

Renate Daniel / Johanna Haberer / Cordula Jänke (Hg.)

Die vielen Gesichter der Einsamkeit

Mit einem Vorwort von Konstantin Rößler
und Beiträgen von Anton A. Bucher, Johann Hinrich Claussen,
Mareike Ernst, Matthias Klosinski, Felix Roleder,
Janosch Schobin und Ariadne von Schirach

Patmos Verlag

Veröffentlichungen der Internationalen Gesellschaft
für Tiefenpsychologie e. V. Stuttgart
Geschäftsstelle: Postfach 701080, D-81310 München

Diesen Band erhalten die Mitglieder der Gesellschaft als Dokumentation über ihre Arbeit. Der Gesellschaft gehören als Mitglieder an: Ärzte:Ärztinnen, Seelsorger:innen, Psychotherapeut:innen, Psychagog:innen, Psycholog:innen, Pädagog:innen, Jurist:innen, Sozialarbeiter:innen, im Heilberuf Tätige.

Das Thema der Jahrestagung 2025 war »Die vielen Gesichter der Einsamkeit«.

Die Vorträge wurden durch Kurse und Gruppenarbeit vertieft und ergänzt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2026 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

www.patmos.de

(Vorstehende Angaben sind zugleich Pflichtinformationen nach GPSR)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © Jorm Sangsorn / Shutterstock

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: CPI books GmbH, Leck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1663-8

Inhalt

Vorwort	7
<i>ARIADNE VON SCHIRACH</i>	
Von Einsamkeit zur Gemeinsamkeit – wie wir anders zur Welt kommen	10
<i>MATTHIAS KLOSINSKI</i>	
Wege gegen die Einsamkeit im Kontext von Migration und Flucht	35
Interkulturelle Kompetenz in Psychiatrie und Psychotherapie	
<i>ANTON A. BUCHER</i>	
Einsamkeit – Qual und Segen	52
<i>FELIX ROLEDER</i>	
»Loneliness: State or Trait?«	77
Einsamkeit in der öffentlichen Debatte, in individuellen Lebensverläufen und als Thema von Religiosität	
<i>MAREIKE ERNST</i>	
Einsamkeit als Thema in der Psychotherapie	104
Eine Reflexion aus psychodynamischer Sicht	
<i>JOHANN HINRICH CLAUSSEN</i>	
Erinnerungseinsamkeit und Erinnerungsgemeinschaft	130
Lebensbilder in Kunst und Religion sowie der eigenen Familiengeschichte	
<i>JANOSCH SCHOBIN</i>	
Einsamkeit als gesellschaftliches Problem	144

Anhang	171
Bildnachweis	171
Quellennachweis	171
Kurzbiografien	172

Vorwort

Nur wenige gesellschaftliche Themen mit psychotherapeutischer Relevanz haben zuletzt eine derart breite Aufmerksamkeit hervorrufen können wie das der Einsamkeit. Zahlreiche Artikel bis hin zu ganzen Serien in den großen Zeitungen und Fernsehreportagen, aber auch andere Kongresse haben sich mit Einsamkeit befasst. Selten lag ein Thema schon im Vorfeld so sehr in der Luft.

Worin sich die Tagung der igt von anderen unterscheidet, ist die schon im Titel formulierte Konzeption, Einsamkeit in ihren sehr unterschiedlichen Erscheinungen und Erfahrungsdimensionen sichtbar werden zu lassen. Einsamkeit nicht nur begriffen als soziale Pandemie mit erschreckenden Folgen, sondern auch in ihrem Gegenpol als innere Notwendigkeit, für sich zu sein: wenn Räume der Einsamkeit gezielt aufgesucht werden in den Bergen, in der Wüste, auf dem Meer – Räume, die dazu dienen, zu sich selbst zu kommen. Einsamkeit oder Alleinsein als Gegengewicht zu einem Übermaß an Reizen.

