



Macht Mobilität einsam?

Agnes Justen-Horsten

1. Wodurch kann Einsamkeit gerade bei mobilen Menschen entstehen?

„Neue Chance – neues Glück“ und „aus den Augen – aus dem Sinn“ – diese beiden Redensarten sprechen zwei konträre Seiten von Veränderung an, wobei die erste die optimistische Erwartung des Individuums und die zweite eine mögliche pessimistische Konsequenz für dessen Beziehung zu seinem sozialen Umfeld beschreibt. Wenn wir hier von Veränderung sprechen, ist der Umzug in ein neues Land im Rahmen einer beruflichen Versetzung gemeint. Tatsächlich steht der Mitarbeiter in diesem Fall vor der schwierigen Entscheidung zwischen dem individuellen Interesse an beruflicher Entwicklung und/oder materieller Sicherheit und dem Wunsch, seine am Ort gewachsenen sozialen Bindungen zu behalten. Berufliche Entscheidungen, die keinen – oder keinen so weiträumigen – Ortswechsel verlangen, erfordern eine so grundlegende Abwägung nicht. Die Frage, ob eine räumliche Nähe zum Erhalt von Bindungen notwendig ist, ist schwer allgemeingültig zu beantworten. Klar aber ist, dass ein Wegzug eine radikale Veränderung bestehender sozialer Beziehungen bedeutet. Nimmt der Mitarbeiter die Familie als sein engstes soziales Umfeld mit, bleibt zumindest diese emotional bedeutsamste soziale Bindung bestehen, was vielleicht den Verlust von Nähe in anderen wichtigen Beziehungen leichter verschmerzen lässt. Aber in diesem Fall ist nicht nur einer von Trennungen betroffen, sondern mindestens der Partner und die Kinder auch. Zieht ein junger, ungebundener Mitarbeiter in die Ferne, scheint das aus vielen Gründen die einfachere Option zu sein. Andererseits mag er sich gerade in einer sehr bindungswilligen Phase seines Lebens befinden und mit dem Wegzug steigt die Angst, ob Partnersuche oder Familiengründung in der begrenzten Zeit des Aufenthalts im neuen Land überhaupt möglich ist – oder später, oder überhaupt – bei so viel Wechsel?

So geht es Bea S., begeistert von der Möglichkeit in Asien leben zu können, aber in Sorge um ihre emotionale Befindlichkeit im Land Ihrer Träume: „Ich bin seit zwei Jahren mit Thomas zusammen. Wir haben uns in der Endphase unseres Studiums kennengelernt. Er hat einen super Job gefunden, ist gerade in der Probezeit und kann nicht mitkommen. Es sieht so aus, als sei seine Arbeit ihm wichtiger als ich. Das gleiche sagt er mir. Aber wäre es nicht auch total verrückt, diese Chancen sausen zu lassen? Wegen des anderen auf etwas so persönlich Wichtiges zu verzichten, tut der Beziehung doch auch nicht gut. Sollen wir uns auf das Experiment einer Fernbeziehung einlassen oder uns lieber gleich trennen? Mein Alltag wird sich ohne ihn total verändern. Mit der Vorstellung einer Fernbeziehung kann ich besser leben, aber es schleicht sich immer mehr die Angst ein, ob unsere Beziehung das aushält.“*

Menschen sind soziale Wesen, emotional auf andere angewiesen. Mobilität verpflanzt den Einzelnen in eine Umgebung voller ihm fremder gewachsener sozialer Bindungen, zu denen er zunächst keinen Zugang hat. Ein Umzug isoliert ihn physisch von seinem vertrauten Umfeld und er kommt allein in der Fremde an. Fremdheit und Einsamkeit zur eigenen Selbstfindung sogar zu suchen ist ein Topos, der sich in Form von

Retreat, Walz, Weltreise, Jakobsweg, Meditation durch viele Epochen und Kulturen zieht. Auf diese Weise suchen Menschen befristet Raum und Zeit außerhalb des Alltags, in den sie danach – um Erfahrungen mit sich selbst reicher – wieder zurückkehren können. Das ist für mobile Menschen anders. Für sie ist der Alltag in der Fremde. Ist damit auch die Einsamkeit Alltag?

