Schon bevor das Corona-Virus und die damit zusammenhängenden Lockdowns viele Menschen unter Isolation und Einsamkeit leiden ließen, fühlten sich viele Menschen weltweit einsam und alleingelassen. Das zeigen wissenschaftliche Studien. Wieso die Menschen so einsam geworden sind, welche Folgen dies individuell wie gesellschaftlich hat und was man tun kann, um diese Entwicklung zurückzudrehen – das ist das Thema des Buches der britischen Ökonomin Noreena Hertz mit dem Titel „Das Zeitalter der Einsamkeit. Über die Kraft der Verbindung in einer zerfaserten Welt". **Udo Brandes** hat es für die NachDenkSeiten gelesen.

Wenn man sich die Zahlen anschaut und dabei bedenkt, dass der Mensch ein zutiefst soziales Wesen ist, das lebenspraktisch wie emotional auf den Kontakt zu anderen Menschen angewiesen ist, dann kann man nur erschrecken – man versteht aber auch einiges in unserer Gesellschaft besser. Schon vor dem Ausbruch der Corona-Epidemie bezeichneten sich drei von fünf Erwachsenen in den USA als einsam. In der deutschen Bevölkerung hielten zwei Drittel Einsamkeit für ein großes Problem. Ein Drittel der niederländischen Bevölkerung gab an, einsam zu sein. Jeder zehnte Niederländer stufte sich sogar als besonders einsam ein. In Schweden berichtete bis zu einem Viertel der Bevölkerung, häufig einsam zu sein. Und in der Schweiz gaben zwei von fünf Menschen an, sich manchmal, häufig oder immer einsam zu fühlen.

Außerhalb der USA und Europas sieht es nicht besser aus. Beispiel Japan:

> „In Japan hat sich die Anzahl der Straftaten, die von Personen über 65 Jahren verübt werden, in den letzten zwei Jahrzehnten vervierfacht. Über zwei Drittel dieser Altersgruppe wurden innerhalb von fünf Jahren erneut straffällig. Die Gefängniswärterin Junko Ageno ist sich sicher, dass Einsamkeit der Hauptgrund für diese Entwicklung ist – denn so haben ihre Schützlinge es ihr erzählt. Koichi Hamai, Professor an der Ryokoku-Universität in Kyoto, der das Phänomen der älteren Gefängnisinsassen untersucht hat, bestätigt dies. Er glaubt, dass eine bedeutende Zahl älterer Frauen bewusst einen Gefängnisaufenthalt wählt, um sozialer Isolation zu entfliehen. Üblicherweise werden sie für Bagatelldelikte wie kleinere Ladendiebstähle verurteilt – eine der am leichtesten zu begehenden Straftaten, wenn man ins Gefängnis geschickt werden möchte" (S. 14).

In China erlangte 2017 in Tianjin ein 85 Jahre alter Mann internationale Berühmtheit, weil er an einer Bushaltestelle einen Aushang anbrachte. Dort stand zu lesen: „Einsamer Mann Mitte 80 hofft, dass eine gutherzige Person oder Familie ihn adoptieren möchte." Drei

Monate später starb der Mann. Seine Nachbarn bemerkten erst nach zwei Wochen, dass man ihn gar nicht mehr zu Gesicht bekam.

Noreena Hertz führt noch weitere Beispiele und Studien an. Ihre Diagnose, dass in der modernen Gesellschaft Einsamkeit und Isolation ein großes Problem ist, steht meines Erachtens außer Zweifel. Sollten Sie sich, liebe Leserin oder lieber Leser, einsam fühlen, dann wäre die erste wichtige Botschaft aus dem Buch von Noreena Hertz, dass Sie damit nicht alleine stehen. Einsamkeit ist ein Massenphänomen geworden.

Was bewirkt Einsamkeit beim einzelnen Menschen?

Aber welche Folgen ergeben sich daraus für Indivuduum und Gesellschaft? Zunächst zu den Folgen für den einzelnen Menschen:

> „Bei der aktuellen Einsamkeitskrise handelt es sich nicht nur um eine Krise der seelischen Gesundheit. Diese Krise macht uns auch körperlich krank. Studien zeigen, dass Einsamkeit schlechter für unsere Gesundheit ist als zu wenig Sport, genauso schädlich wie Alkoholabhängigkeit und **doppelt** so schädlich wie Übergewicht. Statistisch gesehen wirkt sich Einsamkeit genauso nachteilig aus wie 15 Zigaretten am Tag. Besonders interessant dabei ist, dass für diesen Einfluss weder Einkommen noch Geschlecht, weder Alter noch Nationalität eine Rolle spielen“ (S. 16).

