So sieht Einsamkeit für zwei junge Frauen aus: Das linke Bild hat Marie (28) aus einer Serie von 15 Fotografien zum Thema Einsamkeit ausgewählt. Sie fühlt sich in ihrer Beziehung isoliert, da ihr Partner für sie wie ein Schatten ist. Ein Sonnenuntergang ist hingegen für Chantal (30) das Sinnbild für Einsamkeit, weil es Hoffnung ausstrahlt. „Das heißt, dass ein einsamer Tag endet. Der nächste kann besser werden." Fotos: dpa

Jung und einsam – Warum?

Serie Zwischen Ohnmacht und Wut: Zwei Frauen erleben ein bedrückendes Gefühl ganz unterschiedlich

Für sie fühlt es sich an wie eine Fessel. Nicht sichtbar, aber immer da. Marie, die ihren wahren Namen nicht nennen will, trägt sie mit sich herum. Die Einsamkeit. Wie ein unerwünschter, aber hartnäckiger Hausbesetzer krallt sich das Gefühl in ihre Gedanken. Dabei ist Marie objektiv betrachtet alles andere als eine einsame Frau. 28 Jahre jung, verheiratet und berufstätig. Vielleicht ein nachdenklicher und sicherlich sensibler Charakter, aber keine Einzelgängerin. Sie hat Freundinnen, eine Familie, die für sie da ist. Und sie arbeitet als Erzieherin – fast täglich umgeben von einer Meute aufgeweckter Kinder.

Trotzdem: Unter all diesen Menschen ist für Marie eines verlässlich

> „Einsamkeit fühlt sich für mich an, wie nicht am realen Leben teilzuhaben. Das endet sicher irgendwann in einer Depression."
>
> So sieht es im Inneren der 28-jährigen Marie aus, die objektiv betrachtet alles andere als einsam ist.

– das Gefühl, allein zu sein. Darüber zu sprechen, hilft nicht. „Es ist ein Thema, das immer gleich und ewig nervig ist", wiegelt sie etwas vorschnell ab. Weil sie sich schützen will. „Es ist ein sehr emotionales Thema, von dem eigentlich nur die beste Freundin wissen sollte", schreibt sie in einem privaten Chat auf einer Internetplattform. Für Marie ist Einsamkeit ein Tabu. Schließlich ist sie jung. Und ganz generell: Wer gibt schon gern zu, dass es einfach nicht rundläuft?

Mit ihrer Einsamkeit dreht sie sich hingegen im Kreis. Seit vier Jahren. So lange ist sie verheiratet. Und gerade diese Ehe ist der Grund für ihr Tief. Sagt sie. Eine Partnerschaft und Einsamkeit – das ist nur scheinbar ein Widerspruch. Denn der Mann arbeitet viel. Manchmal sechs Tage in der Woche. Und lebt dann auch noch an Marie vorbei, sodass es schlicht an Zweisamkeit fehlt. „Zeit, um frei zu erzählen, zu träumen und das Leben zusammen zu genießen. Dafür habe ich ja schließlich geheiratet", beschreibt sie dieses Defizit.

Marie öffnet eine Perspektive auf Einsamkeit, die häufiger vorkommt, als man denkt. Frauen sind laut einer Untersuchung der Universitätsmedizin Mainz ohnehin stärker von Einsamkeit betroffen als Männer. Und: Sie berichten auch innerhalb von Beziehungen von Isolationsgefühlen. Etliche Ratgeber, Selbsthilfegruppen und Beratungsangebote wollen helfen, dieser negativen Emotion zu entkommen. Die Empfehlungen überraschen in all ihrer Banalität nicht: mehr Zeit miteinander verbringen, offen miteinander sprechen und – zuhören.

Für diesen Weg hat sich auch Marie entschieden und ihrem Mann den Ernst der Lage klargemacht. „Wenn wir uns lange nicht gesehen haben, dann fühlt sich das so an, als würde jeder sein eigenes Leben leben. Wenn wir überhaupt in der Lage sind, gemeinsam Zeit zu verbringen, zum Beispiel im Urlaub, braucht es immer eine Weile, bis wir wieder ein Team sind." Gemeinsam einsam – das ist in ihrer Liebesbeziehung ein Dauerzustand. Daran gewöhnt sie sich nicht: „Ich habe eher den Eindruck, je länger die Situation so ist, desto weniger kann ich sie aushalten."

Einsamkeit ist für sie aber nicht nur ein privates Problem. Auch in ihrem Beruf als Erzieherin erlebt Marie eine zunehmende Isolation – unter den Kindern. Deren Sozialverhalten hat sich stark verändert, findet sie. „Kinder sind heute oft verwöhnt, sehr von sich überzeugt und wollen alles bestimmen. Der Drang, gemeinsam zu spielen, ist bei fast allen da, aber sie wissen nicht mehr wie. Sie können nicht mehr nachgeben." Häufig kommt es deshalb zu Streit. „Am Ende suchen sich viele ihr eigenes Spiel für sich allein. Glücklich wirken sie dabei aber nicht, das ist das Paradoxe." Deshalb versucht sie entgegenzuwirken, soziale Kompetenz zu vermitteln und eine Idee vom Miteinander. Schließlich sehnt sie sich ja auch ganz persönlich danach.