Peter M. lebt seit drei Monaten in einem afrikanischen Land: „Die Mitarbeiter im Büro sind richtig nett. Die meisten leben schon ziemlich lange in X. Sie bemühen sich auch sehr, mich mit anderen bekannt zu machen. Aber so richtig hat es noch nicht gefunkt. Es ist so mühsam immer wieder bei null anzufangen. Es gibt auch nicht wirklich eine Auswahl. Ich treffe immer wieder die gleichen. Zu Hause – oder besser in meiner Wohnung – ist der Laptop mein Tor zur Welt. Ich skype viel mit meinen Kindern. Ich bin seit einem Jahr geschieden und vermisse meine Kinder, die in Deutschland leben, sehr. Ich schaue viel Filme und Serien. Aber wenn ich den Laptop ausschalte, ist es still. Es ruft keiner an, kommt keiner vorbei, ist keiner da. Ich bin allein und fühle mich einsam.“*

Was Herr M. sagt, beschreibt, dass er das Gefühl von Zugehörigkeit verloren und noch nicht wiedergefunden hat. Die Menschen um ihn herum sind ihm eigentlich egal, weil ihn (noch) nichts mit ihnen verbindet. Der ihm gewohnte und vertraute Anspruch an Nähe und Bindung, z. B. zu seinen Kindern, aber sicher auch zu den Freunden zu Hause und seiner Familie, lässt sich in der neuen Umgebung noch nicht realisieren. Wäre es eine vorübergehende Einsamkeit, ließe sie sich gut bewältigen. Die Erfahrung von sich einsam und allein fühlen, hat er in seinem Leben schon einige Male gemacht oder machen müssen und es gelang ihm leicht, sich wieder zu fangen und sich an Menschen anzuschließen, mit denen er Erfahrungen gemeinsam hatte. Diese Menschen gibt es aber jetzt vor Ort nicht, allenfalls medial könnte er mit ihnen kommunizieren. Jetzt kommt es ihm so mühsam vor, sich den Freunden zu Hause per Skype mitzuteilen, wenn er sich ja doch nicht verabreden kann, um sich mit ihnen zu treffen.

2. Wie fühlt sich Einsamkeit an?

Dass Einsamkeit so ziemlich das Unerträglichste ist, was Menschen erleben können, zeigt die Tatsache, dass die schlimmsten Strafen, die Gesellschaften sich für Missetaten ihrer Stammesgenossen oder Bürger ausgedacht haben, wie z. B. Ächtung, Verbannung, Gefängnis und Einzelhaft, ihnen die Isolation zumuten. Cacioppo und Patrick (2011) – ein sehr lesenswertes Buch zu diesem Thema – beschreiben chronische Einsamkeit als „sozialen Schmerz“ – Schmerz auch deswegen, weil nach ihren Untersuchungen Einsamkeit auch Verursacher von vielen körperlichen Beschwerden ist. Sie stellen fest, dass es große individuelle Unterschiede im Bedürfnis nach Geselligkeit gibt und damit auch was die Quantität und die Qualität sozialer Eingebundenheit anbelangt. „Ein besonders gemeiner Aspekt der Einsamkeit ist, dass sie uns oft um Berührungen und deren tröstende Wirkungen bringt“ (Cacioppo & Patrick, 182). Interessanterweise wird bei menschlicher Berührung – aber auch beim Streicheln der Katze – Oxytocin ausgestoßen, ein Botenstoff, der zu liebevoller, fürsorglicher, also prosozialer Hinwendung zum anderen führt, so die Autoren. Einsame Menschen, die wenig Berührung erfahren, erleben körperlich und seelisch einen gravierenden Mangel. Diesen Mangel schmerzhaft zu durchleben, hat Auswirkungen auf die in dieser Gefühlslage existentiell notwendigen Kontakte. Derjenige der sozialen Mangel und Not erlebt, ist – wie jemand der Diät halten möchte auf Süßes – fixiert auf das Thema Annäherung, Bestätigung und Anerkennung. Daraus folgt, dass die Angst vor Zurückweisung sein Denken beherrscht und das seine