Zugleich sind die Zeichen unübersehbar, dass ungewollte und ungewählte Einsamkeit, dass Isolation immer mehr Menschen erfassen und unsere Gesellschaften durchdringen. Und das nicht nur mit Folgen für das Individuum. Wer sich vereinzelt erlebt, ohne Zugang zum Kollektiv, der sucht nach Anschluss und wird dann nicht selten fündig in einem populistischen Umfeld, ist empfänglicher für Verschwörungsideen und radikale Konzepte. Solche Gruppen bieten eine vermeintliche Zugehörigkeit an, die wiederum über Ausgrenzungen und Feindbilder erzeugt wird: wir gegen die. Deshalb ist Einsamkeit nicht nur ein persönliches Problem, sondern eines, das unser gesellschaftliches Leben tief durchdringt und bereits jetzt schon verändert hat.

So relevant jedoch die kollektive Dimension erscheint, begegnen uns die vielen Gesichter der Einsamkeit auch täglich in unse-

rem persönlichen Umfeld, in Beratungen, Therapien oder Begleitung von Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen. Wenn Einsamkeit eine Epidemie ist, dann sind gerade wir in unseren Berufsgruppen aufgefordert, uns darum zu kümmern und die Fragen zu stellen: Woher kommt diese Epidemie, was trägt zu ihrer Verbreitung bei, was sind die Symptome und welche Mittel könnten wirksam sein?

Die Ursachen erweisen sich dabei als so vielfältig wie die Gestalten, in denen Einsamkeit erscheint, und wir können sie zum Anlass nehmen, unsere eigenen Konzepte zu hinterfragen. Denn so kostbar und so bedeutsam das Streben nach Individualität ist: Könnte es sein, dass wir gerade in diesem um sich greifenden Einsamkeitserleben seiner Schattenseite begegnen? Einem Schatten des Individualisations-Ideals, das unsere westlichen Gesellschaften seit Jahrzehnten prägt, und einem Preis, den wir dafür entrichten?

Es gibt viele Menschen, die enorm profitiert haben von der Betonung der Individualität als einem Wert und einem Ziel, für das es sich lohnt, sich anzustrengen, sich selbst infrage zu stellen und zu verändern. Aber es gibt auch diejenigen, für die es zu einer Anforderung wird, der sie nicht genügen können. Die Angst, damit zu scheitern, und das Bedürfnis, nicht zu vereinzeln und nicht allein damit zu bleiben, können empfänglich machen für die einfachen Erklärungen, die die Ängste mildern. Erklärungen, die von der Anforderung erlösen, so viel Widersprüchlichkeit in und um uns herum zu ertragen. Daher ergehen mit diesem Thema auch die Fragen an uns selbst im therapeutischen oder beratenden Kontext: Haben wir in unseren Einzelsettings die soziale Komponente ausreichend gut im Blick? Sind wir schon genügend sensibilisiert dafür, dass sich hinter schroffen Aussagen oder radikalen Positionen auch Einsamkeit verbergen kann? Aber auch: Gehen Individualisationsschritte nicht immer mit einer bestimmten Dosis an Einsamkeit einher, und kommt es nicht darauf an, gerade das aushalten zu lernen?

Im vorliegenden Tagungsband werden die zahlreichen Facetten der Einsamkeit sichtbar in Einzelschicksalen wie in soziologischer

und klinischer Forschung, aus subjektiven Erfahrungen heraus wie auf kulturellen und gesellschaftlichen Hintergründen, aus theologischen wie aus philosophischen Perspektiven. So ist ein Beitrag zur aktuellen Diskussion entstanden mit einem weiten und interdisziplinären Blick auf das Thema, der den der Leserinnen und Leser ergänzen und vertiefen kann.

Konstantin Rößler

Von Einsamkeit zur Gemeinsamkeit – wie wir anders zur Welt kommen¹

Ich freue mich, hier zu sein, und ich freue mich, dass Sie alle hier sind, und ich danke der Internationalen Gesellschaft für Tiefenpsychologie für diese schöne Einladung. Es gibt viele Berührungspunkte von praktischer Philosophie und therapeutischer Praxis. Darunter der Glaube – und auch die konkrete Erfahrung –, dass Dinge besser werden können. Dass wir durch die gemeinsame Arbeit aufrichtiger und freier zur Welt kommen, ebenso wie zu uns selbst.

