

Es gibt mindestens zwei Grundformen der Einsamkeit: Einmal ist sie frei gewählt, sie wird explizit herbeigeführt - so wie bei Montaigne - im Sinne des Sich-frei-machens für sich selbst. Einsamkeit befreit so betrachtet das Individuum von gesellschaftlichen Pflichten und macht es zu einem freien Menschen außerhalb jeglicher Konventionen, der laut Sartre ohnehin zur Individualisierung verdammt ist. „Und das mit gutem Grund, speist sich doch der Drang zur Einsamkeit weniger aus dem Willen zu tun, was man will, sondern vielmehr aus dem, nicht das zu tun, was man nicht will.“<sup>1</sup> Der Philosoph und ehemalige Bürgermeister von Bordeaux, Michel Montaigne, der im 16. Jahrhundert lebte und Einsamkeit als einen erstrebenswerten Zustand thematisiert hat und auf den sich die heutige Philosophie gerne bezieht, wenn es um Fragen zur Lebenskunst oder -qualität von postmodernen Gesellschaften und ihren Individuen geht, schrieb: „Das Ziel nun der Einsamkeit ist, davon bin ich überzeugt, immer nur dieses: dank ihrer geruhsamer und unbeschwerter zu leben.“<sup>2</sup> Aus heutiger Sicht würde ich sagen, dass Montaigne, der sich nach Belieben in seinen Bücherturm auf seinem Schloss in der Dordogne zurückziehen konnte, sich den inneren und äußeren Zustand der Einsamkeit leisten konnte. „Wobei man allerdings zwischen Einsamkeit und Alleinsein unterscheiden muss: Nicht jeder, der alleine ist, ist einsam, aber alle Einsamen sind alleine. Warum? Weil Einsamkeit die Erfahrung des Alleinseins ist. Eben deshalb will der Einsame ja oftmals nicht alleine bleiben. Die Einsamkeit, soviel lässt sich an den antiken Reflexionen der Stoa entnehmen, soll die Seele beruhigen (*Ataraxia*) und diejenigen Leidenschaften mildern, die durch die Gesellschaft erzeugt werden (*Apathia*).“<sup>3</sup>

Das andere Mal scheint sie einem vom Leben aufgezwungen. Handelt es sich um eine unfreiwillige Lebenslage, in die man im Zeitalter der Individualisierung automatisch hineingezwungen wird? Besonders in den vergangenen Pandemie-Jahren wurde das Thema *Einsamkeit* regelmäßig in die Medien gespült und ihm sogar in den politischen Gremien Aufmerksamkeit geschenkt. Aber nicht, weil Einsamkeit als ein erstrebenswerter Lebensmodus betrachtet, sondern weil sie von vielen Menschen als problematische Entwicklung mit negativen Folgen auf die Gesundheit erlebt und mit sozialer Isolation gleichgesetzt wird. „Wie eine 2019 vom Deutschen Zentrum für Altersforschung veröffentlichte Auswertung zeigt, lag die Zahl einsamer 45- bis 84-Jähriger zwischen 2008 und 2017 stets zwischen acht und neun Prozent. Seine Prominenz hat das Thema eher einzelnen Forschern zu verdanken, die darüber nachdrücklicher reden und schreiben, als man es sonst aus der Wissenschaft gewohnt ist. [...] Deutschland sorgt sich um seine 17,5 Millionen Single-Haushalte, die 820.000 Pflegebedürftigen in Pflegeheimen und die unzähligen Personen in Risikogruppen, die konsequent alle persönlichen Kontakte vermeiden.“<sup>4</sup> Während der Corona-Zeit wurden Einsamkeitsgefühle und Depressionen aufgrund von staatlich verordneten Freiheitsbeschränkungen verstärkt. So war der Ausgangspunkt eines CDU-Landtagsabgeordneten in Verbindung mit einer Kleinen Anfrage an die Landesregierung in Baden-Württemberg folgender: „Insbesondere im Zuge der Coronapandemie wurde eine gesellschaftliche Entwicklung der zunehmenden sozialen Isolation von Menschen problematisiert. Tatsächlich beobachten Experten auch unabhängig von der Coronakrise eine *Einsamkeits-Epidemie* in Industriestaaten, mit der massive gesundheitliche Folgen einhergehen“

<sup>1</sup> Brenner/Zirfas, Lexikon der Lebenskunst, Leipzig 2002, Seite 74

<sup>2</sup> Michel de Montaigne, Essays, Erstes Buch, Frankfurt/M 1998, Seite 366

