

# Leitartikel

## Günter Biemer Vereinsamung

Es ist mir unvergeßlich, wie der klobige alte Mann mitten in unserem Gespräch von einem Tränenanfall unterbrochen wurde und aus innerster Tiefe sagte: „Ich bin so allein, ich bin so allein!“ Ein herber alemannischer Bauer, dem das Leben nichts geschenkt hatte und der – vielleicht deshalb – allgemein als harter Charakter bekannt war, lebte seit dem Tod seiner Frau allein in seinem Haus, und die Einsamkeit hatte ihn mürbe gemacht.

Seine Erschütterung machte mich betroffen und erinnerte mich an eine Lebensphase, als ich einige Jahre in einem Wohnblockzentrum hauste, abgeriegelt durch eine Überdosis an Arbeit. Im nachhinein kam mir das Leben wie ein Gang durch dunkle Wolken vor. Ich war oft wie aufgesogen von der Schwere, die mich befiel und gefangen hielt, süchtig danach, herausgerissen zu werden; aber es kam niemand. Ich war wie ein Glas Wasser ohne Glas: So beschrieb ich es einem Freund. – Eines Abends, es war schon spät, glaubte ich den Türsummer gehört zu haben und ging an das Haustelefon, um zu sehen, ob ich noch Besuch bekäme. Ich fragte: „Hallo?“ Stimmen junger Leute, die sich offensichtlich vor der Haustüre aufhielten, drangen herauf, und eine Stimme fragte spöttisch: „Haben Sie Schwierigkeiten?“ Ich legte auf und ging etwas verstört zu meinem Schreibtisch zurück. „In der Tat“, dachte ich, „ich stecke in großen Schwierigkeiten. Ich komme mit meinem Alleinsein nicht zurecht.“ Ich mußte meinen Lebensstil ändern; denn ich war nicht nur allein, sondern völlig vereinsamt. Eine Art Schwermut machte mir die Zugänge zum Geheimnis meines Lebens, wie ich Gott gerne nannte, ebenso schwierig wie zu den Kollegen und Mitmenschen, mit denen ich beruflich oder freundschaftlich zusammenkam oder nicht mehr zusammenkam.

### 1. Vereinsamung – ein Prozeß

Wer allein ist, muß sich nicht einsam fühlen. Und wer einsam ist, muß das nicht schmerzlich empfinden. Im Gegenteil! Die negative, schmerzliche Erfahrung der Einsamkeit ist eine zusätzliche Qualität, die bei den Betroffenen darin gründet, daß sie ihre Situation als Mangel, Unglück, Ausweglosigkeit erfahren. Sie haben Schwierigkeiten, sich in dieser Lebenssituation zurechtzufinden, obgleich das eine Situation ist, in der andere ganz glücklich sind. Solche Schwierigkeiten können ganz plötzlich auftauchen.

Nach einem der Totengottesdienste für den mitten im Herbst seines Lebens Heimgerufenen spreche ich noch



einmal mit seiner Frau auf dem Kirchplatz. Der Schock des Alleinseins mache ihr immer mehr zu schaffen, je größer der zeitliche Abstand vom Todestag werde. Sie wird Zeit brauchen, sich Zeit lassen müssen, antworte ich, sich die Unersetzbarkeit ihres Partners für ihr Leben deutlich werden lassen, den Schmerz und die Trauer zulassen und daran arbeiten. Die Bewältigung eines so elementaren Schicksalsschlages kostet seelische Energie. – Jetzt kommen Sohn, Schwiegertochter und Enkel hinzu: Alle wohnen im gemeinsamen Geschäftshaus. Die Voraussetzungen zur Bewältigung der schweren Krise sind günstig. Trotz der plötzlich angebrochenen Einsamkeit muß es nicht zur Vereinsamung kommen. Der Verlauf ist noch offen.

## 2. Ursachen der Vereinsamung

So seltsam es klingt: Auch *zu zweien* können Menschen vereinsamen. Das Ehepaar jenseits der Lebensmitte, dessen beide Söhne innerhalb von wenigen Monaten geheiratet und das Haus verlassen haben, hat sich von Verwandten und Freunden zurückgezogen. Schon früher hatten sie kaum Kontakte mit den Nachbarn, noch weniger mit der Gemeinde. Sie geraten immer stärker in eine Eigenwelt mit ihrem Hund und der Vogeltränke beim Sitzplatz auf der Terrasse. Kontaktbesuche von der Gemeinde her zeigen, daß die Kontaktverweigerung zu privatsprachlicher Verzerrung führte, spezifische Symptome der Vereinsamung.

