichkeitsstörung. Laut dem DSM-5 (*Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen* [American Psychiatric Association 2015]), dem wichtigsten internationalen Klassifikationssystem psychischer Störungsbilder, ist diese Störung ein Muster von Persönlichkeitsmerkmalen, das durch Rückzug von affektiven, sozialen und anderen Kontakten, einzelgängerischem Verhalten sowie der mangelnden Fähigkeit zum Gefühlsausdruck gekennzeichnet sei. Bei Persönlichkeitsstörungen ist stets zu bedenken, dass es häufig um Extremausprägungen gewöhnlicher Eigenschaften geht. Nicht das Persönlichkeitsmerkmal im Allgemeinen ist Anlass zur Diagnose, sondern die problematische Stärke, mit der es auftritt.

Was Menschen mit schizoider Persönlichkeitsstörungen sogar unter psychischen Störungen auffallen lässt, ist ihr intrinsischer Wunsch allein zu sein. Viele Patienten, die an psychischen Krankheiten leiden, werden zunehmend isolierter. Das ist allerdings oft eine unangenehme Konsequenz der Störung oder ein aufrechterhaltender Einfluss für die Symptomatik. Im Falle der schizoiden Persönlichkeitsstörung ist die Isolation selbst gewählt. Deshalb ist es schwer zu beurteilen, ob eine Störung vorliegt. Wie kann es eine Störung sein, wenn Isolation angenehmer erlebt wird als Gesellschaft? Mit welcher Autorität dürfen Psychologen und Gesellschaft dem Patienten vorschreiben, welchen Zustand er als angenehm zu erleben hat?

Diese Fragen sollten immer bedacht werden, wenn wir von der Störung der Persönlichkeit und des Geistes sprechen. Das zuverlässigste Merkmal zur Beurteilung einer

Störung ist das Erleben der Patienten und auch das ihres näheren Freundes- und Familienkreises. Wenn der Patient leidet und Veränderung seines Zustandes wünscht, kann eine Behandlung erwogen werden. Diese Regel ist auf Einsamkeit genauso anwendbar. Leidet der Einsame und will nicht länger einsam sein, sollte geholfen werden. Ist die Einsamkeit selbstbestimmt, sollten wir den Wunsch nach Rückzug respektieren.

Von den eingangs gestellten Fragen bleibt die nach Schutz und Verteidigung des Ich. Auch hier liefert die schizoide Persönlichkeitsstörung Einsichten. Prof. Rainer Sachse hat bedeutende Beiträge zum Verständnis von Persönlichkeitsstörungen geleistet. Er identifizierte bei Patienten einige Grundmotive, die die Patienten in Beziehungen vergebens suchten (Sachse 2001, 2014). Bei der schizoiden Persönlichkeitsstörung nannte er u. a. Solidarität und Verlässlichkeit. Sie stellen das Bedürfnis nach stabilen und belastbaren Beziehungen dar.

Menschen mit schizoider Persönlichkeitsstörung erleben in ihrem Leben oftmals Enttäuschungen hinsichtlich der Dauer und Robustheit ihrer Bindungen. Daraus formen sie problematische Annahmen über ihre Umwelt und Beziehungen, die das zukünftige Verhalten leiten. Dazu zählen: „Beziehungen sind nicht verlässlich.“, „Beziehungen sind allenfalls Zweckbündnisse.“, „In Beziehungen hilft einem niemand, man kann sich auf niemanden wirklich verlassen.“, „Beziehungen sind insgesamt kalt, unfreundlich, anstrengend, unerfreulich, nutzlos.“, „Man kann sich nur auf sich selbst verlassen.“, „Allein kommt man am besten klar.“, „In Beziehungen fühlt man sich

unwohl, verlassen, allein.“, „Bleib allein und kümmer dich um dich.“

Viele dieser Annahmen zielen auf den Selbstschutz ab, den schon Rousseau gesucht und Cacioppo und Hawkey untersucht haben. Sie erinnern an eine gescheiterte Erreichung von Intimität, wie sie Erikson beschrieb. Besonders bemerkenswert ist der feste Glaube, auch in Beziehungen allein zu sein. Gesellschaft verschafft keine Linderung. Diese sei nur oberflächlich an einem interessiert und deshalb unterscheide sich das gemeinschaftliche Dasein nicht vom Alleinsein. Letztlich sei jeder, ob er sich mit einem oder eintausend Menschen umgibt, auf sich gestellt.

Manche dieser Annahmen treten bei anderen Störungsbildern und Persönlichkeitseigenschaften in vergleichbarer Form auf. So sind Narzissten und zwanghafte Persönlichkeiten ebenso davon überzeugt, sich auf andere Menschen nicht verlassen zu können, auch dass andere gegen unsere eigenen Interessen arbeiten. Rückzugsverhalten und ein Wunsch nach Alleinsein könnten hier also aus Selbstschutz heraus erfolgen. Im Falle der Narzissten wäre es eher eine geistige als eine räumliche Abkapselung. Sie bleiben zwar unter Menschen, verhalten sich aber gleichzeitig unnahbar. Aus einer schweren Furcht heraus, verletzt zu werden, überkompensieren viele Narzissten. Sie errichten einen übertriebenen Selbstwert, den sie nach außen hin präsentieren. Es gelingt ihnen sogar, sich selbst zu überzeugen, sie hätten gar keine Selbstzweifel. Sie erwecken den Eindruck, sich für grandios und fantastisch zu halten. Nur die Besten verdienen es mit ihnen zu verkehren, wenn überhaupt. Aber innen haben sie schreckliche Angst, jemand könnte merken, wie klein und unbedeutend sie sich fühlen.

Die Mauer der Täuschung, die sie um ihr Selbst ziehen, ist zum Schutz gedacht. Ich halte es daher für gerechtfertigt, zu spekulieren, dass Rousseau narzisstisch war und von den diesen Schutzmechanismen Gebrauch gemacht hat.

Diese Persönlichkeitsstörungen sind Extremfälle gewöhnlichen menschlichen Empfindens. Das bedeutet, dass wir aus Beobachtungen bei Persönlichkeitsstörungen etwas über menschliche Empfindungen und Persönlichkeit im Allgemeinen lernen können. All die Wünsche, Erfahrungen, Motive, Ängste und Annahmen können sich in kleinerem und stärkerem Maß in jedem manifestieren. Die Mechanismen von Verletzbarkeit und dem Bedürfnis nach Sicherheit und Ich-Wahrung sind menschlich und notwendig.

2.3 Verfall und verfallen sein

» Ulrich Beer

In diesem abwechslungsreichen und doch gleichbleibenden Rhythmus der Tage lebt und wirkt der Zeitgenosse, verfällt und altert, verfällt auch der Monotonie als einer schließlich lieben Gewohnheit, weil er ihr längst verfallen ist, und wird von ihr abhängig wie der Säugling vom Sauer, der Süchtige von der Droge.

Wir wissen heute, dass sich prinzipiell alles als Droge eignet: die Rauschmittel und Stimulantien, Alkohol und

Nikotin natürlich, aber auch das Automobil und die Telekommunikation, die Sexualität, der fremde und der eigene Körper, die Ideologie, aber auch die Gewalt.

Der Einsame, der wirklich abgrundtief und unerreichbar und ohnmächtig Einsame ist wahrscheinlich der gefährdetste und der gefährlichste Mitmensch überhaupt. Viele der großen Mörder und Attentäter der Geschichte waren isolierte, introvertierte und tief vereinsamte Menschen. Wären sie es nicht gewesen, hätte die mitschwingende Bewegung einer sozialen Gruppe oder einer tragenden Paarbeziehung sie auch über die Versuchung der Tat, über den bösen Gedanken, den teuflischen Plan möglicherweise hinweggetragen. Aber sie verfehlten ihre ja auch mögliche positive Rolle, weil sie nicht angeregt und aufgefangen wurden. Sie vergruben und verschanzten sich, mauerten sich in Selbstbetrug und Trotz ein und wollten schließlich das nicht erreichbare Vorbild zerstören, sich an der Menschheit für den eigenen Misserfolg rächen oder wenigstens durch die spektakuläre Tat noch einen grandiosen, wenn auch billigen Ersatzruhm auskosten. Vergleicht man einige Attentäter der letzten Jahrzehnte bekommt man den Eindruck, dass es ähnliche Menschentypen waren, die in dieser Unheil stiftenden Weise hervortraten: auffallend erfolglos, frustriert und seelisch unentfaltet. Einige sind entwurzelt und heimatlos und entsprechend seelisch labil. Darin liegt ihre hohe Ansteckbarkeit für erregende Zeitstimmungen begründet, aber auch ihre Widersprüchlichkeit und Disharmonie, die sie zu Gegentypen der Opfer werden lässt, die sie sich suchen.

Was sie entscheidend von ihren Opfern abhebt und was in vielen Fällen offenbar das stärkste Motiv für die Tat ist:

Sie sind bis zur Tat meist völlig unbekannt und erfolglos. Dabei sind Ehrgeiz und Radikalität oft Eigenschaften, die sie mit ihren Opfern verbinden, nur dass sie nicht die Ruhe des Erfolges und die Gewissheit einer höheren Berufung ausstrahlen, sondern häufig ratlos und gehetzt von einem Versuch zum anderen jagen, um für sich das Leben zu gewinnen und zu gestalten, das Schicksal sozusagen im Handstreich zu zwingen. Sie scheinen ihren Opfern am tiefsten zu verübeln, dass denen das gelang, was ihnen selbst versagt blieb. Sie sind der Faszination des Glanzes der anderen, allerdings auch der alles verändernden Wirkung von Gewalt erlegen, die sich letzten Endes dann natürlich gegen sie selbst richtete.