<sup>3</sup> Brenner/Zirfas, Lexikon der Lebenskunst, Leipzig 2002, Seite 74

<sup>4</sup> Süddeutsche Zeitung: Weihnachtsausgabe 2020, Seite 31

[...].<sup>5</sup> Die Antwort, die der besorgte Abgeordnete erhielt, überraschte nicht, denn die grün-schwarze Landesregierung konnte selbstverständlich die Zusammenhänge zwischen (psychischer) Gesundheit und armutsgefährdeten Lebenslagen, die auch durch das sogenannte *Social Distancing* in Erscheinung getreten sind und zu einer erhöhten Anfälligkeit von Einsamkeit als chronischen psychosozialen Risikofaktor führen können, selbstverständlich fachmännisch beantworten. Denn die Erkenntnisse sind ja nicht neu und das von den Grünen geführte Sozialministerium hatte rasch eine „*plausible*“ Antwort parat: „Die Möglichkeit, Einsamkeit zu empfinden, ist psychologisch normal und kommt in allen Bevölkerungsgruppen und Altersphasen vor. [...] Auch wenn von einer insgesamt wenig gesicherten Datenlage auszugehen ist, ist eine Korrelation von chronischer Einsamkeit und erhöhter Erkrankungshäufigkeit stresspsychologisch plausibel. Anhaltendes Einsamkeitserleben kann für die Betroffenen einen Zustand von Dauerstress herbeiführen, der bekanntermaßen mit einem erhöhten Risiko sowohl somatischer als auch psychischer Erkrankungen einhergeht. [...] In Familien mit prekärer finanzieller Lage traf dies auf einen noch deutlich höheren Anteil von Kindern zu. Unter ihnen fühlten sich nach den Angaben der Eltern fast die Hälfte (48 Prozent) einsam gegenüber 21 Prozent der Kinder aus Familien, die mit ihrem Einkommen gut leben können. [...] Aus den Studienergebnissen ergibt sich auch, welche Aspekte zu einer guten Krisenbewältigung beitragen können. Hierzu gehört insbesondere auch die Möglichkeit der Kommunikation mit Geschwistern und der regelmäßige Kontakt zu Großeltern.“<sup>6</sup> Mit Bezug auf aktuelle Jugendstudien wird diese Anfrage nicht nur im Hinblick auf individuelle Risiken, die mit Einsamkeit verbunden werden, sondern auch mit individuellen Anstrengungen verknüpft, wie Menschen dieses Phänomen am besten wieder abschütteln können (Stichworte: *Coffee to stay*, Frauenspaziergänge usw.). Auch deshalb haben Japan und England bspw. ein Einsamkeitsministerium geschaffen. Schon vor der Pandemie gab es in Baden-Württemberg reichlich Forschung zu diesem Thema, auch über Auswirkungen von sozialer Isolation auf die Lebenslagen von Kindern und Jugendlichen.<sup>7</sup> Und doch hat das Ministerium für Soziales und Gesundheit während der Pandemie zeitweise die Schulen und Kindertagesstätten dicht gemacht, die Angebote der Jugendarbeit heruntergefahren und die Schutzbefohlenen in den stationären Einrichtungen sozial isoliert – und dies wider besseren Wissens. Wer Studien zu sozialen Phänomenen in Auftrag gibt und Ergebnisse daraus ignoriert, die klar auf negative Entwicklungen auf die Gesundheit und Lebensqualität von Menschen hindeuten, handelt widersprüchlich. Insbesondere den jungen Menschen gegenüber, die in Institutionen leben (müssen) und dort per Dekret zeitweise isoliert und auf Distanz gehalten wurden.<sup>8</sup> Es liegt auf der Hand, dass Maßnahmen zum *Social Distancing* während COVID 19 nicht nur in dieser Zeitspanne strukturelle Risiken, die zu Armut, Krankheit, Arbeitslosigkeit, oder Sucht führen und in die Individuen sich hineinzwingen lassen, in Politik und Gesellschaft tendenziell ausgeblendet werden. Zu dieser Ausblendungsstrategie gehört, dass politische Parteien und Organe ihre potentiellen Einflussmöglichkeiten etwa auf den Arbeitsmarkt,

<sup>5</sup> Landtag von Baden-Württemberg, 17. Wahlperiode, Drucksache 17/239, 17.06.2021

<sup>6</sup> Ebenda: Weitere Aspekte betrafen Fragen, wie die Landesregierung einer gesellschaftlichen Vereinsamung gegenzusteuern gedenkt. Die Antwort fiel entsprechend plakativ bzw. mit Hinweis auf Projekte zum bürgerschaftlichen Engagement aus. Die Möglichkeit als Regierungspartei zur politischen Initiative, die zu einer strukturellen und anhaltenden Verbesserung der sozioökonomischen Lage vieler Menschen führen könnte, haben die GRÜNEN nicht konsequent genutzt. Vgl. hier Stichworte: Armutsprävention und Präventionsketten, Quartiersmanagement.

