

MANFRED SPITZER

EINSAMKEIT

DIE UNERKANNT KRAKHEIT

**SCHMERZHAFT
ANSTECKEND
TÖDLICH**

DROEMER 

Besuchen Sie uns im Internet:
www.droemer.de



© 2018 Manfred Spitzer

© 2018 Droemer Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: Kathrin Keienburg-Rees, Freiburg

Coverabbildung: © FoapAB/shutterstock

Satz: Sandra Hacke

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-27676-1

Meinen guten Freunden

INHALT

Vorwort	9
1 Megatrend und Krankheit	13
2 Einsamkeit tut weh	46
3 Soziale Ansteckung	71
4 Einsamkeit löst Stress aus	92
5 Online (gem)einsam?	117
6 Einsamkeit als Krankheitsrisiko	143
7 Todesursache Nummer eins	159
8 »Du machst mich krank!«	173
9 Was tun?	191
10 Einsamkeit suchen	217
Dank	243
Anmerkungen	245
Literaturverzeichnis	269
Bildnachweis	309
Register	311

MEGATREND UND KRANKHEIT

Menschen sind unter den Säugetieren eigentlich diejenige Art, die ganz besonders auf ein Leben in der Gemeinschaft ausgerichtet ist. Nicht ohne Grund bezeichnete schon Aristoteles den Menschen als »Gemeinschaftstier« (*Zoon politikon*). Und wie Untersuchungen des Ökonomie-Nobelpreisträgers Daniel Kahneman zeigten, verbringen die Menschen auch heute etwa 80 Prozent ihrer Wachzeit zusammen mit anderen Menschen.¹ Die meisten Menschen sind lieber in Gemeinschaft als allein.

Vor diesem Hintergrund ist der Trend zu einem Leben im Singular – als Einzelner – sonderbar, zumal er sich wie ein roter Faden durch alle Bereiche unseres Lebens zieht: Nahrungsmittel werden in immer kleineren Packungen angeboten, weil vermehrt Einzelpersonen für sich kochen und allein essen. Unsere Haushalte werden kleiner, weswegen langfristig mehr kleinere Wohnungen (für Singles) gebaut werden. Wer sich früher unterhalten wollte, ging in die Kneipe; heute setzt man sich eher – meist allein – vor den Fernseher. Der Trend zum Alleinsein ist jedoch keineswegs auf die Nahrungsmittelindustrie oder das Bau- und Gaststättengewerbe beschränkt, sondern hat längst auch Einzug bis in unsere Seelen gefunden. Insofern betrifft er auch die Seelenheilkunde, ein Fachgebiet der Medizin. Einen Trend, der Immobilien, Nahrung, Kommunikation und die Medizin und damit unsere Gesundheit betrifft, kann und darf man *Megatrend* nennen.

Wer glaubt, dieser Trend betreffe nur eine Handvoll hoch entwickelter Länder, der irrt. Psychologen der Arizona State University untersuchten individualistische Praktiken und Werte in 78 Ländern während der letzten 51 Jahre.² In der großen Mehrheit der Länder zeigte sich dabei eine Zunahme des Individua-

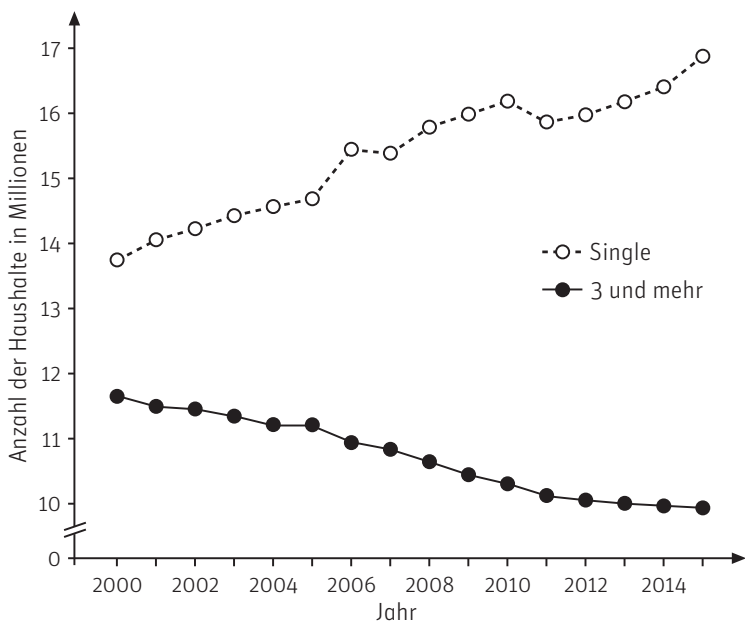
lismus – sowohl bei der gelebten Praxis als auch im Hinblick auf die Werte –, die sich zumindest teilweise auf die sozioökonomische Entwicklung zurückführen ließ: Je besser es den Menschen wirtschaftlich geht, desto eigenständiger und damit auch individualistischer sind sie. Dass damit ihr Risiko der Einsamkeit ebenfalls steigt, dürfte den wenigsten klar sein.

Einsamkeit in Deutschland

In Deutschland ist dieser Trend seit Jahren ungebrochen. Im Jahr 2015 lag die Zahl der Haushalte in Deutschland bei knapp 41 Millionen, wovon knapp 17 Millionen Singlehaushalte waren (siehe Grafik 1.1). Zwar leben noch immer etwa 50 Prozent der Menschen in Deutschland in einer klassischen Familie (Eltern mit einem oder mehreren Kindern), der Anteil war jedoch früher höher und nimmt seit Jahrzehnten ab. Die Anzahl der Haushalte in Deutschland nimmt viel stärker zu als die Einwohnerzahl, entsprechend nimmt also die Anzahl der Menschen pro Haushalt ab.

Hinzu kommt: Unsere Gesetzgebung und unsere Sozialpolitik machen es möglich, dass Paare entweder gar nicht mehr heiraten oder sich leichter wieder trennen können: 1950 wurde hierzulande nur jede zehnte Ehe geschieden, heute ist es jede dritte. Da sich auch Paare mit Kindern viel öfter trennen als früher, wachsen viel mehr Kinder nur mit einem Elternteil auf und werden so schon in jungen Jahren an das Singledasein gewöhnt. Die Einkindfamilie – bei im Mittel 1,5 Kindern pro Frau – ist ohnehin der Normalfall.

Es ist auch bemerkenswert, dass während des gesamten Lebens eines Menschen Einsamkeit nicht im gleichen Maß auftritt;³ es gibt vielmehr zwei Phasen, in denen sie besonders häufig auftritt – in der Jugend und im Alter, mit jeweils anderen Ursachen und Folgen.



1.1: Die in den Jahren 2000 bis 2015 zunehmende Zahl der Einpersonenhaushalte und die zugleich abnehmende Zahl der Haushalte mit drei und mehr Personen – sprich: Familien – machen den Trend zum Singledasein in Deutschland deutlich. Die Zahl der Zweipersonenhaushalte hat in diesem Zeitraum von 12 720 000 (im Jahr 2000) auf 13 956 000 (2015) leicht zugenommen; die Durchschnittsgröße eines deutschen Haushalts liegt derzeit bei 2,0 Personen.⁴

Einsam im Alter

Der Stellenwert von Ehe und Familie hat während der vergangenen Jahrzehnte abgenommen, und entsprechend hat die Einsamkeit der Menschen zugenommen. Hinzu kommt: Es gibt immer mehr ältere Menschen, und sie werden im Mittel immer älter. Da Männer durchschnittlich etwa sechs Jahre früher sterben als Frauen (und zudem schon bei der Eheschließung ein bis zwei

Jahre älter sind), gibt es insbesondere sehr viele einsame ältere Frauen. Dieses Phänomen kennen wir bereits aus der Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg (man sprach von »Kriegswitwen«); der Trend zu einer »Feminisierung des Alters« ist jedoch auch über 70 Jahre nach dem Krieg steigend. »Derzeit beträgt der Frauenanteil bei den 60-Jährigen und Älteren über 60 Prozent. Mit zunehmendem Alter wächst dieser Anteil noch weiter an«, kann man hierzu im *Handbuch Sozialplanung für Senioren* nachlesen.⁵

Zwar ist der Zweipersonenhaushalt mit knapp 50 Prozent aller Haushalte derzeit noch die häufigste Wohnform im Alter, aber das erwähnte *Handbuch* konstatiert weiter: »Immer mehr Menschen leben im Alter allein. Dies trifft bundesweit auf etwa 40 Prozent der Bevölkerung ab 65 Jahre zu, in Großstädten liegt der Anteil noch höher. Davon sind 85 Prozent Frauen. Ein Grund dafür sind die weiterhin höheren Sterbeziffern bei Männern. Zunehmend bestimmen aber auch älter werdende Singles (Ledige, Geschiedene bzw. getrennt Lebende) den Trend zur Singularisierung des Alters, darunter überdurchschnittlich häufig Männer.« Die (wenigen übrig bleibenden) Männer machen es also den Frauen nach und erleben vermehrt Vereinzelung und Vereinsamung.