Mit anderen Worten: Das im Prinzip geistig-seelische Phänomen der Einsamkeit und Isolation findet in unserem Körper einen massiven stofflichen Widerhall. Hertz beschreibt diese körperlichen Folgen:

> „Wenn ein einsamer Körper Stress ausgesetzt ist, steigen die Werte von Cholesterin, Blutdruck und des ‚Stresshormons‘ Cortisol schneller an als in einem nicht einsamen Körper. Noch dazu **summiert** sich bei chronisch Einsamen dieser vorübergehende Anstieg von Blutdruck und Cholesterin mit der Zeit, da die Amygdala – jene Gehirnregion, die für Kampf-oder-Flucht-Reaktion verantwortlich ist – oft viel länger als üblich Gefahr signalisiert. Dies führt zu einer erhöhten Produktion von weißen Blutkörperchen und höheren Entzündungswerten, was in akuten Stressreaktionen zwar hilfreich sein kann, auf lange Sicht jedoch gravierende Nebenwirkungen hat. Denn ein chronisch entzündeter, einsamer Körper, dessen Immunsystem überlastet und geschwächt

> ist, ist anfällig für weitere Erkrankungen, die er normalerweise viel besser bekämpfen könnte, wie etwa Erkältungen, Grippe oder auch Mandelentzündungen (…)“ (S.30).

Einsamkeit macht krank, eine funktionierende Gemeinschaft hält gesund

Auch die Risiken für weitere Erkrankungen steigen durch Einsamkeit, zum Beispiel das Risiko für Herzerkrankungen oder Schlaganfall, und meines Wissens auch das für Diabetes. Umgekehrt führt Noreena Hertz mehrere Beispiele auf, dass intakte Gemeinschaften selbst einen hochgradig ungesunden Lebensstil gesundheitlich kompensieren können:

> „Die gesundheitlichen Vorzüge von Gemeinschaft wurden erstmals in den 1950ern in der Kleinstadt Roseto, Pennsylvania, festgestellt, als ansässigen Ärzten auffiel, dass die Bewohner wesentlich seltener unter Herzerkrankungen litten als in einer vergleichbaren Nachbarstadt. Weitere Nachforschungen ergaben, dass die Todesrate der über 65-jährigen männlichen Einwohner von Roseto **um die Hälfte niedriger** lag als der Landesdurchschnitt, obwohl sie in den umliegenden Steinbrüchen körperliche Schwerstarbeit leisteten, filterlose Zigaretten rauchten, in Schmalz gebratene Fleischbällchen aßen und täglich Wein tranken. Warum? Forscher kamen zu dem Schluss, dass die soliden Familienbande und der gemeinschaftliche Zusammenhalt der überwiegend italoamerikanischen Rosetaner für deren überdurchschnittliche Gesundheit verantwortlich waren“ (S.34-35).

Hertz’ Definition von Einsamkeit

Bevor ich auf die gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit komme, ist es notwendig, Hertz’ Definition von Einsamkeit zu kennen:

> „Ich definiere Einsamkeit als einen inneren wie auch existentiellen Zustand – persönlich, gesellschaftlich, wirtschaftlich **und** politisch. (…) Ich glaube, dass Einsamkeit in ihrer gegenwärtigen Form (…) noch mehr ist als unser Bedürfnis nach Verbundenheit zu unseren Mitmenschen, unseren Wunsch zu lieben und geliebt zu werden und die Traurigkeit, die wir empfinden, wenn wir uns ohne Freunde glauben. Sie umfasst vielmehr auch, wie losgelöst von Politikern und der Politik wir uns fühlen, wie abgeschnitten von unserer Arbeit und unserem

> Arbeitsplatz, wie ausgeschlossen von gesellschaftlichen Vorteilen und wie machtlos, unsichtbar und überhört sich so viele von uns fühlen. Es ist eine Einsamkeit, die hinausgeht über das menschliche Bedürfnis nach emotionaler Nähe, denn sie ist auch Ausdruck des menschlichen Bedürfnisses, gehört und gesehen zu werden, umsorgt zu werden, frei agieren zu können, freundlich, fair und respektvoll behandelt zu werden. Herkömmliche Maßstäbe beinhalten das nur zum Teil“ (S. 19-20).