<sup>7</sup> Z.B. GesellschaftsReport BW: Soziale Isolation und Einsamkeit armutsgefährdeter Menschen in Baden-Württemberg, Nr. 1/2024. Im Literaturverzeichnis wird auch die Bandbreite zur Forschung und dazu vorliegenden Studien ersichtlich.

<sup>8</sup> Vgl. z.B. Erster Armuts- und Reichtumsbericht Baden-Württemberg 2015, Seite 663 ff oder vom Deutschen Jugend Institut, z.B. Kind sein in Zeiten von Corona, 2020.

den (sozialen) Wohnungsbau oder die Verkehrsinfrastruktur nicht entschieden ausschöpfen und den Kapital- und Profitinteressen bzw. der monetär-bürokratischen Expansion<sup>9</sup> freie Bahn lassen. Wer das Thema Soziale Gerechtigkeit im Programm führt, führt sich selbst ad absurdum, wenn die Risikofaktoren von Armut und sozialer Isolation oder Einsamkeit individualisiert und dann zum Thema von Psychologinnen oder Kinder- und Jugendpsychiatern werden.

Und weil mit dieser Ausblendungsstrategie die ontologische Bedeutung von Einsamkeit nicht gesehen werden kann, möchte ich mit diesem Text das Spannungsfeld zwischen Freiheitsverständnis und Entwürfen von Einsamkeit aufzeigen, indem ich sie als Phänomen und existentielle Kategorie zu betrachten versuche. Zu beobachten ist, dass viele Zeitgenossen Erfahrungen mit Einsamkeit nicht als Chance begreifen können, sich selbst auf eigene Weise zu begegnen oder ihre Mitwelt eine Zeit lang aus der kritischen Distanz wahrzunehmen. Einsamkeit wird eher als ein schlecht aushaltbarer Zustand erlebt, der einen unangenehmen Kontrast zur Gesellschaft der Leistungsfähigen, Modernisierungsgewinner oder Selbstvermarkter bildet. Und diese Distanzierungserfahrung hätte zur Folge, dass auch nach strukturellen - und nicht nur nach individuellen - Aspekten gefragt wird, die unsere Aktien an der sozialen Welt zu Fall bringen können. Einsamkeit, so die britische Ökonomin Noreen Hertz, ist nicht nur persönlich, sie ist politisch: „Gerade Firmen und Regierungen sollten die Strukturen bekämpfen, die Arbeitskräfte und Bürger einsam machen. Sicher fallen da kurzfristig Kosten an, aber man darf nicht ignorieren, dass uns Einsamkeit längerfristig viel teurer zu stehen kommt. [...] Regierungen sind hier besonders gefordert, aber wir sollten bei uns selbst anfangen. Fangen wir doch mal damit an, unsere Handys beiseite zu legen! Wie oft sitzen wir mit anderen zusammen, ohne wirklich anwesend zu sein, weil wir auf unsere Telefone starren.“<sup>10</sup> Es ist klar, dass hier nicht alles auf die Strukturen abgewälzt werden soll, sondern auch Eigenverantwortung für die Lebensgestaltung eingeräumt wird. Gerade, um dem politischen Hasardspiel und seinen inneren gesellschaftlichen Mechanismen entgegenzuwirken. Diese Mechanismen als Zahnrad neoliberaler Politik hat Herbert Marcuse als „technologische Rationalität“ (Technologie als Form sozialer Kontrolle und Herrschaftsinstrument) beschrieben und meint damit, dass sich die technologische Rationalität in Industrie und Wirtschaft in der Politik fortgesetzt hat: „Als ein technologisches Universum ist die fortgeschrittene Industriegesellschaft ein politisches Universum – die späte Stufe der Verwirklichung eines spezifischen geschichtlichen Entwurfs – nämlich die Erfahrung, Umgestaltung und Organisation der Natur als bloßen Stoffs von Herrschaft.“<sup>11</sup> Zu dieser Form technologisch-politischer Rationalität gehören immer schon soziale Isolation, Exklusion und Segregation<sup>12</sup> und die Angst der sozialen Milieus vor sozio-ökonomischem Abstieg in die unteren Spielklassen. Die Verknüpfung von Autonomie und Kontingenz wird gekappt. Bei Familien besteht gleichermaßen eine Korrelation zwischen Einsamkeit und ihrer sozio-ökonomischen Lage. Dazu gehören die Wohnraumsituation, prekäre Beschäftigungsverhältnisse, niedriges Einkommen ebenso wie sozio-kulturelle Kontakte und psychosoziale Ressourcen von Familien. Wer gefühlt auf einem Abstiegsplatz steht und sich - von Instinkten geleitet - zum *Protestwähler* von rechtspopulistischen Parteien verführen lässt, wird von seiner eigenen Existenz angegan-