Fragt man die Leute danach, warum ältere Menschen Single sind, liefern Männer und Frauen teilweise unterschiedliche Antworten: 28,7 Prozent der Männer geben als Hauptgrund an: »Ich bin zu schüchtern und lerne wenig Menschen kennen« (Frauen sagen dies nur zu 16,1 Prozent). Demgegenüber nennen 30,2 Prozent der Frauen als häufigsten Grund: »Meine Ansprüche an einen Partner sind zu hoch« (Männer: 25,5 Prozent). Fast doppelt so viele Frauen (9,7 Prozent) halten sich für zu alt (Männer 5,9 Prozent), und mehr als doppelt so viele Frauen (12,4 Prozent) wie Männer (5,9 Prozent) meinen, sie würden andere einschüchtern.

Kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt es hingegen im Hinblick auf das Bedürfnis nach Unabhängigkeit

(»Ich möchte meine Unabhängigkeit noch nicht aufgeben«: Männer 27,7 Prozent, Frauen 26,6 Prozent), eine enttäuschte Liebe (»Ich bin unglücklich verliebt«: Männer 10,7 Prozent, Frauen 10,4 Prozent) oder die Bedeutung der beruflichen Tätigkeit (»Mir ist mein Beruf zurzeit wichtiger«: Männer 15,4 Prozent, Frauen 15,6 Prozent).⁶ In etwa der Hälfte aller Fälle scheint das Singledasein älterer Menschen nach dieser Statistik eher selbst gewählt zu sein.

Wer aus den bislang genannten Fakten ableitet, die Singularisierung sei ein Trend des Alters, der irrt. Der Trend betrifft zwar zahlenmäßig (noch) mehr ältere als jüngere Menschen, er ist jedoch bei jungen Menschen stärker ausgeprägt; die Entwicklung läuft hier also rascher.

Einsam in der Jugend

Dass auch Jüngere betroffen sind, liegt nicht zuletzt an zwei weiteren großen Trends: der *Urbanisierung* und *Mediatisierung* unseres Lebens. Im Jahr 1900 lebten 13 Prozent der Weltbevölkerung in Städten, heute sind es etwa 50 Prozent, und im Jahr 2050 werden es 70 Prozent sein. Die zunehmende Urbanisierung bewirkt vor allem in den Entwicklungsländern einen starken Einbruch der Geburtenraten. So liegt die Fertilitätsrate in Addis Abeba, Äthiopien, oder in vielen vietnamesischen Städten bei 1,4 und damit sogar noch *unter* der durchschnittlichen, bekanntermaßen geringen, Fertilitätsrate von 1,5 im (hoch entwickelten) Deutschland. In der iranischen Hauptstadt Teheran bekommen die Frauen durchschnittlich noch weniger Kinder – nämlich durchschnittlich nur 1,3 je Frau. Hierzulande bedeutet Urbanisierung vor allem mehr Anonymität und Vereinzelung, was nicht zwingend so sein müsste.

Vom zweiten oben genannten Trend einer stark zunehmenden Mediatisierung aller Bereiche unseres Lebens sind vor allem

die jüngeren Menschen betroffen. Die Digitalisierung bringt Menschen nämlich nicht, wie oft behauptet wird, zusammen, sondern bewirkt eine Zunahme von Unzufriedenheit, Depression und Einsamkeit. Dies gilt insbesondere für die sozialen Online-Netzwerke wie Facebook, Twitter, WhatsApp, YouTube, Instagram oder Snapchat. Vordergründiges Ziel dieser Netzwerke ist es, die Menschen zusammenzubringen, aber ihre eigentliche Funktion ist die Werbung – das ist ihr Geschäftsmodell! Ihr Einfluss auf die soziale Zufriedenheit ist erkennbar negativ, und ihr Einfluss auf die Demografie der Gesellschaft (mehr Paare oder mehr Scheidungen?) ist noch nicht hinreichend geklärt bzw. erforscht.

Eine Anfang des Jahres 2017 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 der Nutzung von sozialen Online-Netzwerken. Nur 3,2 Prozent der Teilnehmer nutzten keinerlei Social Media, was die Bedeutung des Ergebnisses noch unterstreicht.

Neben den neuen Medien befeuert auch ein altes – das Fernsehen – die Einsamkeit junger Menschen. Der Zusammenhang von TV-Konsum und Einsamkeit ist seit Langem bekannt.⁷ Hinzu kommt, dass sich die Inhalte im Fernsehen dahingehend geändert haben, dass es in den vielen Talkshows, Realityshows, Castingshows etc. immer nur um eines geht: besonders sein, der beste/schönste/verrückteste/dem meisten Ekel widerstehende Mensch zu sein und genau damit berühmt zu werden. Fernsehen fördert damit den Trend zur Selbstbezogenheit im Sinne des Modelllernens ganz ungemein. Gezeigt werden kaum noch berühmte Schauspieler, Sänger oder gar Forscher und Wissenschaftler, sondern ganz überwiegend »Leute wie du und ich«, die auf irgendeine Weise meinen, ganz besonders zu sein. Viele der heutigen »Promis« sind nicht berühmt dafür, dass sie irgendetwas wissen oder gut können; sie sind vielmehr berühmt

dafür, dass sie berühmt sind («famous for being famous»; man spricht auch vom »*Paris Hilton*«-Effekt).⁸

Noch bevor Kinder durch Fernsehen und Internet beeinflusst werden (man möchte fast sagen: meistens noch vorher), bereiten manche Eltern schon mit einem eher nachsichtigen oder gar nachlässigen (sogenannten »permissiven«) Erziehungsstil den Nährboden für die Entwicklung von Einsamkeit vor: Was immer die Kinder tun – sie sind »die Größten« und bekommen dies auch permanent gesagt. Was dabei herauskommt, ist mittlerweile wissenschaftlich gut untersucht:⁹ selbstverliebte, wenig am Wohlergehen anderer interessierte junge Erwachsene, die glauben, ohne jegliche Eigenleistung dazu bestimmt zu sein, einen erstklassigen Arbeitsplatz zu bekommen, reich zu werden und unter den besten nur denkbaren Verhältnissen leben zu können.

Vor allem in den USA wurden bis vor wenigen Jahren die Selbstbezogenheit und der damit einhergehende Materialismus zusätzlich noch durch die Selbstverständlichkeit, mit der Banken bis zum Ausbruch der Finanzkrise Kredite vergaben, gefördert. Diese vierte Säule der Entwicklung überbordender Selbstbezogenheit – neben permissiven Eltern, Fernsehen und Smartphone/Internet¹⁰ – ist in den USA seit 2008 weggebrochen, was sich tatsächlich in einer leichten Abnahme materialistischer Einstellungen (ausgehend von einem sehr hohen Niveau) empirisch nachweisen lässt. Wirklich gebrochen wurde der Trend zu mehr Selbstbezogenheit – und damit zu mehr Einsamkeit und weniger Gemeinschaftsorientierung – durch die Rezession in den USA allerdings nicht. Betrachten wir diesen Trend noch etwas genauer: Zu ergänzen wäre noch aus europäischer Sicht, dass solche Trends aus den USA mit 10 bis 15 Jahren Verspätung auch hierzulande – meist etwas abgemildert – zu beobachten sind. Die Finanzkrise hatte ab 2008 auch Europa erfasst, allerdings nicht mit der gleichen Intensität wie die USA.

Generation Ich

Als Angehöriger der Generation der Babyboomer (geboren Mitte der Vierziger- bis Mitte der Sechzigerjahre des letzten Jahrhunderts) kann ich mich noch gut daran erinnern, dass der Drang nach Freiheit und Autonomie, die Ablehnung vermeintlich »verstaubter« Werte, die Kritik am »System« etc. (wer etwa in meinem Alter ist, wird schon wissen, wovon ich rede) in der damaligen Jugendkultur eine bedeutende Rolle gespielt haben. Unser Verhalten wird den damals schon etwas Älteren wahrscheinlich egozentrisch und wenig einfühlsam vorgekommen sein. Aber dennoch waren wir damals immer als Gruppe unterwegs; wir gingen *gemeinsam* demonstrieren (für Solidarität mit den Arbeitern, gegen den Vietnamkrieg etc., also meist für die Belange *anderer*) und belegten *Gruppenseminare* zur *Selbstfindung*. Niemand fand das damals paradox. Man redete miteinander nächtelang über Probleme (vor allem des Miteinanders); man studierte, wohnte und lebte zusammen. *Das* war wichtig.

