



Mitten im Leben macht sich Leere breit

Serie Sie kommt auf leisen Sohlen oder trifft einen wie der Schlag: Einsamkeit bringt zwei Männer aus dem Gleichgewicht

So sieht Einsamkeit für zwei Männer aus: Hendrik (48) hat das linke Bild aus einer Serie von 15 Fotografien zum Thema Einsamkeit ausgewählt. Wenn er allein ist, ist der Fernseher sein Fixpunkt. Für Peter (41) ist hingegen Geld ein treffendes Symbol – weil Verdienen für ihn jahrelang im Vordergrund stand, ihn aber alles gekostet hat. Fotos: Adobe Stock

Hendrik ist ein Kumpeltyp: warmherzig, verlässlich und lustig. Ein guter Zuhörer, ein Mann, der über seine Gefühle spricht. Die Herzen der Frauen gewinnt er damit – aber nicht auf Dauer. Seine Beziehungen gleichen dem Frühlingserwachen: Sie kommen sicher, bleiben aber nie. Das bringt zwar immer wieder aufregende Anfänge, aber keine Stabilität – und letztlich Einsamkeit. Mit 48 Jahren steckt Hendrik auch deshalb in einer emotionalen Krise. Einer Midlife-Crisis? „Hm, ich weiß nicht genau. Gut, vor zwei Jahren habe ich mir ein Motorrad gekauft, also ein Klischee erfüllt, aber ob das wirklich so eine Krise ist?“

Er hält inne, fährt sich mit der Hand durch den Vollbart und presst die Lippen kurz aufeinander. Hendrik hat kein Problem damit, ehrlich mit sich zu sein und darüber zu sprechen – aber anonym. Es ist vielleicht sogar einer seiner markantesten Charakterzüge: Hendrik hinterfragt und

„Vielleicht ist man einsam, weil man es sich zu einfach macht.“

Hendrik (48) ist sozial gut eingebunden, aber emotional fühlt er sich einsam. Und ist deswegen in Behandlung.

spiegelt sich gern. Zumindest heute. Es war keineswegs immer so.

„Ich hätte schon viel früher mehr machen können. Mehr Hendrik. Aber ich habe jahrelang einfach nur funktioniert“, sagt er. „Mehr Hendrik“ – das heißt, dass er sich aus den Augen verloren hat. Zu wenig für sich, aber immer für andere da war. Und ist. Vor allem für seine Tochter. Und für die Ex-Frau, die er heute, 15 Jahre nach der Scheidung, eine Freundin nennt. Dann ist da noch seine Mutter, die er pflegt. Und da sind die Freunde. Hendriks Sozialleben funktioniert. Das ist es nicht, was ihn einsam macht. Es sind die Momente, in denen er nicht für andere schafft. Dann wird es still.

Dann sitzt Hendrik in seiner 60-Quadratmeter-Wohnung allein auf dem Sofa und merkt, wie einsam er sich eigentlich fühlt. „Mehr Hendrik“ führt dann zu der Frage: Wäre das Alleinsein leichter, wenn er früher mehr auf sich und seine Interessen geachtet und sie gepflegt hätte? Dann würde er jetzt nicht sagen: „Es fällt mir schwer, mich allein aufzurufen. Etwas nur für

mich zu planen, finde ich lästig.“ Wäre er dann heute vielleicht nicht wegen Depression in Behandlung?

Auf einer Skala von eins bis zehn gibt sich Hendrik eine sieben bis acht, wenn zehn sehr einsam ist. Die Sehnsucht nach emotionaler Nähe setzt ihm zu. Weil ihm eine Partnerin fürs Leben fehlt. Es verlangt ihn nach Gesprächen, vor allem aber auch nach Vertrautheit. Er wünscht sich Tiefgang in Beziehungen, anderen reicht aber nicht selten Oberfläche – das ist seine subjektive Wahrnehmung.

Einsamkeit hängt für ihn mit dem Gefühl zusammen, dass sich ein Menschen schwer aufeinander einlassen können: „Ich würde sogar sagen, dass ich meine Ex-Frau und sie mich nicht wirklich kannte. Die Frage ist doch, wie sehr man den anderen in sein Innerstes vordringen lässt, wie nah man sich in Beziehungen wirklich kommt? Sich richtig zu kennen, ist anstrengend. Vielleicht ist man einsam, weil man es sich zu einfach macht.“ Zudem ist heute alles schnelllebig und irgendwie austauschbar, meint er.

Und so fehlt ihm – in seelischen Notlagen – häufig auch einfach ein offenes Ohr. Das macht er dann mit sich aus. Freunden vertraut sich Hendrik weniger an, weil er sie nicht belasten will. Vielleicht auch, weil er schon schlechte Erfahrungen gemacht hat: Als er ihnen vor Jahren von seiner Depression erzählte, reagierten sie skeptisch, legten auch ein bisschen die Stirn in Falten. „Das liegt daran, dass diese Krankheit so gar nicht zu mir passt. Ich bin offen und kommunikativ, ich mache keinen niedergeschlagenen Eindruck auf andere Menschen“, reflektiert er. Und tatsächlich: Hendrik scheint auf den ersten Blick der klassische Macher mit dem Herz am rechten Fleck zu sein. Aber in ihm sieht es anders aus.