<sup>9</sup> Vgl. Stefan Breuer, Die Gesellschaft des Verschwindens, Hamburg 1992, Seite 54 ff

<sup>10</sup> Noreena Hertz in: Stern-Interview, 21.01.2021

<sup>11</sup> Herbert Marcuse, Der eindimensionale Mensch, Darmstadt 1997, Seite 18

<sup>12</sup> Zu dieser Dynamik zählen Hetzbegriffe wie „Remigration“ oder „Messermigranten“, wenn technologische Rationalität ins Faschistische kippt.

gen und das könnte eine bedrohliche Angelegenheit sein, die auch vor sozialer Isolation und Einsamkeit nicht zurückschreckt. Als phänomenologischer Vorgang betrachtet verbirgt sich die Wahrheit hinter dem Vorhang fadenscheinig-populistischer Erklärungslügen und gibt die Schuld für die individuelle Lebenslage besonders an diejenigen weiter, die am vermeintlichen Ende der gesellschaftlichen Nahrungskette stehen: „Einsame Menschen sind anfälliger für populistische Ideen. Das erklärt den wachsenden Erfolg dieser Parteien weltweit. [...] Sie passen ihre Rhetorik an – dieses Gerede von den vergessenen Menschen beispielsweise. Dabei basiert die Gemeinschaftsvorstellung der Rechtspopulisten auf den Ausschluss anderer, von Einwanderern oder von ethnischen Minderheiten.“<sup>13</sup> An dieser Stelle treffen sich Existenzphänomene (Existenziale) wie Einsamkeit, Angst und Zugehörigkeit, die das Fremde als Bedrohung erleben. Damit die eigene Existenz in ihrer Seinsform nicht bedroht und angegriffen wird, werden Fremde isoliert oder gar nicht erst ins Land oder in die Stadt gelassen. „Neben der subjektiven Einsamkeit hat sich mittlerweile ein weiteres objektives Maß etabliert, das mit der Einsamkeit zu konkurrieren scheint: die soziale Isolation. Damit beschreiben Forscher, wie viele Kontakte eine Person tatsächlich hat. [...] Wie sich mittlerweile gezeigt hat, hängen soziale Isolation und Einsamkeit gar nicht so stark zusammen, wie man vielleicht zunächst denkt. Und in der einen oder anderen Studie haben Wissenschaftler gezeigt, dass die soziale Isolation stärker mit Gesundheitsproblemen zusammenhängt als die Einsamkeit.“<sup>14</sup> Auch die Gleichsetzung mit Depression als seelische Krankheit erzeugt Irrlichter, zumal Depression meist im Plural verwendet wird und in unterschiedlichen Ausprägungen vorkommt.

Wenn Einsamkeit mit Isolation als Prozess oder Depression gleichgesetzt wird, führt das zu einer Begriffsverwirrung, die die Erfahrung der Einsamkeit zur Negativerfahrung herabstuft, die sich folglich weder individuell noch gesellschaftlich<sup>15</sup> gut anfühlt und zu Prozessen sozialer Schließung führen kann. Und es ist ja nicht so, als würden sich Menschen, die unter Depressionen leiden oder sozial isoliert werden, gleich outen und nach Hilfe rufen. Ähnlich verhält es sich auch mit Einsamkeit: „Unmöglich, in die Einsamkeit eines anderen einzudringen, das wird mir jetzt klar. Falls wir einen Menschen, wenn auch nur in Maßen, überhaupt jemals richtig kennenlernen können, dann allenfalls soweit, als er bereit ist, sich zu offenbaren.“<sup>16</sup> Es treten eher Schamgefühle sowie die Sorge vor Stigmatisierung auf, die dazu führt, dass sich Menschen, die sich ausgeschlossen fühlen, zurückziehen und die Anzahl der sozialen Beziehungen nach und nach kleiner wird. Ob ein Kind nicht in die Schule darf, ein älterer Mensch in einem anonymen Hochhaus wohnen muss oder ein Geflüchteter in einer Erstaufnahmestelle festgehalten wird – es sind primär Prozesse sozialer Isolation und diese erzeugen damit verbundene unangenehme Gefühle von Einsamkeit. Als wären die Betroffenen alleine auf dieser Welt. Nur sie und die große, unüberschaubare Welt! Dieser Seinszustand wird auch im WHO-Report differenziert: „Einsamkeit ist demnach vereinfacht gesagt, das ungute Gefühl, dass Beziehungen fehlen, die man gern hätte. Sie ist so etwas wie die quälende Schwester der Isolation. Denn Isolation ist kein Gefühl, sondern der sichtbare Zustand, nur wenige oder gar keine Beziehungen zu anderen zu haben.“<sup>17</sup> Aktive oder passive Ausschließungsmechanismen erzeugen demnach erst einen Zustand, der einsam macht. So erreicht Einsamkeit eine Dimension, die zunächst be-