So wird die Gewalt heute und – wie zu befürchten ist – wohl erst recht in Zukunft zur gefährlichsten Droge, der der Mensch verfällt. Auch die Verbreitung der Rauschdrogen scheint über die schrecklichen Vergiftungsgefahren hinaus, die insbesondere der Jugend drohen, durch die Anhäufung von Gewalt und Terror ihr furchtbares Angesicht immer deutlicher hervortreten zu lassen. Chancen für die weltweite Drogenexpansion bestehen letzten Endes nur, weil es das schier endlose, unübersehbare Heer der einsamen Menschen gibt, die in ihren Bann geraten. Wer die Drogengefahr in aller Welt bekämpfen will, muss etwas gegen die Bosse und ihre Organisationen tun. Vor allem aber muss er sich vorbeugend der Einsamkeit annehmen und gerade jungen Menschen Chancen für ein sinn erfülltes Leben und tragfähige Beziehungen bieten.

Es ist nicht zu leugnen, dass Einsamkeit etwas Abgründiges hat. In sie zu stürzen erinnert entfernt an den Absturz in einen dunklen Abgrund, dessen Tiefe und

Ende man während des Sturzes nicht übersieht, weil man den Sturz in schwindelartiger Betäubung erlebt. Was sich am Boden des Grundes – ob man auf den Grund oder zugrunde geht –, ist zunächst offen und eben darum ängstigend. Wir fallen und dieses Fallen kann Ankommen zum Ziel haben, aber auch Verfall. Der Mensch – dazu bestimmt, zu transzendieren – strebt aus dem Gefängnis der Einsamkeit, das er nicht aufbrechen kann, hinaus in die erweiternde Innenerfahrung. Für die meisten ist dies der Rausch, und wenn der Rausch zur Gewöhnung wird, ist es die Sucht.

Jeder Sucht – ob Sex oder Droge, Alkohol oder Nikotin – ist gemeinsam, dass sie aus der verzweiferten Einsamkeit herausführt, Ichgrenzen sprengen soll, Freiheit verspricht und doch in paradoxer Umkehr immer mehr Abhängigkeit schafft. Dabei enthält die Sucht im verzerrten Spiegelbild oder in einer Fata Morgana das, wonach die gesunde Seele sich sehnt und was erst im Verfall krankmachender Eifersucht sich halbiert. Denn das ist die Wahrheit: Sucht ist halbierte Sehnsucht. Wahre Sehnsucht richtet sich auf Ganzsein, sucht etwas Fehlendes, dessen wir zur Ergänzung noch bedürfen. Sehnsucht ist Hoffnung, dass das Leben für uns noch etwas unglaublich Wichtiges bereithält. Menschen werden mit der Fähigkeit zur Sehnsucht geboren, nur so können wir uns das durch alle Jahrhunderte andauernde Suchen nach einer höheren Existenzform erklären.

Sehnsucht ist die Kraft, die uns aus der Unzulänglichkeit unserer Existenz herausführt, das „Prinzip Hoffnung“, das über unsere jeweilige Wirklichkeit, das Hier und Jetzt, hinausweist: in die Zukunft, ins Jenseits, in eine bessere Welt.

Ohne dieses Streben wären menschliche Kultur und der stete Drang des Menschen nach Verbesserung aller Verhältnisse, wäre menschlicher Fortschritt ebenso unerklärbar wie Religion und das tiefe Sehnen und Seufzen der Menschheit nach Erlösung und Heil. Eben weil er sich als Unheil, unvollkommen, unzulänglich empfindet, sucht und sehnt sich der Mensch nach mehr, nach der vervollkommnenden Ergänzung in einem liebenden Gegenüber und einem heilenden Gott.

Wenn der Mensch in diesem Glauben lebt und von dieser Hoffnung sich bewegen lässt, erfährt er sich als geborgen und getragen von einem höheren Sinn. Wenn er dagegen diese Spannung zwischen Himmel und Erde nicht aushält, sondern die Befriedigung auf der Erde ungeduldig schon jetzt sucht, halbiert sich die namenlose Sehnsucht zu einer Sucht, die viele Namen hat. Während der von Sehnsucht erfüllte Mensch wie ein Pfeil ist, auf die Sehne gespannt und auf ein Ziel gerichtet, ist der von Sucht getriebene oder gezogene wie ein Treibholz in dem Strudel. Er entbehrt des Ziels, und er erfährt keinen Sinn, sondern nur den Gleichtakt von Hunger und Befriedigung. Wirkliche Sehnsucht macht ihn zu Größerem fähig, hält ihn eingespannt in den Zusammenhang zwischen Gestern und Morgen, zwischen Himmel und Erde, Geist und Natur. Sucht wirft ihn auf sich selbst zurück und nimmt ihm damit die Kompassnadel der Orientierung. Wir können Sucht definieren als die Vereinfachung und Vereinseitigung eines umfassenderen Suchens nach Sinn. Sucht ist eine unerfüllte Liebe, sie verspricht mehr, als sie beinhaltet, und nicht nur mehr, als sie geben will, sondern auch als sie geben kann. Wie Liebe macht sie blind.

Der Süchtige und der Gegenstand seiner Leidenschaft sind auf unerklärliche Weise zusammengekettet, er ist „addicted“, das heißt, er widmet sich, ja er weihet sich dieser einen Leidenschaft. Je weniger Fantasie der Mensch hat, desto empfänglicher und abhängiger ist er von der vermeintlichen Fülle dieses einen anderen Menschen und dieser einen Passion. Je mehr er seine eigenen Kräfte nur in den Dienst dieses Verlangens stellt, umso stärker erscheinen ihm die Kräfte des Gegenstandes seiner Leidenschaft. Er fühlt sich frei in Raten, um alsbald wieder neu in den Käfig seiner Abhängigkeit zu geraten.

Die Sucht entspricht der Situation des Gefangenen, der durch einen Zaun von der Freiheit getrennt wird; sein Ausbruchsversuch konzentriert sich auf die Stelle, an der die morscheste Latte sitzt. Dort gelingt ihm auch der Durchbruch, aber mit dem Anfangserfolg verstärkt sich seine Meinung über das Geleistete, Überwundene. Zunächst glaubt er, den ganzen Zaun aus der Welt geschafft zu haben, erkennt aber später, dass es wirklich nur eine morsche Latte war. Der nächste Zaun wird noch unüberwindlicher; der Mensch hat es nicht gelernt, sich etwas zuzutrauen, er haftet aus Schwäche an dem Erlebnis, die Latte überwunden zu haben.

So kommt es nie zu einer Sinnerfüllung. Süchte haben Ersatzcharakter. Der Gefangene hat eine Ersatzbefriedigung erlangt, als er das Gefühl hatte, den ganzen Zaun gesprengt zu haben, und doch nur in den nächsten Käfig gelangte. Statt seine Begrenzung zu akzeptieren und so innerlich alle Zäune zu überwinden, hat er sich Unbegrenztheit vorgespielt und ist in neue, oft größere Abhängigkeit gelangt.

Wie entsteht eigentlich die Verengung im Sog der Sucht, die uns schließlich unfrei macht? Beim ersten Versuch erleben wir einen Anfangserfolg. Die erste Zigarette erzeugt einen kleinen Rausch, der erste Wein mit Freunden getrunken, eine Euphorie. Die erste Autoraserei lässt uns die Verstärkung eigener Kraft durch PS erfahren. Da jeder Erfolg eine verstärkende Wirkung hat, regt er zur Wiederholung an. Bald darauf tritt der Wiederholungszwang ein. Wird der Inhalt unserer Sucht unerreichbar, empfinden wir einen starken Mangel, den wir stillen wollen. Dieses Vakuumserlebnis führt dann ganz sicher tiefer in die Sucht. Es entsteht eine Schraubenbewegung, die den Süchtigen kraftvoll in seine Sucht zwingt. Er kommt nicht frei, da er keine anderen Leidenschaften hat neben dieser einen. Irrtümlich nimmt er den Teil fürs Ganze. Er überfrachtet seine Erwartung nach Befriedigung und Befreiung und erlebt sie stellvertretend für alle übrigen. Damit betrügt er sich selbst.

Die trügerische Sehnsucht führt weg von der Wirklichkeit, die Würde der Realität wird leichten Herzens verspielt für eine ferne Wirklichkeit, so als hätte man beim Flug zum Mond bewusst kein Rückflugticket gelöst.

Auch dieses Bild weist ins Transzendente. Und die Organisationen, die sich der Suchtbekämpfung widmen – wie Guttempler, Blaues Kreuz oder Anonyme Alkoholiker –, haben die religiöse Dimension der Sucht durchaus erkannt. Sie wissen, dass die nahezu totale Abhängigkeit des Suchtkranken nur durch die noch größere, noch tiefere Bindung an eine höhere Macht, an Gott zu überwinden ist. Erst der abgefallene und darum verfallene Mensch, der Maß und Orientierung verloren hat, ist aus dem Sehnsuchtszusammenhang

mit dem, dem er fern ist, den er nicht sieht und nach dem er sich doch sehnt, herausgekommen. Er ist gefangen im Teufelskreis der Süchte, ohne dass er die Gefangenschaft spürt. Ihm muss die neue größere Gemeinsamkeit vor Augen geführt werden, er muss daran erinnert werden, dass wir auch in der Sucht suchen.

Suchen gehört zum Menschen, wir alle suchen den Sinn, das Glück, den richtigen Weg und den, der uns die Richtung zeigt. Darum ist das Bekenntnis der glücklich Glaubenden auch immer ein Ausblick aus dem Verfallensein:

Du tust mir kund den Weg zum Leben, vor dir ist Freude
die Fülle (Psalm 16,11).

Wir sind Menschen auf der Suche und dabei immer in der Gefahr, zu vergessen, welches Ziel wir suchen und wohin wir unterwegs sind, in der Gefahr, abzufallen, zu verfallen all den Ersatzerfüllungen, den Rauschmitteln, aber auch Ehrgeiz, Macht und Eigsucht – statt der wahren Vollkommenheit, dem wirklichen Wohl und Heil, das wir nur allzu leicht und allzu gern vergessen. Gerade der Einsame ist von diesem Vergessen nie weit entfernt.

