

Wir leben in einer allzeit vernetzten Welt, und doch vermissen Millionen Menschen echte Nähe. Ein Mangel, der quer durch die Generationen schmerzt

Text: Sibylle Royal

Auch unter Menschen können wir einsam sein

ELOQUENT
Moderatorin Bärbel Schäfer kommt leicht mit Menschen ins Gespräch – qualvolle Leere ist aber auch ihr nicht fremd



Allein ins Kino? Kann man machen. Allein ins Restaurant? Geht so, werden wohl viele denken. Doch wie fühlt es sich an, wenn man keine Wahl hat? Manche kamen erstmals in Lockdown-Zeiten mit sozialer Isolation in Berührung. Für Millionen Menschen aber ist Einsamkeit ein langjähriger Begleiter. Von einer Epidemie im Verborgenen sprechen Experten sogar: Chronische Einsamkeit ist so schädlich wie Nikotin. Und sie ist alterslos, stellt die bekannte Moderatorin Bärbel Schäfer fest. Die Begegnung mit einer völlig zurückgezogenen jungen Frau inspirierte zu ihrem neuen Buch.

tina: Wann registrierten Sie selbst zum ersten Mal ein Gefühl von Einsamkeit?
Bärbel Schäfer: In den verstörenden Teenagerjahren, wie so viele. Meine Eltern hatten Schwierigkeiten miteinander. Ich war traurig und verletzt. In der Schule spielte ich den Klassenclown, aber meine Gefühle hielt ich fest verschlossen. Ich komme aus einer sehr stillen Familie: Probleme wurden nicht auf den Tisch gelegt. Mit 17 erhielt ich ein Tennisstipendium und ging ein Jahr auf eine US-Highschool. Dort sind meine verkapselten Teenager-Mauern aufgebrochen.
Warum schrieben Sie dann jetzt ein Buch über Ihre Begegnung mit diesem Gefühl? Auslöser war der Corona-Lockdown. Kontakte nur noch digital zu pflegen brachte ja für uns alle eine Herausforderung. Gleichzeitig poppten E-Mails von Ava auf meinem PC auf ...
... eine junge Frau, die eigentlich keine Lust auf ein Gespräch mit Ihnen hatte, weil sie zurückgezogen auf dem Planeten der



STILLE Dominik schätzt die Freiheit in der Natur. Er würde nur gern auch seine Freude teilen

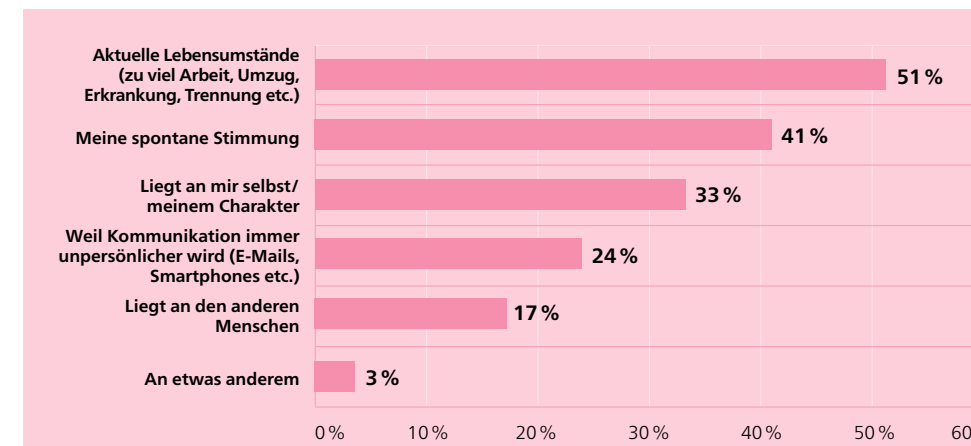
DOMINIK BRAUN (38), JURIST AUS REUTLINGEN

„Manchmal wandere ich dem Alleinsein davon“

Viermal bin ich allein in den letzten fünf Jahren umgezogen. Aus freier Entscheidung, weil mich spannende Jobangebote lockten. Doch manchmal, wenn ich nach einem langen Arbeitstag in meine wirklich gemütliche Wohnung komme, wenn all der Stress von mir abfällt, denke ich: Wäre schon schön, jetzt mit jemandem zu reden!
Ich habe gute Freunde, aber sie wohnen weit weg und führen ihr eigenes Leben. Da greift man nicht spontan zum Hörer, um über Alltägliches und die Arbeit zu sprechen. Unsere Treffen planen wir lange im Voraus. Ich bin eher introvertiert. Partnerschaften hielten nie lange.