Das betrifft mich auch persönlich. Denn ich bin nicht nur neurodivergent und ein bisschen komisch, sondern ich habe auch gewisse Probleme, die ich beim besten Willen nicht alleine bewältigen kann.

Ich bin ein verletztes Kind verletzter Eltern – die wiederum beide auf unterschiedliche Weise von den Praktiken und Denkmustern des Nationalsozialismus beschädigt wurden. Damit meine ich nicht nur die realen Auswirkungen des Krieges, sondern auch die Gesinnung und das Menschenbild ihrer Eltern. Also die damals ganz übliche Missachtung von Schwäche und Bedürftigkeit und all dem anderen, was Kinder *wirklich* brauchen: Resonanz und Liebe, Orientierung und Austausch, Geborgenheit und Zutrauen.

Stattdessen gab es Verwahrlosung, Abhärtung und Leistungsdenken, umrahmt von Herzenskälte und Schweigen, Dünkel und Größenwahn.

1 Bei diesem Text wurde die Ausdrucksweise des mündlichen Vortrags bewusst beibehalten.

Und damit ich jetzt meine eigenen Beschädigungen nicht ganz und gar bruchlos an meine Tochter weitergebe – und natürlich auch aus vollkommen egoistischen Gründen –, mache ich eine Therapie, die mir guttut und für die ich sehr dankbar bin. Denn weder Philosophie noch Spiritualität vermögen die emotionalen Wunden der Vergangenheit zu heilen. Transgenerationale Traumata, Wiederholungszwänge, *Bindungsstörungen* – da hilft weder Gott noch Willenskraft, das kann nur die Therapie.

Und so möchte ich mich einerseits vor euch und eurer Zunft verneigen, weil ihr etwas ganz besonders wisst und könnt, wie andererseits auch jeden und jede Einzelne von euch dazu einladen, dieses besondere, brauchbare und vor allem praxisgesättigte Wissen über uns Menschen zur Sprache zu bringen und dem allgemeinen Diskurs zurückzuschenken: Es ist an der Zeit, *eure* Geschichten vom Hoffen und Können zu erzählen – also, was *aus therapeutischer Sicht* für uns Menschen funktioniert, was lebbar ist, möglich, wünschenswert.

Dieses gemeinsame Nachdenken über unsere menschlichen Möglichkeiten beginnt allerdings damit, endlich ehrlich mit uns und miteinander zu sein. Denn der therapeutische Berufszweig teilt mit den Philosophierenden das kleine Problem, dass wir anderen vielleicht helfen können, aber uns selbst oft nicht.

In der Antike wird diese Figur des beschädigten Arztes von dem Zentauren Chiron verkörpert, der ein großer Heiler war, aber selbst eine unheilbare Wunde hatte.

Diese gebrochene Ganzheit betrifft aber nicht nur den Umstand, dass traurige Menschen dennoch andere trösten können, sondern auch die etwas *unedlere* Tatsache, dass sowohl Therapeutinnen wie Philosophen gerne gute Ratschläge geben, sie aber selbst nicht befolgen.

Das geht uns allen so. Selbsttäuschung ist unvermeidlich, aber am Selbstbetrug lässt sich arbeiten. Wenn wir wollen. Immer nur, wenn wir wollen.

Therapeutische Redlichkeit bedeutet diesbezüglich, sich trotz wachsender Kompetenzen als werdenden Menschen zu begreifen, als jemanden, der Fehler hat und Fehler macht, wie wir alle eben.

Auch die philosophische Redlichkeit blickt nach innen, auf sich selbst, und reflektiert dabei nicht nur die aktuelle Differenz zwischen Sagen und Tun, sondern auch den eigenen Standpunkt, also die eigene existenzielle, kulturelle und soziale Verortung.

Und eben weil wir Menschen alle aus unterschiedlichen Perspektiven blicken, sehen wir das, was ist, auch auf unsere je eigene Weise. Aus diesem Grund gibt es beispielsweise auch nicht *die* Einsamkeit, sondern zunächst einmal das, was es für jeden und jede hier bedeutet:

Was bedeutet dieses Wort denn für Sie?