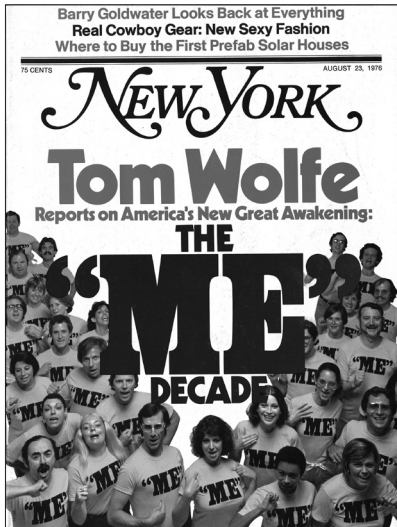
Auf die Generation der Babyboomer folgte die Generation X. Ihr Aufkommen Mitte der Sechzigerjahre fiel mit dem Pillenknick in der gesamten westlichen Welt zusammen, also der deutlich sinkenden Zahl der Geburten aufgrund der Entwicklung der hormonellen Kontrazeptiva (Antibabypille).¹¹ Danach kam die Generation Y, auch Millennials genannt (geboren Anfang der Achtzigerjahre bis Anfang des neuen Jahrtausends). Die Millennials sind verglichen mit der Generation X wieder zahlenmäßig bedeutsamer, weil es in den Achtziger- und Neunzigerjahren zu einem erneuten deutlichen Anstieg der Geburtenrate gekommen war.

Die Generation der Millennials wird zuweilen mit den Babyboomern verglichen: Schon vor 40 Jahren bezeichnete man die damals jungen Babyboomer auch als die Generation Ich, »mit ihrer unerwarteten Entwicklung nach dem Zweiten Weltkrieg: dem von Millionen ganz normaler Leute genossenen Luxus, sich

mit sich selbst zu beschäftigen«, wie es der amerikanische Schriftsteller Tom Wolfe im Jahr 1976 beschrieb. Ganz nach dem Motto der erfolgreichen amerikanischen Werbefachfrau Shirley Polykoff: »Wenn ich sowieso nur ein Leben habe, möchte ich es zumindest als Blondine leben.«

Tatsächlich liegen die Dinge bei den Millennials aber völlig anders als vor 40 Jahren. Denn es ist eine Sache, Bewährtes zu hinterfragen, neue Gedanken zu denken oder gar praktisch auszuprobieren, sich selbst zu suchen oder gar neu zu erfinden; und es ist eine ganz andere Sache, in eine Welt hineingeboren zu werden, die ganz anders *ist*. Es ist einfach alles schon da und ganz anders. Der größte Unterschied zu früher ist die Omnipräsenz digitaler Informationstechnik, durch die Aufmerksamkeit und Kommunikation, Werte und Haltungen und vor allem das ganz normale Handeln im Alltag völlig verändert wurden. »Selfie« war bereits im Jahr 2013 vom altherwürdigen *Oxford-English Dictionary* als »Wort des Jahres« ausgerufen worden. Junge Leute bewerten sich und andere nach der Anzahl ihrer Facebook-Freunde und der Likes oder Follower auf Twitter. So entstand für die Generation der Millennials wiederum die Bezeichnung »Generation Me«¹², für die auch die Bezeichnungen »Look At Me«-Generation¹³ oder »Generation Me Me Me«¹⁴ verwendet wurden (siehe Abb. 1.2).

Der amerikanische Publizist Christopher Orlet kommentierte im Jahr 2007 kritisch: »Ich selbst war nicht Teil der Generation der Millennials, die mit einer Überdosis an Selbstüberschätzung und Technologie zur Eigenwerbung aufwuchs, was in der Kombination einen perfekten Sturm des Narzissmus entfesselt hat.«¹⁵ Ihm zufolge ließen im Jahr 2007 zwei Drittel der College-Studenten überdurchschnittliche Anzeichen von Selbstverherrlichung erkennen – 30 Prozent mehr als 25 Jahre zuvor. Die Millennials seien zwar zuversichtlicher, selbstbewusster und Hals über Kopf in sich selbst verliebt, hätten hierzu jedoch überhaupt keinen Grund, beklagt der Autor und meint damit



1.2: Titelseite zur »Generation Me« mit Bezug auf die Baby-boomer (Titelseite des *New York Magazine* vom 23.8.1976).

explizit ihre geringere Bildung, die ausgeprägtere Oberflächlichkeit, die »jämmerliche Armseligkeit« (wörtlich!) und geringere emotionale Reife.

Ist das nicht einfach nur romantisch verklärter Kulturpessimismus? Sind die jungen Menschen und ihre Kultur im Laufe der letzten Jahrzehnte tatsächlich zunehmend von Einsamkeit geprägt? Nicht wenige, zumeist ältere Menschen haben heutzutage den Eindruck, dass die Jüngeren egoistischer und weniger sozial eingestellt sind als früher. Aber war nicht schon immer früher alles besser? Waren nicht schon immer – aus der Sicht der Älteren – die jungen Leute faul, vorlaut, selbstbezogen und oberflächlich?

»Ich habe keine Hoffnung mehr für die Zukunft unseres Volkes, wenn diese von der leichtfertigen Jugend von heute abhängig sein sollte. Denn die Jugend ist ohne Zweifel unerträglich, rücksichtslos und altklug. Als ich noch jung war, lehrte man uns gutes Benehmen und Respekt vor den Eltern. Aber die Jugend von heute will alles besser wissen.« Dieses Zitat findet sich in

vielfacher (und immer genau der gleichen) Form im Internet und wird dort dem griechischen Dichter Hesiod zugeschrieben, der vor mehr als zweieinhalbttausend Jahren lebte (vor 700 v. Chr.). Ein ganz ähnliches Zitat findet sich dort ebenfalls, das dem 250 Jahre späteren Sokrates (um 469–399 v. Chr.) zugeschrieben wird: »Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.«

Diese beiden Zitate scheinen zu belegen, dass »die Alten« sich schon immer über »die Jungen« beschwerten, ohne dass da irgendetwas dran ist. Man kann also trefflich darüber streiten: Kommt übertriebene Selbstbezogenheit und damit geringeres Interesse an Gemeinschaft heute tatsächlich häufiger vor als früher?

Für die einen steht fest: »Früher war das Gemeinschaftsgefühl einfach besser.« – »Man traf sich früher viel öfter für einen kurzen Plausch.« – »Der soziale Zusammenhalt und die Solidarität zwischen den Menschen waren früher ausgeprägter.« – »Die Menschen waren früher nicht so selbstverliebt wie heute.«

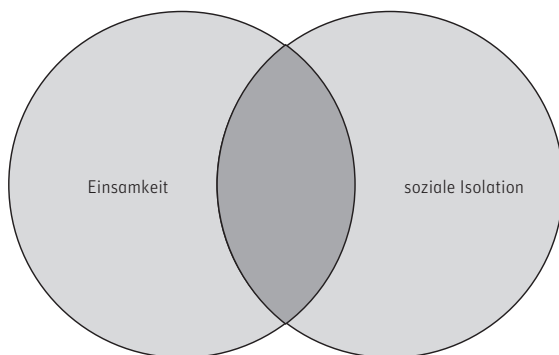
Andere entgegnen: »Ach, das meinst du nur!« – »Früher war nichts besser – diese Ansicht ist ein Produkt der rosa Brille für die Vergangenheit.« – »Immer die schimpfenden Alten mit ihren Gedächtnislücken.« Wer hat nun recht? Wie kommt man hier weiter?

Subjektives Erleben versus objektive Tatsache

Einsamkeit ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation, sondern deren psychologischer Aspekt. Mit Einsamkeit wird ein subjektives Erleben bezeichnet – man *fühlt* sich einsam –, wohingegen

soziale Isolation objektiv gemessen werden kann (wie einsam *ist* man?). Wer allein lebt (Singlehaushalt), wenige Sozialkontakte hat oder nur ein kleines Netzwerk von sozialen Beziehungen aufrechterhält, weist eine größere soziale Isolation auf als jemand, der viele Freunde und Bekannte hat und mit anderen zusammenlebt. Ob dieser Mensch sich deswegen einsam fühlt, ist dennoch offen. Ein an Depression erkrankter Mensch kann in einer intakten Familie leben, sehr viele Freunde und Bekannte haben und sich dennoch sehr einsam fühlen. Manchmal suchen Menschen die Einsamkeit gezielt auf (meist nur für einen gewissen Zeitraum; vgl. hierzu das letzte Kapitel in diesem Buch) und fühlen sich dabei sehr wohl. Die Zusammenhänge sind also nicht einfach, sondern kompliziert!