Das Vergessen ist eine der größten Qualitäten des Lebens und zugleich eine der gefährlichsten Gaben für den Menschen überhaupt. Es ist schwer zu entscheiden, ob eine gütige oder eine böse Fee ihm diese Gabe in die Wiege gelegt hat.

Es gibt das heilsame Vergessen: Wir haben die Eigenart und die Neigung, mit bösen Erinnerungen auf die Weise fertig zu werden, dass wir sie einfach vergessen.

In der Erinnerung vergoldet sich unsere Vergangenheit. Die Kindheit – die keineswegs immer die sorgenloseste und schönste Zeit war – gewinnt in der Rückschau heitere Farben, und wir sehnen uns nach ihr zurück, möchten noch einige Tage, Monate oder Jahre wiederholen können. Dabei haben wir die vielen Schmerzen vergessen, die mit Einsamkeit, Zurücksetzung, Verlassensein, Unterdrückung, Bevormundung und vielen anderen unausgesprochenen oder ausgesprochenen Kinderleiden verbunden waren. Heilsames Vergessen, das die Voraussetzung eines unbelasteten Lebens und wohl auch eines späteren Glücks ist.

Aber wer das Heil selbst vergisst, wer auch das Schwere, das Leid vergessen will, kann jenen Abgründen der Existenz verfallen, die kein heilsames, gesundes Vergessen bereithalten. In Wahrheit vergessen wir nicht wirklich, sondern verdrängen nur, was uns unangenehm ist. Die Ursache dafür ist in Wahrheit Undank. Denn wenn wir des Guten gedenken, das wir erfahren haben, können wir auch das Negative, das Leid ertragen. Es tritt dann von selbst in den Schatten und bekommt eine untergeordnete Rolle. Auch die Einsamkeit wird positiver erlebt, wenn wir uns mehr des Guten erinnern, das wir erfahren haben, als wir in Gram und Verbitterung uns nur des Schweren erinnern, das uns zugefügt wurde.

Die Kraft des positiven Denkens, der Hoffnung und des Optimismus, die jene anderen, erfreulichen Zeitgenossen ausstrahlen, rührt auch daher, dass sie Negatives vergessen und Positives umso intensiver bewahren und umso deutlicher wahrnehmen können.

Dazu gehört auch, dass sie zu danken vermögen, weil ihnen das Gute, das sie erfahren haben, nicht selbstverständlich ist. Sie vergessen es nicht einfach und erinnern sich deswegen auch derer, denen sie das Gute verdanken, und vor allem des Gebers aller guten Gaben, von dem der Psalm 103 sagt:

Vergiss nicht, was er dir Gutes getan hat!

Und auch dieses Vergessen ist uns aus der Bibel nur zu bekannt. Von den zehn geheilten Aussätzigen kann nur einer zurück, um dem Heiland zu danken. Von den Jüngern, die im Garten Gethsemane wachen sollten, erinnerte sich offenbar keiner. Alle schliefen und wurden von Müdigkeit und Vergesslichkeit übermannt.

Wenn Paulus im Kap. 3 des Philipperbriefs betont:

Ich vergesse, was dahinten ist,

ist nicht eigentlich das buchstäbliche Vergessen gemeint, also das ablehnende Sich-nicht-mehr-Erinnern, sondern nur dieses Sich-nicht-mehr-beherrschen-Lassen, nicht mehr gefesselt sein, sondern frei sein auch von der Macht der Vergangenheit. Vergangenheit kann auch lähmen und überschatten, kann unfrei und deprimiert machen. Nicht leer geräumte Schuldkonten, nicht vergebene Sünden, nicht bewältigte Vergangenheit sind eine schwere Hypothek, die wir nicht vergessen, ja die wir verarbeiten sollten. Indem wir uns damit auseinandersetzen, indem wir sie abtragen und Schicht für Schicht durch bewusste und unbewusste seelische Energieanwendung, durch Austausch

und Aussprache, durch Gebet und Gnade wie durch ein feines Sieb pressen, gewinnen wir die ursprüngliche Kraft zurück, die durch diese belasteten Hypotheken gelähmt war. Eben das ist der Sinn der göttlichen Vergebung, dass wir unbefangen und neu, unschuldig wie die neugeborenen Kinder sein können und vor Gott und Menschen neu beginnen. In diesem Sinne dürfen wir alles vergessen, was war, oder wie es in dem Weihnachtslied „Fröhlich soll mein Herze springen“ heißt:

Lasset fahrn, o lieben Brüder, was euch quält; was euch fehlt: Ich bring alles wieder.

Damit ist ja wohl die unbelastete Unschuld, der Zustand *quasimodo geniti* gemeint, dem wir einen Sonntag nach Ostern gewidmet haben, der in der katholischen Tradition der Weiße Sonntag heißt, an dem die Kinder zur ersten heiligen Kommunion geleitet werden.

Das entscheidende Gedächtnis aber bewahrt uns Gott selbst.

Ich will dein nicht vergessen,

wie es bei Jesaja heißt. Der lutherische Theologe Werner Elert erläuterte die Lehre von Tod, Auferstehung und ewigem Leben so: Wenn wir tot sind, sind wir richtig tot. Unsere einzige Hoffnung ist, dass wir im Angedenken Gottes ruhn, dass er uns also nicht vergisst und eines Tages wieder ruft. Also nicht eine Unsterblichkeit der Seele und ein Verlassen des Leibes durch eine Seele, die womöglich noch Zwischenstation in einem anderen Organismus

nehmen kann, wie heute wieder viele glauben. Nein, der Mensch ruht als ganzer im Angedenken Gottes, der ihn nicht vergisst und der ihn auch als ganzen wieder ruft.

Hier ist auch unsere Einsamkeit zu Ende. Nicht Verzweiflung und Resignation sind unser Schicksal, sondern am Ende die große Begegnung, die das Ende aller Einsamkeit sein soll. Darum hat Hoffnung das letzte Wort und nicht Resignation. Gewiss: Resignation kann auch weise Selbstbescheidung sein. Marie von Ebner-Eschenbach sagt es so:

Heitere Resignation – es gibt nichts Schöneres.

Diese Lebenseinstellung gehört gewöhnlich zu einer späteren Lebensstufe, sie steht vornehmlich alten Menschen an, die ein erfülltes Leben gelebt haben, nun aber bewusst zurückstecken, weil sie einsehen, dass nicht mehr alles so läuft, wie es vielleicht einmal lief, die aber wach geblieben sind in der Einschätzung ihrer Lage und lächelnd nachgeben, andere Lebensqualitäten zu entdecken bereit sind.

Andererseits sagt dieselbe Marie von Ebner-Eschenbach:

Nichts ist erbärmlicher als die Resignation, die zu früh kommt.

Mit diesen Worten ist die Doppelbedeutung des Begriffs umfasst, der ursprünglich Entsagung, Verzichtleistung bedeutet. Dass im Verzicht eine Leistung und persönliche Stärke offenbar werden können, ist nicht ungewöhnlich: Da verstehen wir Resignation als das Resultat aus Erfahrungen, deren Verarbeitung und gesunden Konsequenzen.

Ist hingegen ein Mensch immer wieder vorschnell zum Verzicht bereit, hat er sich auf Depressionen eingerichtet: Durch diese Form der Resignation blockiert er sich selbst und leider oft auch seine Nächsten. Seine besten Kräfte wie Lebensmut und Hoffnung versiegen, seine Lebenskraft wird abgewertet, bis das Leben keinerlei Freude mehr macht, er sich selbst bald nur noch als Spielball des Schicksals sieht oder allenfalls als Handlanger anderer Menschen. Seine restliche Lebenskraft widmet er dann vorzugsweise dem Gedanken, der oder die anderen wären schuld an seiner Lust- und Erfolglosigkeit. So macht er sich diese anderen auch noch zu Gegnern.

Es ist bedrückend, diese Tendenz schon an jungen Menschen zu erkennen, die sich bereits ausrechnen, wann sie wie viel Rente beziehen werden – als wäre ihr eigenes, einmaliges Leben, nämlich die Zeit, die dazwischen liegt, nur sinnloser, lustlos zu überbrückender Zeitraum. Viele junge Menschen sehnen sich nach Sicherheit, ohne genau zu wissen wovor, sie wünschen totale Versorgung durch die, deren Anstrengung für diesen Wohlstand sie so verachtenswert finden, dass sie gleichzeitig „alternativ“ zu ihnen leben wollen. Sind die anderen (die Alten, die „Gesellschaft“) die Macher, so wollen sie die Kritiker sein. Als wäre mit diesem – falsch verstandenen – Begriff bereits eine aktive Kraft geboren.

Resigniert uniformieren sie sich scharenweise, um sich abzuheben, als wäre mit der äußeren Verkleidung bereits das innere Wertgefühl gewährleistet. Es ist schwierig, diese jungen Menschen zu motivieren, da sie zu jeder Art Resignation sofort bereit sind. Jede Art aktiver Hilfe hier und heute wird mit den Worten: „Was kann ich schon tun?“

abgelehnt. Da das Abendland ohnehin untergangsreif sei, das eigene Leben sinnlos, Freude an einer Arbeit verdächtig, Freude am Leben allenfalls eine lügnerische Behauptung, setze man sich zur Ruhe, ehe man überhaupt mit dem Schaffen begonnen habe. Diese Haltung ist ansteckend wie eine Virusinfektion. Erfahrungen wie die von Freiheit, Liebe und Glück bleiben unerkannte Ziele.

Diese triste, zu früh kommende Resignation ist Fehlverhalten, sie entspringt dem Verzicht auf Entscheidung und ist doch nur durch Entscheidung zu beenden. Es gibt keinen Grund und keine Entschuldigung dafür, sein eigenes Leben nicht in allen Konsequenzen leben zu wollen.