Woran denken Sie, wenn Sie »Einsamkeit« hören?

Ich stelle diese und auch weitere Fragen als eine Einladung zum Mitdenken, die Sie annehmen können, aber nicht annehmen müssen.

Sie müssen auch nicht in jedem Augenblick ganz genau zuhören, sondern können sich in den nächsten knapp fünfzig Minuten immer wieder mal einfach von meiner Stimme berieseln lassen, wie von einem fernen Radio.

Und auch wenn Sie zuhören, müssen Sie nichts festhalten, sondern können darauf vertrauen, dass sich alles, was Sie gerade angeht und für Sie brauchbar ist, an Ihnen festhält.

Kehren wir zur Einsamkeit zurück. Für *mich* beschreibt dieses Wort eine Art von Beziehungsunfähigkeit, verbunden mit dem Gefühl, sich nicht zum Ausdruck bringen zu können und von den anderen auch nicht verstanden zu werden. Ein Gefühl, das ich selbst gut kenne, das die meisten Menschen gut kennen, weil es unvermeidlich ist.

Denn es gibt in allen drei existenziellen Beziehungsebenen – damit meine ich die Beziehung zu einem selbst, die Beziehung zu den anderen, ob Mitmenschen oder Mitgeschöpfen, und die Beziehung zum Ganzen (je nach persönlicher Präferenz können wir hier auch Gott oder Kosmos oder große Mutter sagen) – Momente und

Erfahrungen, die wir mit niemandem teilen können. Das liegt daran, dass *wir* unteilbar sind, *Individuen*. An dieser Stelle spricht die Philosophie auch von unserer »diskontinuierlichen Existenz«. Dieser Begriff erfasst unsere je eigene Geburt und unseren je eigenen Tod, unsere *Eigenzeit*. Und eben weil wir allein geboren werden und auch allein sterben müssen, müssen wir alle existenziellen Beziehungen auf unsere eigene Weise leben.

Wir müssen. Und wir *dürfen*.

Also: Trotz aller Gemeinsamkeiten sind wir Menschen alle Einzelne. Jeder und jede von uns ist ein Individuum, ein unteilbarer Teil des Ganzen. Ein Teil, der zugleich von einem ganz bestimmten Ort aus auf dieses Ganze blickt und allein schon dadurch einen einmaligen Aspekt dieser geheimnisvollen Ganzheit zum Ausdruck bringt. Allein schon deshalb ist *jeder Mensch* kostbar und unersetzlich. Und – wie Viktor Frankl bemerkte: unvertretbar. Denn alles, was man nicht selbst tut, bleibt für immer ungetan.

Das ist irgendwie schrecklich. Und motivierend. Also schrecklich motivierend.

Wir müssen also alle *selbst* unseren individuellen Ort benennen, unsere eigene Zeit gestalten und damit bewusst auf unser Hiersein antworten. Auf das, was ist, ebenso wie auf das, was sein könnte.

Denn ein Mensch zu sein, bedeutet, darüber nachzudenken, was es heißen kann, ein Mensch zu sein.

Wir *können* darüber nachdenken. Aber wir *müssen* nicht. Doch – und auch hier treffen sich therapeutische und philosophische Praxis – wir *sollten*.

Und so verspüren viele von uns besonders in der Mitte des Lebens einen immer lauter werdenden Ruf, der zum Rückzug, zum Nachdenken, zur Wesentlichkeit einlädt.

Doch mit dem Rettenden wächst auch die Gefahr: Denn der Weg zu sich ist eine tägliche Reise, ein Weg um des Weges willen und nicht, um irgendwo anzukommen.

Ein Ja zum Fluss und Nein zum Ufer.

Zen-Geist ist Anfängergeist.

Aber aller Anfang ist schwer.

Ich selbst habe so eine Sehnsucht danach, es endlich geschafft zu haben und ein für alle Mal, jetzt aber wirklich, ohne Wenn und Aber authentisch, konkret und ganz bei mir zu sein.