Vereinsamung braucht nicht biorhythmisch oder schicksalhaft begründet zu sein, sondern kann auch durch die aktive Gestaltung des eigenen *Berufslebens* zustandekommen. Überlastung in der Arbeit kann zu der grotesken Situation führen, daß trotz und gerade infolge eines berufsbedingten Übermaßes an Kontakten sich persönliche Einsamkeit breitmacht. Daß Seelsorger berufsbedingt vereinsamen, ist keine Seltenheit. Auch bei ihnen zeigen sich die Symptome der Ersatzhandlungen genau wie bei anderen Leuten, wenn sie die psychophysische Balance durch extensives Fernsehen oder übermäßigen Genuß von Nikotin, Koffein, Alkohol usw. herzustellen suchen oder ruhelos mit dem Wagen durch die Gegend fahren.

Eine der verbreitetsten Ursachen der Vereinsamung hängt zweifellos mit dem psychosozialen Prozeß des *Älterwerdens* zusammen. Der Abschied von der Arbeitswelt bricht nicht nur eine Zahl gewohnter Kontakte ab, sondern nimmt auch die Erfahrung und das Gefühl des Gebrauchtwerdens. Aus dem Umgang mit Jüngeren kann leicht der Eindruck des Veraltens entstehen; man kommt sich vor wie eine aus dem Kurs gekommene Mün-



ze; man kommt aus dem Rhythmus: out of step with the time. Nicht nur daß gleichaltrige Freundinnen und Freunde sterben, macht den älter werdenden Menschen einsam, sondern auch seine Erinnerungen. Wer z. B. Gregorianik liebt, ist heutzutage doch seiner Zeit weit hinterher – oder ist er ihr voraus? –, jedenfalls ziemlich allein mit seinem Geschmack.

Zu den Ursachen der Vereinsamung gehören auch die Ererungenschaften einer hochtechnisierten *Industriegesellschaft*, die dem Individuum einen immer größeren Lebensraum schafft und es damit immer weiter vom Kontakt mit der Gemeinschaft distanziert; angefangen vom Kinderzimmer über den Autofahrer auf dem Weg zur Arbeitsstelle bis hin zum Single-Appartement, in dem man einsam lebt und gegebenenfalls einsam stirbt.

Überblickt man die genannten Symptome und Phänomene, so läßt sich eine *gemeinsame Wurzel* feststellen. Vereinsamung ist ein Zustand, in den man gerät, wenn man die richtige Einstellung zu den vielfältigen Formen des Alleinseins im Menschenleben nicht findet. Es ist ein Zustand, in den man nicht von heute auf morgen kommt, auch wenn die Ursachen plötzlich auftreten können, sondern der das Ergebnis einer Entwicklung mit psychischen, physischen, geistigen und geistlichen Implikationen darstellt.

### 3. Einsam werden – eine Aufgabe

Kann man Vereinsamung vermeiden? Ja. Kann man Alleinsein vermeiden? Nein. – Und deshalb sind die Gefahren der Vereinsamung allgemein menschlich. Sie betreffen eine der zentralen Qualitäten des Menschen als *Ens personale et sociale* – als personales und soziales Wesen.

„On mourra seul“, schreibt Blaise Pascal: „Wir sind Witzbolde, daß wir uns in der Gesellschaft von unserergleichen niederlassen, die so . . . ohnmächtig sind wie wir; sie werden uns nicht helfen [können]: Sterben wird man allein. Also gilt es zu handeln, als wäre man allein“ (Fragm. 211, Ed. Brunschvicq). Newman schärft die Einsicht Pascals auf seine Person zu: „Allein werde *ich* sterben“: Als er an der Glaubwürdigkeit der anglikanischen Kirche Zweifel hatte, konnte er nicht mehr missionarisch wirken, sondern wurde auf sich selbst zurückgeworfen und mußte erst mit sich selbst ins Reine kommen. Dieser Zustand der radikalen Vereinzelung assoziierte für ihn die Analogie des Sterbens. In der Tat: Das Sterben ist die Zuspitzung der eigenen Existenz in der Übergabe an Gott, darin ist kein Mensch durch einen anderen vertretbar. Zur *ars moriendi* (Kunst des Sterbens) gehört es, sich einzuüben, ein einzelner vor Gott zu werden. Über *mich*, über *mein* Leben, habe ich Rechenschaft abzulegen – na-



türlich in seinem Bezug zu den Mitmenschen. „Jeder von uns wird Rechenschaft vor Gott über sich ablegen“ (Röm 14, 12).