Wahrnehmungen im sozialen Miteinander verzerrt. Cacioppo & Patrick bringen es auf den Punkt: „All dies erklärt recht gut, warum, wir uns, wenn wir einsam sind, auf sozialem Parkett oft bedroht fühlen. Wenn wir uns einsam fühlen und zu einer Feier gehen, ein Klassenzimmer betreten oder an einem geschäftlichen Meeting teilnehmen, kreist unser innerer Monolog oft um die Furcht vor negativer Bewertung: Was werden die Leute über mich denken? Oh nein, was hatte ich da bloß an! Ich kenne hier niemanden- die halten mich bestimmt für eine Nieme“ (Cacioppo & Patrick, 2006). So kann soziale Isolation zum Teufelskreis werden.

Am Ende des Artikels finden Sie einen Selbsttest (UCLA Loneliness Scale, Version 3, 1996, abgedruckt im hier viel zitierten Buch von Cacioppo und Patrick). Wenn Sie für sich selbst einmal überprüfen wollen, ob Einsamkeit vielleicht der Grund für Ihr Stimmungstief ist, kann das Ergebnis Ihnen Aufschluss geben. Und bitte denken Sie daran: jeder Mensch erlebt Einsamkeit. Manchmal erwachsen aus dem Gefühl der Einsamkeit auch wertvolle Entschlüsse im Leben. Es ist die chronische Einsamkeit, die soziale Isolation, die Menschen unglücklich und krank macht.

3. Was sind die Folgen, wenn aus subjektiv erlebter Einsamkeit soziale Isolation wird?

Cacioppo und sein Forscherteam fanden in vielen Studien heraus, dass Einsamkeit gravierende körperliche und seelische Folgen haben kann, wenn sie zu einem Dauerzustand geworden ist. Sie beobachteten, „dass sich soziale Isolation ähnlich nachteilig auswirkt wie hoher Blutdruck, Bewegungsmangel, Übergewicht oder Rauchen“ (Cacioppo & Patrick, 5). Menschen, die sich allein fühlen, neigen oft dazu, sich ungesund – zu fettthaltig und zu süß – zu ernähren. Besonders Süßigkeiten schaffen es für einen Moment des Glücks, zu trösten, Unwohlsein vergessen zu lassen und so Einsamkeit kurzfristig zu kompensieren. Das gleiche gilt für Alkohol. Auch moderater Alkoholkonsum hebt den Oxytocinspiegel, d. h. er schafft es – wie vermutlich viele von uns aus Erfahrung wissen – dass wir soziale Hemmungen temporär verlieren, uns öffnen und auch wenn wir allein sind, fühlen wir uns unter Alkohol trotzdem manchmal munter und aufgeschlossen. Die Gefahren der Sucht, gerade für einen Menschen, der sich schon lange innerlich zurückgezogen hat, liegen dann auf der Hand. Mittelalte und ältere einsame Erwachsene, so fanden die Wissenschaftler um Cacioppo heraus, bewegen sich weniger, erschreckende 37 Prozent weniger als sozial gut eingebundene Altersgenossen. Das hat nicht nur negativen Einfluss auf das Herz-Kreislauf-System, auf das Übergewicht, auf die Stimmung, sondern auch darauf, ob jemand die Chance hat, von anderen gesehen, getroffen und angesprochen zu werden.