So läuft es aber nicht. Denn das Leben ist weder ein abschließbares Projekt noch ein zu bezwingender Gipfel, sondern ein unberechenbarer Strom. Und alles, was darin Bestand haben soll, muss jeden Tag wieder begründet und errungen werden: die Demokratie und die Liebe, das Wohlbefinden und der Eigensinn, der Mensch, der man sein möchte, und der Mensch, der man sein sollte.

Es ist immer was zu tun. Aber müssen wir Menschen das Menschsein jetzt alleine ertragen oder geht es auch zusammen?

Beides. Mein Vorschlag ist, Alleinsein als freiwillige Einsamkeit und Einsamkeit als unfreiwilliges Alleinsein zu betrachten.

Alleinsein ist belebend, notwendig und führt uns alle immer wieder auf sinnvolle Weise zurück zu uns, den anderen und der Welt. Es bejaht die einmalige Beziehung von Mensch und Leben; eine Beziehung, die eben selbst herstellt, korrigiert und verantwortet werden muss. Jeden Tag wieder, ein Leben lang.

Einsamkeit hingegen erscheint mir als Erfahrung von *Beziehungslosigkeit*, für mich oft verbunden mit dem Gefühl, keinen Anschluss und keine Resonanzräume zu finden. Ich empfinde das Gefühl von Einsamkeit auch als seltsam zeitlos, wie eine tote Landschaft im Inneren, die man weder verändern noch verlassen kann.

Auf der Ebene des Umgangs mit sich selbst beginnt Einsamkeit mit der Unfähigkeit, die eigenen Gedanken und Urteile zu ertragen. Hier geht es um unangenehme Einsichten wie: »Ich mag meinen Job nicht«; »Ich fühle mich mit diesem Menschen nicht wohl«; »Die Zeit zerrinnt mir unter den Fingern.«

Es gibt tausendundeinen Weg, das Gespräch mit sich zu vertagen, und sie alle sind Masken der Einsamkeit: Ablenkung, Betäubung, Süchte aller Art. Zu viel Sport machen, zu wenig essen, ewige Erreichbarkeit. Shopping, Doomscrolling, Binge-Watching. Und so weiter.

Doch – und das gilt für alle Beziehungen – es ist immer möglich, das Selbstgespräch wieder aufzunehmen. Denn wir verlieren natürlich nicht uns selbst, sondern nur den Kontakt zu uns.

Oder zu den anderen. Eine der schmerzlichsten Formen der Einsamkeit ist die Einsamkeit in einer Beziehung oder in einem Raum voller Menschen, die einen nicht verstehen.

Auch das ist eine widersprüchliche Erfahrung. Denn zum einen sind wir alle aufgerufen, Menschen in unser Leben zu holen, mit denen wir die schönen und seltsamen Dinge teilen können, die uns selbst wichtig sind. Ich zum Beispiel unterhalte mich gern und mag Leute, die sich auch gern unterhalten. Damit meine ich nicht nur die sogenannte *gepflegte Unterhaltung* kultivierter Mitbürger:innen, sondern den atemlosen und tendenziell unabschließbaren Austausch mit Menschen, deren Innenwelt auch so groß ist, dass sie beständig überschwappt. Leute, die reden, um sich selbst zu verstehen, die um ihr Leben reden, zu viel reden, aber auch schön und gut und unterhaltsam reden, weil sie wissen, dass nur der Honig das Bittere versüßt.

Mitmenschen, die auf eine uns ähnliche Weise *komisch* sind, zu finden, ist lebensnotwendig. Doch die Not des unfreiwilligen Alleinseins wendet ebenso die Einsicht, dass uns Menschen trotz unserer Individualität viel mehr verbindet als trennt. Wir haben nicht nur unsere Unterschiedlichkeit gemeinsam, sondern wir teilen natürlich auch viele andere grundlegende Erfahrungen.

Wer von Ihnen hatte schon mal Liebeskummer?

Wer ist schon mal echt gescheitert und dann wieder aufgestanden?

Wer hat schon einmal etwas aus Liebe getan?

Diese Fragen und das große Nicken, das sie begleitet, erinnern uns an unsere emotionalen Allianzen, die warmen Ströme des Lebens, die uns alle berühren und verbinden. Nicht nur mit unseren Mitmenschen, sondern auch mit dem Rest der Schöpfung:

Wer hat schon mal ein Tier geliebt?

