

Rotraud A. Perner

Der einsame Mensch

AMALTHEA

In den Falldarstellungen wurden lebende Personen durch Vermischung mit ähnlichen Fällen anonymisiert und damit unkenntlich gemacht.

Der besseren Lesbarkeit wegen wurden überwiegend die männlichen Sprachformen verwendet und die weiblichen nur dort hervorgehoben, wo dies in der Absicht der Autorin lag.

Die Rechtschreibung in Zitaten wurde angepasst.

Besuchen Sie uns im Internet unter: www.amalthea.at

© 2014 by Amalthea Signum Verlag, Wien

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Elisabeth Pirker, OFFBEAT

Umschlagmotiv: iStock.com

Herstellung und Satz: Gabi Adébisi-Schuster, Wien

Gesetzt aus der Elena 10,6/14 pt

Printed in the EU

ISBN 978-3-85002-883-7

eISBN: 978-3-902998-04-0

Inhalt

Prolog

Einsamkeit hat viele Gesichter ...
... und man kann mit ihr Geschäfte machen 7

1 Urgründe der Einsamkeit

Warum Einsamkeit so bedrohlich ist 13

2 Die Einsamkeit der Lebenskrisen

Warum man in Krisenzeiten Beistand braucht 29

3 Die Einsamkeit des Liebesentzugs

Warum Liebesenergie lebensnotwendig ist 47

4 Die Einsamkeit der Außenseiter

Warum Außenseiter so gefährlich sind 66

5 Die Einsamkeit des Opfers

Warum Solidarität so unbeliebt ist 84

6 Die Einsamkeit der »Täter«

Warum Entscheidungsmacht so selten geteilt wird 104

7 Einsamkeit als Bestrafung

Warum Einsamkeit die schwerste Strafe ist 119

8 Die Einsamkeit der sogenannten Minderleister und all derer, die sie lieben

Warum man mit Leistungsgeboten Menschen
in die Einsamkeit drängt 136

9 Die Einsamkeit des Sterbens

Warum Sterben nicht einsam machen muss 151

10 Das Geschäft mit der Einsamkeit

Warum viele glauben, dass »der Markt« alles regeln kann 167

11 Soziale Gesundheit mit und ohne Einsamkeit

Warum Einsamkeit auch gesund sein kann 183

12 Vom Alleinsein zum All-ein-Sein

Warum Spiritualität gegen Einsamkeit hilft 200

Epilog

12 Schritte aus der Einsamkeit 218

Literatur 231

Anmerkungen 236

Prolog

Einsamkeit hat viele Gesichter ...
... und man kann mit ihr Geschäfte machen

Der Mensch lebt nicht vom Brot allein,
sondern auch von Beziehung und Anerkennung.

UWE LANGENDORF¹

Als ich im März 2013 eingeladen wurde, ein Buch über Einsamkeit zu schreiben, war mir sofort klar, dass ich das gerne tun würde: Zwar hat sich die Zahl der Klienten und Klientinnen, die meine psychotherapeutische wie auch lebensberaterische Praxis wegen der bislang erfolglosen Bemühungen um eine dauerhafte Partnerschaft aufgesucht hatten, im letzten Jahrzehnt nicht gesteigert, doch haben im Gegenzug die Form professioneller Partnervermittlung im Internet wie auch Berichte und Werbung im Medium Fernsehen massiv zugenommen.

Wenn man bedenkt, dass die Kosten für eine Minute TV-Werbung in ORF eins und ORF 2 gegenwärtig bei durchschnittlich € 9000,- liegen, die üblichen Spots zwanzig bis dreißig Sekunden dauern und dass im Block vor besonderen Sendungen (wie beispielsweise dem Finale der Fußball-Weltmeisterschaft) der Preis für eine Minute auf € 66.000,- ansteigen kann², kann man erahnen, wie gut sich die mehrfach am Tag gesendeten Werbeeinschaltungen der Partnervermittlungsinstitute finanzieren.

Partnershopping

Was früher als Nothilfe in Anspruch genommen wurde, um räumliche, berufliche oder private Einschränkungen – beispielsweise durch Schüchternheit – zu überwinden und meist mit Scham- und Schuldgefühlen begleitet war, hat heute zu einer Art Einkaufsver-

halten geführt: Man informiert sich über das Angebot, probiert, vergleicht, verwirft ... und manchmal ergibt sich sogar ein Schnäppchen, von dem man nicht zu träumen gewagt hat.