Erlebte Einsamkeit und tatsächliche soziale Isolation sind nicht dasselbe. Sie hängen nicht einmal so stark zusammen, wie man zunächst annehmen könnte (siehe Grafik 1.3). So fanden



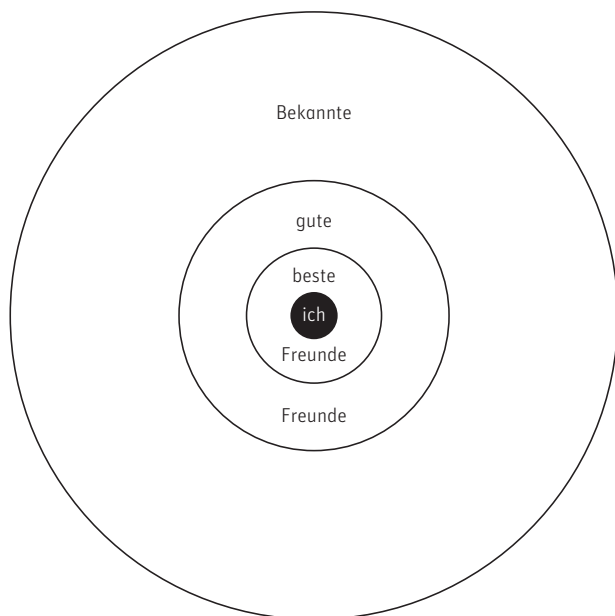
1.3: Einsamkeit und soziale Isolation sind nicht dasselbe: Jemand kann sich einsam fühlen, obwohl er nicht sozial isoliert ist. Umgekehrt kann jemand sozial isoliert sein, ohne sich einsam zu fühlen. Der Anteil der Menschen, bei denen beides zutrifft, ist gemäß wissenschaftlichen Studien kleiner, als man erwarten würde.

Caitlin Coyle und Elizabeth Dugan¹⁶ in einer Studie mit 11 825 Personen nur eine Korrelation von 0,2 zwischen Einsamkeit und tatsächlicher sozialer Isolation.

Methodisch werden Einsamkeit und soziale Isolation mit unterschiedlichen Skalen erfasst (vgl. die Tabellen 1.1 und 1.2).¹⁷ Dabei macht es durchaus einen Unterschied, wie man hier im Einzelnen vorgeht. Wenn man die soziale Unterstützung, die ein Mensch erlebt, mehrfach konkret abfragt, kann man damit dessen Einsamkeit besser erfassen, als wenn man nur einmal fragt.¹⁸

Ganz ähnlich ist es bei der sozialen Isolation: Man kann einfach nur fragen, ob jemand allein lebt oder nicht. Man kann aber auch sein soziales Umfeld sehr genau erfassen, wobei man im Allgemeinen zwischen engstem Freundeskreis, dem Kreis der (guten) Freunde und dem Bekanntenkreis unterscheidet (siehe Grafik 1.4).¹⁹ Beste Freunde (gemäß Definition kann und würde man sie um Hilfe bitten, wenn man Hilfe braucht) haben wir im Schnitt etwa eine Handvoll, gute Freunde (gemäß Definition würde deren Tod uns sehr nahegehen) 12 bis 15, Bekannte etwa 150.

Diese unterschiedlichen Netzwerke – beste Freunde, gute Freunde und Bekannte – bedingen einander in ihrer Größe: Wer viele beste Freunde hat, hat auch eher viele gute Freunde und viele Bekannte. Weil Frauen bekanntermaßen sozial kompetenter als Männer sind (dieser Unterschied zwischen den Geschlechtern gehört übrigens zu den wenigen, an denen wirklich etwas dran ist), haben sie im Durchschnitt auch etwas größere soziale Netzwerke als Männer. Man weiß auch, dass in diesen Netzwerken mehr gleichgeschlechtliche Menschen vorkommen (Männer haben mehr Männer als Freunde, Frauen mehr Frauen), dass sich die Menschen stark hinsichtlich der Größe ihrer sozialen Netzwerke unterscheiden. Die meisten Menschen sind erstaunt darüber, dass diese Unterschiede teilweise erblich bedingt sind.²⁰



1.4: Aufbau des sozialen Netzes eines Menschen.²¹ Die Darstellung entspricht unserem Sprachgebrauch: Jeder hat einen »engsten Freundeskreis«, einen »Freundeskreis« und einen »Bekanntenkreis«. Sie sind unterschiedlich groß und ineinandergeschachtelt. Die genaue Zahl (Größe der Kreise) variiert von Mensch zu Mensch erheblich.

Manche Persönlichkeitsmerkmale wie beispielsweise Schüchternheit oder Neugierde haben kaum eine Auswirkung auf die Größe der sozialen Netzwerke einer Person.²² Andere hingegen schon: Besonders das Einfühlungsvermögen einer Person und ihre Selbstbezogenheit (Narzissmus) haben einen großen Einfluss auf ihre sozialen Netzwerke. Zudem gilt, was gerne vergessen wird: Wer ein besseres Gedächtnis hat, hat mehr *gute* Freunde. Zugleich gilt auch: Wer mehr Einfühlungsvermögen hat, hat mehr *beste* Freunde!²³ Das verwundert nicht: Man hat mehr gute Freunde als beste Freunde, die Zahl der guten Freunde hängt

somit eher davon ab, wie gut man sich etwas merken kann. Die Zahl der besten Freunde hingegen ist ohnehin klein, sodass das Gedächtnis keine Rolle spielt.

Menschen mit ausgeprägterem Mitgefühl für andere Menschen haben mehr beste Freunde als Menschen, die »gefühllos« bzw. egoistisch wirken. Das ist wichtig, denn die Zahl der besten Freunde bestimmt ganz wesentlich, wie einsam sich jemand fühlt. Da die Ausmaße der Kreise jedoch miteinander in Beziehung stehen, haben gemeinschaftsorientierte Menschen im Allgemeinen nicht nur mehr beste Freunde, sondern auch mehr gute Freunde sowie mehr Bekannte.

Wichtiger als die Quantität unserer sozialen Bindungen ist deren Qualität: Ein Freund, der mit einem durch dick und dünn geht, ist wichtiger als 500 virtuelle Bekannte in einem Online-Netzwerk. Das leuchtet unmittelbar ein.

Neben den Freunden und Bekannten spielt nicht zuletzt die Familie eine große Rolle hinsichtlich der Quantität und Qualität von Sozialkontakten: Im Hinblick auf die Qualität gibt es alles, von völlig zerstrittenen und sich aus dem Wege gehenden Geschwistern, Eltern und Kindern bis hin zu über Generationen gewachsenen sehr tragfähigen Verbindungen, in denen sich der Einzelne besser aufgehoben fühlt als irgendwo sonst. Und schließlich macht es einen Unterschied, ob jemand mehr oder weniger regelmäßig mit einem Partner intime Zärtlichkeiten austauscht oder nicht: Mehr oder weniger regelmäßiger (»verlässlicher«) Körperkontakt reduziert einerseits Angst und Stress und fördert das Wohlbefinden eines Menschen in ganz besonderem Maße.²⁴

Wie misst man soziale Isolation und Einsamkeit?

All dies ist wichtig, wenn man ermitteln will, wie einsam sich jemand fühlt bzw. wie sozial isoliert ein Mensch ist. Mancher lebt zwar allein (also in einem Singlehaushalt), ist aber dauernd mit Freunden zusammen, wohingegen andere z. B. als Paar im fortwährenden Rosenkrieg zusammenleben und nur selten mit anderen Kontakt haben.²⁵ In der Forschungspraxis haben sich im Lichte dieser Überlegungen mittlerweile eine Reihe kurzer Fragebögen etabliert, die man verwendet, um soziale Isolation oder Einsamkeit zu erfassen. Bei diesen Verfahren geht es immer um einen Kompromiss zwischen Länge (bzw. Kürze!) und Aussagekraft: Die eine Frage »Leben Sie allein?« bringt weniger Genauigkeit als eine Reihe von Fragen, deren Antworten man dann zu einem Summenscore zusammenfasst, auch wenn man dabei dann Äpfel, Birnen und Orangen miteinander verrechnet und sich fragen muss, mit welchem Recht man dies tun darf. Aber ebenso, wie man die Frage »Wie viel Obst essen Sie?« im Kontext der Ernährung durchaus genauer beantworten wird, wenn man Obstsorten abfragt und dann addiert, kann auch die Addition von Onkeln, Enkeln und besten Freundinnen sinnvoll sein – nicht zuletzt, weil Einsamkeit sich wie die Ernährung auch auf die Gesundheit auswirkt. Und da sollte man sich auf verlässliche Erkenntnisse stützen können.