Wen hat schon einmal eine Landschaft getröstet?

Oder das Meer? Oder der Mond?

Schwester Meer, Bruder Mond, Freundin Katze. Wir sind wirklich nicht allein, und doch müssen wir immer wieder selbst zur Welt kommen. Zu uns, zu den anderen und zum Ganzen.

Unsere Beziehung zum Ganzen meint unsere persönliche Verbindung mit dem Göttlichen. Dort zeigt sich spirituelle Einsamkeit als Sinnlosigkeit, Verzerrung und Heimatverlust.

Wie sieht es denn diesbezüglich gerade bei Ihnen aus?

Blicken Sie auf die Zimmerdecke oder wohnen Sie unter den Sternen?

Denken Sie an Ihre Altersvorsorge oder denken Sie an Gott?

Idealerweise denken wir alle an Gott *und* an unsere Altersvorsorge.

Doch wer *nur* ans Geld denkt, dem fehlt das Staunen, das die kleine Seele erfasst, wenn sie den großen Kosmos wahrnimmt. Denn wenn die Geschäftigkeit verstummt und auch unsere eigenen Wünsche für eine Weile schweigen, beginnt das Leben selbst, mit uns zu sprechen.

Nur *wer allein ist, ist auch im Geheimnis*, sagt der Dichter Gottfried Benn (1948/2000).

Dieses Geheimnis zeigt sich in Momenten stiller Schönheit und vergnüglicher Synchronizitäten, in Einfällen, Zufällen und Entwicklungsgeschenken. Wenn ich selbst davon berührt werde, spüre ich den Weg, den Sinn, das Tao – und kurz darauf habe ich wieder alles vergessen und schimpfe auf das blöde Leben. Wirklich alles muss immer wieder neu begründet und befestigt werden. Das geht uns allen so.

Was wir Menschen überdies gemeinsam haben, ist, dass unsere Aufmerksamkeit begrenzt ist. Nach ungefähr zwanzig Minuten ist Schluss. Deshalb machen wir gleich eine Atempause, vorher noch ein kurzer Ausblick.

Nachdem wir das freiwillige Alleinsein als bejahte und sinnerfüllte Einsamkeit begriffen haben, blicken wir im zweiten Teil auf unsere gerade ebenso unordentliche wie beängstigende Gegenwart und ihre oft ziemlich toxischen Beziehungsangebote.

Doch auch die zeitgenössischen Formen der Einsamkeit sind zugleich Einladungen, diese Beziehungen anders zu gestalten. Der *Spiritual Turn* ist nicht nur eine Antwort auf den idiotischen Materialismus der Gegenwart, sondern auch eine Rückkehr zu dem, was unverlierbar ist.

Nach einer weiteren kleinen Pause blicken wir noch einmal auf unseren eigenen Ort im Ganzen, um von dort aus anders zu uns, zu den anderen und zur Welt zu kommen.

Erst mal kommt die Pause. Erst mal ein bisschen durchatmen.

Ja, wir sind da.

Aber wir haben uns nicht,

das Leben geschieht uns,

und doch können wir vieles gestalten.

Wie soll man diese paradoxe Lage des Menschen begreifen?

Unmöglich. Und doch ist das Begreifen so natürlich wie der Atem und so konkret.

Bitte atmen Sie alle fünf Mal tief durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus.

Wer hat geatmet?

Die interessante Frage ist: *Wer hat vorher geatmet?*

Jetzt haben Sie geatmet. Vorher *wurden* Sie geatmet.

Und so ist es auch mit dem Leben. Alles geht sozusagen automatisch seinen Gang, ganz im Sinne der Energieerhaltung, und doch können wir das meiste, was wir uns bewusst machen, auch beeinflussen. Und so können wir letztlich auch viele Automatismen verändern – wie man beispielsweise durch Übung von der Gewohnheit des Plastikgebrauchs in die Gewohnheit, nachwachsende Rohstoffe zu nutzen, kommen kann. Oder von der Theorie in die Praxis.

Dafür nähern wir uns der Gegenwart, wo es an allen Ecken und Enden brennt.