Offensichtlich entwickelt sich gegenwärtig eine Marktform, die die Persönlichkeit der in diesen Markt eintretenden Personen verändert: Man wandelt sich zum Gelegenheits- oder Trophäenjäger oder zur Unikatenjägerin, und: Man legt sich eine marktkonforme Verpackung zu, egal, wie man »in echt« ist. Und manche meinen, sich als Ladenhüter in einer Art Sommerschlussverkauf anbieten zu müssen. Dahinter steht ein Gesellschaftsentwurf, der suggeriert, man müsse unbedingt gepaart sein. Die Fähigkeit zum Alleinsein beinhaltet aber als Voraussetzung, »den anderen in seinem Anspruch darauf anzuerkennen, auch ein isoliertes Für-sich zu sein und zu bleiben«³. Wir alle erwerben unsere Fähigkeiten im Kontakt mit anderen, die uns Beispiel geben, anerkennen oder kritisieren, loben oder auch strafen. Beispielsweise mit Beziehungsverweigerung.

Viele Menschen fühlen sich einsam inmitten von vielen Menschen ringsum, weil sie nach der *einen* Person Ausschau halten, von der sie eben diese Bestätigung erhoffen, dass sie selbst liebens- und lobenswert sind. Dieses Bedürfnis gehört aber zu den Bezugspersonen der frühen Kindheit – und wenn diese es nicht befriedigen konnten oder wollten, beispielsweise weil sie selbst diesen Mangel für »normal« hielten, wird weiter und weiter gesucht, und genau dadurch besteht die Gefahr der Täuschung samt dem Schmerz der Enttäuschung. Nur: Auf dem Partnermarkt gibt es keine Zurück-Garantie.

Deswegen lohnen sich wie bei jedem Markt Konsumentenschutzaktivitäten. »Den Liebesschwindlern auf der Spur« titelte Claudia Koglbauer in einer großen Tageszeitung, und: »Internetbetrug. Der ›Datendoc‹ untersucht Identitäten und knackt Fakeprofile. Die Zahl der Aufträge steigt.«⁴ Es braucht Mut, sich aus der schweigenden Masse herauszulösen und zuzugeben, dass man infolge seiner Erwartungen Schaden erlitten hat. Genau dieser Mut

ist aber auch der Grundstein für das Misstrauen, das man potenziellen Partnerpersonen entgegenbringen sollte.

Ich sage meinen Klientinnen bzw. Klienten immer wieder: In jedem Märchen gibt die Prinzessin dem Freier Rätsel auf – oder der Prinz verlangt Proben –, um die rechte von der falschen Person zu scheiden. Das Recht dazu haben wir heute auch, »weil wir« – Werbeslogan! – »es uns wert sind«.

Rollenvorbilder

Als kleinen Kindern wird uns suggeriert, wir dürften nicht misstrauisch sein. In einem Film der Marx Brothers kommt eine Szene vor, wo der eifersüchtige Ehemann im Wandschrank den Liebhaber seiner Frau entdeckt, und die behauptet keck, es wäre doch niemand da, um nach dem folgenden Wortgefecht zuletzt empört zu fragen: »Wem glaubst du mehr – deinen Augen oder mir?!« Welch völlig neues Widerspruchs-Modell!

Viele Menschen bedenken nicht den Unterschied zwischen Tatsachen, ihren diesbezüglichen Gefühlen und deren Bewertung. Wenn man als Kleinkind gehört hat, man sei schlimm, weil man nicht aufessen wolle, und deswegen müsse man sich entschuldigen, lernt man eine unheilvolle Verknüpfung einer Tatsache – nicht aufessen –, einer Bewertung – schlimm – und einem Gefühl – dem Schuldgefühl. Ähnliche Erlebensmuster werden durch allgegenwärtige Vorbilder in der Literatur, in Theaterstücken, Filmen, aber auch Werbesendungen im Fernsehen allein dadurch vermittelt, dass Beziehungsformen von beglückender Gemeinsamkeit als Zielpunkt einer Geschichte positiv vorgeführt werden oder deren Gegenform als Mangelsituation, die verändert werden muss. Realistische Problemlösungsmodelle sind selten – sie bieten zu wenig »Spannung«.

Die Tatsache, bei vielen Aktivitäten allein zu sein – oder sie eben deswegen gar nicht zu beginnen –, bedeutet noch lange nicht, dass man deswegen Einsamkeitsgefühle haben muss. Das wird aber oft

suggeriert – von denjenigen, die davon Vorteile haben: Früher lag dieses Benefit meist in sozialer Verstärkung durch Familienverbindungen, denken wir nur an Fürstenhäuser oder Großbauern, in finanziellen Absicherungen oder einfach in der staatlichen Bevölkerungspolitik, wenn man etwa an die Klischees der UFA-Filme im Dritten Reich denkt. Wie man mit Tatsachen gestaltend umgeht, gehört zum Prinzip der *Salutogenese* (dem Aufbau und der Erhaltung von Gesundheit).