<sup>13</sup> Noreena Hertz in: Stern-Interview, 21.01.2021

<sup>14</sup> Süddeutsche Zeitung: Weihnachtsausgabe 2020, Seite 31

<sup>15</sup> Vgl. Landtag von Baden-Württemberg, 17. Wahlperiode, Drucksache 17/239, 17.06.2021, Ziffer 3

<sup>16</sup> Paul Auster, Die Erfahrung der Einsamkeit, Hamburg 1993, Seite 31

<sup>17</sup> Vgl. Süddeutsche Zeitung, 17.07.2025 und WHO-Bericht: From loneliness to social connection, 9/2025

grifflich vorgetäuscht und individuell ambivalent erfahren wird. Auch aus dieser Perspektive scheint es mir berechtigt, nach dem Sinn von Einsamkeit zu fragen, der ontologische Wurzeln hat. Eine eher gängige Definition dazu lautet: „Der Sinn von Einsamkeit ist nicht die Zweisamkeit, [...] sondern die Allsamkeit, was sich schon darin zeigt, dass die Einsamkeit ihre Wortbedeutung nicht vom Isolierten oder Solitären, sondern von der deutschen Übersetzung der *unio mystica*, der Vereinigung mit Gott erhält.“<sup>18</sup> Dazu noch eine schöne Formulierung des amerikanischen Schriftstellers Paul Auster: „Einsam. Doch nicht im Sinne von Alleinsein. Nicht einsam wie Thoreau zum Beispiel, der freiwillig ins Exil ging, um herauszufinden, wer er war; nicht einsam wie Jona, der im Bauch des Wals um Erlösung betete. Einsam im Sinne von zurückgezogen. Um sich nicht sehen zu müssen, um sich nicht von anderen betrachten zu lassen müssen.“<sup>19</sup> Der Einsame, hier mit Gott im Einklang, trägt gleichsam eine Allsamkeit in sich und ist deshalb auf den Anderen keineswegs angewiesen, er kann sich so völlig genügen. Er muss sich „nicht von anderen betrachten lassen“ und ist (in sich?) zurückgezogen, schaut sich von innen her an und nicht von außen. Außer ihm - im wörtlichen Sinne - gibt es (nur) Gott oder etwas Göttliches oder das Sein, dessen Seiendes er ist. Niemand fehlt. Der Einsame ist sich selbst genug und braucht keine soziale Resonanz. Er ist im metaphysischen Sinne die Welt selbst, mit sich und dem Ganzen in eins gesetzt. Einsamkeit als das Essentielle, Spirituelle, dem es an nichts fehlt. Denn das Fehlen eines oder mehreren Menschen ist eine häufige Assoziation mit Einsamkeit.

Martin Heidegger hat in diesem Zusammenhang den Begriff Vereinzelung verwendet und seine Frage *Was ist Welt?*<sup>20</sup> korrespondiert mit dem menschlichen Dasein und dessen Endlichkeit: „Wir fragen nach *Welt* und nach *Vereinzelung*, nicht als nach einem beliebigen Zweierlei, sondern demnach als solchem, was gerade in der Grundstimmung der tiefen Langeweile in einer *ursprünglichen Einheit* und *Fuge* sich offenbart und als solche Einheit allein uns durchstimmen kann im ansagenden Versagen und versagendem Ansagen.“<sup>21</sup> Einsamkeit als synthetischer Zustand aus Welt und Vereinzelung, in dem sich der Einzelne seiner Endlichkeit bewusst wird. Steckt hier das bedrohliche Kalkül in der Einsamkeit, weil sie einem die Endlichkeit vor Augen führt, in die ich nicht blicken möchte? Was ist meine Welt? Zeit ist meine Welt. Heidegger erkennt die Endlichkeit „in der Grundstimmung der tiefen Langeweile“<sup>22</sup>, die nichts anderes sein kann als die sich in ihrem meditativen Gewand zeigende Zeit als Alles oder Nichts. Zur Vereinzelung (die eher als Prozess bezeichnet werden kann) und Einsamkeit (eher als Zustand) gehört demnach auch die Langeweile als zeitlicher Ausdruck von Ewigkeit, die vor, während als auch nach unserer Existenz anwesend ist: „Diese tiefe Langeweile und die Langeweile als solche ist aber verwurzelt in der Zeitlichkeit des Daseins“<sup>23</sup>. Abgesehen davon, dass wir es hier mit der Frage nach dem Wesen der Zeit zu tun bekommen, wird diese Zeitlichkeit bekanntermaßen sehr individuell wahrgenommen. Wer aber der „langen Weile“ etwas abgewinnen kann, kann in ihr baden und dabei die Zeit vergessen und sich in einer angenehmen Art und Weise seiner Endlichkeit bewusst werden, gerade weil die relativ kurze lange Weile an einem Sonntagnachmittag oder einem Dienstagabend wieder endet oder durch gewisse pro-