Konkrete Auslöser für seine Depression kann er nicht benennen. „Ich war einfach mit mir und der Welt nicht glücklich. Die Einsamkeit spielt auf jeden Fall eine entscheidende Rolle. Und die Unzufriedenheit im Job kommt dazu.“ Hendrik arbeitet nicht aus Überzeugung als Lkw-Schlosser – der Job ist für ihn nur ein Mittel zum Zweck. „Ich kann es halt, also mache ich es.“

Um aus dieser verfahrenen Situation herauszufinden, hat er sich früh Hilfe gesucht. „Es fiel mir nicht schwer einzugestehen, dass etwas nicht stimmt.“ Auch weil die Jahre des Singledaseins ihn darin

geschult haben, in sich hineinzuhören – und Alarmzeichen zu erkennen. Jetzt muss es nur weitergehen. „Depressionen sind ja eine Gewohnheit. Man konditioniert dabei schlechte Gedanken. Und genau diesen Kreislauf muss man durchbrechen.“

Die Chance auf ein glückliches Leben – notfalls auch als alleinstehender Mann – will er sich von der Depression nicht nehmen lassen. Auch wenn er noch einige persönliche Dinge beackern muss.

Ihn bedrückt, dass sich seine jetzt 18-jährige Tochter abnabelt. „Das ist ja natürlich“, aber weil die Beziehung eine sehr innige ist, führt sie Hendrik zu grundlegenden Fragen, die auch seine Einsamkeit betreffen: „Werde ich allein in den Urlaub fahren und das genießen können?“ Und: „Für wen macht man das jetzt eigentlich alles, wenn nicht für sein Kind?“ Für sich. Das ist die Antwort, auf die er hinarbeiten will. Auch wenn er sich im Moment nur schwer vorstellen kann, sich selbst zu genügen. Schon die Überlegung, in ein Museum zu gehen und allein Kunst mit Genuss zu erleben, ist für ihn schwierig. „Ich will ja Dinge teilen, mich austauschen. Das muss nicht unbedingt eine Partnerin sein.“ Eigentlich ein Leichtes für einen Kumpeltyp – wenn ihn die Einsamkeit nicht übermannt.

Einsam in der Lebensmitte

Ein Blick auf die Statistik: Laut einer Untersuchung der Universitätsmedizin Mainz (2017) fühlt sich jeder zehnte Befragte im Raum Mainz/Mainz-Bingen einsam. Betroffenen sind vor allem Frauen zwischen 35 und 45 Jahren sowie Männer zwischen 45 und 55 Jahren.

Lebensmodelle in der Lebensmitte: Laut Zensus 2011 machen die 40- bis 60-Jährigen einen Anteil von 29,4 Prozent an der Gesamtbevölkerung aus. Der Mikrozensus 2016 verrät etwas über die Lebensmodelle der 45-

Serie Gemeinsam einsam

Einsamkeit betrifft alle Generationen und Lebensphasen. Lesen Sie von unserer Redakteurin **Melanie Schröder** von Männern in der Lebensmitte und dem Unterschied zwischen emotionaler (links) und sozialer Einsamkeit (rechts).

Die Kinder sind „draufgegangen“. Das ist die quälende Bilanz seines „ersten“ Lebens. Ein Leben für die Arbeit, das Peter die Familie gekostet und diesen Mann in den besten Jahren regelrecht glatt rasiert hat. Peter arbeitet als Prokurist in der deutschen Filiale einer europäischen Großbank. Beziehungsweise noch. Mit 41 Jahren wartet er auf seine Abfindung. Das Unternehmen will bundesweit etliche Filialen schließen. Und auch seine Stelle ist dabei. Diese Nachricht hat ihm, der seinen wahren Namen nicht nennen will, den Boden unter den Füßen weggezogen – im positiven Sinn. „Endlich.“ Das war sein erster Gedanke. „Endlich neu anfangen.“ Schließlich hat er zu diesem Zeitpunkt das Schmerzlichste bereits verloren: Wegen seines Tunnelblicks in puncto Arbeit verlässt ihn seine Frau, der Kontakt zu den vier Kindern bricht in der

Folge ab. Und während er das erzählt, rollen die Tränen.