Ich denke seit gut dreißig Jahren darüber nach, wie unsere Welt in Unordnung geraten ist und weiter gerät. Es aufzuschreiben rettet die Welt nicht, aber es tut *mir* gut, rettet mich so ein bisschen halt. Denn obwohl die Therapie beim Umgang mit alten Verletzungen hilft, gibt es doch Dinge, die man nicht verwandeln kann. Ich bin ein einsamer Mensch, und ich bleibe ein einsamer Mensch. Doch gerade deswegen habe ich vielleicht auch ein Gespür für die Einsamkeiten der Gegenwart.

Auch unsere Wunden sind verbunden.

Auch unsere Schmerzen führen uns immer zurück zur Welt.

Wo die Therapie endet, beginnt die Kunst.

Und so lässt sich meine *Trilogie des modernen Lebens* auch als eine Phänomenologie der Einsamkeit lesen. Und weil ich damit nicht nur meinen eigenen Weg in unsere gemeinsame Gegenwart nachvollziehbar mache, sondern in den Themen der Bücher auch viele Facetten zeitgenössischer Bindungslosigkeit zur Sprache kommen, nun ein kurzer Überblick über die Geschichte meiner wachsenden Beunruhigung:

Als ich ungefähr siebzehn Jahre alt war, Ende der 90er-Jahre – ich besuchte damals ein Gymnasium in München –, fiel mir auf, dass wir alle auf einmal »sexy« werden mussten. Mehr noch: dass wir sexy werden *wollten*.

Unsere Lust, unser Begehren – also etwas Inneres, Persönliches, Geheimes – wurde auf einmal veräußerlicht, an einen bestimmten sexy Look gekoppelt und dadurch sichtbar, messbar, optimierbar und vor allem *vergleichbar* gemacht.

Das war nicht immer so.

Bevor der ganze Wahnsinn losging, hatten wir übergroße T-Shirts an und komische Haare und schrieben uns Briefchen und besoffen uns, um eine Ausrede zu haben, aneinander rumzufummeln. Es war herrlich. Denn, und daran müssen wir uns alle immer wieder erinnern, nachdem wir alle sexy wurden, hatten viele von uns irgendwie weniger echten Sex. Aber wenn wir welchen hatten, dann war das keine Frage von Bauchmuskeln oder Make-up, son-

dern weil der Vibe stimmte, weil wir uns ein Herz gefasst und manchmal auch einfach gemeinsam genug getrunken hatten.

Und das ist doch in Wahrheit immer noch so
Gerade in langen dunklen Winternächten
Wenn die Welt schläft
Und der Körper beginnt, zu sprechen

Das Leben ist kurz, also pflücke den Tag, sagen die Alten
Und ich sage: aber vergiss nicht, auch die Nacht zu pflücken
Die Lust und die Hingabe, die Scham und den Schmerz
Und das herrliche Vergnügen
Für eine kurze Ewigkeit
Zu zweit zu sein

Das war jetzt ein kurzer Wrap-up von meinem ersten Buch *Der Tanz um die Lust* (2007).

Um diesen Tanz geht es immer noch. Denn das Unheil ist so spezifisch und geschichtlich wie das Gedeihliche, und die mittlerweile so selbstverständlich erscheinende Warenförmigkeit der Körper hat tatsächlich in diesen frühen Nullerjahren ihren Anfang genommen. Damals begannen wir, einen ganzheitlichen Menschenblick durch den harten, kalten Blick einer *imaginären Kamera* zu ersetzen. Mit diesem Blick sieht man nicht nach innen, sondern verwandelt sich selbst in eine Oberfläche. Man schaut sich also an wie so ein Ding, während man scannt, wo man optimieren und straffen kann.

Das Ganze vollendet sich gerade im Online-Dating, wo wir Menschen uns präsentieren wie wohlfeile Produkte, während wir die Selbstdarstellungen der anderen ebenso gierig wie kritisch begutachten. Einerseits totale Verfügbarkeit, und zugleich haben wir immer größere Beziehungsschwierigkeiten – vom Binge-Dating zum Benching zu Ghosting.