Wenn Sie wissen wollen, wie es um den Grad Ihrer sozialen Isolation steht, gehen Sie die fünf Items in Tabelle 1.1 durch und geben Sie sich für jedes mit »Ja« beantwortete Item einen Punkt. Wenn Sie einen Wert von 0 oder 1 haben, würden Sie von den Machern des Fragebogens als gering oder durchschnittlich sozial isoliert eingestuft werden, bei einem Wert von 2 oder mehr hingegen als hochgradig sozial isoliert.²⁶

Mit Fragebögen kann man nicht nur objektive Sachverhalte, sondern auch subjektives Erleben erfassen. So wird Einsamkeit

Item-Nr.	Item
1	unverheiratet/kein Geschlechtsverkehr
2	weniger als einmal im Monat Kontakt*) mit Kindern
3	weniger als einmal im Monat Kontakt*) mit anderen Familienmitgliedern
4	weniger als einmal im Monat Kontakt*) mit Freunden
5	keine Clubmitgliedschaft, keine Teilnahme an nachbarschaftlichen Gemeinschaften, religiösen Gemeinschaften oder ehrenamtlichen kommunalen Aktivitäten (»committees«)

*) Entweder persönlich (»face to face«), telefonisch, brieflich oder per E-Mail.

Tabelle 1.1: Die Messung von sozialer Isolation aufgrund von fünf Items, was in einem Summenscore von 0 bis 5 resultiert, der die Ausprägtheit der sozialen Isolation angibt.²⁷

seit 1980 in sehr vielen Studien mit einem an der University of California, Los Angeles (UCLA) entwickelten Fragebogen erfasst. Die sogenannte *UCLA Loneliness Scale* besteht aus 20 Fragen, die jeweils vierstufig zu beantworten sind (»nie«, »selten«, »manchmal«, »oft«).²⁸ Ordnet man diesen Antworten die Zahlen von 1 bis 4 zu, dann ergeben sich ein Minimalwert von 20 und ein Maximalwert von 80. Zwischen diesen Werten kann also der Einsamkeitsgrad von befragten Personen variieren. Praktikabler (weil kürzer) und daher auch in jüngerer Zeit häufiger eingesetzt ist die *Three-Item Loneliness Scale* (Tabelle 1.2), die im Jahr 2004 von der amerikanischen Sozialpsychologin Mary Elizabeth Hughes und Mitarbeitern erarbeitet wurde.

Wenn Sie also wissen wollen, in welchem Maß Sie Einsamkeit erleben, dann gehen Sie die drei Items in Tabelle 1.2 einzeln durch und fragen Sie sich jeweils, ob dies für Sie oft (2 Punkte), manchmal (1 Punkt) oder selten (0 Punkte) zutrifft. Wenn Sie einen Wert von 0 bis 2 haben, würden Sie von den Machern des Fragebogens als geringfügig oder durchschnittlich einsam ein-

Item-Nr.	Item	Item
1	First, how often do you feel that you lack companionship?	Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen ein anderer Mensch fehlt?
2	How often do you feel left out?	Wie oft fühlen Sie sich verlassen?
3	How often do you feel isolated from others?	Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?

Tabelle 1.2: Drei Fragen zur Einsamkeit (*Three-Item Loneliness Scale*;²⁹ die Übersetzung der Items ins Deutsche ist schwierig, weswegen sie auch im Original wiedergegeben sind). Zu Beginn des Tests werden der Person der Einführungssatz und die Fragen vorgelesen. »Die nächsten Fragen zielen darauf ab, wie Sie sich im Hinblick auf verschiedene Aspekte Ihres Lebens fühlen. Sagen Sie mir bitte bei jeder einzelnen Frage, wie oft Sie sich so fühlen.« Die drei Fragen sind jeweils dreistufig (»selten« – »manchmal« – »oft«) zu beantworten. Ordnet man den drei Stufen die Werte 0, 1 und 2 zu, ergeben sich Gesamtwerte von 0 (nicht einsam) bis 6 (sehr einsam).

geschätzt, bei einem Wert von 3 oder mehr hingegen als hochgradig einsam.³⁰

Durch diese Art der Befragung fand man beispielsweise heraus, dass Menschen über ihr gesamtes Leben hinweg betrachtet in unterschiedlichem Ausmaß zum Erleben von Einsamkeit neigen, je nachdem, wie alt sie gerade sind. Wie eingangs bereits festgestellt, wird Einsamkeit vor allem von jüngeren und von älteren Menschen erlebt, wohingegen Menschen im mittleren Alter zwischen etwa 25 und 55 Jahren eher davon verschont sind. Im Hinblick auf das Geschlecht gibt es eine Wechselwirkung mit dem Familienstand: Am einsamsten sind unverheiratete Männer, gefolgt von unverheirateten Frauen und, mit einem gewissen Abstand, verheirateten Frauen. Am wenigsten einsam fühlen sich verheiratete Männer.³¹

Miteinander gegen Einsamkeit: Mitgefühl

Mitgefühl ist eine im Lauf der Evolution des Menschen entstandene *mehrschichtige* Fähigkeit.³² Sie ist klar zu unterscheiden von der automatisch ablaufenden und auch im Tierreich zu beobachtenden sozialen und emotionalen Ansteckung:³³ Ein Vogel schreit aufgeregt, und der ganze Vogelschwarm hebt ab. Ein Mensch sieht, dass jemand Schmerzen hat, und verspürt daraufhin selbst ein ganz unangenehmes Gefühl. Dieses Phänomen wird als *Sympathie* (griechisch: *syn* = mit, *pathein* = leiden) bezeichnet. Sympathie bedeutet wörtlich genommen »mit-leiden«, das Wort hat allerdings im Laufe der Zeit einen Bedeutungswandel vollzogen (siehe unten). Diese Form des Mit-Fühlens läuft automatisch ab und ist nicht auf den Menschen beschränkt, sondern beispielsweise auch bei Mäusen und Ratten eindeutig nachweisbar.³⁴ Bereits Charles Darwin wies darauf hin, dass »viele Tiere ganz gewiss mit der Bedrängnis und Gefahr ihresgleichen mitfühlen«. ³⁵ Wenn im Kino Zuschauer sich bei brutalen Szenen die Hände vors Gesicht halten, dann möchten sie verhindern, dass sie die auf der Leinwand gezeigten Qualen *selbst* fühlen. Denn dies geschieht automatisch – mehr oder weniger intensiv. Menschen sind unterschiedlich sensibel und weisen verschiedene Ausprägungen des Mitleidens auf. In der wissenschaftlichen Literatur spricht man hinsichtlich dieser Form des Mitgefühls auch von »emotionaler Empathie« (*emotional empathy*).

Empathie hat heute meist eine andere Bedeutung. Empathisch sind wir, wenn wir um einen Menschen angesichts der besonderen Umstände, in denen er sich befindet, besorgt sind. Es ist eine Form der aktiven Zuwendung, die bewusst erfolgt, und nicht eine »Ansteckung« mit dem gleichen Gefühl eines anderen Menschen. Wir sorgen uns um einen leidenden Mitmenschen, und unser Handeln ist geleitet vom Wunsch nach Abhilfe seiner Qualen. Dies setzt erstens voraus, dass die »Umstände«

(der Kontext) als solche erkannt und bewertet werden können, und zweitens, dass die eigenen Emotionen von denen eines anderen unterschieden werden können. Beides sind – verglichen mit einfachem Mitgefühl – höhere geistige Leistungen; man spricht deshalb auch von kognitiver Empathie (*cognitive empathy*; eine weitere Bezeichnung wäre *empathic concern*).

