

Joachim Kahl

Kleine Philosophie der Einsamkeit. Sag Ja zu einem existentiellen Grundsachverhalt

Einleitung und Überblick über das Gesamtkonzept

Wer heute von menschlicher Einsamkeit spricht, hat zumeist ihre negativen, ihre schmerzlichen Aspekte im Blick. Dieses Negativbild von Einsamkeit möchte ich korrigieren. Es ist einseitig, Einsamkeit auf Verlassenheit zu reduzieren. Ich möchte – gut philosophisch – möglichst *alle* Aspekte von Einsamkeit erörtern: ihren leidvollen und ihren wohltuenden Charakter, ihre zerstörerischen und ihr aufbauenden Züge begreifen. Einsamkeit ist ein bleibender Grundsachverhalt der menschlichen Existenz, der freilich in unterschiedlichen Lebensabschnitten und Lebenslagen unterschiedlich erfahren wird. Unsere Gegenwart ist in einem herausgehobenen Sinne ein Zeitalter der Einsamkeit.

Wie alles, was die menschliche Existenz ausmacht, ist Einsamkeit zweideutig, zwiespältig, doppelgesichtig. Diese Doppelgesichtigkeit lässt sich auf der philosophischen Ebene als Dialektik der Einsamkeit bezeichnen, auf der psychologischen Ebene als ihre Ambivalenz. Ambivalenz heißt emotionale Doppelwertigkeit, Dialektik heißt gedankliche Widersprüchlichkeit, ohne dass damit eine logische Ungereimtheit gemeint wäre.

Bemühen wir uns, neben den negativen Seiten und Formen von Einsamkeit auch ihre positiven Züge zu entdecken. Spüren wir Wert und Unwert, Vorzüge und Nachteile von Einsamkeit auf. Ich möchte darlegen, dass zur Lebenskunst und Lebenstüchtigkeit auch *Einsamkeitsfähigkeit* gehört. Einsamkeitsfähigkeit ist die Akzeptanz von Einsamkeit als eines unvermeidlichen, sinnvollen, produktiven Bestandteils unseres Lebens. Einsamkeitsfähigkeit ist eine Hauptbedingung der Glücksfähigkeit. Damit wir dieses Ja zur Einsamkeit richtig verstehen, müssen einige Differenzierungen und Präzisierungen erfolgen.

Was ist Einsamkeit? Einsamkeit ist ohne den Begriff des Alleinseins nicht zu erfassen. Einsamkeit ist die emphatische Form des Alleinseins. Einsamkeit ist bewusst erlebtes, gesteigert wahrgenommenes Alleinsein, das aus der strukturellen Unterschiedenheit von „Ich“ und „Nicht-Ich“ entspringt. Einsamkeit ist die Unterschiedenheit, Abgeschiedenheit, Abgesondertheit des einzelnen von seiner Umwelt und seinen Mitmenschen, und zwar, weil er ein einzelner ist. Einsamkeit ist nicht Vereinsamung, Verlassenheit, Verlorenheit, sondern ein existentieller Grundtatbestand, der a priori mit der Individualität, mit unserer Existenz als Einzelwesen gegeben ist.

Was ist das Gegenteil von Einsamkeit? Das Gegenteil von Einsamkeit ist – fast mit einem Wortspiel gesagt –: Zweisamkeit, Zweisamkeit freilich nicht schlicht numerisch verstanden. Denn wir alle kennen auch Einsamkeit im Schoße von Zweisamkeit. Und besonders bitter ist Einsamkeit bei größter räumlicher, ja körperlicher Nähe. Die Aufhebung der Einsamkeit in der Zweisamkeit ist gebunden an Gemeinsamkeit, an Geborgenheit.

Diese Gemeinsamkeit, die Geborgenheit stiftet, entsteht nicht aus Verschmelzung, sondern aus Begegnung. Zwischen zwei bewussten Individuen kann es keine Verschmelzung, sondern nur Begegnungen geben. Deshalb bleibt stets ein Rest von Einsamkeit und Fremdheit auch in der harmonischsten Verbundenheit von Menschen, mögen sie einander noch so zugetan sein.

Um diese Zusammenhänge in ihrer Komplexität besser durchschauen zu können, empfiehlt es sich, eine Denkfigur des dialogischen Philosophierens heranzuziehen, die – nach manchen Vorläufern – klassisch von Martin Buber formuliert worden ist: die Ich-Du-Beziehung. Deren kurze Kernaussage lautet: „*Der Mensch wird am Du zum Ich.*“ (Martin Buber, *Das dialogische Prinzip*, Heidelberg, 1962, Seite 32) Wenn dem Ich das Du fehlt, fehlt ihm zum Menschsein etwas Entscheidendes. Es fehlt ein menschliches Gegenüber, an dem und mit dem sich das Ich als eigenständige Persönlichkeit heranbildet.