Dies gilt insbesondere dann, wenn das Lebensalter mit dem völligen Segelstreichen aller Hoffnung in einem paradoxen Widerspruch steht. Gerhart Hauptmann hat einmal darauf hingewiesen, er habe mehr jugendliche Greise gesehen, als er je für möglich gehalten habe. Gleichzeitig erinnerte er in einer Rede an die Jugendlichkeit vieler Hochbegabter, die eigentlich das Alter niederdrücken müsste.

Dennoch bringt uns unser Älterwerden alle in die Situation, mit Einschränkungen leben zu müssen. Dies ist nicht leicht. Wir bedauern, was wir verlieren; wir sind versucht, uns weniger wert zu fühlen. In gewissen Stunden zieht uns ein wirbelartiger Schmerz in den Strudel des Abgrunds, aus dem es keine Wiederkehr gibt: Uns wird klar, dass Lebenszeit und Lebenschancen unwiederbringlich dahingehen. Wir fühlen, wie wir uns in der eigenen Zurechnung wie in der Einschätzung anderer auf die Passivseite der Lebensbilanz zubewegen. Das kann uns bitter resignieren lassen – wenn wir nicht die Entscheidung treffen,

auch diese schleichende Krise zu meistern, und zwar konstruktiv und kreativ. Die Verluste mögen noch so groß, der Schwund mag noch so spürbar sein: Schon wenn wir, statt unseren lieben Nächsten mit Klagen und Anklagen zur Last fallen, heiter bleiben und unsere verbleibenden Kräfte gern und sinnvoll auch für diese anderen einsetzen, tun wir ihnen und uns den größten Gefallen.

2.4 Kontrolle über das Selbst

» **Malte R. Güth**

Die Sucht nach dem Ich und nach dem Alleinsein ist tückisch. Die Wesenszüge und Neigungen, die sich unter ihrer Einwirkung entwickeln können: Aggressivität, Misstrauen, Vergessen und Resignation, muten wie ein Kontrollverlust an. Schlimmer noch, die Entwicklung in der Einsamkeit ist ein Kontrollverlust bei vollem Bewusstsein und daher schwer zu akzeptieren. Wer wenn nicht ich, ist Herr meiner Sinne, meiner Erinnerung und meiner Handlung? Dass die Kontrolle einem entgleitet, ist eine Einsicht, mit der viele Suchtkranke ringen. Sie verfallen dem Rausch. Wem oder was verfällt der Einsame? Was geschieht mit unserer Selbstkontrolle, wenn wir über lange Zeit Einsamkeit erleben? Und wie bestimmen diese Veränderungen den zukünftigen Umgang mit Einsamkeit?

Die Kontrolle über unser Verhalten und unsere gedanklichen Prozesse ist an sich eine geistige Fähigkeit. Wie z. B. die Lenkung unserer Aufmerksamkeit, die Aufnahme neuer Informationen, das Hemmen von spontanen Impulsen oder das schnelle und flexible Hantieren mit Gedanken zu zielgerichtetem Verhalten integriert werden, hängt von einer übergeordneten Selbstkontrolle ab. Auch die Regulation unserer Emotionen kann als Teil der Selbstkontrolle gesehen werden. Sie ist, was uns erlaubt, Herr unseres Selbst zu bleiben.

Wenn wir uns am Steuer auf den Verkehr konzentrieren oder in einer wichtigen Besprechung mit einem Vorgesetzten genau zuhören müssen, kann das Auftreten einer Emotion uns von unserem Ziel ablenken. Durch einen achtlosen Autofahrer oder eine Provokation des Vorgesetzten ist unsere Selbstkontrolle gefährdet. Wir sprechen uns selbst zu: „Nicht überreagieren, es ist halb so wild.“, „Lass dir jetzt nichts ansehen. Du musst ruhig bleiben.“, „Der will dich nur provozieren. Du tust ihm einen Gefallen, wenn du die Beherrschung verlierst.“. Mithilfe einer Regel oder aufbauenden Selbstzuspruchs üben wir emotionale Kontrolle aus.

Für einen beispielhaften Kontrollverlust durch Emotion und Persönlichkeit nehmen wir uns noch einmal der einsamen Attentäter an. Während es stimmt, dass, wie Ulrich Beer schreibt, gemeinsame Eigenschaften von Attentätern und Massenmördern der vergangenen Jahrzehnte entdeckt wurden, möchte ich in manchen seiner Eindrücke widersprechen. Attentäter und Massenmörder sind keinesfalls alle vom selben Schlag, nicht einmal die Berühmtesten der Geschichte lassen sich unter einem

Persönlichkeitstypus vereinen. Für einen interessanten Überblick und Theorien zu den Entwicklungen des Terrorismus durch den Ausbau der digitalen Vernetzung empfehle ich einen Artikel des Psychiaters Jerrold Post, „The changing face of terrorism in the 21st century“ („Das wandelnde Gesicht des Terrorismus im 21. Jahrhundert“) (Post et al. 2014).

Was auf Attentäter zutreffend zu sein scheint, ist, dass es sich bemerkenswert oft um frustrierte, erfolglose und zurückgezogene Individuen mit geradezu chronischer Wut handelt. Ebenfalls weit verbreitet sind psychotische Züge: Entfremdung von der Realität, Wahnvorstellungen oder ein Verlust akkurater Selbsteinschätzung, sog. Ich-Störungen.

Psychotische Erkrankungen

Psychotische Erkrankungen sind eine Gruppe psychischer Störungen, die durch sogenanntes abnormales Denken und Realitätsverlust gekennzeichnet sind. Leidende sind nicht in der Lage, ihre Umgebung oder die Wirkung ihrer Handlung realistisch einzuschätzen. Zentrale Symptome sind verschiedene Formen von Wahn und halluzinative Vorstellungen, wie Sinneswahrnehmungen, die nur sie haben. Sie hören z. B. Stimmen oder diskutieren mit Personen, die sie sich einbilden. Psychotische Symptome können bei Schizophrenie, einigen Fällen von Substanzabhängigkeit (z. B. Sucht nach Cannabis) und anderen Störungen auftreten.

Allerdings sind die Täter im Allgemeinen nicht etwa introvertiert oder grüblerisch, das Gegenteil ist der Fall. Schwere Gewaltverbrechen werden weit häufiger von enthemmten und impulsiven Menschen begangen. Fassen sie

ein Ziel oder sehen sie ein Objekt der Begierde, können sie ihre Emotionen und Wünsche kaum im Zaun halten. Diejenigen unter ihnen, die sich zurückziehen, tun dies, weil sie Ablehnung von ihrem Umfeld erfahren haben. Introvertierte Menschen neigen zum Rückzug, weil es für sie angenehmer ist, weil es ruhige, reflektierte und nicht im Mindesten enthemmte Menschen sind.

Einen passenden Vergleich bieten erneut der Narzissmus und die schizoide Persönlichkeitsstörung. Letztere ziehen sich von der Gesellschaft zurück, weil die Interaktion mit anderen Menschen ihnen schwer fällt und Unannehmlichkeiten bereitet. Narzissten hingegen haben grandiose Selbstvorstellungen. Sie erleben deshalb oft Streit mit Menschen in ihrer Umgebung. Ihre Vorstellung von sich und ihren Handlungen deckt sich nicht mit den Eindrücken anderer Menschen. Wenn Narzissten sich zurückziehen, dann aus Frustration und Wut über die erfahrene Ablehnung. Andere geben ihnen nicht die Bewunderung, die ihnen ihrer Meinung nach zusteht.

In ihrem Selbstbild nicht bestätigt zu werden, können Narzissten sehr persönlich nehmen und aggressive Tendenzen entwickeln. Obwohl Narzissten ein grandioses Ego nach außen projizieren, sind sie empfindlich. Oft dient die Selbstverherrlichung der Flucht vor den eigenen Minderwertigkeitsgefühlen. Wenn jemand das narzisstische Selbstbild infrage stellt, droht er, die innere Unsicherheit des Narzissten aufzudecken.

Ärger und auch Angst sind hier die zentralen Emotionen. Wie schon in der evolutionären Perspektive der Einsamkeit angesprochen, sind Emotionen zweckhaft. Sie richten unser Verhalten auf ein Ziel aus, indem sie diesem

Ziel eine Bedeutung für uns geben. Die Gesellschaft anderer Menschen zu meiden, hätte für mich keine Bedeutung, wenn ich nicht schreckliche Angst vor Zurückweisung hätte. Dass andere meiner grandiosen Selbstauffassung widersprechen, könnte mir einerlei sein. Ich spüre aber weißglühenden Zorn, wenn mir meine Fähigkeiten aberkannt werden und mir verwehrt wird, was mir zusteht.

Emotionen haben die Macht unsere Aussicht auf die Welt zu formen. Ihr Sinn ist, den Menschen auf ein Ziel einzustellen. Daher können sie Gedanken, Wahrnehmung und Verhalten steuern. Ärger und Angst lassen uns eine Defensivhaltung einnehmen. Sie synchronisieren unsere Energien zur Flucht oder Verteidigung. Dafür ist es notwendig, dass wir achtsamer für Gefahren werden. Hypervigilanz, dauerhaft gesteigerte Wachsamkeit und Sensibilität für scheinbar unbedeutende Informationen, kann die Folge sein. Es gibt faszinierende Experimente, die demonstrieren, wie viel sensibler für Bedrohungen wir durch diese Emotionen werden. Z. B. ist es für ängstliche Polizisten wahrscheinlicher, eine Waffe bei ungefährlichen Passanten zu entdecken, obwohl keine da ist (Nieuwenhuys et al. [2012](#)).