Die spezifische, personale Ausstattung zur verantwortlichen Gestaltung des eigenen Lebens heißt Gewissen. Wer könnte Karl Rahners einprägende Fragen über die Erfahrbarkeit der Gnade vergessen?: „Haben wir uns schon einmal zu etwas entschieden, rein aus dem innersten Spruch unseres Gewissens heraus, dort, wo man es niemand mehr sagen, niemand mehr klarmachen kann, wo man ganz einsam ist und weiß, daß man eine Entscheidung fällt, die niemand einem abnimmt, die man für immer und ewig zu verantworten hat? Haben wir schon einmal versucht, Gott zu lieben, dort, wo keine Welle einer gefühlvollen Begeisterung einen mehr trägt . . .? Haben wir einmal eine Pflicht getan, wo man sie scheinbar nur tun kann mit dem verbrennenden Gefühl, sich wirklich selbst zu verleugnen und auszustreichen, wo man sie scheinbar nur tun kann, indem man eine entsetzliche Dummheit tut, die einem niemand dankt?“ (Schriften zur Theologie, Bd. III, 106f).

Um ein einzelner zu werden vor Gott, „das Selbst Gott gegenüber“ (S. Kierkegaard), und auch vor und für seine Mitmenschen und Partner bedarf es des Mutes zum Alleinsein.

4. „Nie ist man weniger allein, als wenn man allein ist.“

Ciceros Aussage „Numquam minus solus quam solus“ (De officiis III, 7.1) hat eine reiche Wirkungsgeschichte, die gerade auch die Transzendenzhaltigkeit des Alleinseins beinhaltet. Einen anderen Ursprung, der jene Wirkungsgeschichte mit hervorgebracht hat, hat das häufig berichtete Gebetsverhalten Jesu; z. B.: „Nachdem er sie alle weggeschickt hatte, stieg er auf einen Berg, um in der Einsamkeit zu beten. Spät am Abend war er immer noch allein auf dem Berg“ (Mt 14, 23). In diesem Sinne unterläuft Jesus die Gefahr der religiösen Schaustellung, die er auch in der Bergpredigt eingemahnt hat mit der Forderung „Geh in Deine Kammer, wenn Du betest“ (Mt 6, 6). In der Geschichte der Beter spielt das Aushalten des Alleinseins eine große Rolle. In der jüdisch-christlichen Frömmigkeitsgeschichte ist sie mit dem Stichwort Wüste belegt. Alleinsein trägt also die Ambivalenz in sich, Ausgangspunkt zur Vereinsamung werden zu können oder Ausgangspunkt jener kostbaren Erfahrung zu werden, die in die Transzendenz verweist und an Gottes Geheimnis annähert. Kommen nicht die meisten großen Sehnsuchtsrufe und Antworten der Hingabe der Psalmisten aus der Situation des Alleinseins: „Dir, Herr, halte ich meine Seele entgegen, mein Gott, auf Dich vertraue ich“ (Ps 25, 1f).



## 5. Balance zur Ver- Gemeinschaftung

Vereinsamung ist ein Defekt nicht nur der Sozialfähigkeit eines Menschen, sondern auch der kultivierten Umgangsweise mit sich selbst und unserer Welt. Du mußt vor allem Dich selbst akzeptieren und leiten können, wenn Du andere leiten willst, denn mit Dir selbst bist Du 24 Stunden am Tage zusammen, sagte Ruth Cohn während einer TZI-Trainingswoche für Hochschullehrer/innen. Darum geht es: Nicht sich in der Masse zu verlieren, ein Massenmensch zu werden, hilft die Einsamkeit zu vermeiden oder ihr zu entgehen. Es geht vielmehr darum, aus der Begegnung mit den Menschen und den Dingen zu sich zu kommen und bei sich zu sein. Wer zu sich gekommen ist, ja in meditativer Form sich zu sammeln und zu versenken vermag, schafft die Voraussetzung zur Kommunikation. Sich zu engagieren, sich herzugeben, sich zu verausgaben, sind Lebensvollzüge, die das Beisichsein des Menschen voraussetzen. Einsam sein und gemeinsam sein sind Lebenszustände, die in zirkulärer Weise einander bedingen; man muß beide immer wieder durchleben, um seelisch gesund zu bleiben.

Um es abschließend paradox zu formulieren: Wer nicht vereinsamen will, muß in seinem Leben bewußt immer wieder das Einsamsein aufsuchen und lernen. Wer aus solcher Sammlung kommt, kann mehr sein für seine Mitmenschen: für seinen Lebenspartner oder seine Lebenspartnerin, für seine Gemeindemitglieder in der Pfarrei, für die Notleidenden und Armen, für die er bzw. sie sich einsetzt, für die Vereinsamten, die der Hilfe zur Selbsthilfe bedürfen.