Ist jemand in soziale Isolation geraten, werden die erworbenen sozialen Fähigkeiten seltener eingesetzt und der einsame Mensch traut sich irgendwann nicht mehr zu, in Gesellschaft locker oder adäquat reagieren zu können. So fühlen wir uns, wenn wir lange einsam sind, schlecht aber auch unsicher, „als würden wir körperlich bedroht“ (Cacioppo & Patrick, 15). Eine solche Stimmungslage bringt auch gutmeinende und gutmütige Menschen dazu, auf der Hut vor anderen zu sein und im Gefühl zu leben, sich selbst gegen eine potentielle Bedrohung verteidigen zu müssen. Weil die Bedrohung zumeist nur eingebildet ist, reagiert das Gegenüber irritiert. „Wenn wir uns einsam fühlen, erscheinen wir für andere vielleicht zurückhaltend, wenig empathisch, sozial unsensibel oder gar kleinlich, während doch in Wirklichkeit unsere Kognition und Selbstregulation tief in unserem Inneren von Furcht erschüttert werden“ (Cacioppo & Patrick, 215). Unser Gegenüber, vielleicht gerade der Mensch, an den sich unser im

Inneren verborgener Wunsch nach Annäherung richtet, spürt die Zurückhaltung, die Ängstlichkeit und das Misstrauen und seine Irritation gipfelt dann möglicherweise darin, dass er sich aus dem Kontakt zurückzieht. So ist aus der Einsamkeit eine kontinuierlich fortbestehende selffulfilling prophecy geworden. Strategien der Vermeidung von Kontakt zu Mitmenschen sind dann der Versuch, sich vor Ablehnung und Enttäuschung zu schützen.

Aber halten wir inne und drehen wir doch das Rad einmal zurück: Würde Peter M., der Kollege, der gerade vor ein paar Monaten in einem afrikanischen Land angekommen ist, sich sozial eingebunden fühlen – die Fertigkeiten, die es dazu braucht, hat er in seinem Leben bereits mehrfach unter Beweis gestellt – könnte er auf die neuen Menschen um ihn herum zugehen, sich ihnen freundlich zuwenden und sich ihnen gegenüber öffnen, wenn er es wollte. Das würde seine Stimmung verbessern, seine soziale Ängstlichkeit reduzieren, ihn vom Grübeln über die Vergangenheit abhalten und zudem würde es sich positiv auf seine Gesundheit auswirken. Seine Einsamkeit ist ein wahrscheinlich vorübergehendes Gefühl, verständlicherweise bedingt durch seine Scheidung, seinen Umzug, sein schmerzliches Vermissen seiner Kinder, seiner Freunde und seiner Familie.

4. Was kann man tun, um das Gefühl von Einsamkeit zu überwinden und sich unter Menschen wieder geborgen zu fühlen?

Menschen, die schon oft für längere Zeit in verschiedenen Ländern gelebt haben und des Berufs wegen auch weiterhin umziehen werden, müssten eigentlich Experten darin sein, sich immer wieder neu zu beheimaten und neue soziale Bindungen einzugehen. Manchmal werden die durch die Erfahrung erworbenen Fähigkeiten aber auch überstrapaziert. Das kann an zu vielen Umzügen, an den Schwierigkeiten der Adaptation an unterschiedliche Kulturen, einer großen Kulturdistanz zur eigenen Kultur oder an ganz individuellen und persönlichen Gründen liegen. Erinnern wir uns an Bea S., die sich wahrscheinlich für eine Fernbeziehung zu Thomas entscheiden wird. Sie wird sicher in der ersten Zeit nach Ankunft in ihrem „Traumland“ ziemlich absorbiert von dem Gedanken sein, was Thomas zu Hause so macht und ob das mit der Fernbeziehung funktioniert. Hätte sie sich getrennt, wäre der Schmerz der Trennung zumindest am Anfang ihrem Wunsch nach Geselligkeit im Weg gewesen. So war es ja auch bei Peter M.. Es kann dann ziemlich enttäuschend sein, wenn man realisiert, dass Expats und Gesprächs- und Geschäftspartner des Gastlandes, die man am neuen Ort trifft, auch viel Erfahrung mit stetem Wechsel haben. Leider führt das fast unvermeidlich dazu, dass das Interesse am anderen oft ein oberflächliches ist und nicht der Person gilt. Nimmt man das als professionelle Gegebenheit der Mobilität hin, kann ein emotionales Vakuum entstehen. Wenn dann bestehende Bindungen durch die häufige Abwesenheit sporadischer und weniger haltgebend geworden sind, liegt nahe, dass man sich einsam und entwurzelt fühlt. Was können Sie tun, damit das nicht passiert?