Und dann stellt Hertz im Zusammenhang mit ihrer Definition von Einsamkeit noch eine Frage:

> „Wann hatten Sie zuletzt das Gefühl, von ihren gewählten Politikern nicht gehört oder vernachlässigt zu werden oder dass Menschen in Machtpositionen Ihre Probleme egal sind?“ (S. 20).

Ich vermute, diese Frage werden viele Menschen so beantworten: „Dieses Gefühl habe ich andauernd.“

Gesellschaftliche Folgen der Einsamkeit

> „In einer Welt, in der ‚Ich produziere, also bin ich‘ gilt, in der man sich wegen seiner Arbeitslosigkeit oder seiner statusniedrigen Arbeit schämt, fällt das Versprechen von wiederbelebter Gemeinschaft und wiederhergestelltem Ansehen auf besonders fruchtbaren Boden“ (S. 64).

Hertz führt dafür zahlreiche Belege und Zitate von Menschen an, die von Arbeitslosigkeit, Niedriglöhnen und statusniedriger Arbeit betroffen sind. Viele davon fühlten und fühlen sich vom politischen Establishment im Stich gelassen. Umgekehrt fühlen sich viele dieser Verlierer der gesellschaftlichen Entwicklung von Politikern wie Trump ernstgenommen und wahrgenommen:

> „Einst hätte Eric (ein Grafiker aus Frankreich; UB) seine politische Heimat vielleicht in der Sozialistischen Partei gefunden, heute jedoch findet er seinen Platz in dieser rechtsradikalen nationalistischen und populistischen Partei. Denn

> wie die ehemals demokratischen Bahnarbeiter, die sich 2016 Trump zuwandten, ist auch er überzeugt, dass nur der Rassemblement National die ‚kleinen Leute' beschützt, zu denen er sich nicht ohne Stolz selbst zählt, Leute, die von den anderen Parteien ‚im Stich gelassen wurden'. Das Versagen der Linken ist natürlich, dass sie in den Augen vieler nicht mehr als Parteien gesehen werden, denen die Interessen der ‚Vergessenen' und ‚Verlassenen' am Herzen liegen" (S. 62).

Dies wird sofort nachvollziehbar, wenn man einmal zwei Aussagen aus dem US-Wahlkampf von 2016 gegenüberstellt, nämlich eine von Hillary Clinton und eine von Donald Trump. Hillary Clinton sagte 2016 Folgendes:

> „Krass verallgemeinert: Man kann die Hälfte der Trump-Unterstützer da hineinstecken, was ich einen Korb von Erbärmlichen (basket of deplorables) nenne." (Quelle: sueddeutsche.de)

Trump antwortete wie folgt:

> „Meine Gegenkandidatin bezeichnet Sie als bedauernswert und unverbesserlich, ich dagegen nenne Sie hart arbeitende amerikanische Patrioten, die ihr Land lieben und sich eine bessere Zukunft wünschen, für unser ganzes Volk. Sie sind …Soldaten und Matrosen, Zimmerer und Schweißer …Sie sind Amerikaner, und Sie haben ein Anrecht auf eine politische Führung, die Sie ehrt, die Sie wertschätzt und Sie verteidigt. Jeder Amerikaner hat das Anrecht, in unserem Land mit Würde und Respekt behandelt zu werden" (S. 65).

Die politischen Ursachen für das massenhafte Einsamkeitsgefühl

> „Es fing an in den 1980er Jahren, als eine besonders harte Form des Kapitalismus um sich griff: der Neoliberalismus, eine Ideologie, deren vorrangiger Schwerpunkt auf Freiheit lag – ‚freie' Wahl, ‚freie' Märkte, ‚Freiheit' von Eingriffen durch Regierung oder Gewerkschaften – und die begründet war auf einer idealisierten Form von Eigenständigkeit, dem Prinzip des schlanken Staats und einem rücksichtslosen Konkurrenzdenken, das Eigennutz über

> Gemeinschaft und Gemeinwohl stellte“ (S. 23).

Die Umsetzung dieser Ideologie in Politik war, so Hertz, eine wesentliche Ursache für die beschriebene Entwicklung. Erstens weil so eine enorme soziale Ungleichheit entstand und Armut und soziale Unsicherheit immer mehr zunahmen, und zweitens weil Unternehmen und Finanzinstitutionen immer mehr Macht bekamen.

