

Einsamkeit – was nun?

Dr. phil. Martha von Jesensky (2018)

Das Rote Kreuz bezeichnet *Einsamkeit* als die „Epidemie im Verborgenen“. Betroffenen sind nicht nur alte Menschen. Letztes Jahr ergab eine europäische Umfrage, dass auch junge Erwachsene darunter leiden. So gaben 17 Prozent der Befragten zwischen 18 und 29 Jahren an, sich ständig einsam zu fühlen. Der bekannte Psychiater und Hirnforscher Manfred Spitzer sieht hier einen Zusammenhang zwischen TV-Konsum, Talkshows, Realityshows, Castingshows etc., wo es immer nur um eines geht: **„besonders sein, der beste/schönste/verrückteste... zu sein und genau damit berühmt zu werden“**.

Nach ihm fördert das Fernsehen auch den Trend zur Selbstbezogenheit im Sinne der Nachahmung. Auch ein Anfang des Jahres im *American Journal of Preventive Medicine* publizierte Studie an einer für die USA repräsentativen Stichprobe von 1787 jungen Erwachsenen ergab einen klaren Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und Nutzung von sozialen Online-Netzwerken. (Manfred Spitzer: „Einsamkeit - die unerkannte Krankheit“, 2018 S. 18)

Die sozialen Netzwerke (Facebook) bestätigen diesen Trend. Dort wird nämlich Geselligkeit als Erfolg wahrgenommen und wer sich ihren Regeln entzieht, schadet nicht nur sich selbst, sondern auch seiner Freunde -, so der Soziologe Janosch Schobin. (2018) Deswegen hat auch die Journalistin Julia Wadhawan, obwohl sie die Einsamkeit liebt (*ich bade mich gerne in völliger Stille*), ein ungutes Gefühl. Nicht wegen Facebook, sagt sie, sondern weil sie auch auf die Sicherheit und Bestätigung anderer Menschen angewiesen ist. Wadhawan: *„Ich bin gerne allein. Nein, ich muss alleine sein, regelmässig. Das hält mich bei Laune, Verstand und bei Gesundheit“...Denn der Alltag ist eine fortwährende Reaktion auf unsere Umwelt.* (NZZ 25. März 2018)

Interessant in diesem Zusammenhang, dass dies auch der heilige Ignatius von Loyola (1491-1556) ähnlich sieht. In seinen *Geistlichen Briefen* an die Klostersgemeinschaften und deren Vorsteher, sagt er, dass durch die Fokussierung der Aufmerksamkeit auf die Bedürfnisse anderer (er nennt das „Begierlichkeiten“), ohne auf die innere Stimme Gottes zu hören, geriet die Seele in einen „unnatürlichen Zustand“, der dem wahren Gehorsam aus Liebe schadet. Mehr noch: *„Es verschwindet [somit auch] die Spontaneität und Schnelligkeit, die man nicht haben kann, wo die volle Überzeugung fehlt...“* (Vgl. Hugo Rahner, 1978/79, S. 151-152)

Überzeugung wovon? Davon, so Ignatius, dass unsere sinnlichen Bedürfnisse vermögen uns weder mit „geistlichen Dingen“ (Verlangen nach

Gott und seinen Gütern) zu sättigen, noch „*kann unser Geist mit leiblichen Dingen gesättigt werden. (Psalm 103, 1.5) **Gott selbst bewirkt dein Verlangen; er selbst ist, was du verlangst.***“ (Vgl. Bernhard Schellenberger, 1982, S. 195)

In diesem Sinn hat auch der bekannte Mystiker und Mönch THOMAS MERTON (gest. 1968) die Einsamkeit erlebt. Er sagt: Wenn ein Mensch die Einsamkeit liebt und sucht, heisst das nicht, dass er sich unablässig von einer geographischen Möglichkeit zur anderen bewegen muss. Er wird in dem Augenblick zum „Einsiedler“, da er, völlig unabhängig von seiner äusseren Umwelt, seine unveräusserliche Einsamkeit erkennt, begreift und liebt.

Mit anderen Worten: **Sobald ein Mensch völlig bereit ist, mit Gott allein zu sein, ist er mit IHM überall allein, sei es auf dem Land, im Kloster, im Wald oder in der Stadt.** Für Merton ist das bereits ein Leben der Gnade auf Erden. (Thomas Merton, Benziger, 1976, Kapitel „Die Liebe zur Einsamkeit“, S. 113 ff.)
