

Gemeinsam statt einsam

Einsamkeit, das ist wissenschaftlich belegt, ist so schädlich wie das Rauchen von 15 Zigaretten am Tag.

Wenn Einsamkeit chronisch wird, verkürzt sie sogar die Lebenserwartung. Sie macht psychisch und körperlich krank, verwundbar, schreibt swissinfo.ch. Seit Anfang 2018 gibt es in Grossbritannien darum zum Beispiel einen offiziellen Minister für Einsamkeit. Die damalige Premierministerin Theresa May begründete die Entscheidung für das neue Amt mit folgenden Worten: «Einsamkeit ist die traurige Realität des modernen Lebens.» Von 66 Millionen Menschen, die in Grossbritannien leben, fühlen sich nach Angaben des Roten Kreuzes neun Millionen häufig oder immer einsam (Quelle: Tagesschau.de). In England sprechen sie von einer «Epidemie im Verborgenen». 2017 hat das Bundesamt für Statistik Zahlen für die Schweiz erhoben. Das Ergebnis schreckt auf. 38 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren gaben an, sich einsam zu fühlen. Mehr als ein Drittel der Menschen in unserem Land scheint die Problematik aus eigener Erfahrung zu kennen. Die Massnahmen und Einschränkungen durch die Pandemie werden die Situation in der Zwischenzeit wohl noch verschärft haben. Einsamkeit ist in der Mitte der Gesellschaft angekommen und wird doch kaum wahrgenommen, weil sie sich meistens hinter verschlossenen Zimmern und Türen abspielt.

Einsamkeit ist kaum sichtbar und per Definition subjektiv. So definiert Wikipedia den Begriff wie folgt: «Einsamkeit bezeichnet vor allem eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen eines Menschen. Es handelt sich dabei um das subjektive Gefühl, dass die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben.» Das heisst, es geht um die Qualität von Beziehungen. Nicht um die Quantität. Gerade im Social-Media-Zeitalter kann ich durchaus 500 Freunde auf Facebook haben und mich dennoch einsam fühlen, weil Beziehungen auf Augenhöhe in Raum und Zeit fehlen. Gründe für Einsamkeit sind vielfältig. Neue Situationen aufgrund von

Lebensveränderungen können dafür verantwortlich sein wie etwa der Besuch einer neuen Universität oder der Beginn eines neuen Jobs, ein Umzug in eine andere Stadt oder in ein anderes Land. Aber auch der Tod eines Freundes oder Verwandten, eine Beziehung, die auseinandergeht, all das kann dazu führen, dass wir uns einsam fühlen, weil sich die täglichen Gewohnheiten und sozialen Kontakte ändern. Betroffen sind auch Senioren, die kaum mehr Familie haben und deren früheres berufliches Umfeld weggefallen ist.

Schon die Bibel spricht immer wieder davon, dass wir Menschen auf Beziehungen angelegt sind. Beziehungen auf der horizontalen Ebene zu anderen Menschen, aber auch auf eine Beziehung in der Vertikalen, auf eine Beziehung zu Gott.

Austausch und Gespräche, Nähe und Berührungen sind der Nährboden, damit wir uns gesund entfalten können. Ohne intakte Beziehungen gehen wir zugrunde. Die Lösung für das Problem «Einsamkeit» scheint insofern klar und einfach. Ein vitales und funktionierendes

**«Wer nicht allein sein kann,
der hüte sich vor der Gemeinschaft.
Wer nicht in der Gemeinschaft steht,
der hüte sich vor dem Alleinsein.»**
Dietrich Bonhoeffer, Theologe

Beziehungsnetz zu Menschen und eine geklärte Beziehung zu Gott. Die Umsetzung in die Praxis ist aber für Betroffene deutlich komplexer und mit Hürden versehen. Gutgemeinte Tipps wie «sich bewegen», «an Aktivitäten teilnehmen, wo man andere kennenlernen kann» oder «sich unter die Leute mischen» sind ohne Zweifel wahr, aber für Einsame, die durch ihre Situation schon depressiv verstimmt sind, nicht einfach zu bewerkstelligen. Das braucht Zeit und womöglich auch die Initiative und Unterstützung von anderen, solche Menschen zu begleiten und zu unterstützen.

Einsamkeit hat aber auch mit Wohnformen zu tun. Die gesellschaftliche Individualisierung und die damit verbundene Zunahme von Ein-Personen-Haushalten sind nicht der einzige Grund, aber eine Ursache für Isolation und Rückzug. War früher der Mehrgenerationen-Haushalt die Regel, so lebt heute in knapp einem Drittel aller Haushalte nur eine Person.

Gab es 1930 noch 53 Prozent Haushalte mit 5 Personen oder mehr, so sind es 2019 nur noch 14 Prozent (Quelle: bfs.admin.ch). Ein klarer Trend zu kleinen Haushalten. Es macht sich jedoch auch ein Gegentrend bemerkbar, wohl noch nicht in den Statistiken, aber ersichtlich in vielen kleinen und grösseren Initiativen. Die Sehnsucht und der Traum vom gemeinsamen Wohnen. Als Gegenmittel zu Einsamkeit und massloser Individualisierung. Exemplarisch hier kurz zwei Beispiele: Das «TownVillage» in Winterthur ist ein generationenübergreifendes Wohnprojekt mit Spitex, Café und Alltagshilfe, oder die «erfahrbar» im Kanton Aargau, wo in Zukunft Menschen jeden Alters in den Gebäuden der ehemaligen Bäuerinnenschule beim Kloster Fahr Gemeinschaft leben wollen. Persönlich lebe ich selbst mit meiner Familie seit gut 10 Jahren in einer verbindlichen Lebensgemeinschaft und weiss, dass gemeinsames Wohnen nicht einfach ein Paradies ohne Stress und Konflikte ist, aber ein sehr bereichernder Lebensstil, der geprägt ist von gegenseitiger Unterstützung im Alltag, gemeinsam genutzten Ressourcen und einer Spiritualität, die nicht nur das eigene Wohlbefinden im Blick hat. Authentische Gemeinschaft in verschiedenen Formen und Ausprägungen hat das Potenzial, die Epidemie der Einsamkeit zurückzudrängen.

Ein letzter Gedanke: Einsamkeit hat in der deutschen Sprache eine fast ausschliesslich negative Bedeutung. Das Englische ist hier differenzierter. Es kennt «Loneliness» im Sinne von Vereinsamung, aber auch «Solitude» im Sinne einer selbstgewählten Abgeschiedenheit, einem persönlichen Rückzug zum Beispiel in die Stille oder die Natur. Und dies ist im heutigen lauten und hektischen Alltag durchaus ein lohnenswerter Aspekt. Gerade wer viel unter Menschen ist, braucht auch Momente der Reflexion und des Alleinseins. In seinem Klassiker «Gemeinsames Leben» hat der deutsche Theologe Dietrich Bonhoeffer dieses Spannungsfeld treffend auf den Punkt gebracht: «Wer nicht allein sein kann, der hüte sich vor der Gemeinschaft. Wer nicht in der Gemeinschaft steht, der hüte sich vor dem Alleinsein.» Beide Aussagen gehören zusammen und ermöglichen eine gesunde Balance. «Gemeinsam statt einsam» ist auch das Thema der Sendung am 11./12. Dezember 2021 im FENSTER ZUM SONNTAG. Passend zur Adventszeit berichten Menschen über ihre Wege aus der Einsamkeit.

Michael Bischoff
Chefredaktor FENSTER ZUM SONNTAG