Hypervigilanz

Hypervigilanz beschreibt in klinischen Kontexten wie bei Störungen der Schmerzempfindung, einer posttraumatischen Belastungsstörung oder Hirnschädigungen verschiedene Verhaltensweisen. Was Patienten aller genannten Störungen zeigen, ist eine erhöhte Sensibilität für Bedrohung und eine gesteigerte Achtsamkeit für plötzliche Ereignisse in ihrem Umfeld. Sie beobachten ihre Umgebung

übertrieben genau und glauben, hinter jeder Ecke eine Gefahr zu entdecken. Ein Schmerzpatient kann überempfindlich für Berührungen oder Situationen, die bestimmte Bewegungen verlangen, sein, da er gelernt hat, dass sie Schmerzen verursachen. Ein Kriegsveteran mit posttraumatischer Belastungsstörung oder ein Patient mit Frontalhirnsyndrom kann paranoid werden, wenn es darum geht, Gefahrenhinweise aus dem Krieg oder einem Unfall im alltäglichen Leben zu entdecken. Die starken Ängste, die mit der Hypervigilanz einhergehen, sind meist unbegründet. Doch sie treiben die Leidenden manchmal dazu, auch in Äußerungen und banalen Verhaltensweisen anderer Menschen eine neue Bedeutung hineinzulesen. Gerade doppeldeutige Informationen, aus denen wir nicht sofort schlau werden, sind von Interesse. Solche Informationen finden besondere Beachtung, da Uneindeutigkeit für uns schwer zu ertragen ist.

Gewaltbereite Narzissten, aber auch andere Zurückgezogene, deren Ego gekränkt wurde, sehen ihre Identität in höchster Gefahr. Der Ärger und die Angst vor weiterer Kränkung steigen. Gedanken der Hoffnungslosigkeit treten häufiger auf. Passend zur Frustration und möglichen Traumata entsteht ein dysphorisches Gefühlserleben, anhaltende Stimmungsschwankungen. Diese Gefühls- und Verhaltensänderungen könnten vor allem in Isolation Überhand gewinnen.

Doch mit der Vermeidung neuerlicher Verletzung ist es nicht getan. Die bereits erlittenen Kränkungen müssen umgedeutet werden. Um das Selbstbild und die Identität zu wahren, darf die Kritik durch die Außenwelt nicht gerechtfertigt sein. Es muss andere Ursachen für unser Unglück geben. Die Schuld wird auf andere geschoben.

Neid und Missgunst gegenüber unseren Fähigkeiten haben sie zu Feinden werden lassen. Ohne eine zweite, klärende Meinung werden Erinnerungen verzerrt. Schlussfolgerungen über die Motive der Feinde geraten ins Abstruse. Z. B. habe sich schon damals beim Tod der Eltern der Rest der Verwandtschaft gegen uns verschworen und von allen Erbfragen ausgeschlossen. Vielleicht wollten sie uns schonen, Zeit zum Trauern einräumen und uns nicht mit rechtlichen Fragen belasten. Doch jetzt nach wiederholtem Ausschluss von Absprachen erscheint es, als hätten wir schon immer allein gegen die Front der Sippe gestanden, die uns nie akzeptieren konnte.

Diese Verzerrung geschieht nicht unbedingt vorsätzlich. Der Schutzmechanismus, ein kohäsives Ganzes aus den Erinnerungen und den jetzigen, verletzenden Erfahrungen zu machen, tritt automatisch ein. Es ist ein starkes Bedürfnis, aus Erfahrungen eine zusammenhängende Geschichte heraus zu ziehen. Ein solcher integrierter Erfahrungsschatz verschafft den Eindruck der Sinnhaftigkeit der lebenslangen Bemühungen. Zudem wird die Welt vorhersehbar und somit kontrollierbarer, wenn das, was uns widerfährt, zusammenpasst.

Ein geeignetes Beispiel für die Dynamik von Gewaltakten und der durch Wut und Angst gefärbten Isolation ist der Mythos des von der Gesellschaft entfremdeten Paramilitärs.

Der einsame Paramilitär

Frustriert durch das Scheitern im Leben, das oft durch Aggressivität und zwanghafte Geltungssucht bedingt ist,

verstärkt sich die Liebe zur Militärkultur. Das Militär zur Kirche zu erklären, geht oft mit einer Kriegermentalität einher. Stoisch, unnachgiebig, paranoid, hörig gegenüber klaren Autoritätsstrukturen, ein überzogenes Gefühl der eigenen Grandiosität und eine Sehnsucht nach omnipotenter Kontrolle – das sind die Kennzeichen einer solchen Geisteshaltung. Ein ausgeprägtes Machtmotiv leitet das Verhalten. Die Waffe verleiht Befriedigung. Die Zivilgesellschaft bietet aber keinen Raum für allumfassende Autoritätsstrukturen und keine Toleranz für Gewaltsymbole wie Schusswaffen. Der einsame Paramilitär erfährt Ablehnung bei seiner Verfolgung des Machtmotivs. Er bleibt allein mit einem verletzten Ego, umgeben von Waffen. Aus der Gegenwart der Waffen, der Frustration und dem Glauben an die ungerechte Welt, die z. B. versteckte Gefahren oder den Wert des Paramilitärs nicht sehen kann, entstehen Fantasien, die die Ungerechtigkeit wieder gerade rücken. Ohne den Willen, die eigenen Überzeugungen von Macht und Autorität loszulassen, wird jede Lüge angenommen, die das Ego rettet.

Zusammenfassend äußern die einsamen Massenmörder eher Eigenschaften frustrierter, zurückgezogener und gewaltbereiter Narzissten als die eines verletzten Grüblers. Mit einer durch Paranoia und Machtstreben geprägten Geisteshaltung verstärkt die Isolation die Wut und aggressiven Vorstellungen gegenüber der Gesellschaft. Sie müsse Schuld an Kränkungen des Egos und unerfüllten Träumen tragen. Erinnerungen an die Eltern, die die Ausraster in der Kindheit hart gestraft haben, an die Schulkameraden, die die Suche nach Anerkennung mit Gelächter bedacht, an die Arbeitskollegen, die hinter dem Rücken geflüstert und sich verschworen, an die Ehepartner, die die Anschuldigungen und die Wutanfälle nicht mehr ausgehalten

haben, prägen das Denken. Immer eindeutiger werden die Missgunst und die Verschwörung der anderen. Je länger solche gefährdeten Menschen allein bleiben und in sich verharren, desto fester werden diese Überzeugungen.

Das Fehlen einer nüchternen Perspektive auf das eigene Leben und Hilfe von außen sind definitiv an der Eskalation dieser Gedanken und Gefühle beteiligt. Doch der genaue Mechanismus, der den Kontrollverlust und illusorische Selbstvorstellungen in der Einsamkeit in Gang setzt, ist nicht bekannt. Dass manche Menschen im Exil nicht leiden, sondern kreativ aufblühen, gestaltet die Angelegenheit noch komplizierter. Es gibt allerdings Versuche, zu erklären, wie unsere geistigen Fakultäten unter Isolation beeinflusst werden.

Besonders in jungen Jahren scheint Isolation negative Konsequenzen für unsere seelische, aber auch intellektuelle Entwicklung, zu haben. Viele Untersuchungen sprechen von der essenziellen Rolle der Gesellschaft für die Entwicklung unseres zentralen Nervensystems. Was genau geschieht, wenn wir z. B. im Kindesalter von unserem sozialen Umfeld abgeschnitten werden würden, ist experimentell schwer zu prüfen. Eine Stichprobe von Kindern müsste isoliert aufwachsen und dabei beobachtet werden. Kindern eine solche Traumatisierung zuzumuten wäre ethisch nicht vertretbar. Daher werden solche Deprivationsversuche an Tieren durchgeführt, deren physiologischer Aufbau begrenzt Rückschlüsse auf den Menschen erlaubt. Rhesus Affen, Schimpansen, Paviane, Hasen, Schweine, Mäuse oder Ratten sind oft die Studienobjekte. Viele Deprivationsversuche an Ratten oder dem Menschen nahen Affenarten ergaben, dass Teile des Gehirns

sich offenbar erst durch Erfahrungen mit der Umwelt und durch sozialen Kontakt vollständig ausbilden.

Unsere biologische Reifung hängt von unserer sozialen ab. Wenn ich Erfahrungen mache, erlebe ich sie nicht nur subjektiv. Mein Körper reagiert und passt sich an. Übe ich einen Tanz lange genug, denke ich über die einzelnen Schritte nicht mehr nach. Sie gelingen wie von selbst. Der Bewegungsablauf ist so gut gelernt, dass weniger Ressourcen unseres Gehirns zur Ausführung nötig sind. Sogar der Ort der Bewegungskontrolle verlagert sich ins Kleinhirn, wo automatisierte Bewegungsprogramme abgerufen werden können. Verbinde ich eine Erinnerung an meinen ersten Familienurlaub, die erste Liebe oder die Geburt des Kindes mit enormer Freude, erhält die Erinnerungsspur im Gehirn eine besondere Stärke. Je öfter ich an bestimmte Erinnerung denke und sie im Leben nutze, desto leichter wird es, sie abzurufen.

Es sind diese Prozesse, die leiden, wenn uns nicht erlaubt ist, Erfahrungen zu sammeln. In Deprivationsversuchen werden sie ausgeschaltet. Das ist Isolation für unser Gehirn. Je früher sie stattfindet, desto sensibler reagieren wir. Ein Kind, das frühe Missachtung von den Eltern erlebt, wird seines potenziellen Erfahrungsschatzes beraubt. Was es subjektiv nicht erleben und erforschen darf, kann sich in seiner biologischen Entwicklung niederschlagen.

Die Beispiele Rousseau, die frustriert Zurückgezogenen und die Tierversuche illustrieren, dass wir während langer Isolation, Einbußen in bestimmten kognitiven Fähigkeiten erleben können. Das zeigt sich nicht nur in Jungtieren, sondern auch in erwachsenen Menschen. In den meisten

Experimenten an Menschen werden Versuchspersonen über geraume Zeit isoliert. Vorher und nachher werden Tests zur kognitiven Leistung durchgeführt, das Verhalten in Situationen mit emotionalem Charakter beobachtet oder der Umgang mit anderen Menschen beurteilt. Einige Arbeiten weisen darauf hin, dass nach langer Isolation verschiedene Gedächtnisfunktionen und die Art wie wir Informationen verarbeiten, auffällig sind (Baumeister et al. 2002).