Deswegen ist es auch hilfreich, zwischen Wünschen und – realistischen bzw. unrealistischen – Erwartungen zu unterscheiden. Wünsche darf man ruhig haben – man muss nur wissen, dass ihnen kein Anspruch auf Erfüllung innewohnt.

Ebenso muss auch zwischen dem eigenen Leben und dem anderer unterschieden werden, und zusätzlich noch von den Lebensentwürfen, die einem von anderen – Eltern, Geschwistern, aber auch Freunden und Partnern, oft sogar Vorgesetzten im Beruf – aufgedrängt werden: Es sind Möglichkeiten – aber was das eigene Leben bringt, hat damit wenig zu tun.

Etwas anderes ist es hingegen, wenn beispielsweise beim Aushandeln von Arbeitsbedingungen Anforderungen gestellt werden: Vance Packard beschrieb schon 1962 in seinem Buch über die »Pyramidenkletterer« die Anforderungen, die in den USA an aufstrebende Manager und ihre Partnerinnen gestellt werden und denen sie sich zu fügen haben, wie etwa den Kontakt zu den Familien von Konkurrenten inklusive deren Kinder abzubereiten, die im Karriereverlauf überrundet wurden.⁵ Frauen und Kinder sind Garanten für die Erfüllung solcher kontrollierter Zwänge, daher gelten Singles als verdächtig, weil weniger überprüfbar. Ehepartner sind leicht ausfragbare Anhängsel und Einzelgänger eben nicht – und dass sie wirklich als eine Art Geiseln in Kommunikationsprozessen genutzt werden, zeigt nicht nur die Geschichte, sondern auch die »Interviewkultur« bei Privateinladungen. Menschen »in Bindungen« sind leichter kontrollier- und steuerbar.

Nicht vergessen werden sollte in diesem Zusammenhang aber auch, dass es bis Mitte des 20. Jahrhunderts noch konkrete Heiratsverbote für bestimmte Berufe gab – und das nicht nur für römisch-katholische Priester.

Identitätsbildung

Ob man sich nur als Teil eines Paares, einer Familie, einer Religionsgemeinschaft oder politischen Partei vorstellen kann oder auch als Individuum – wörtlich: Ungeteiltes –, ist das Ergebnis eines Entwicklungsprozesses, und das bedeutet einen phasenartigen Verlauf.

In der sogenannten »ersten Trotzphase« – besser »Selbstbehauptungsphase« – spürt das circa zweijährige Kind seinen Willen und will ihn durchsetzen; kluge Eltern lassen dies wohlbedacht kommentiert auch gelegentlich zu, unkluge unterdrücken jegliches Aufbegehren (man beachte den Wortsinn!) sofort mit der Begründung, Kinder müssten ausschließlich gehorchen lernen (und wundern sich dann über spätere mangelnde Selbstverteidigung). In der »zweiten Trotzphase«, der Pubertät, prallen meist wiederum Freiheitsbestrebungen der Kinder mit Ordnungsvorstellungen der Eltern aufeinander. Das Ziel der eigenen Entwicklung, autonom zu werden, sollte aber wertgeschätzt, verständig begleitet und im ernsthaften Konfliktfall – es gibt ja auch lächerliche! – mit viel Respekt im gemeinsamen Gespräch einer Lösung zugeführt werden. (Lösung meint hier auch freiwilliges Loslassen aus Einsicht, egal von welcher Seite!)

Gerade im Konflikt zeigt sich, wie belastbar Zugehörigkeit ist – oder wie sehr die Egozentrik eines Teiles in der Partnerschaft oder Gruppe dominiert.

Viele unfreiwillige Singles spielen in der Paardynamik die Kommunikationsmuster ihrer frühkindlichen Familienvorbilder nach und behandeln den anderen unbewusst wie ein kleines Kind oder wie tyrannische Eltern. Wendet sich dieser oder diese aus psychischem Selbstschutz ab, tut sich oft eine Riesenleere von Ziello-

sigkeit, aber auch Mutlosigkeit auf. Mit welchen biografischen Erfahrungen das zu tun haben kann, will dieses Buch aufzeigen.

Wenn etwas wegfällt, gibt es logischerweise eine leere Stelle. Ich spreche dann – und auch später in diesem Buch – von »Entzugsercheinungen«. Diese Leere kann nach der nötigen Anpassungszeit aber auch mit Offenheit und Weite gleichgesetzt werden und Neugier auf das auslösen, was einem nunmehr begegnen mag. Um das ein bisschen zu erleichtern, füge ich zuletzt noch ein »12-Schritte-Programm aus der Einsamkeit« an – als kleines Memorandum zur verbesserten Selbstgestaltung des eigenen Verhaltens in Situationen, wo der Sog der Leere einen in die Tiefe zu ziehen droht.