Das Problem dabei ist die Binnenstruktur der Ich-Du-Beziehung, ihr Feingefüge. Es gilt, das richtige Verhältnis von Nähe und Abstand zu finden, die beide jeweils ein Grundbedürfnis darstellen. Die Kunst besteht darin, eine Balance zu entwickeln, die ein Zuviel und ein Zuwenig vermeidet. Ein Zuviel an Nähe lässt ersticken und nach den Wonnen des Alleinseins lechzen. Ein Zuviel an Abstand lässt frösteln und von den Wohltaten eines vertrauten und vertraulichen Umgangs träumen. Wie immer und überall im Leben entscheidet hier das rechte Maß, das freilich nicht abstrakt zu bestimmen ist, sondern nur konkret im Vollzug herausprozessiert werden kann. Wenn das Telefon ständig klingelt, ist offenkundig ein Übermaß an sozialen Kontakten erreicht. Wenn es dagegen gar nicht klingelt, kann das ein Indiz dafür sein, dass jemand – weshalb auch immer – aus einem kommunikativen Zusammenhang heraus gefallen ist und sein Bedarf an sozialer Zugehörigkeit nicht abgedeckt wird.

Zwischen Einsamkeit und Gemeinsamkeit herrscht kein Entweder-Oder, sondern ein Sowohl - als auch. Über dieses Verhältnis der Ergänzung und Verschränkung handelt das nächste Kapitel.

Leben in der Einheit von Einsamkeit und Gemeinsamkeit

Zur Lebenskunst und Lebenstüchtigkeit gehört stets beides:

- Einsamkeitsfähigkeit und Beziehungsfähigkeit,
- Einsamkeitsfähigkeit und Teamfähigkeit,
- Einsamkeitsfähigkeit und Gruppenfähigkeit,
- Einsamkeitsfähigkeit und Bindungsfähigkeit.

Sind beide Kompetenzen im Gleichgewicht, erwächst daraus ein kraftvolles Lebensgefühl. Denn beides gehört gleich ursprünglich zum Lebensvollzug dazu, ohne dass ein Vorrang des einen vor dem anderen festzumachen wäre. Beides hat seine eigenen Zeiten und seine eigenen Orte. Beides muss bewusst gesucht und gepflegt, geradezu trainiert werden, und zwar in einem je individuellen Rhythmus.

Die Kraft, die aus der Einsamkeit kommt, lässt sich bezeichnen mit Stichworten wie: innere Einkehr, Selbstreflexion, Meditation, verwurzelt in Schweigen und Stille. Die Kraft, die aus der Gemeinsamkeit kommt, lässt sich charakterisieren mit Begriffen wie: Rückkopplung, Rückmeldung, Anerkennung einerseits und Herausforderung, An-

sporn, Wettbewerb, Kritik andererseits. Wer nur Einsamkeit sucht, vereinsamt, isoliert sich, wird mindestens psychisch krank. Wer nur in Geselligkeit aufgeht, verkümmert gleichfalls seelisch und geistig. Ein solcher Mensch verliert sich in Betriebsamkeit und quält sich selbst und seine Umwelt mit innerer und äußerer Ruhelosigkeit. Umgangssprachlich werden solche Personen auch als „Betriebsnudeln“ und als „workoholics“ bezeichnet.

Verabsolutierte Formen von Einsamkeit tauchten früher vor allem in religiöser Gestalt auf, etwa im Eremitentum oder Einsiedlertum. Das Leben in der Wüste oder im Gebirge wurde gewählt, um den Versuchungen der schnöden Welt zu entinnen und Gott ungeteilt nahe zu sein. Bizarr war der Lebensentwurf der so genannten „Inklusen“, der Eingeschlossenen, die sich lebenslänglich in einer Zelle einmauern ließen. Nur eine kleine Öffnung in der Wand war freigelassen, damit sie Nahrung entgegennehmen und ihren Kot entsorgen konnten. Diese widernatürliche Abkapselung von der menschlichen Gesellschaft, begründet in religiösen Phantasien und Bußbedürfnissen, führte zu einer pathologischen Verformung des Gefühlshaushaltes. Bekannt aus vielen Darstellungen in Kunst und Literatur ist die Geschichte des koptischen Eremiten Antonius, der mit den Dämonen seines eigenen Unterbewussten zu kämpfen hatte. Er war aus der Menschenwelt in die Wüste geflohen, wurde dort aber vom Teufel in Gestalt nackter Frauen und wilder Tiere heimgesucht. Reformation und Aufklärung haben dieser Verirrung des menschlichen Geistes ein Ende bereitet.