Zusammen mit ihrem Partner will Marie eine Lösung finden. Für ihn könnte das bedeuten, sich einen neuen Job zu suchen. Sollte das zu einer Hängepartie führen, könnte sie dem vielleicht sogar etwas abgewinnen. Im Scherz meint sie, dass sie es genossen hat, als ihr Mann einmal kurz arbeitslos und immer zu Hause war. Ob das wirklich nur Spaß ist? Die Einsamkeit spitzt sich in ihrem Alltag zu, erzählt sie. „Es fühlt sich für mich an, wie nicht wichtig zu sein, nicht gebraucht zu werden, nicht am realen Leben teilzuhaben. Und ständig in Gedanken mit mir selbst beschäftigt zu sein."

Emotionale Einsamkeit nennen das Psychologen. Egal, wie viele Menschen um einen sind, wie intakt das private Sozialgeflecht auch ist: Die subjektiv empfundene Leere ist stärker. Und sie wirkt wie ein Sog. Die Sehnsucht nach größerer Nähe, intensiveren Gesprächen, ehrlicheren Begegnungen erdrückt die Betroffenen regelrecht. Sie scheitern an ihren Ansprüchen, wenn sie nicht aufpassen. Auch Marie ist klar, „das endet sicher irgendwann in einer Depression". Und wird zu einer seelischen Fessel, die nicht sichtbar ist, aber immer da.

Serie

Gemeinsam einsam

Einsamkeit betrifft alle Generationen und Lebensphasen. Unsere Redakteurin **Melanie Schröder** fängt heute ein, warum zwei junge Frauen einsam sind.

Dabei stimmt das nicht ganz. Wer ganz genau hinschaut, kann sehen, dass diese junge Frau etwas belastet. Sie hat einen Tick entwickelt: Wenn sie gestresst ist, dreht sie ihre Haare fest zusammen – und reißt dann die Strähnen auseinander. Bis „die Haare abkrachen". Fast so, als könnte sie damit auch ein Gefühl an der Wurzel packen und sich davon losreißen.

Chantal lächelt gequält, doch innerlich kocht sie. „Worüber reden die eigentlich? Wie alt bist du, was studierst du? Mehr nicht?" Gefühlt hundertmal hat sie schon dieselben Fragen beantwortet. „Traut sich denn keiner, ein Gespräch anzufangen, ohne abzuklopfen, was man bisher geleistet hat?", fragt sie sich.

Eigentlich meidet sie solche Partys für Erstsemester, aber heute hat sie sich „selbst genötigt", sagt sie. Sie musste den „Arsch hochkriegen", um nicht weiter zu versacken – in ihrer Zelle. So nennt die 30-Jährige ihr Zimmer im Wohnheim. Da saß sie schon zu lange allein. Tür an Tür mit den anderen Studenten, aber ohne Kontakt.

Ihren Namen möchte sie in der Zeitung nicht lesen. Deshalb nennt sie sich Chantal. Das erlaubt ihr auch, mal richtig Dampf abzulassen. Denn die Einsamkeit macht diese junge Frau nicht sentimental oder selbstmitleidig – und wenn doch, weiß sie das gut zu verstecken. Sie wirkt einfach wütend. Weil sie nicht persönliche Probleme einsam machen, sondern unser aller „egoistisches, asoziales Verhalten".

Chantal kommt aus einer Kleinstadt in Nordrhein-Westfalen. Sie ist in Deutschland geboren und hat türkische Wurzeln. Nach der Hauptschule kämpft sie sich hoch. Bis zum Fachabitur. Heute studiert sie Sozialwissenschaften in Rheinland-Pfalz, später will sie mit Jugendlichen arbeiten. Mit solchen, die man gern „Problemfälle" nennt. Das würde passen, meint sie, weil sie selbst einiges erlebt hat. Drogen im Freundeskreis. Kriminalität. Mit 17 zieht sie aus und lernt Selbstständigkeit auf die harte Tour. Heute ist der Kontakt zu ihrer Familie gut. Nach dem Studium will sie sofort zurück in die Heimat.

Vermutlich hätte sie selbst nicht geglaubt, dass sie ein Umzug so aus der Bahn werfen könnte. Mit 28 ist diese so selbstbewusste junge Frau vor allem eins: einsam. „Ich war viel älter als die anderen. Viele fangen ja mittlerweile mit 17 an zu studieren", sagt sie. „Deren Themen haben mich nicht interessiert. Die Lebenswelten waren komplett verschieden." Chantal arbeitet und muss sich das Studentenleben zusammensparen. Die anderen werden von den Eltern finanziert, sind sorgenfreier, findet sie. „Das ist aber nicht das echte Leben."