Die Voraussetzung für Veränderung ist wie immer, dass man ein Bewusstsein davon hat, dass etwas nicht in Ordnung ist. Unser Verstand kann uns eine Menge Erklärungen liefern, warum unsere Situation – entgegen dem, was andere sagen, entgegen dem, was wir uns wünschen oder auch entgegen dem, was wir fühlen – akzeptabel oder nur vorübergehend ein bisschen durcheinandergeraten ist. Unser Körper ist da oft die verlässlichere Instanz. Er signalisiert uns durch z. B. Kopfschmerzen, Hautreizungen, Müdigkeit, Unruhegefühle, Schlafstörungen, Bauchschmerzen, dass sein natürliches Gleichgewicht gestört ist. Ein

gutes Körpergefühl zu haben, ermöglicht uns, Signale für notwendige Anpassungs- oder Veränderungsschritte wahrzunehmen. Und wie gewinnt man ein gutes Körpergefühl? Durch Zeit und achtsame Aufmerksamkeit, die man dem Körper schenkt. Hilfreich in der Entwicklung von Sensibilität für die eigene körperliche und seelische Befindlichkeit sind alle Sport- und Bewegungsarten, die weniger durch den Leistungs- oder Gewinnanreiz, sondern mehr durch die Lenkung der Wahrnehmung und Konzentration nach innen geprägt sind, z. B. Yoga, Tai-Chi, Qi Gong, Bogenschießen u. v. m.. Meditation, religiöse Rituale, achtsame Körperpflege, Malen, Musizieren, Singen auch das schärft die Selbstwahrnehmung. So gewinnt man Fähigkeiten der Selbstregulation, die zunächst z. B. darin bestehen, zu realisieren, wo die eigenen Grenzen z. B. in Bezug auf Hunger und Durst, Wärme und Kälte aber auch eigene Anstrengung und Animation durch andere, Überforderung und Unterforderung liegen. Kann man „Grenzüberschreitungen“ besser wahrnehmen, gelingt es leichter, den eigenen Glaubenssätzen und Antreibern („Geben ist seliger als Nehmen“, „nur ja keine Schwäche zeigen“, „wer wagt, gewinnt“) eine selbstbestimmte, eigene Erkenntnis entgegenzustellen. Das gilt auch für Einsamkeitsgefühle. Erst wenn man sie erkennt, kann man etwas dagegen unternehmen. Je öfter man sein Verhalten durch „da musst Du durch“ bestimmen lässt, umso seltener wird man sie wahrnehmen können. Das ist das Prinzip der Verdrängung.

Vorausgesetzt man spürt, dass man sich einsam fühlt, was kann man dann tun, ohne die Grenzen der eigenen Leistungsbereitschaft zu überschreiten? Oder anders, was könnten die ersten Schritte in Richtung des Wohlgefühls sein, sozial angenommen zu werden und sich als Teil einer sozialen Gemeinschaft zu fühlen?

Es folgen ein paar Ideen, die Sie an Ihrem neuen Aufenthaltsort realisieren könnten.