Es fällt mir schwer, mich zu öffnen. Ich bin es einfach gewohnt, mein eigener Herr zu sein. Wenn sich aber Einsamkeit in meinen Alltag schleicht, wird sie von einem Gefühl der Sinnlosigkeit begleitet: Wozu überhaupt Freude über das Bergpanorama empfinden, wenn ich sie mit niemandem teilen kann? Ich bin trotzdem nicht dauerungsglücklich. Ich habe mir Strategien für Momente überlegt, in denen es mir nicht so gut geht: Joggen, Radfahren, Wandern oder sogar Putzen hilft. Ich besuche auch Kirchenevents oder fahre fürs Wochenende zu meinen Eltern und der Familie meines Bruders. Unter Menschen rückt die Einsamkeit ein Stück in den Hintergrund.

Sozial isoliert? Die Gründe aus Sicht Betroffener



Quelle: Splendid Research GmbH

Einsamkeit lebt, wie Sie schrieben. Warum betreten Sie Avas Planeten? Ava lag nach einem Unfall in der Klinik. Ihre Schwester, meine beste Freundin, arbeitete gerade im Ausland. Natürlich sagte ich ihr, ich schaue nach Ava. Ich hatte Ava als lebenshungrige Studentin in Erinnerung. Doch in der Klinik erlebte ich eine 38-jährige Eisprinzessin, die eine hammerharte Mauer um sich aufgebaut hatte. Sie bekam kein starkes Fundament aus ihrem Elternhaus mit, kein gesundes Selbstbewusstsein. Als dann eine Beziehung zerbrach, begann sie zu verfesten. Nach vielen Wochen Rückzug war sie fast verstummt. Durch die Konfrontation mit Avas Sperrigkeit

Wenn mich morgens die innere Dunkelheit lähmt, würde ich am liebsten im Bett bleiben. Jetzt, wo ich all die schrecklichen Bilder aus der Ukraine sehe, kommen in mir als Generation Kriegskind alte Ängste wieder hoch. Nur das Wissen, dass ich in wenigen Stunden mit einem „Hallo, Eva“ begrüßt werde, lässt mich aufstehen. Denn beim Mittagstisch der Evangelischen Gesellschaft werde ich unter Freunden sitzen, schöne Gespräche führen, lachen. Dieser Kreis ist meine zweite Heimat geworden.

Wie ein dunkler Abgrund, so fühlt sich die Einsamkeit an. Vor fünf Jahren war meine letzte große Liebe gestorben. Ich musste unser 120-Quadratmeter-Zuhause gegen ein Mini-Apartment eintauschen. Ich litt so sehr unter dem Alleinsein, dass ich in einer Trauergruppe Hilfe suchte. „Besser ein kleines Licht anzünden, als über die Dunkelheit zu klagen“: Dieser Gedanke war für mich wegweisend. Ich beschloss, all den anderen einsamen Menschen etwas zu geben. Im Blumenkleid mit Blütenkranz im Haar las ich den Bewohnerinnen und Bewohnern in meinem Seniorenstift aus „Die kleine Meerjungfrau“ vor. Als Nächstes werde ich heitere Gedichte rezitieren. Gesehen zu werden hilft, etwa als mich die Filmer einer TV-Doku über Einsamkeit im Alter durch den Alltag begleiteten. Zudem lerne ich in der Volkshochschule bei einer



ALLEINZEIT Heute kann Eva auch mal Muße hinnehmen – lange litt sie darunter

EVA LANG (83), WITWE AUS STUTTGART

„Ich muss raus! Sonst siegt die Dunkelheit“



BEWEGT Eva besucht eine Bauchtanzgruppe: Die entspannten anmutigen Bewegungen zu Musik empfindet sie als Balsam für ihre Seele

zauberhaften Perserin Bauchtanzen und verspüre tiefe Freude bei den Bewegungen zur Musik. Manchmal treten wir mit der Tanzgruppe vor anderen Seniorinnen auf. Die Dunkelheit ist nicht weg, aber Gemeinschaft setzt kleine Lichtpunkte.

begann ich, auch auf meine eigene Verletzlichkeit zu schauen. Sie sind mit dem Publizisten und Philosophen Michel Friedman verheiratet, haben zwei Söhne, einen Hund. Wenn Sie nach

Hause kommen, sind sie nie allein, oder? (Lacht.) Manchmal hätte ich die Bude tatsächlich gern für mich allein. Das ist der Unterschied zwischen einsam und allein sein: Ich gehe gern allein im Wald spazieren und verbringe jeden November ein paar Tage allein auf einer ostfriesischen Insel, wo wirklich keine Seele unterwegs ist. Aber das ist etwas anderes als Einsamkeit, die auch ich phasenweise in meinem Leben spürte.