So spricht jemand, der am anderen Ende der Nahrungskette steht. Jemand, dem die akademische und teils gut begüterte Welt fremd ist. Auch darum mag Chantal diesen Stolz ausstrahlen, der Menschen innewohnt, die tief unten waren und sich da rausgeboxt haben. Etwa aus der Einsamkeit. „Wie ich da rausgefunden habe? Ich wollte nicht untergehen, ganz einfach. Ich habe beschlossen, dass ich mich nicht anpassen muss, nur um nicht einsam zu bleiben. Das ist das Gute an der Einsamkeit: Man lernt sich selbst besser kennen, und man lernt, Nein zu sagen."

Konkret heißt das, Chantal lässt wenige Menschen an sich heran. Vertraut selten. Hat sie das Gefühl, ausgenutzt zu werden, macht sie dicht. Oder schlägt zurück. „Darum geht es doch heute. Jeder schaut, wie er profitieren kann. Und klar, ich mache das auch so." Eigentlich ist das traurig, findet sie. Und ihre Analyse fällt tatsächlich bitter aus: „Ich sehe das so: Wir sind alle wegen des Studiums hier, wir sind alle einsam. Deswegen unterhalten wir uns. Um den Tag rumzukriegen und zum Zeitvertreib. Aber ehrlich oder herzlich ist das nicht. In meinen Augen ist das ein großer ‚Fake'. Wir spielen Freundschaft." Eine Gruppe von Egoisten und Heuchlern nennt sie sich und ihre Generation. „Damit schaffen wir uns unsere Einsamkeit selbst."

Unrecht hat sie nicht, sieht sich selbst aber vielleicht zu wenig als Teil dieser Dynamik. Psychologen sprechen von einer Negativspirale, wenn einsame Menschen schwer neue Kontakte knüpfen. Sie wittern immer etwas Negatives, haben Angst, abgelehnt oder enttäuscht zu werden. Deshalb sagen sie von vornherein: „Ist mir nicht so wichtig, brauche ich nicht" – und tun ihrem Gegenüber mitunter Unrecht.

Chantal hingegen erklärt sich ihre Wut auf die Gesellschaft und Einsamkeit anders. Vielleicht, sagt

> „Wir sind alle wegen des Studiums hier, wir sind alle einsam. Deswegen unterhalten wir uns. Herzlich ist das nicht. Wir spielen Freundschaft."
>
> Das Gefühl der Einsamkeit hängt für Chantal (30) damit zusammen, dass viele nur auf den eigenen Profit bedacht sind.

sie, liegt es an der deutschen Mentalität. Alles wird zergrübelt, „immer denken wir drei Schritte voraus. Das macht kalt und misstrauisch." In der Türkei sei das anders. Alles einfach viel herzlicher.

Und auch das Wort Leistungsdruck fällt häufig. Das ständige Vergleichen macht einsam, sagt sie. Der Druck, schneller sein zu müssen, reichere Erfahrungen zu machen, weiter zu reisen, führt dazu, dass man sich nicht mehr mit den anderen freuen kann. Der Neid wächst. Und der Druck mitzuhalten. Möglich, dass ihn Chantal aufgrund ihrer Biografie auch stärker wahrnimmt – und deshalb allergisch reagiert. Weil es mit Migrationshintergrund immer gilt, einmal mehr zu zeigen, dass man es draufhat. Auch innerhalb der Familie ist „der Druck unheimlich hoch". Chantal will dem nicht nachgeben. Will kein Roboter werden, wie sie sagt. Sondern sich an entscheidenden Dingen freuen. „Wir können doch so froh sein. Wir sind gesund, wir haben zu essen. Es gibt keinen Grund, einander so wenig zu gönnen. Und dafür Einsamkeit in Kauf zu nehmen."

Wie leben junge Menschen in Deutschland

Ein Blick auf die Statistik: Rund 15 Prozent der 26- bis 35-Jährigen sind laut einer repräsentativen Studie (2016) der Psychologin Maike Luhmann von Einsamkeit betroffen. Ob diese Zahl wächst, ist unklar. Bislang fehlen statistische Erhebungen zu Einsamkeit im Zeitverlauf.

Wie junge Menschen leben: Laut Zensus machen die 25- bis 30-Jährigen einen Anteil von 6,1 Prozent an der Gesamtbevölkerung aus (2011). Der Mikrozensus 2016 verrät etwas über Lebensformen der 25- bis 35-Jährigen: 17,3 Prozent leben allein; 18,4 Prozent sind alleinstehend (ledig, getrennt lebend, verwitwet). 34,8 Prozent leben in einer Lebensgemeinschaft (25,3 Prozent ohne Kinder, 9,5 Prozent mit Kindern). 7,6 Prozent sind verheiratet.

Was Junge einsam machen kann: Luhmann nennt es die Rushhour des Lebens, die rund 30-Jährige trifft: Sie etablieren sich beruflich, machen Karriere, ziehen um, planen oder haben Familie, werden sesshaft oder nicht. Diese Parallelität kann dazu führen, dass sich Sozialkontakte nicht festigen, und das Gefühl wächst, auf der Durchreise zu sein.

Weiterführender Hintergrund: Inwiefern das Internet an der Vereinsamung junger Menschen schuld ist, erklärt der Psychologe Kai Müller unter **ku-rz.de/einsam**