Eine gesunde und natürliche Form des Rückzugs aus der Welt ist der täglich notwendige Schlaf. Wenn er gelingt, ist er die erholsamste und produktivste Gestalt des Alleinseins, die sich wünschen und denken lässt. Der Schlaf ist das Muster einer erstrebenswerten Form der Einsamkeit: ein zeitweiliger Rückzug aus der Gemeinschaft mit anderen, ein vorübergehendes Ausklinken aus der Kommunikation mit Mensch und Tier. Keine Bewusstlosigkeit, sondern eine eigenständige Form geistiger Tätigkeit, das Eintauchen in die Welt des Traumes, wo die Eindrücke des Tages und längerfristige Erfahrungen sortiert und justiert werden. Manche Dinge erst einmal zu „überschlafen“, um sie dann kompetenter entscheiden zu können, gehört zur altbewährten Lebensklugheit.

Mit dem Aufwachen aus dem Schlaf vollzieht sich die Rückkehr in die von allen geteilte Welt. Das Alleinsein im Schlaf, das stille Fürsichsein und Beisichsein, ist aufbauend und bekömmlich, insofern es kein Dauerzustand ist, sondern eine vorübergehende, wenn auch sich wiederholende Phase. Sobald jedoch Einsamkeit chronisch wird, ist sie von Übel. Was zunächst durch Schicksalsschläge als unfreiwillige Verlassenheit herbeigeführt gewesen sein mag, kann auf dem Wege einer Negativspirale zu Selbstisolation führen, zu einer fast undurchdringlichen Vereinsamung, in deren Verlauf sich auch wohlmeinende Freunde und Angehörige hilflos zurückziehen. Und doch gilt: auch in der tiefsten Einsamkeit, sei sie gewollt, sei sie ungewollt, bleibt eine unaufhebbare soziale Bezogenheit auf andere Menschen bestehen. Selbst der eingemauerte Eremit musste sich von außen ernähren lassen. Auch in der Isolation bleiben wir emotional, gedanklich und praktisch auf andere bezogen und angewiesen. Das Leiden an der Einsamkeit ist die Sehnsucht nach ihrem Ende.

Die unaufhebbare existentielle Grundeinsamkeit

Den vielleicht schwierigsten, für manche sicher zunächst anstößigen Gesichtspunkt möchte ich seiner Wichtigkeit wegen in einem eigenen Abschnitt gesondert herausarbeiten: die bleibende existentielle Grundeinsamkeit des Menschen. Wir sind einsam und wir bleiben einsam, insofern wir Einzelwesen sind und bleiben. Jeder/jede lebt und stirbt für sich, bei sich, mit sich, unterschieden von allen anderen Menschen. Wir sind einsam, weil wir dies wissen und fühlen. Wir sind einsam, weil wir empfindsame Wesen sind: von einander verschieden, getrennt, Wesen, die einander deshalb nie völlig verstehen können, nie einander völlig durchsichtig sind.

Trotz aller spürbaren Nähe, trotz aller erzielbaren Übereinkünfte, trotz allen geglückten Einklangs bleibt der anthropologische Grundsachverhalt davon unberührt: Ich bin ich, du bist du. Ich bin hier, du bist dort. Insofern sind wir beide anders: ein anderer, eine andere. Legitimerweise, beglückenderweise, bedrückenderweise. Zwischen uns bleibt immer ein Rest von Fremdheit, von Ferne, von Nichtverstehen, von Nichtverstandensein, von nicht verstehen Können.

Einsamkeitsfähigkeit heißt: diesen Sachverhalt kennen, anerkennen, mit ihm leben, ohne darüber zu verzweifeln und ohne der Illusion einer abstandslosen Nähe zu verfallen. Wir können nie mit einem anderen Menschen verschmelzen, wie es das irreführende Wunschbild der romantischen Liebe vorgaukelt. Wir können einander nur begegnen. Begegnung setzt Respekt vor dem Anderssein voraus. Begegnung kann auch misslingen und zumindest teilweise auf einem Missverstehen beruhen. Insofern heißt Einsamkeitsfähigkeit: die Kommunikationsdichte nicht überfordern. Erwarten wir nichts Unmögliches, freuen wir uns auch an den Wohltaten der Distanz. Einsamkeitsfähigkeit ist ein untrügliches Merkmal der Reife und der inneren Freiheit.