Selbst in Ihrem Leben gibt es Leere? Sicher. Jeder kennt dunkle Räume, die er nicht gern betritt. Nach dem Unfalltod meines Freundes ist mein Bruder zu mir gezogen. Wir waren sehr eng, immer im Austausch. 2013 verlor ich auch ihn bei einem Unfall. Dass ich ihn nicht einfach anrufen kann, wenn ein beschuertes Champions-League-Spiel läuft oder ich einen tollen Kinofilm gesehen habe, macht mich manchmal wütend. Dann wieder kriecht es mir unter die Haut, und ich bin nur traurig. Was bleibt, ist Leere.

Sie erinnern sich auch an die Schwere, die Ihren Vater zu Lebzeiten umgab. Würden Sie heute anders auf ihn zugehen?

Wir hätten uns beide viel früher Erinnerungsbrücken schenken können. Wenn ich ihn als Studentin besuchte, wollte ich lieber in die „Lila Eule“ als mit meinem einsamen Vater ein Gespräch suchen. Das hätte nachhaltiger gewirkt, weiß ich jetzt im Nachhinein.

Kann man unter anderen einsam sein? Ja. Wenn ich Events moderiere, kenne ich oft keinen, aber alle kennen mich. Ist die Arbeit gemacht, fühlt man sich manchmal sehr allein. Ich sprach für das Buch auch mit Schriftstellerin Charlotte Link. Lesungen hier, TV-Preise dort: Trotzdem fühlt auch sie sich einsam, wenn Menschen um sie sind. Studien zeigen, dass acht Millionen Menschen einsam sind. Auch junge, die mitten im Leben stehen. Vielleicht weil Beziehungen unverbindlicher geworden sind. Doch zu sagen: „Ich bin einsam“, ist ein



Ein Lied für alle, die einsam sind

Nur meine Stimme aus dem Radio, in deiner Welt ist es so still. Ich spiele Platten, und ich red' mit dir, wenn keiner mit dir sprechen will. Du sitzt zu Hause – wohin sollst du geh'n? Man wartet nirgendwo auf dich. Und es kommt keiner, um nach dir zu seh'n. Doch schalt nur ein, dann hörst du mich.

Ich spiel' ein Lied für alle, die einsam sind. Auch du sollst fühlen, dass man dich liebt. Schon morgen kannst du sein, wo die Sonne scheint, weil es dort einen Platz für dich gibt.

Ich sag' der Kleinen in der großen Stadt: „Die Eltern warten, komm zurück!“ Und einem Kranken, der nicht schlafen kann, schenk' ich ein paar Träume aus Musik.

Ich spiel' ein Lied für alle, die einsam sind ...

Ihr auf den Straßen in den Lkws und du dort, an der Theke, ganz allein. Du in der Fremde und du auf hoher See, lässt mich ein wenig bei euch sein.

Udo Jürgens (1934–2014)

Tabu. Dabei kostet es unglaublich viel Kraft, dieses Gefühl zu verstecken. Der schnelle Rat „Ruf doch eine Freundin an!“ funktioniert leider nicht ... Nein. Durch Ava lernte ich, wie zerstörerisch Einsamkeit wirken kann. Betroffene haben nicht unser Tempo, nicht unser Handlungspotenzial. Aber wir können Einsamen die Hand reichen, immer wieder Angebote machen: Wollen wir spazieren gehen? Lust auf Kino? Während der Pandemie begannen wir, an die Türen von Nachbarn zu klopfen. Wäre doch schön, wenn wir weiter aufeinander schauen. Sie nahmen für das Buch sogar an einer Unistudie zu Einsamkeit teil. Was haben Sie dabei gelernt? Es ist ein Geschenk, dass ich Menschen habe, bei denen ich mich öffnen, mich mitteilen kann! Ich habe einen Mann an meiner Seite, der mir Flügel verleiht und dem ich dieses Buch gewidmet habe. Mein Schutzschild gegen die Einsamkeit heißt Liebe. ■

Fotos: F.A.Z./Frank Röth, Sebastian Georgi (2), privat (2), PR



BUCHTIPP Bärbel Schäfers warmherziges Buch „Avas Geheimnis: Meine Begegnung mit der Einsamkeit“ berührt und regt an, anders auf die Menschen um uns zu schauen. 20 Euro, Kösel

Aktionsplan

Wie man aus dem Schneckenhaus kommt ...