Diese Form des Mitgefühls äußert sich beispielsweise im Spenden von Trost und Umarmen oder Streicheln eines Artgenossen, der gerade im Kampf unterlegen war bzw. verletzt wurde. Dachte man früher, dass nur Menschen zu derart komplexen Affekten fähig seien, so ist heute nachgewiesen, dass auch Menschenaffen (sowohl in Gefangenschaft als auch frei lebend) häufig Trost spenden. Während andere Affenarten dieses Verhalten nur selten oder gar nicht an den Tag legen, lässt es sich auch bei Delfinen, Elefanten und einigen Vogelarten (Raben und Krähen, die teilweise Schimpansen in ihrem intelligenten Verhalten übertreffen)³⁶ beobachten. Dies sind Tierarten, die in Gemeinschaften leben und zu »höheren« geistigen Leistungen (wie Werkzeuggebrauch und/oder dem Erkennen des eigenen Spiegelbilds) fähig sind. Wer hätte noch vor 20 Jahren gedacht, dass auch Saatkrähen Trost spenden können, dass Schimpansen dies recht häufig tun und Menschen sich in dieser Hinsicht beispielsweise nach Raubüberfällen ganz ähnlich verhalten wie nichtmenschliche Primaten nach aggressiven Handlungen: Unbeteiligte nähern sich dem Opfer und spenden Trost.³⁷

Eine noch komplexere Form der Empathie ist die Fähigkeit, sich in einen anderen hineinzusetzen, seine Perspektive einzunehmen und ihm daraufhin zielgerichtet zu helfen (*empathic perspective taking*). In der Psychologie spricht man von der Fähigkeit zur *Theory of Mind* und bezeichnet damit das Vermögen, gewissermaßen »in die Haut« eines anderen zu schlüpfen, um die Welt mit »dessen Augen zu sehen«. Menschenaffen können dies bis zu einem gewissen Grad, beim Menschen ist die Fähigkeit zur Perspektivenübernahme jedoch ungleich differenzier-

ter und wesentlich stärker ausgeprägt als bei allen anderen Lebewesen. Menschen haben oft komplexe Gedanken (»Was wäre, wenn Hans dächte, dass Lisa dächte, ich würde mit Lucy befreundet sein?«), die je nach Kontext (Wer mag wen? Wer ist hier »ich«?) ganz unterschiedliche Emotionen und Handlungen bewirken.

Die hier dargestellte Sicht der Empathie als komplexes mehrschichtiges Phänomen hat Konsequenzen, von denen drei hervorzuheben sind.

1) Die komplizierteren Formen der Empathie funktionieren nur »auf dem Rücken« der einfacheren: Wenn ich die Perspektive meines Feindes einnehme, um ihn besser töten zu können (also *ohne* mitzufühlen), sprechen wir *nicht* von Empathie.

2) Die evolutionäre Sicht macht deutlich, dass es sich bei Empathie nicht um eine kulturell gelernte Fähigkeit handelt (wie beispielsweise das Essen mit Messer und Gabel), sondern um eine tief in der Biologie des Menschen verwurzelte Funktion (wie beispielsweise die Nahrungsaufnahme oder die Ausscheidung). Wie fast alles, was die Menschen ausmacht oder was sie tun, ist auch unsere Biologie stark kulturell beeinflusst, überformt oder geprägt (wir benutzen Essbesteck und die Toilette). Dies darf jedoch nicht den Blick dafür verstellen, dass die grundlegenden Funktionen selbst nicht Teil unserer Kultur, sondern unserer Biologie sind. Diese Feststellung ist an dieser Stelle deswegen so wichtig, weil das »Wesen« des Menschen häufig als grundsätzlich böse eingestuft wird. Der englische Philosoph Thomas Hobbes prägte den Satz »Der Mensch ist dem Menschen ein Wolf« – dies ist die Formel für die Annahme, dass eine *biologisch* fest verankerte Tendenz zu Egoismus, Narzissmus und Aggressivität das menschliche Handeln ganz wesentlich bestimmen würde. Daraus wurde und wird nicht selten abgeleitet, dass nur durch drastische *kulturelle* Maßnahmen – je nach Ideologie: Erziehung, Dressur, Unterweisung, Modelllernen, Einsicht – unsere »böse Natur« gezähmt werden könne und

müsse und nur so unsere Gemeinschaft überhaupt möglich sei. Diese Sicht der Dinge ist zu einfach!³⁸ Menschen sind biologisch weder gut noch böse, sie tragen vielmehr Anlagen für beides in sich. Wie die Entwicklung dieser Anlagen im Laufe eines individuellen Lebens erfolgt, ist offen und wird stark durch den jeweiligen kulturellen Kontext beeinflusst. Kein Mensch erzieht sich selbst. Und so wird verständlich, warum die Entwicklung von Mitgefühl beim Kind stark von der Kultur abhängt, in der es aufwächst.

3) Beim heranwachsenden Kind lässt sich gut beobachten, wie sich Mitgefühl aus verschiedenen Schichten zusammensetzt, die keineswegs alle zugleich auftreten. Vielmehr unterliegen schon Babys der Ansteckung – sie schreien, wenn ein anderes Baby schreit. Zwischen 14 und 18 Monaten beginnen Kleinkinder mit zielgerichtetem Helfen, und mit drei Jahren spenden sie schon Trost und handeln reziprok, d. h., sie behandeln andere abhängig davon, wie sie von ihnen behandelt wurden. Das Helfen, Spenden von Trost und Vermitteln bei Konflikten verstärkt sich zwischen fünf und sechs Jahren noch deutlich.³⁹ In diesem Alter verstehen Kinder auch schon, wenn einer (A) einem anderen (B) hilft, und verhalten sich nach einer solchen Beobachtung eher helfend gegenüber A – man spricht hier von indirekter Reziprozität. Im weiteren Verlauf lernen Kinder immer differenziertere, dem jeweiligen Kontext entsprechende soziale Verhaltensweisen – vermittelt durch das gelebte soziale Miteinander gemäß den Regeln des kulturellen Kontexts.

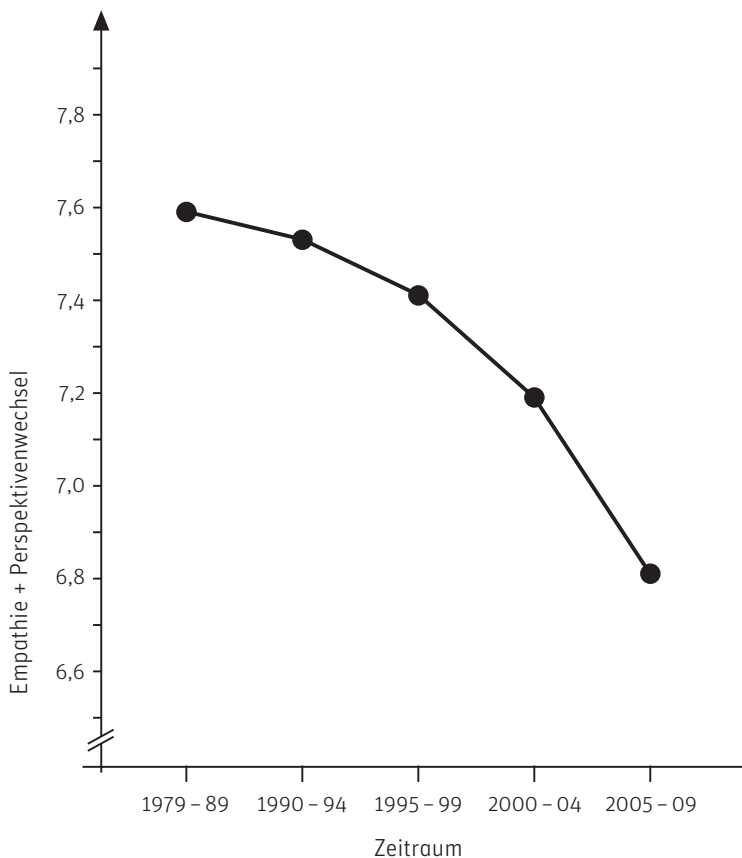
Betont die in einer Gesellschaft gelebte Kultur Selbstbezogenheit, Egoismus und Materialismus, so wird sich entsprechendes Verhalten bei den heranwachsenden jungen Menschen eher ausbilden. Entsprechend werden die Chancen für prosoziales Verhalten geringer und das Risiko von Einsamkeit größer. Damit kommen wir zurück zur oben gestellten Frage: Ist das wirklich so, oder meinen dies die Alten immer nur von den Jungen?