Anscheinend neigen wir, wenn auch nicht im selben Maß wie die einsamen Paramilitärs, nach langer Isolation zur Hypervigilanz. Jedem kleinen Detail unserer Umgebung wird Aufmerksamkeit geschenkt. Aus scheinbar unwichtigen, aber uneindeutigen Informationen lesen manche Untersuchungsteilnehmer nach langer Isolation oder unter Gefühlen der Einsamkeit eher eine Bedrohung heraus. Besonders in Situationen, in denen wir mit anderen interagieren, ist es für uns schwer, jede Äußerung oder Reaktion unseres Gegenübers, sei sie mimisch oder gestisch, zu interpretieren. Das führt zu Ambivalenz. Nicht sicher zu sein, was das Gegenüber genau meint, scheint gerade nach Isolation und Einsamkeit schwer zu ertragen zu sein: Was meinen die anderen? Worauf spielen sie an? Sind wir die einzigen, die eine subtile Botschaft nicht verstanden haben? Bin ich von etwas ausgeschlossen?

Hinzu kommt, dass wir gehäuft Gedächtnisverzerrungen erleben. Es geht dabei nicht um Amnesie oder einen eingeschränkten Zugriff auf Erinnerungen, sondern eher um ihre emotionale Färbung.

Die Qual der Uneindeutigkeit

Angenommen wir befinden uns im Gespräch mit einem Arbeitskollegen, der etwas über unsere Scheidung und folgende Abwesenheit von der Arbeit sagt. Es ist nicht eindeutig, wie der Kommentar gemeint ist. Womöglich hat er ihn schlecht formuliert oder wir lesen zu viel in ihn hinein. Der Kommentar könnte bedeutungslos gewesen sein. Doch nach der Verletzung durch die Scheidung und langer Einsamkeit haben wir eine stärkere Tendenz, unklare Erinnerungen an diesen Arbeitskollegen künstlich zu vervollständigen. Plötzlich sind wir sicher, uns zu entsinnen, dass er schon immer eine ablehnende, herablassende Umgangsweise mit uns gepflegt hat. Der uneindeutige Kommentar passt genau in dieses Schema. Dementsprechend glauben wir, uns gegen den Arbeitskollegen wehren zu müssen und entgegenen, er solle sich gefälligst um seine eigenen Angelegenheiten kümmern.

Mit diesen Erkenntnissen erschließt sich die Geschichte Rousseaus ein Stückchen mehr. In seinem Exil im Landhaus hatte er feindselige Briefe und Schriften verfasst, in denen er seine ehemaligen Freunde denunzierte. So entwickelte er eine neue Perspektive auf seine Erinnerungen an die Pariser Künstlerkollegen. Womöglich erschienen sie nun schon immer missgünstig und neidisch gewesen zu sein.

Warum können wir diese Verzerrungen und fehlerhaften Verarbeitungsprozesse nicht kontrollieren? Man sollte glauben, dass wir ein Bewusstsein für alle Veränderungen unserer Gedanken und Erinnerungen haben, die in der Einsamkeit geschehen. Sollte ich es nicht als erster merken, wenn mir die Kontrolle entgleitet? Die Vorstellung, immer Herr unseres Selbst bleiben zu können, ist

beruhigend, aber leider falsch. Unsere bewusste Selbststeuerung ist beeinflussbar.

In der Psychologie wird in diesem Kontext oft von *exekutiven Funktionen* gesprochen. Damit sind regulative Steuereinheiten unseres Verstandes gemeint, die vor allem durch präfrontale Strukturen in unserem Gehirn repräsentiert sind. Beispielsweise in stressreichen Situationen sinnvoll zu handeln, das Verhalten trotz starker emotionaler Belastung nach sozialen Normen, moralischen Grundsätzen oder Zielvorstellungen zu richten, ist Aufgabe dieser Funktionen. Sie erlauben uns, Fassung zu wahren und nach bestem Gewissen zu handeln. Deshalb sind es Schädel-Hirn-Trauma-Patienten, die eine starke Gewalteinwirkung auf den vorderen Teil des Schädels erlebt haben, die oft unter Impulsivität und Kontrollverlust leiden.

Exekutive Funktionen

Exekutive Funktionen ermöglichen uns bewusste Handlungssteuerung. Die Erforschung exekutiver Funktionen und ihrer Grundlagen im menschlichen Gehirn wurde maßgeblich durch Patienten mit Frontalhirnschädigungen vorangetrieben. Nach einem Autounfall, der zum Schädel-Hirn-Trauma führte, durch einen Schlaganfall oder eine starke Gewalteinwirkung auf den frontalen Teil des Schädels können Schädigungen des sog. Präfrontalen Kortex entstehen. Patienten erleben als Folge der Schädigung Einschränkungen ihrer Handlungskontrolle, teilweise sogar Veränderungen ihrer Persönlichkeit. Der berühmteste Fall einer solchen Schädigung ist Phineas Gage. Gage war ein amerikanischer Eisenbahnarbeiter, der 1843 einen schweren Unfall erlitt. Eine Eisenstange bohrte sich durch seine linke Wange und trat durch den Schädel wieder aus. Trotz der Verletzung überlebte Gage. Doch laut der Berichte

seiner Familie und Freunde war er nicht mehr derselbe. Während seine Wahrnehmung, seine Sprache und andere intellektuelle Fähigkeiten unverändert waren, wurde der vormals gewissenhafte Gage impulsiver. Offenbar war Gage seit dem Unfall launisch, reizbar und erlitt gelegentlich Wutausbrüche. Es war seine Selbstkontrolle, die er durch seine Verletzung in Teilen eingebüßt hatte.

Exekutive Funktionen befähigen uns u. a. dazu, Gedanken zu ordnen, sie auf Ziele auszurichten, emotionale Impulse zu kontrollieren und unsere Handlungen zu steuern. Die bewusste Kontrolle über unser Verhalten ist, wie wir täglich exekutive Funktionen erleben können. Uns gedanklich im Griff zu halten und zu einem gewissen Maß auch Gefühle regulieren zu können, trägt dazu bei, dass wir uns als der Mensch präsentieren können, der wir sein wollen. Die Selbstkontrolle könnte somit als ein Teil unserer Identität gesehen werden.

Doppelgänger

Ein grotesker Spuk ging vor sich. Alle um mich herum erzählten mir, dass ich nicht mehr derselbe sei. Am schlimmsten war meine Frau. Sie konnte ihre Abscheu vor mir kaum verbergen. Ich sei nicht mehr derselbe. Zwar würde ich aussehen wie ihr Mann, sei aber ein anderer. Es sei, als wäre ich in seinen Körper geschlüpft. Er sei warmherzig, zurückhaltend und einfühlsam. Nie hätte ihr Ehemann sie geschlagen. Ich sei ein Hochstapler. Blinde Wut überwältigte mich. Die Frau, die mich angeblich liebte, fiel mir in den Rücken. Bevor ich aus dem Haus stürmte, zerlegte ich das Wohnzimmer in tausend Teile.

Nachts wanderte ich ohnehin lieber im orange-gelben Licht der Straßenlaternen. Seit meinem Unfall im Lager schlief ich kaum. Das lose Stahlrohr im Kompartiment über meinem Kopf hatte sich durch meinen Schädel gebohrt und mich zum Fremden im eigenen Haus gemacht.

Warum redete meine Frau so einen Unsinn? Ein Mensch kann keine Haut nach Belieben abschälen und überziehen. Darunter ist nichts, kein verstecktes Ich. Ist es so schwer, zu akzeptieren, was vor einem steht? Bin ich nicht ich?

Orbitofrontaler Kortex und Anteriorer Cingulärer Kortex – Kontrollzentren meines Verstandes und meiner Gefühle. Simpel und für jedermann verständlich im zentralen Nervensystem lokalisierbar. An diesem Punkt sei es schwer vorauszuahnen, was für Konsequenzen die Läsionen hätten, hatte die Ärztin mir erklärt. Dabei war die Diagnose geradezu trivial: schwerer Gewebsverlust im präfrontalen Kortex durch gewaltsames Eindringen eines Stahlrohres, Problemlöseverhalten intakt, Sprachverständnis und -produktion intakt, Langzeitgedächtnis intakt, Sinneswahrnehmungen intakt, Handlungssteuerung beeinträchtigt, emotionale Kontrolle beeinträchtigt. Ganz ohne Esoterik, ist das menschliche Empfinden aufklärbar. Alles mithilfe meines Gehirns – eine organische Maschine, die die Schaltkreise meiner Gedanken und Gefühle umfasst. Ich dichte nichts hinzu und nehme nichts weg.

Vor einer Parkbank hielt ich an. Der illuminierende Kegel der Laterne fiel auf mein Gesicht. Ich selbst saß vor mir auf der Bank, die Beine übereinander geschlagen, die Arme über die Rückenlehne ausgestreckt und das verschmitzte Lächeln auf den Lippen. „Du bist hoffnungslos“, bemerkte der Mann mit meiner Stimme. „Sie wollte hören, dass du sie liebst, dass du ihre Mühen zu schätzen weißt und dass du dich schämst.“ Ohne ihn eines Blickes zu würdigen, lief ich vorbei. Ich sprach nicht mit Hirngespinnsten!