Die existentielle Grundeinsamkeit besteht nicht nur gegenüber anderen Menschen, sondern auch mir selbst gegenüber und gegenüber der Natur. Je bewusster ich lebe, desto mehr entdecke ich, dass ich mir selbst auch immer wieder einmal fremd bin. Meine Identität umfasst immer auch Nichtidentisches. Insofern heißt Einsamkeitsfähigkeit auch Sinn für Selbstdistanz. Und die Einsamkeit in der Natur hat neben allem Großartigen und Erhabenen auch etwas Irritierendes und Abgründiges. Was habe ich mit einem Regenwurm, mit einem Tintenfisch oder einem Vulkanausbruch gemein? Obwohl ich bis in die letzte Körperfaser und Seelenregung hinein ein Naturwesen bin, trete ich der Natur auch bewusst gegenüber und bleibe ihr auch fremd. Die existentielle Grundeinsamkeit ist ein Aspekt unserer spezifisch menschlichen Individualität, unserer Einmaligkeit, unserer Unaustauschbarkeit.

Was die existentielle Grundeinsamkeit ist, lässt sich auch – auf hoher Abstraktionsebene – abschließend mit Hilfe einer Denkfigur der Philosophen Johann Gottlieb Fichte verdeutlichen, die ich eingangs bereits einmal im Vorübergehen anonym zitiert habe. Fichte, ein Hauptvertreter des deutschen Idealismus, hat in einer genialen Vereinfachung die gesamte Wirklichkeit unterteilt in Ich und Nicht-Ich. Ich bin ich, und alles andere, sei es belebt oder unbelebt, sei es Mensch oder Tier, Gesellschaft oder Natur, ist Nicht-Ich. So ist es. Mit dieser Schlüsselunterscheidung hat Fichte den Sachverhalt benannt, in dem unsere nicht veränderbare, nicht hintergehbare Grundeinsamkeit wurzelt.

Abschließende Überlegungen

Zu einem gesunden und runden Leben gehört die Balance von Einsamkeit und Zweisamkeit, von Einsamkeit und Gemeinsamkeit. Was formal Balance heißt, lässt sich inhaltlich näher als Komplementarität und als Polarität auf den Punkt bringen. Einsamkeit und Gemeinsamkeit sind aufeinander bezogen, ergänzen sich: sind einander komplementär. Einsamkeit und Zweisamkeit widersprechen sich: als Pol und Gegenpol, deren Spannung zum Reiz eines Lebens wesentlich beiträgt. Es drückt sich darin aus, dass wir gleichzeitig und gleichrangig Einzelwesen und Beziehungswesen sind, Wesen, die einen Bedarf an Alleinsein haben, aber auch ohne soziale Zugehörigkeit nicht leben können.

In dieser Skizze zur Philosophie der Einsamkeit sind notgedrungen bestimmte soziologische und sozialpsychologische Fragestellungen unerörtert geblieben. Genannt seien beispielsweise die Eigentümlichkeiten der Jugend- und der Alterseinsamkeit, eine differenzierte Beurteilung des Singletums oder der neuartigen Formen virtueller Kontakte mit Hilfe des Internets, in denen sich Einsamkeit und grenzenlose Beziehungsvielfalt verführerisch verbinden. Was ist hier Surrogat, was ist erweiterter Aktionsradius? Wo schlägt ein Zuwenig an Kontakten in ein Zuviel um, das schließlich wieder in eine verfestigte Isolation mündet?

Ich schließe meine Überlegungen mit Worten des US-amerikanischen Dichters Henry Longfellow, bei dem es in seinen „Erzählungen aus einem Wirtshaus an einer Landstraße“ („Tales of a wayside inn“, 1863) einmal heißt:

„Ships that pass in the night and speak each other in passing,
Only a signal shown, and a distant voice in the darkness;
So, on the ocean of life we pass and speak one another,
Only a look and a voice, then darkness again and a silence.“

„Schiffe, deren Fahrt sich in der Nacht kreuzt und die während des Vorbeifahrens miteinander sprechen: nur ein Signal wird gezeigt, und eine ferne Stimme in der Dunkelheit ist zu hören. So fahren auch wir – auf dem Ozean des Lebens – aneinander vorbei und sprechen miteinander. Nur ein Blick und eine Stimme, dann wieder Dunkelheit und Schweigen.“ (Eigene Übersetzung)