<sup>18</sup> Brenner/Zirfas, Lexikon der Lebenskunst, Leipzig 2002, Seite 751

<sup>19</sup> Paul Auster, Die Erfahrung der Einsamkeit, Hamburg 1993, Seite 27

<sup>20</sup> Martin Heidegger, Die Grundbegriffe der Metaphysik, Vorlesung WS 1929/1930 (Welt-Endlichkeit-Einsamkeit) in GA Bd 29/30, Frankfurt/M 1983

<sup>21</sup> Ebenda, Zweiter Teil, 1. Kapitel, Seite 252

<sup>22</sup> Ebenda, Zweiter Teil, 1. Kapitel, Seite 252

<sup>23</sup> Ebenda, Zweiter Teil, 1. Kapitel, Seite 253

fane Impulse „der Welt“ unterbrochen wird.

Endlichkeit als Welterfahrung korrespondiert also mit Langeweile, weil sie als eine Grundart unseres Seins bezeichnet wird und wir im Sein anwesend sind und nicht – ontologisch gesprochen – vor uns flüchten können. In dem Maße wie wir Endlichkeit erfahren, erleben wir auch Vereinzelung. Etwa bei der Begleitung eines nahestehenden Menschen Tage oder Stunden vor seinem Tod. Heidegger hat diese (intensive) existenzielle Erfahrung als *Verendlichung* bezeichnet. Je näher es auf den Tod und die Endlichkeit der Existenz zugeht, desto stärker kann Vereinzelung, die auf das Dasein bezogen ist, erfasst werden. „Diese Vereinzelung ist vielmehr jene Vereinsamung, in der jeder Mensch. allererst in die Nähe zum Wesentlichen aller Dinge gelangt, zur Welt.<sup>24</sup> Der Sterbeprozess kann demnach auch als die ultimative Form der Vereinzelung, an dessen Ende der Tod steht, bezeichnet werden. Etwas anders drückt es J.C. Powys aus: „Einsamkeit ist bereits der Seinszustand, den sie (die Seele) am meisten liebt – und was ist der Tod anderes als die Vollendung der Einsamkeit? [...] Keine Mühen mehr, keine Belastungen, kein Ärger: das Privileg, so schwach und widerstandslos zu sein, wie das Herz es nur wünscht – eine entspannte Ekstase schläfriger Hingabe.“<sup>25</sup> Diese poetische Umschreibung könnte auch eine Erklärung dafür sein, dass Menschen, die kurz vor ihrem Ableben noch den Beistand ihrer vertrauten Angehörigen erfahren dürfen, gerade dann gehen und die Gelegenheit der ultimativen Einsamkeit nutzen, wenn diese sich für einen Augenblick aus dem Sterbezimmer entfernen. Oder sie wollten genau diese letzte „entspannte Ekstase“ mit den Angehörigen teilen, weil Sterbende erst in ihrer Todesvorstellung der Nicht-Existenz wirklich einsam sind. Ob Vereinzelung oder Einsamkeit: Sie muss nicht nur eine finale, auf das Ableben bezogene Grundstimmung sein. Powys hat diese Grundstimmung mit Sinnlichkeit (auch Schönheit und Klugheit) in Verbindung gebracht und damit Einsamkeit und Sinnlichkeit zu Verbündeten gemacht. Über die Erkenntnis, dass Endlichkeit und Einsamkeit als Welterfahrung die Essenz unseres Lebens sein können, gelangen wir zu einer philosophischen Affirmation von Einsamkeit. Wie bereits angeklungen, betrachtet Powys Einsamkeit als einen finalen Glückszustand, der auf eine vollkommene Übereinstimmung des Menschen mit sich selbst zielt. Dieses Ziel muss aber nicht nur der Weg kurz vor seinem Tode sein, sondern kann auch jenseits und in dem Bewusstsein einer radikalen Distanz zu anderen Zeitgenossen erreicht werden: „Einsamkeit ist zugleich die höchste Errungenschaft der Seele und ihre stärkste Verbindung zu allen früheren Stadien ihrer Entwicklung. [...] Der moderne Herdeninstinkt des Menschen, wie wir ihn in den Großstädten erleben, ist im Großen und Ganzen vulgär, niederträchtig, seicht und verachtenswert, sich wie ein Hase, eine Schlange oder ein Raubvogel zu fühlen, ja sogar wie eine Blindschleiche, statt als wesentlicher Bestandteil einer Menschenmenge.“<sup>26</sup> Der Vergleich mit der Tierwelt zeigt, dass wir in diesem Verständnis komplett auf die Existenz zurückgeworfen sind und keine Abgrenzung mehr zwischen Humanität und Tierleben aufkommt, sprich die Existenz der eigentliche Ausgangspunkt der Einsamkeit darstellt. Ob solche Vergleiche erforderlich sind, ist Ansichtssache.