Eine weitere Ursache für dieses existentielle Einsamkeitsgefühl sieht Hertz in der Digitalisierung unserer Gesellschaft. Dem kann ich nur zustimmen. Ein Beispiel: Ich erinnere mich an einen Restaurantbesuch vor der Coronakrise. Am Nebentisch saß ein Elternpaar mit ihren zwei Kindern. Keiner der vier wechselte auch nur ein Wort mit den anderen am Tisch. Alle starrten nur stumm und wie weggetreten auf ihre Smartphones.

Der Lösungsvorschlag von Noreena Hertz

Noreena Hertz ist der Auffassung, dass der Kapitalismus nicht abgeschafft, sondern reformiert werden müsse:

> „Das politische Ziel, den Bürgern ein Gefühl von Fürsorge zu vermitteln, ist nicht unvereinbar mit dem Kapitalismus. Tatsächlich ist es ein grundlegendes Missverständnis anzunehmen, dass die neoliberale Variante des Kapitalismus mit der Einstellung ‚Jeder gegen jeden‘ und ‚Jeder ist sich selbst der Nächste‘ dessen einzige Form wäre. (…) Gemeinsam müssen wir eine kooperativere Form des Kapitalismus definieren und erschaffen, die nicht nur wirtschaftliche, sondern auch soziale Bedingungen erfüllt“ (S. 296-297).

Hertz macht dafür eine Vielzahl von Vorschlägen, was institutionell verändert werden müsste und wie die Politik sich verändern muss. Dazu gehören zum Beispiel repräsentativ zusammengesetzte Bürgerbeiräte, die gewählte Gremien unterstützen, damit die Bürger mehr Einfluss bekommen. Aber auch eine Politik, die aktiv etwas dafür tut, gemeinschaftsrelevante Strukturen wie belebte Innenstädte zu erhalten. Denn diese seien enorm wichtig für ein funktionierendes Gemeinschaftsleben. Und last but not least apelliert sie an uns alle, im Alltag unser Verhalten zu verändern und sich zum Beispiel mal für die Nachbarn zu interessieren oder einen Smalltalk mit der Bedienung in einem Cafe zu führen. Denn auch solche Mikroaktionen wirkten sich auf das gesellschaftliche Klima aus.

Resümee

Man kann aus dem Buch von Noreena Hertz lernen, dass Einsamkeit eine Folge des neoliberalen Kapitalismus ist und ein nicht zu unterschätzendes gesellschaftliches wie politisches Problem, das unsere Demokratie zerstören kann. Wir können aber auch daraus lernen, dass wir im Alltag als Individuum einen Beitrag zur Veränderung des sozialen Klimas leisten können. Und dass es sich lohnt, im Alltag freundlich und höflich aufeinander zuzugehen und auch mal einen Smalltalk mit der Verkäuferin oder einem Sitznachbarn im Bus zu führen – anstatt auf das Smartphone zu starren und allein schon körpersprachlich auszudrücken: Sprich mich nicht an.

Und dies sollte man nicht nur als „Dienst an der Gemeinschaft“ verstehen, der das gesellschaftliche Klima verbessert. Sondern als ein Verhalten erkennen, das unserem eigenem Wohlbefinden dient, seelisch wie körperlich, und unsere Gesundheit nachweislich fördert. Dafür bringt Noreena Hertz viele beeindruckende Beispiele und Belege.

Ich habe mir jedenfalls vorgenommen, ganz bewusst im Alltag diese Strategie der freundlichen Zuwendung und des Smalltalks zu forcieren. Und nicht, wie ich es auch schon oft getan habe als freiberuflicher Homeoffice-Arbeiter, genervt zu stöhnen, wenn ich in die Stadt fahren muss, um z.B. ein bestelltes Buch abzuholen. Sondern darin eine Chance auf Kontakte zu anderen Menschen zu sehen. Auch wenn dieser Kontakt heute noch durch die Maskenpflicht in Innenräumen etwas schwieriger ist, weil man die Mimik des anderen nicht erkennen kann.

Deshalb möchte ich das Buch von Noreena Hertz allen empfehlen und ans Herz legen. Die Lektüre lohnt sich und macht was mit einem.

Noreena Hertz: Das Zeitalter der Einsamkeit, Über die Kraft der Verbindung in einer zerfaserten Welt, Hamburg 2. Aufl. 2021, HarperCollins Verlag, 431 Seiten, 22 Euro.