- Die Aufmerksamkeit, die man vielleicht selber gern hätte, einem anderen geben, um selbst ein kleines emotionales „Hochgefühl“ zu erleben. Z. B. indem man Menschen, die man zufällig trifft, etwas Nettes sagt (dem Zeitungsverkäufer, dass man sein Lächeln mag; der Kassiererin im Supermarkt für ihre Freundlichkeit dankt; einen Menschen, den man schon öfter gesehen hat, fragt, ob er auch in dieser Straße wohnt). Wenn eine positive Reaktion kommt – wovon man nicht immer ausgehen kann – können Sie sich diese selbst zuschreiben. Sie können sich daran erfreuen, einen Schritt auf andere zu gemacht zu haben und außerdem werden Sie bei der nächsten Begegnung eher erkannt. Der Effekt eines solchen Zugehens auf andere kehrt sich allerdings ins Gegenteil, wenn Sie erwarten, dass sich etwas Besonderes ereignen müsste. Je höher die Erwartung, umso größer die Enttäuschung.
- Aufgaben für andere Menschen übernehmen, ist eine Möglichkeit sich sozial einzubinden. Z. B. die Zeitung dem Nachbarn mitzubringen, wenn Sie Ihre und seine im Briefkasten finden oder vor der Tür liegen sehen. Oder die Mutter einer Mitschülerin ihrer Tochter fragen, ob man sich die Fahrten zur Schule teilen kann. Oder die alte Dame im Haus bei Gelegenheit darauf ansprechen, ob sie etwas aus dem Supermarkt braucht. Es kann auch ein Ehrenamt sein, das man für andere bereit ist zu übernehmen. Sie sollten sich dabei allerdings bewusst sein, dass zu viel Altruismus das eigene Wohlgefühl dann entscheidend schmälert, wenn man das Gefühl hat, ausgenutzt zu werden. Am angenehmsten ist die Erfahrung von freiwilliger gegenseitiger Unterstützung. Auf der anderen Seite führt die Angst vor Ausnutzung dazu, mögliche positive Erfahrungen nicht machen zu können.

- Es hilft, nach Menschen Ausschau zu halten, die ähnliche Interessen haben. Auch wenn Sie mit diesen nicht die enge Beziehung erreichen sollten, die Sie sich ersehnen, können Sie doch einiges miteinander tun. Über Menschen, die Sie so kennengelernt haben, ergeben sich dann möglicherweise neue Kontakte. Der Anspruch sollte nicht sein, Freunde für's Leben zu finden, sondern sich in angenehme Gesellschaft zu begeben.
- Sich so viel es das Klima erlaubt draußen bewegen. Wenn möglich, sich einer Lauf-, Tennis-, Golf-, Wander-, Gymnastik-, Yoga-, Boule-, Stadtpaziergänger-, usw. Gruppe anschließen. Bewegung aktiviert, sie sehen andere und werden gesehen. Das sind gute Voraussetzungen dafür, dass Sie nicht die Lust an Gemeinsamkeit verlieren und sich enttäuscht zurückziehen. Setzen Sie nicht alles auf eine Karte, sondern probieren Sie verschiedenes aus.
- Gut für die eigene Psychohygiene und hilfreich gegen den Rückzug und die emotionale Verkapselung ist alles, was Ihnen möglich macht, Gefühle wach werden zu lassen und auszuleben. Das geht in der Gruppe, aber auch – und manchmal einfacher – allein. Hier meine ich Musik (laut) hören, selber singen, tanzen, Lieblingsfilme oder -serien schauen, diese und andere Aktivitäten, die Sie anrühren, bei denen Sie lachen und weinen können.
- Es fühlt sich immer gut an, sich etwas getraut zu haben. Warum schreiben Sie nicht einfach einmal jemanden an, von dem Sie lange nichts mehr gehört haben und nicht wissen warum?
- Manchmal hilft auch diese Frage: Was müsste ich tun, um mich noch mieser und einsamer zu fühlen? Die Absurdität der Vorstellung, etwas zu tun, was den eigenen Zustand verschlimmert, schafft Distanz zu den gewohnten Grübelschleifen und lässt so den Widerstand gegen die eigene Festgefahrenheit wachsen. So können auch neue Perspektiven entstehen.
- Hier noch drei Dinge, die Sie nicht tun sollten:

Sich mit den anderen, denen scheinbar alles so leicht fällt, zu vergleichen.

Sich selbst wegen der negativen Gedanken, die Sie haben, nicht zu mögen.

Den Schuldigen für Ihr Unglück im anderen suchen. Es geht nicht um eines anderen Glück oder Unglück, sondern um Ihr eigenes. Und dafür sind nun mal Sie allein zuständig.

* Die beiden Fallbeispiele sind fiktiv, beschreiben aber realistische Szenarien.

Literatur:

Cacioppo, J. T., Patrick, W. (2011): *Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt.* Heidelberg (Springer)