Verhalten unter Lösung unserer Kontrollfunktionen demonstrieren berühmte Figuren der Literatur wie Schillers Don Carlos (Schiller 2007) oder Goethes Werther (von Goethe 2005). Beide sind emotional-impulsiv und laufen einer aussichtslosen Liebe hinterher. Carlos wird am

Hofe seines Vaters, König Philipp, als rasend beschimpft. Seine wilden Gefühle lenken seine Handlungen und seine Reden, was ihn in Ungnaden fallen lässt. Sein engster Freund, der Marquis von Posa, will ihn zur Besinnung bringen. Er bittet Carlos, die Liebe zu seiner Stiefmutter und die Fehde mit dem Vater aufzugeben, um im unterdrückten Flandern für Ideale der Aufklärung einzustehen. Doch Carlos sieht sich verlassen und verraten. Er erkennt die Intrigen der Strippenzieher am Hofe nicht und schlägt den Rat Posas in den Wind. Die Chance, Flandern Freiheit zu bringen, ist dahin.

Mit besseren Kontrollfähigkeiten könnte Carlos seine Aufmerksamkeit weg vom Liebesleid auf die gefährlichen Intrigen richten. Er könnte seine Gedanken an das durch den Vater erlebte Unrecht vergessen und seine Optionen realistisch einschätzen. Er könnte seine Leidenschaft auf die Ideale der Aufklärung und die Befreiung Flanderns richten. Schließlich könnte er erkennen, dass seinen Gefühlsausdruck zumindest in Gegenwart seines Vaters und des Hofstabes zu zähmen, langfristig seinen eigenen Zielen dient. Er könnte sogar der Liebe näher kommen: Wenn er seine Stiefmutter nicht vor den Kopf stoßen würde, wenn er seinen Appell gemäßigt an sie richten würde, wenn er sich eine Position am Hofe erarbeitet hätte, die es ihm erlauben würde, über lange Zeit in ihrer Nähe zu bleiben und sie zu überzeugen, könnte Carlos sie gewinnen. Er müsste nur so besonnen wie Posa sein. Doch Carlos fühlt sich allein gegen den Rest der Welt gestellt. Rasend greift er nach dem Objekt der Sehnsucht und scheitert. Die Geschichte von Carlos könnte ein glückliches Ende nehmen, wäre er nicht einsam in seinem Leid.

Die Kapazität, Aufmerksamkeit zu lenken, Gedanken und Gefühle in Ruhe zu reflektieren, Informationen und Erwartungen aus der Umwelt zu gewichten und die eigenen Impulse für die Zielerreichung zu regulieren, dies sind Fähigkeiten, die sich durch Isolation und Einsamkeit verändern (Baumeister et al. 2005). Versuchspersonen, die Gefühle der Einsamkeit empfanden, zeigten keine Auffälligkeiten in einfachen Aufgaben eines Intelligenztests wie einem Gedächtnistest. Im Vergleich zu nicht einsamen Menschen waren aber übergeordnete selbstregulierende Prozesse beeinträchtigt. Bei Aufgaben zum logischen Schlussfolgern, bei denen mehrere Informationen gewichtet und integriert werden mussten, neigten Einsame zu mehr Fehlern. Auch im Umgang mit anderen Menschen zeigte sich schwache Verhaltenskontrolle und erhöhte Aggression.

Diese Ergebnisse beschreiben den Fall einer weiteren berühmten Figur der Literatur, Goethes Werther. Werther, vielleicht noch mehr als Don Carlos, leidet unter intensiver Isolation. Er ist auf Reisen, um Abstand zu einer zerbrochenen Beziehung zu gewinnen und Erbschaftsfragen zu klären. Das Exil in der Fremde ist ihm willkommen:

Die Einsamkeit ist meinem Herzen köstlicher Balsam in dieser paradiesischen Gegend, und diese Jahreszeit der Jugend wärmt mit aller Fülle mein oft schauerndes Herz (von Goethe 2005).

Allein findet Werther Frieden. Er ist froh, endlich für sich sein zu können und den Anstrengungen der Heimat zeitweise zu entfliehen. Die Einsamkeit ermöglicht ihm, seine Lasten hinter sich zu lassen und neue Perspektiven zu erleben. So ist die Natur der Spiegel Werthers Seele:

Ich bin allein, und freue mich meines Lebens in dieser Gegend, die für solche Seelen geschaffen ist wie die meine. Ich bin so glücklich, mein Bester, so ganz in dem Gefühle von ruhigem Dasein versunken, dass meine Kunst darunter leidet. Ich könnte jetzt nicht zeichnen, nicht einen Strich, und bin nie ein größerer Maler gewesen als in diesen Augenblicken. Wenn das liebe Tal um mich dampft und die hohe Sonne an der Oberfläche der undurchdringlichen Finsternis meines Waldes ruht, und nur einzelne Strahlen sich in das innere Heiligtum stehlen, ich dann im hohen Grase am fallenden Bache liege und näher an der Erde tausend mannigfaltige Gräschen mir merkwürdig werden, wenn ich das Wimmeln der kleinen Welt zwischen Halmen, die unzähligen, unergründlichen Gestalten der Würmchen, der Mückchen näher an meinem Herzen fühle, und fühle die Gegenwart des Allmächtigen, der uns nach seinem Bilde schuf, das Wehen des Alliebenden, der uns in ewiger Wonne schwebend trägt und erhält – mein Freund, wenns dann um meine Augen dämmt und die Welt um mich her und der Himmel ganz in meiner Seele ruhn wie die Gestalt einer Geliebten, dann sehne ich mich oft und denke: „Ach, könntest du das wieder ausdrücken, könntest du dem Papiere das einhauchen, was so voll, so warm in dir lebt, dass es würde der Spiegel deiner Seele, wie deine Seele ist der Spiegel des unendlichen Gottes!“ (von Goethe 2005)

In den kommenden Wochen lernt Werther die schöne Tochter des Amtsmannes im Ort kennen. Werther verfällt ihr und obwohl Lotte vergeben ist, kann Werther nicht von ihr lassen. Seine Gefühle sind überwältigend. Er muss sie Lotte gestehen. Doch sie lehnt ihn ab und stürzt Werther in tiefes Elend. Durch die vergeblichen Mühen,

Lotte für sich zu erwärmen, verändert sich das Gesicht der Natur für Werther. Während er die Natur zu seiner Ankunft und zu Zeiten seiner naiven Verliebtheit vergöttert, verliert sie nun ihre Schönheit:

Das volle warme Gefühl meines Herzens an der lebendigen Natur, das mich mit so vieler Wonne überströmte, das rings umher die Welt mir zu einem Paradiese schuf, wird mir jetzt zu einem unerträglichen Peiniger, zu einem quälenden Geist, der mich auf allen Wegen verfolgt (von Goethe 2005).

Die Natur wird zum Katastrophenbild und spiegelt seine innere Qual. Werther erwägt sogar, sein Leben hier und jetzt in den Fluten zu beenden:

Ein fürchterliches Schauspiel, vom Fels herunter die wühlenden Fluten in dem Mondlichte wirbeln zu sehen, über Äcker und Wiesen und Hecken und alles, und das weite Tal hinauf und hinab eine stürmende See im Sausen des Windes! Und wenn dann der Mond wieder hervortrat und über der schwarzen Wolke ruhte und vor mir hinaus die Flut in fürchterlich herrlichem Widerschein rollte und klang: da überfiel mich ein Schauer und wieder ein Sehnen! Ach mit offenen Armen stand ich gegen den Abgrund und atmete hinab! hinab! Und verlor mich in der Wonne, meine Qualen, mein Leiden da hinabzustürmen! dahinzubrausen wie die Wellen! (von Goethe 2005)

Seine eigenen Gefühle von objektiven Informationen wie dem Aussehen einer Landschaft zu trennen, ist Werther nicht mehr möglich. Auch wenn er es noch vermeiden

kann, steht er kurz davor sein Leben zu beenden. Statt Hilfe zu suchen, eine neue Zukunftsperspektive zu finden und von Lotte abzulassen, vertieft er sich im Schmerz der unerwiderten Liebe. Die Nähe zur Realität und Fähigkeiten zur angepassten Verhaltenssteuerung scheinen in Werthers Isolation zu schwinden.

Doch ist es fair, Einsamkeit und Isolation nur mit kognitiven Ausfällen zu verbinden? Rousseau, Don Carlos, Werther und auch die berühmten Attentäter brachten durch ihre besonderen Biografien eine Qual in ihre Einsamkeit mit. Was sie noch auszeichnete, war eine impulsive, emotional labile Persönlichkeit. Solche Einflüsse sind schwierig in groß angelegten Studien zu kontrollieren. Dass die Emotionen die Gedanken überlagern und verwirren, ist auch nicht immer der Fall. Rousseau war dagegen hoch produktiv in seinem Exil und schrieb von der enormen Wirkung der Einsamkeit auf sein Schaffen.

Das Schlüsselement, das alle diese Beispiele und auch die von Ulrich Beer aufklären könnte, ist eng mit den Emotionen verbunden, die wir in der Einsamkeit erleben. Es ist die *Emotionsregulation*. Sie zählt zu den Fähigkeiten der Selbstkontrolle und verspricht vieles von dem, was notwendig ist, um in Isolation und Einsamkeit zu bestehen.

Emotionsregulation

Der Psychologe James Gross definierte *Emotionsregulation* als denjenigen Mechanismus und alle Strategien, die wir bewusst oder unbewusst anwenden, um Einfluss auf unser emotionales Erleben zu nehmen (Gross 1998). Dazu zählt er u. a. die Neuinterpretation von emotionsauslösenden Situationen, ihre geplante Vermeidung, die Unterdrückung

emotionalen Ausdrucks oder die gedankliche Vermeidung von Emotionen. Es sind demnach alle Mittel gemeint, die wir benutzen, Kontrolle darüber zu erlangen, wie wir uns fühlen.

Ich bin überzeugt, dass Gefühle immer ehrlich sind und Verständnis brauchen. Im Vergleich dazu mag die Regulation widersprüchlich erscheinen. Wieso sollte ich Gefühle überhaupt kontrollieren wollen, wenn sie immer ehrlich sind?