Narzissmus statt Empathie

Im Herbst 2016 war im Ruhrgebiet in einer Filiale der Deutschen Bank vor einem Geldautomaten ein 82-jähriger Rentner bewusstlos zusammengebrochen. Vier Personen stiegen nacheinander über ihn hinweg, holten Geld und gingen wieder – ohne zu helfen. Erst der fünfte Bankkunde leistete Hilfe; der Mann verstarb jedoch danach in einer Klinik.⁴⁰ »Schlägereien gab es schon immer«, sagen Polizisten, »aber heute treten die Leute auch dann noch ihrem Gegner ins Gesicht, wenn der schon regungslos am Boden liegt.« Berichte von Unfällen mit Verletzten, denen niemand hilft, die aber mit dem Smartphone schnell fotografiert werden, liest man seit einigen Jahren in den Zeitungen.⁴¹

Solche anekdotischen Berichte können lediglich illustrieren, was mittlerweile auch durch harte Daten belegt wurde: Das Mitgefühl der Menschen nimmt ab. Eine Metaanalyse von 72 Befragungen über drei Jahrzehnte hinweg (1979 bis 2009) mit Daten von insgesamt 13 737 Studenten ergab einen deutlichen Rückgang der Empathie (*empathic concern*) und der Fähigkeit zur Einnahme der Perspektive anderer (*perspective taking*). Sonstige ebenfalls erfragte persönliche Eigenschaften wie beispielsweise das jeweilige Vorstellungsvermögen oder bekundete Probleme im Zusammenleben mit anderen waren demgegenüber während des Befragungszeitraums konstant. Ab dem Jahr 2000 war der Empathie- und Perspektivenwechselrückgang besonders deutlich ausgeprägt (siehe Grafik 1.5).

Die Autoren der Studie verweisen in ihrer Diskussion der Frage, warum die Empathiefähigkeit der Menschen abnimmt, auf parallel verlaufende Trends unter jungen Menschen; so ist beispielsweise eine zunehmende materialistische Einstellung zu verzeichnen.⁴² In einer Umfrage aus dem Jahr 2006 gaben 81 Prozent der 18- bis 25-Jährigen an, dass »reich werden« eines der wichtigsten Ziele ihrer Generation sei, für 64 Prozent war es



1.5: Summe der Werte für die Fähigkeiten *Mitgefühl* und *Perspektivenwechsel* über drei Jahrzehnte hinweg. Der Rückgang der Fähigkeit sowohl zur Empathie ($p < 0,002$) als auch zum Perspektivenwechsel ($p < 0,03$) war jeweils für sich statistisch bedeutsam.⁴³

das wichtigste Ziel. Nur 30 Prozent der Befragten gaben als wichtigstes Ziel »den Hilfsbedürftigen helfen« an.⁴⁴

Eine ganze Reihe weiterer Studien belegt, dass narzisstische Persönlichkeitszüge in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen haben.⁴⁵ Ein Beispiel: Der Aussage »Ich bin eine bedeuten-

de Person« stimmten Anfang der Fünfzigerjahre nur 12 Prozent der 14- bis 16-Jährigen zu, Ende der Achtzigerjahre waren es 77 Prozent der Mädchen und 80 Prozent der Jungen in diesem Alter.⁴⁶

Kurz zur Klärung der Begriffe: Unter *Narzissmus* versteht man die Charaktereigenschaft der maßlosen Ichbezogenheit, die sich in Selbstverliebtheit steigern kann. Die Bezeichnung geht auf den griechischen Mythos vom jungen Narziss zurück, der am eindrücklichsten von dem römischen Dichter Ovid (43 v. Chr. – 17 n. Chr.) in seinen *Metamorphosen* überliefert wurde. Weil Narziss die Liebe einer Frau nicht erwiderte, wurde der Jüngling mit unstillbarer Selbstliebe bestraft; er starrte unentwegt auf sein Spiegelbild im Wasser (siehe Abb. 1.6) und verwandelte sich schließlich in eine schöne Blume – daher der Name »Narzisse«.

Bis heute wird Narzissmus als Charaktereigenschaft in einem kritischen Sinn gebraucht.⁴⁷ Man unterscheidet hierbei narzisstische Persönlichkeitszüge, die bei jedem Menschen mehr oder weniger stark vorhanden sind und mit entsprechenden Skalen, sogenannten Persönlichkeitsinventaren, gemessen werden können, von der narzisstischen *Persönlichkeitsstörung* als einer Diagnose im Bereich der Psychiatrie. Große Datensätze, die über Jahrzehnte hinweg im Rahmen wissenschaftlicher Studien an verschiedenen Orten gewonnen wurden, zeigen ein vermehrtes Aufkommen narzisstischer Persönlichkeitszüge in den letzten Jahrzehnten, im gleichen Zeitraum ist auch die Auftretenshäufigkeit (Prävalenz) der narzisstischen Persönlichkeitsstörung auf das Dreifache angestiegen.⁴⁸

Wissenschaftliche Studien belegen ebenfalls, dass im Gegensatz zu früher junge Menschen heute weniger spenden (sie spendeten schon immer nicht gerade viel, denn sie haben ja auch noch nicht viel Geld; aber früher hatten sie noch weniger und spendeten dennoch mehr). Sie verhalten sich egoistischer, sind weniger empathisch, haben eine stärker ausgeprägte materia-



1.6: Das bekannteste Bildnis zum Mythos des Narziss ist sicherlich das Ölgemälde von Michaelangelo Merisi da Caravaggio (1571–1610) in der Nationalen Kunstgalerie in Rom.

listische Einstellung, lügen eher, befinden sich seltener in einer festen Beziehung, lassen mehr Schönheitsoperationen an sich durchführen und neigen eher zu Aggressivität.

Manche Wissenschaftler sprechen mit Bezug auf den zunehmenden Narzissmus daher auch von einer Epidemie: »In

Anbetracht der Beweislage, insbesondere der Verdreifachung der Lebenszeit-Prävalenz der narzisstischen Persönlichkeitsstörung, glauben wir nicht, dass die Verwendung des Begriffs Epidemie hier übertrieben ist.« Die Autoren der Studie zitieren *Webster's Dictionary* (in der Folge *kursiv*) und fahren fort: »Dies trifft insbesondere im Lichte der Definition des Wortes Epidemie als Krankheit zu, *die eine untypisch große Zahl von Individuen in einer Population betrifft.*«⁴⁹

Die Diskussion über die Frage, ob und wie sich »die Jugend« im Hinblick auf Selbstsucht und Solidarität geändert hat, ist damit durchaus in der Wissenschaft angekommen, verlief jedoch zunächst kontrovers: Die einen behaupteten, es gäbe eine starke Zunahme des Narzissmus,⁵⁰ die anderen wiegelten mit Daten ab, die dies nicht zu bestätigen schienen. Es wurden jedoch methodische Probleme dieser Daten aufgedeckt, und letztlich ist mittlerweile gut belegt, dass Egozentrismus zugenommen und Gemeinschaftsdenken abgenommen hat.

Man kann hinzufügen: Auch wenn Sokrates schon vor knapp 2500 Jahren gesagt haben mag, dass die jungen Leute zu viel Süßes essen, bedeutet dies nicht zwangsläufig, dass der Satz heute falsch ist. Kein Mensch würde das als Argument gegen das nachweislich epidemisch auftretende Übergewicht bei jungen Leuten ernst nehmen. Man hat nämlich ganz einfach viele Kinder verschiedenen Alters zu verschiedenen Zeitpunkten und mehrfach wiederholt in vielen entwickelten Ländern gewogen und dadurch wissenschaftlich nachweisen können, dass Kinder heute mit einer größeren relativen Häufigkeit übergewichtig sind als früher.

Und im Hinblick auf die beiden oben genannten Zitate von Sokrates und Hesiod kommt hinzu, dass ich die Quellen trotz einigen Aufwands nicht lokalisieren konnte. Auch die Tatsache, dass die im Internet vielfach zu findenden Zitate nirgends quellenmäßig belegt und immer im gleichen Wortlaut wiedergegeben werden (handelte es sich um übersetzte Originalquellen,

würden die Übersetzungen zumindest etwas voneinander abweichen), legt nahe, dass sie – wie vieles im postfaktischen Netzzeitalter – frei erfunden sind.⁵¹

Geht es um psychologische Sachverhalte wie den Narzissmus, wird dem gleichen Argument, das wir bei der Ernährung nicht durchgehen lassen würden, große Bedeutung beigemessen – nicht zuletzt, weil erstens sich die meisten Menschen »von Natur aus« für Psychologen halten und weil zweitens die wenigsten Menschen wissen, wie Psychologie als Wissenschaft funktioniert. Denn auch in der Psychologie wird gemessen und verglichen; es werden Durchschnittswerte gebildet und Abweichungen festgestellt, benannt und interpretiert.