Dass Einsamkeit eine Existenz erfahrung „unter“ Menschen sein kann, hat auch Walter Benjamin mit seinem Hinweis „Baudelaire liebte die Einsamkeit, aber er liebte sie in der Menge“<sup>27</sup> gegeben. Einerseits kann Einsamkeit in der Menge als ontologischer Aggregat-

<sup>24</sup> Ebenda, Vorbetrachtung, 1. Kapitel, Seite 8

<sup>25</sup> J.C. Powys, Die Verteidigung der Sinnlichkeit, Frankfurt/M 2001, Seite 124

<sup>26</sup> Ebenda, Seite 114

<sup>27</sup> Walter Benjamin, Gesammelte Werke, Bd. II, Frankfurt/M, Seite 757

zustand zu erlebt werden, wenn diese bewusst aufgesucht wird und dadurch eine Kontrasterfahrung von sich zur Menge eingegangen wird; andererseits bildet die Masse einen Schutz, damit Einsamkeit gerade nicht gespürt wird. Das Lemmingverhalten vieler Menschen in der Moderne zeigt ein Phänomen an, das die Menge als Kulisse vorschiebt, um sich nicht alleine, geschweige denn einsam erleben zu müssen. Zwischen diesen Erfahrungen mag es eine gewisse Brandbreite geben, zu der zum Beispiel auch das Single-Dasein gehört, das einerseits eine Form des Alleinseins bevorzugt, andererseits aus dieser Position heraus Anschluss an die Masse sucht. Hier könnte spekuliert werden, dass die entsprechende Wohnform einen Rückzugsort der „Single“-Person darstellt, die auf Dauer gesehen nur bedingt oder zeitweise Nähe zu anderen zulässt, weil sie sich weder für eine konsequente Einsamkeit entscheiden kann, noch für ein Leben, das mit anderen durch gemeinsames Wohnen und anderen Optionen geteilt wird. Vielmehr kann daraus ein Spiel werden, das beispielsweise mit Hilfe von Dating-Plattformen gespielt wird. Aus einer Single-Position heraus kann die Suche nach Zweisamkeit simuliert werden ohne wirkliche Risiken von Distanz und Nähe eingehen zu müssen. Für manche mag es vermessen klingen, Partnerbörsen als Schaubühne lebensphilosophischer Grundthemen oder Abbild existenzieller Lebensfragen zu bezeichnen, wenn „die edelste Schöpfung des Geistes die Einsamkeit ist – und seine schwierigste Aufgabe die Anpassung der Liebe.“<sup>28</sup> Anders herum gesagt: Wer als Single die Einsamkeit nicht scheut und das Allein-Sein (mit Bindestrich!) genießen kann, sollte sich glücklich schätzen, wenn er Gleichgesinnte findet. „Denn sobald eine Einsamkeit durchbrochen ist, sobald sie von jemand anderem mitgetragen wird, ist es keine Einsamkeit mehr, sondern eine Art Kameradschaft.“<sup>29</sup> Und diese „Kameradschaft“ im Sinne einer Paarbeziehung (mit und ohne Kinder) als nach wie vor dominierende Existenzform könnte auch eine stabile Ausgangsbasis für zwei (natürlich auch für mehrere Menschen) sein, wenn Menschen auch ohne andere gut klarkommen, weil sie sich als autonome Wesen begreifen. Dann wäre die Erfahrung der Einsamkeit als Akt der Autonomie die Grundlage für zwischenmenschliche Beziehungen. Denn, „wenn sich wahre Menschlichkeit erst in der radikalen Einsamkeit zeigt, so nützt diese dort nichts, wo sie wirklich gebraucht würde.“<sup>30</sup> Hier verläuft vielleicht eine Grenzlinie, die darauf hinweist, Einsamkeit als Lebensweise nicht zu überhöhen und sie in einen Zustand zu versetzen, der zwischenmenschliche Beziehungen von Grund auf negiert. Und von Einzelnen „nur noch Schall und Rauch bleibt“ – wie Hegel sinngemäß zu sagen pflegte. Im Gegenteil: Individuelle Erfahrungen von Alleinsein und Einsamkeit könnten geradezu eine gute Voraussetzung für zwischenmenschliche Begegnungen darstellen.

