



Manfred Spitzer

Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit.

Schmerzhaft, ansteckend, tödlich.

Droemer Verlag. München 2018; ISBN 978-3-426-27676-1

317 Seiten, zahlreiche Diagramme, Tabellen und Fotos.

Der als bedeutender Hirnforscher bekannte Autor ist Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik und des Transferzentrums für Neurowissenschaften und Lernen in Ulm. Er hat ein für unsere Zeit ebenso hochaktuelles wie spannendes und leicht verständliches Buch über Einsamkeit in allen ihren Schattierungen verfasst.

Ein moderner Megatrend, der nicht nur hochentwickelte Länder betrifft, ist das Alleinsein. Dies hängt damit zusammen, dass es Menschen in allen Erdteilen durchschnittlich wirtschaftlich besser geht als noch vor einigen Jahrzehnten. Interessant sind die eingangs erwähnten Zahlen, wonach in Deutschland nur mehr rund 50 Prozent der Menschen in einer „klassischen“ Familie, also Eltern mit Kindern, leben.

Es gibt die soziale und die kognitive (innere) Einsamkeit. Die soziale Form ist auf kleinere Haushalte und eine geringere Wertschätzung für das Leben in Gemeinschaften zurückzuführen. Dazu kommt, dass Kinder oft nicht zu sozialen Individuen, sondern zu einer übermäßigen Selbstbezogenheit erzogen werden. Einsamkeit kann ansteckend sein. Denn wenn man isoliert lebt, gibt es nur zu oft kaum oder gar keine Freunde. Damit verlieren aber auch andere Menschen potenzielle Freunde.

Unangenehme Erfahrungen lösen Stress aus. Chronischer Stress kann zu Erkrankungen führen. Diesen Stress kann man aber in der Gemeinschaft, in der Geselligkeit abbauen, indem man sich selbst einbringt und Freud und Leid mit anderen Menschen teilt.

Weltweit nutzen viele Menschen Facebook, weil hier Erwartungen auf ein besseres soziales Leben geweckt werden. Doch führt das im Gegenteil zu einer geringeren Lebenszufriedenheit. Statt sich mit Kollegen, Freunden oder auch möglichen Gelegenheitsbekannten zu unterhalten, wird die Zeit mit sozialen Online-Medien verschwendet. Viele tägliche reale Begegnungen, auch mit wildfremden Menschen, bilden aber allein den notwendigen sozialen Kitt.

Ein subjektives Empfinden von Einsamkeit kann eindeutig

das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, ja sogar Krebs und Infektionskrankheiten erhöhen. Dazu kommt ein Teufelskreis von Einsamkeit und dem Fortschreiten einer Krankheit: Denn es werden Sucht, Depression, manche Formen der Demenz und viele Psychosen durch Einsamkeit verstärkt. Oder sie verursachen selbst wieder Einsamkeit. Übrigens ist auch die Lebenserwartung bei innerer Einsamkeit um einiges geringer.



In unserer Zeit gibt es berechtigte Kampagnen gegen Rauchen, für ausreichend Bewegung und gesundes Essen, aber viel zu wenige Maßnahmen, soziale Isolation zu vermindern oder überhaupt zu verhindern.

Wichtige Faktoren für die Entstehung von innerer Einsamkeit innerhalb von Paarbeziehungen sind Unverlässlichkeit, fehlende Rücksichtnahme und Misstrauen. Das führt immer zu Stress und dieser zu weiterer Vereinsamung.

Einsamkeit ist kein unabwendbares Schicksal

Es ist klar zu erkennen, was das Anliegen des Verfassers ist. Er will aufzeigen, was uns Menschen als Gemeinschaftswesen ausmacht, mit allen sozialen Aspekten. Und er weist auch einen Weg, wie Einsamkeit vermieden werden kann: Geben und Helfen nicht so sehr aus dem Verstand, sondern aus guten Gefühlen heraus, Musizieren, Singen, Tanzen. Schon in den Kindergärten und Schulen sollte verstärkt musiziert, gesungen und getanzt werden. Alle Aktivitäten, die Kinder, Jugendliche und Erwachsene einander näherbringen, sind für eine funktionierende Gemeinschaft nützlich und wertvoll.

>>>



Eine sehr erfolversprechende Möglichkeit, innerer Einsamkeit zu entgehen, besteht in ausreichender Naturverbundenheit und Erleben der Natur. Dabei werden Angst und Stress ganz wesentlich abgebaut. In der Natur bekommt man auch das Gefühl, Teil von etwas ganz Großem zu sein, wobei man sich selbst als klein und bescheiden erlebt. Vor allem in der Natur, etwa bei Wanderungen, kann der Mensch nach gestressten Zeiten wieder ausruhen und frische Gedanken fassen.

Die meisten in diesem Buch vorgelegten wissenschaftlichen Fakten und Schlussfolgerungen sind, wenn man es sich eigentlich recht überlegt, logisch, ja fast selbstverständlich. Aber es ist wichtig, dieses heikle Thema der Einsamkeit in sachlicher

Form zu diskutieren, und das ist hier geschehen. Manfred Spitzer meint schließlich, dass Einsamkeit kein Schicksal ist. Man kann diesem gerade heute nicht selten auftretenden störenden und zerstörenden Problem gut ausweichen.

Ich möchte diese Besprechung nicht beenden, ohne auf die großartigen Ausführungen von Maria Happel, *Gedanken über Einsamkeit und Alleinsein* im *Zaunkönig* Nr. 3/2018, 60–63, hinzuweisen. Hier schildert diese einfühlsame und wunderbare Schauspielerin ihre aus ihrem Leben gewonnene Sicht. Das ist ein ganz wichtiger Beitrag, der vor allem die Rolle der gelungenen Familie als Gegenmodell zur Einsamkeit hervorhebt.

Andreas Lippert, Perchtoldsdorf