Für die Skeptiker unter den Lesern sei an dieser Stelle noch eine weitere Untersuchung hierzu angeführt, weil sie das Gleiche – mehr »ich« und weniger »wir« im Denken der Menschen – mit einer völlig anderen Methodik ermittelte.

Könnte man nicht einfach in ein paar Hunderttausend Büchern aus unterschiedlichen Epochen die Wörter »ich« und »wir« zählen und auf dieser Basis prüfen, ob sich der Gebrauch dieser Wörter über die Zeit geändert hat? Und wenn die Bedeutung eines Wortes letztlich in seinem Gebrauch besteht, wie der österreichische Philosoph Ludwig Wittgenstein eindrucksvoll herausgearbeitet hat, dann sollte die Bedeutung eines Wortes auch mit der Häufigkeit seines Gebrauchs zusammenhängen.

Es gehört zu den Segnungen der modernen Informationsgesellschaft, dass heute genau solche wissenschaftlichen Studien möglich sind, von denen man bis vor wenigen Jahren nicht einmal zu träumen gewagt hätte. Die Funktion *Ngram* der Suchmaschine *Google* erlaubt solche statistischen Auswertungen von Texten, die ein einzelner Mensch niemals lesen könnte, und ermöglicht damit eine ganz neue Form von quantitativer Kulturwissenschaft. Mit diesem Verfahren untersuchten amerikanische Wissenschaftler die Verwendung der Wörter »ich« (bzw. »mein«, »mir«, »mich«) und »wir« (bzw. »unser«, »uns«) in

mehr als einer Dreiviertelmillion (genau 766 513) amerikanischer Bücher, die im Zeitraum von 1960 bis 2008 publiziert worden waren. Hierbei zeigte sich über den gesamten Zeitraum eine Abnahme des Wortes »wir« um 10 Prozent und eine Zunahme des Wortes »ich« um 42 Prozent.⁵²

Wer diese Erkenntnisse mit dem Argument »Wörter sind Schall und Rauch« abtut, hat nicht verstanden, worum es geht: Fragt man einzelne Menschen nach ihren Einstellungen, kann man ebenfalls feststellen, dass die Ichbezogenheit zu- und das Mitgefühl abgenommen hat. Aber sagen die Leute auch immer die Wahrheit? Und was sind schon solche Umfragen wert, wenn sie doch heute jeder mit seinen eigenen Interessen und Zielen durchführt, entsprechend die Fragen stellt und folgerichtig herausbekommt, was auch immer er herausbekommen will (oder haben Sie schon einmal erlebt, dass eine gewerkschaftsnahe Stiftung herausgefunden hat, dass es den Arbeitnehmern zu gut geht? Oder dass die Bertelsmann Stiftung herausgefunden hat, dass digitale Medien den Kindern schaden?). Die Daten aus einer Dreiviertelmillion Büchern sind daher nicht nur deutlicher, sondern auch belastbarer als die Daten aus Umfragen.

Soziales Kapital im Anthropozän

Im angloamerikanischen Sprachraum ist in diesem Zusammenhang oft von »sozialem Kapital« und dessen Verlust die Rede. Das Wort »Kapital« führt hier jedoch in die Irre, denn gemeint sind nicht die finanziellen Ressourcen einer Person, sondern deren soziales Netzwerk. Es ist ein »elastischer« Begriff mit einer ganzen Reihe unterschiedlicher Definitionen – je nach Forschungsfeld oder Forschungsdisziplin, in der er verwendet wird.⁵³ Es geht um Solidarität, Altruismus, Vertrauen, Gemeinschaft, Zusammenhalt und damit letztlich auch um den »sozialen Kitt«, der eine Gesellschaft zusammenhält und deren Funktio-

nieren überhaupt erst erlaubt. Aus medizinischer Sicht ist bekannt, dass die Höhe des vorhandenen sozialen Kapitals der Mitglieder einer Gesellschaft mit einer besseren Gesundheit, einer geringeren Kriminalitätsrate und einem effizienteren Wirtschaften der Menschen einhergeht. Daher ist der Befund, dass das soziale Kapital in manchen Gesellschaften (wie beispielsweise den USA) in jüngster Zeit abgenommen hat, von nicht zu unterschätzender Bedeutung. Man kann vermuten, dass Ähnliches – vielleicht in abgeschwächter Form – auch für Deutschland gilt.

Die Menschheit als Art ist so erfolgreich, dass der ganze Planet von unserer Anwesenheit dominiert wird und bekanntermaßen immer mehr darunter leidet. Es ist also naheliegend, dass man das Erdzeitalter, in dem wir leben, als Anthropozän bezeichnet (griechisch: *anthropos* = Mensch, *zainos* = neu), weil der Mensch zu einem der wichtigsten Einflussfaktoren auf die biologischen, geologischen und atmosphärischen Prozesse auf der Erde geworden ist.

Tatsächlich hat der Mensch mittlerweile weltweit verbreitete und langlebige Ablagerungen von Materialien hinterlassen, die nur der Mensch technisch herstellen konnte, weswegen man sie auch als »Technofossilien« bezeichnet. Damit sind keine Kühlschränke, Autos oder Atomkraftwerke gemeint, sondern Spuren, die man (bei Ausgrabungen in ferner Zukunft) überall auf der Erde finden würde: Beton, Plastik und elementares Aluminium beispielsweise. Auch das radioaktive Material aus Kernwaffentests, Stickstoff und Phosphor aus Düngemittelfabriken und die Kohlenstoffpartikel aus der Verbrennung fossiler Energieträger haben charakteristische Spuren in geologischen Sedimentablagerungen hinterlassen.⁵⁴ Der Mensch hat am Aussterben sehr vieler Tierarten seit Jahrtausenden einen wesentlichen Anteil und beeinflusst mittlerweile durch seine Aktivitäten nachweislich das Klima.

Dies alles ist weithin bekannt und wird heftig diskutiert. Was dabei leicht außer Acht gerät, ist die Tatsache, dass einzelne

Menschen im Grunde vergleichsweise klein und schwach sind. Nur weil Menschen in der Lage sind, in großen Gemeinschaften zu kooperieren – mehr als jede andere Art –, vollbringen sie als Gruppe unglaubliche Leistungen: Sie bauen Häuser von mehr als 700 Metern Höhe, Schiffe von mehr als 300 Metern Länge und flogen schon vor knapp 50 Jahren mit mehr als 100 Meter hohen Raketen zum Mond und zurück.

Und die Menschen haben *Kultur*; sie verfügen über einen tradierten Schatz von Wissen und Fertigkeiten, sodass keiner bei null anfangen muss. Man streitet sich heute zwar darüber, ob wir damit völlig alleine sind oder ob es manche Formen von Kultur auch im Tierreich gibt, wie beispielsweise der gelernte Gesang bei Singvögeln und Walen oder der Werkzeuggebrauch bei Schimpansen und Krähen; dass aber Kultur beim Menschen in einem Ausmaß vorkommt, wie man es im Tierreich nicht findet, ist unbestritten. Somit gilt auch die Tatsache, dass der wichtigste Aspekt im Umfeld eines Menschen andere Menschen sind.

Lässt man einige der wesentlichen und überall wahrnehmbaren Veränderungen unserer Lebenswelt aus den vergangenen ein bis zwei Jahrzehnten an seinem geistigen Auge vorüberziehen, dann wird jedem deutlich, dass es Fortschritte und Rückschläge, Wirkungen und Nebenwirkungen, viel Produktion und viel Müll, viel Frieden und Versöhnung, aber auch viel Terror und Krieg gegeben hat und auch in naher Zukunft noch geben wird. Damit es besser wird, ist mehr Kooperation notwendig, auf allen Ebenen der Organisation unserer Gemeinschaft zwischen einzelnen Menschen und Staaten oder Verbünden von Staaten. Sozialer Rückzug gehört nicht zur Lösung, weder beim Einzelnen noch bei Staaten (denen man dann eine nationalistische Ausrichtung attestiert). Der Megatrend zur Singularisierung muss uns daher beunruhigen und zu denken geben.

BILDNACHWEIS

- S. 15, 24, 26, 36, 64, 85, 87, 88, 96, 97, 102, 104, 105, 107, 108, 112, 114, 120, 121, 129, 145, 155, 163, 176, 179, 201, 213, 234 Computerkartographie Carrle nach Manfred Spitzer
- S. 22 New York Magazine, Foto Harold Krieger
- S. 38 picture-alliance / akg-images / Erich Lessing
- S. 47, 50, 56, 60, 65, 215 Manfred Spitzer
- S. 74 mauritius images / Paul Fearn / Alamy
- S. 75 picture-alliance / akg