Wer Einsamkeit nicht nur als eine medizinische Diagnose oder bedrohliche Volkskrankheit in Verbindung mit sozialer Isolation betrachtet, sondern diese auch als eigenen Erfahrungsraum mit existenzieller Grundierung zu schätzen lernt, die zu einer Positionierung des Selbst beiträgt, präzisiert dadurch vielleicht seinen Weltbezug.<sup>31</sup> Hier gelange ich nochmals zu Heidegger: „Wir müssen daher darauf absehen, gemäß unserem Thema zugleich schon die inneren Bezüge von Welt, Vereinzelung und Endlichkeit heraustreten zu lassen. Außerdem aber dürfen wir die Schwierigkeit nicht scheuen, in einer wirklichen Durchführung und Entfaltung des Problems in dieses hineinzuführen. Wir müssen auf den scheinbar bequemen, aber in sich unmöglichen Weg einer direkten Erzählung über das Wesen

<sup>28</sup> J.C. Powys, Die Verteidigung der Sinnlichkeit, Frankfurt/M 2001, Seite 15

<sup>29</sup> Paul Auster, Die Erfahrung der Einsamkeit, Hamburg 1993, Seite 187

<sup>30</sup> Brenner/Zirfas, Lexikon der Lebenskunst, Leipzig 2002, Seite 77

<sup>31</sup> Vgl. Jürgen Strohmaier, Sozialphilosophische Betrachtungen, Pfullingen 2025, Seite 63 ff

der Welt verzichten, weil wir direkt von ihr - und auch von Vereinzelung und Endlichkeit - nichts wissen können.“<sup>32</sup> Damit möchte ich verdeutlichen, dass wir das Phänomen der Einsamkeit und seine Erscheinungsformen besser verstehen können, wenn wir unsere inneren Bezüge zur Welt in Korrespondenz zu ihren Außenbezügen bringen und Einsamkeit nicht als jenes betrachten als was es landläufig gesehen wird: Abkoppelung von der Welt. Sondern diese als Erscheinungsform unserer Existenz in Verbindung mit der unvermeidbaren Endlichkeit zu bringen und sie als Existenzial zu akzeptieren.

Stellvertretend sind es nicht nur Montaigne („Zieht euch in euer Inneres zurück [...], um euch dort empfangen zu können“)<sup>33</sup> und Powys („höchste Errungenschaft der Seele [...]“)<sup>34</sup>, die Einsamkeit in den Stand eines glücklichen Gefühls heben. Im Gegensatz zum allgemeinen Verständnis dieses Ausdrucks, der eher der Aussage von J.P. Sartre, „dass Du Dich in schlechter Gesellschaft befindest, wenn Du einsam bist“, nahekommt. In diesem Verständnisfeld denke ich oft an das Bild des Ichthyosauriers von Powys, „in seinem Ur-schlamm, losgelöst von allen anderen Identitäten“, an das „selbstbewusste Sich-in-sich-selbst-Versenken“ und „am Leben zu sein“<sup>35</sup>, dabei sich allen sinnlich-existentiellen Gefühlen hingebend. Allein in der Einsamkeit. Dem Ausspruch, der von Cato stammen soll, nachdem man niemals weniger allein ist, als wenn man in der Einsamkeit mit sich allein ist, schenke ich gerne meine Aufmerksamkeit.

Oktober 2025

<sup>32</sup> Martin Heidegger, Die Grundbegriffe der Metaphysik, Vorlesung WS 1929/1930 (Welt-Endlichkeit-Einsamkeit) in GA Bd 29/30, Zweiter Teil, Sechstes Kapitel, Frankfurt/M 1983, Seite 434

<sup>33</sup> Michel de Montaigne, Essays, Erstes Buch, Frankfurt/M 1998, Seite 379

<sup>34</sup> J.C. Powys, Die Verteidigung der Sinnlichkeit, Frankfurt/M 2001, Seite 114

<sup>35</sup> Ebenda, Seiten 26, 27, 286