Gerne wird die Emotionsregulation unterschätzt oder einseitig betrachtet. Viele sind mit dem Begriff schmerzlich vertraut. Sie haben in der Familie eine Erziehung erfahren, die den Emotionsausdruck streng gemäßregelt hat: „Was du fühlst, geht nur dich etwas an. Behalt es für dich!“, „Gefühle haben hier nichts verloren!“, „Darüber sprechen wir nicht!“, „Beherrsche dich!“ Solche angelernen Regeln sind eine Form der Regulation, eine, die die Betroffenen im späteren Leben ankämpfen.

Regulation funktioniert in zwei Richtungen, sowohl herunter als auch herauf. Wenn die Betroffenen, die Emotionen unterdrücken, umlernen, müssen sie versuchen, Wege zu finden, vernachlässigte Empfindungen neu zu entdecken. Allein das Denken über ein Gefühl kann es maßgeblich beeinflussen. Unsere Interpretation einer körperlichen Empfindung kann ihr erst eine Bedeutung geben.

Nehmen wir Werther, dessen Herz in Trümmern liegt und der in heller Aufregung ist. Er geht in die Natur und findet nach einem Unwetter augenscheinlich die ganze

Welt in Trümmern. Er fühlt seine innere Erregung, sieht einige Sturmschäden und denkt, die Welt habe alle Freude verloren. Daraufhin verschlimmert sich seine Trauer. Würde er z. B. über das viele Sturmholz für ein abendliches Kaminfeuer nachdenken, könnte er seine Trauer auf die verwehrte Liebe eingrenzen. Würde er den Schmerz verwehrter Liebe anerkennen und überwinden, statt zu katastrophisieren, könnte er vielleicht Sehnsucht nach einer neuen Liebe entwickeln. Doch er spürt die Aufregung, sieht das Unglück und denkt, das Leben sei aussichtslos.

Es gibt Situationen, in denen ein Zurücktreten und Reflektieren uns hilft, Emotionen besser zu verstehen und zu erkennen, worin unsere eigentlichen Bedürfnisse bestehen. Wenn eine plötzliche Emotion uns übermannt und wir nie gelernt haben, angemessen mit ihr umzugehen, kann sie unsere Sicht auf unsere Umwelt verzerren. Manche gewichten Ängste zu stark und Freude zu schwach. Sie sehen Bedrohung und Ablehnung, wo keine sein muss, und verlieren sich in Zweifeln. Die Hemmung gewinnt die Überhand. Andere gewichten Freude und Übermut zu stark und Ängste zu schwach. Sie sehen überall Missgunst, schätzen Probleme falsch ein, neigen zum Leichtsinn oder steigern sich in ein manisches Gedankenrasen. Alle Hemmung wird fallen gelassen. So entsteht auf vielen Wegen der Kontrollverlust.

Die Einsamkeit kann der Schlüssel sein, eben diese Verzerrungen zu überdenken und Emotionen zu erforschen. Das kann bedeuten, dass sie neu bedacht und reguliert werden. Es kann aber auch bedeuten, dass sie erst jetzt unkontrolliert wahrgenommen werden. Das In-sich-Kehren gelingt dann, wenn wir für uns sind, wenn

wir empfänglich für alles werden, was die Außenwelt verschluckt.

Durch unseren persönlichen Umgang mit dem Alleinsein ändert sich unsere Perspektive auf die Welt außerhalb des Exils. Vergraben wir uns in Schuld und Frust, laufen wir Gefahr, nicht mehr herauszufinden. Die Isolation wird zur Sucht, die wir nicht mehr kontrollieren können. Das Gegenteil der produktiven Einsamkeit tritt ein. Wir gewinnen keine Einsichten über das Geschehen in und um uns, die sonst im Treiben der Gesellschaft untergehen, sondern verzerren die Erinnerungen. Wir passen die Erinnerung an unseren derzeitigen, trübseligen Gefühlszustand an. Sehen wir unser Selbstbild bedroht, kann es sogar passieren, dass wir uns in Fantasiegebilden verstecken. Gelingt es uns, diese Verzerrungen zu erkennen und die emotionsauslösenden Situationen nüchtern zu analysieren, finden wir eine neue Perspektive. Die Einschätzung unseres Umfeldes wird realistischer und die Rückkehr fällt leichter. So gestaltet sich, wie wir in Zukunft mit der Außenwelt in Verbindung treten, wie oft, wie lange und mit welchen Gefühlen wir uns in Zukunft zurückziehen. Wer sich seiner inneren Verletzbarkeit bewusst ist, hat die Mittel, sie zu bewältigen.

Einsamkeit ist vielfältig

Ob wir bloß allein oder einsam sind, macht einen bedeutenden Unterschied. Das Gefühl der Einsamkeit ist entscheidender als die Zahl der Menschen um uns. Je nach unserer Persönlichkeit und Lebenserfahrung neigen wir stärker oder schwächer dazu, Einsamkeit negativ oder erholsam zu empfinden. Sich auf positive oder negative Aussichten

zu fokussieren, kann dabei eine wichtige Rolle spielen. Z. B. sehr neurotische oder Menschen mit depressiven Gedanken bringen eine Verletzbarkeit mit in den Rückzug. Sie haben Schwierigkeiten, unangenehme Erfahrungen ruhen zu lassen und ignorieren Positives. Einsamkeit kann auch als Schutz vor der Außenwelt erfolgen. Erfahren wir Ablehnung und Kränkung, suchen wir Schutz im Alleinsein, um unser Selbstbild zu wahren. Dieser Zustand kann zur Sucht führen. Ohne es zu merken, können unsere geistigen Fähigkeiten in der Isolation betroffen werden. Wir glauben, die Ursachen für den gegenwärtigen Zustand in Situationen zu erkennen, die viele Interpretationen zulassen. Dazu neigen wir vermehrt, zu feindseligem und unreflektiertem Verhalten. Um der Sucht und Entfremdung entgegen zu wirken, ist es wichtig, Klarheit über die eigenen Emotionen zu schaffen. Offenheit gegenüber fremden und neuen Perspektiven auf Altbekanntes zu zeigen, hilft dabei.

Literatur

- American Psychiatric Association. (2015). *Diagnostisches und Statistisches Manual Psychischer Störungen DSM-5*. Göttingen: Hogrefe.
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817.
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589.
- Cacioppo, J. T., Hawkey, L. C., Crawford, L. E., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey W. B., Van

- Cauter E., Berntson G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417.
- Chioqueta, A. P., & Stiles, T. C. (2005). Personality traits and the development of depression, hopelessness, and suicide ideation. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1283–1291.
- Cornwell, E. Y., & Waite, L. J. (2009). Social disconnectedness, perceived isolation, and health among older adults. *Journal of Health and Social Behavior*, 50(1), 31–48.
- Goethe, J. W. von (2005). *Die Leiden des jungen Werther*. Köln: Anaconda.
- Gray, J. A. (1987). *The neuropsychology of anxiety*. Oxford: Oxford University Press.
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2000). *The neuropsychology of anxiety: An enquiry into the functions of the septo-hippocampal system* (2. Aufl.). Oxford: Oxford University Press.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271.
- Kafka, F. (2005). *Die Verwandlung*. Köln: Anaconda.
- Kafka, F. (2006). *Der Prozess*. Köln: Anaconda.
- Lakey, B., & Cassady, P. B. (1990). Cognitive processes in perceived social support. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(2), 337.
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Loneliness, health, and mortality in old age: A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907–914.
- Nieuwenhuys, A., Savelsbergh, G. J., & Oudejans, R. R. (2012). Shoot or don't shoot? Why police officers are more inclined to shoot when they are anxious. *Emotion*, 12(4), 827.
- Post, J. M., McGinnis, C., & Moody, K. (2014). The changing face of terrorism in the 21st century: The communications

- revolution and the virtual community of hatred. *Behavioral Sciences & the Law*, 32(3), 306–334.
- Riemann, F. (1980). Flucht vor der Einsamkeit. In J. Schultz (Hrsg.), *Einsamkeit* (S. 25). Stuttgart: Kreuz.
- Rilke, R. M. (1955). *Sämtliche Werke*. Frankfurt a. M.: Insel.
- Rusting, C. L., & Larsen, R. J. (1997). Extraversion, neuroticism, and susceptibility to positive and negative affect: A test of two theoretical models. *Personality and Individual Differences*, 22(5), 607–612.
- Sachse, R. (2001). *Psychologische Psychotherapie der Persönlichkeitsstörungen*. Göttingen: Hogrefe.
- Sachse, R. (2014). Klärungsorientierte Verhaltenstherapie der schizoiden Persönlichkeitsstörung. *PiD-Psychotherapie im Dialog*, 15(3), 56–59.
- Schiller, F. (2007). *Don Carlos*. Köln: Anaconda.
- Schmid, R. (1980). Die Einsamkeit des Gefangenen. *Merkur Deutsche Zeitschrift für europäisches Denken*, 381, 166–174.
- Stessman, J., Rottenberg, Y., Shimshilashvili, I., Ein-Mor, E., & Jacobs, J. M. (2013). Loneliness, health, and longevity. *The Journals of Gerontology Series A: Biological Sciences and Medical Sciences*, 69 (6): 744–750. (glt147).
- Stokes, J. P. (1985). The relation of social network and individual difference variables to loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(4), 981.
- Suls, J., & Martin, R. (2005). The daily life of the garden-variety neurotic: Reactivity, stressor exposure, mood spillover, and maladaptive coping. *Journal of Personality*, 73(6), 1485–1510.
- Tucholsky, K. (1960). *Gesammelte Werke in drei Bänden*. Hamburg: Rowohlt.

Alleinsein macht Sinn

Von der Kunst mit sich einig zu sein

Beer, U.; Güth, M.R.

2018, XII, 195 S., Softcover

ISBN: 978-3-658-13553-9