... erklärt Coach Silke Weinig in ihrem neuen Ratgeber „Einsamkeit überwinden: Freunde finden“ (Humboldt)

Aktionsradius erweitern Langsam an sozialen Austausch herantasten, z. B. im VHS-Kurs, Chor, auf Lesungen oder bei karitativem Engagement: Letzteres tut anderen und uns selbst gut.

Aktivitäten planen Wenn die DNA der Gruppe zu einem passt, Einstiegsfrage für Small Talk überlegen. Gilt als banal, hilft aber, ein Band zu knüpfen, und liefert Gesprächsstoff für die nächste Begegnung.

Das Beste erwarten Mit Interesse und Wohlwollen auf andere zugehen, Zurückhaltung nicht gleich als Ablehnung deuten. Eine zuversichtliche Haltung schützt vorm erneuten Rückzug ins Schneckenhaus.

ANNETTE LOERS (51), ALLEINERZIEHENDE AUS STUTTGART

„Andere sagen: Du hast doch deine Kinder“

Bei mir zu Hause ist immer jemand. Ich bin nie allein, denn da sind ja die Kinder. Trotzdem habe ich keinen auf Augenhöhe, mit dem ich über die Vorstandssitzung reden könnte. Niemanden zum Austausch bei Stress mit dem Ex. Keinen zum Ausheulen. Ich kann ja kaum Kollegen mit Privatkram belästigen.

Ich war wegen meines heutigen Ex-Mannes nach Stuttgart gezogen und habe sofort zwei Kinder bekommen. Es gibt keine Kontakte aus der Vor-Familienzeit, alle meine Freunde haben auch Familie und genauso wenig Zeit. Also müsste ich mir neue Freunde suchen. Nur bleibt mir dafür keine Zeit. Ich leite ein Kulturzentrum und bin allein diese Woche vier Abende für die Arbeit verplant. Dann noch ein Elternabend – da verkneift man sich weitere private Verabredungen. Oder soll ich etwa meine Kinder auf Partys mitschleppen? Ich muss sie nicht mehr wickeln oder fragen, ob sie ihr Matheheft in den Ranzen gepackt haben. Aber wer glaubt, die Pubertät sei eine entspannte Phase? Ich kann sie nicht der Welt und ihren Probleme



ZU DRITT Annette ist trotzdem allein mit allen Entscheidungen, Pflichten und Sorgen

men allein überlassen. Wenn sie mich fragen, was in der Ukraine los ist, sage ich doch nicht: Schaut im Internet! Fakt ist: Alleinerziehende sind einer tief sitzenden Einsamkeit ausgeliefert. Vor einiger Zeit begann ich, meine Gedanken auf meinem Blog „Mutter-seelenonnig“ zu teilen. Die vielen Rückmeldungen, das Gefühl, ich bin nicht allein, tun gut. Jetzt sind die Kinder 15 und 17, und ich habe mehr Luft für eigene Kontakte, aber die letzten zehn Jahre gab es fast nichts außer Kinder, Haushalt und Job.

Hilfe für Betroffene:

Anlaufstellen und Austausch

www.wegeausdereinsamkeit.de Gemeinnütziger Verein, der Ältere digital schult und z. B. virtuell Spielrunden und Sitz-Yoga veranstaltet. Helpcity Die kostenlose App gegen Einsamkeit möchte den Austausch

unter Gleichgesinnten ermöglichen. Telefonseelsorge Geschulte Mitarbeiter sind auch bei Einsamkeit für Betroffene kostenfrei da. Tel.: 0800/1110111 oder 0800/1110222, per Chat und E-Mail: www.telefonseelsorge.de

Teufelskreis der Einsamkeit

Einsamkeit wirkt wie ein Magnet, der weitere Negativgedanken anzieht: Er verzerrt unsere Wahrnehmung, lässt uns glauben, wir seien anderen gleichgültig, und lässt uns bestehende Beziehungen negativer sehen, als sie sind. So ziehen wir uns weiter zurück und können dann auch auf andere kälter wirken, als wir sind. „Manche haben durch 24 Monate Covid verlernt, auf andere zuzugehen“, fürchtet Coach Silke Weinig.