Arbeit und Leistung – das war seinem Leben schon früh eingeschrieben. Mit 14 beginnt Peter, auf dem Bau zu jobben, die kompletten Ferien. Mit Mitte 20 ist er der jüngste Außendienstmitarbeiter für General Motors in Europa. „Dass Erfolg wichtig ist, habe ich in die Wiege gelegt bekommen. Nach dem Motto: Wer nichts leistet, hat nichts zu erwarten.“ Im

bis 55-Jährigen: 29,5 Prozent leben allein, 33,3 Prozent sind alleinstehend (ledig, getrennt lebend, verwitwet). 48,9 Prozent sind verheiratet, von diesen leben 72 Prozent mit Kindern. 7,1 Prozent leben in einer Lebensgemeinschaft.

Gründe für Einsamkeit: Trennungen/Scheidungen, das Singledasein, Umzüge aus beruflichen Gründen, eine hohe Arbeitsbelastung oder Arbeitslosigkeit, Krankheit, der Fokus auf Familie oder Kinderlosigkeit – all das kann Einsamkeit verstärken.

Beruf klingt das später wenig anders: „Geben Sie noch mal Vollgas.“ Diesen Spruch hört man im Vertrieb täglich. Obwohl man längst mit Vollgas fährt.“

Gutes Geld zu verdienen, war immer sein Antrieb. Lange lebt Peter das klassisch konservative Familienmodell: Sie Hausfrau und Mutter, er Alleinverdiener. „Alles für die Kinder“, sagt er. Dieser Anspruch ist am Ende bittere Ironie. Mehr als zehn Jahre in einer Leitungsfunktion hieß für Peter auch, mehr als zehn Jahre wie ein Single inmitten der Familie zu leben. Wenn er spät nach Hause kommt, sind Frau und Kinder schon im Bett. Er sitzt also allein in der Küche, schleicht sich später ins Schlafzimmer. Morgens fährt er die Kinder in die Schule. Meist sind diese Minuten mit ihnen die einzigen unter der Woche. Ab 8 Uhr ist Peter in der Bank. Häufig zwölf Stunden. Nicht selten samstags, selbst im Urlaub.

„Man ist wie im Wahn“, erklärt er diesen Rhythmus heute. Dass er sozial völlig isoliert lebt, nimmt er damals nicht wahr. „Ich habe mich gar nicht einsam gefühlt. Aber rein objektiv betrachtet, war ich absolut einsam. Ein Familienleben gab es ja nicht, und Freundschaften habe ich nicht aufgebaut, weil ich keine Zeit hatte. Die Arbeit war alles. Und diesem Muster bin ich sieben Tage die Woche gefolgt.“

Das sind auch sieben Tage die Woche unter Strom. Weil der Druck hoch ist. In der Branche sind junge Leute gefragt, die man „durchziehen“, die man verschleifen kann. So wie ihn damals. Gerade als sich das Geschäft wegen der Bankenkrise 2008/2009 verschärft, steigt er ein. Die Verluste müssen reingeholt werden – und als Prokurist ist Peter für den täglichen Umsatz verantwortlich. Wieder heißt es: Vollgas geben.

„Das fing damit an, dass wir der Verkaufsleistung morgens melden mussten, wie viel Umsatz wir am Tag machen. Mittags gab es eine Wasserstandsmeldung, abends das tatsächliche Ergebnis. Allein dieses mehrmalige Melden setzt unheimlich unter Druck.“

Den Stress wird er auch außerhalb des Büros nicht los. Er agiert wie ferngesteuert. „Wenn Sie auf der Autobahn mit Vollgas fahren, haben Sie keine Zeit, links und rechts in die Autos zu schauen oder überhaupt etwas um sich herum wahrzunehmen.“ Links und rechts sitzt damals seine Familie und rauscht vorbei. Und er lässt sie ziehen, treibt es noch auf die Spit-

ze: Bei der Geburt zweier seiner Kinder ist er nicht im Krankenhaus, sondern im Büro. „Dass das für die Ehe nicht gerade förderlich war, ist ja klar“, sagt er und klingt dabei abgeklärter, als er ist. Peter beherrscht sich, er sperrt den Schmerz weg, um sich am Leben zu halten. Denn: Ist der Verlust der Familie je zu verkraften, selbst wenn man ihn aufarbeitet? Ist ein gebrochenes Herz zu reparieren?

Es wird zweifelsfrei Jahre dauern, und vermutlich weit mehr als Peter brauchte, um aufzuwachen. Erst als sein Nachbar an einem Hirntumor erkrankt und innerhalb kürzester Zeit stirbt, kommt etwas in ihm in Gang. „Da hab ich erst realisiert, wie schnell das Leben vorbei ist. Und erst da habe ich mich gefragt: Wozu mache ich das?“ Auch Zweifel an der Arbeit kommen hinzu. Gewissensbisse. Weil Peter weich wird. Es fällt ihm zunehmend schwer, Berufsinteressen vor sein Bauchgefühl zu stellen. Zum Beispiel bei der Kreditvergabe. „Das hat nichts mehr

„Wenn Sie immer mit Vollgas fahren, nehmen Sie um sich nichts wahr.“

In der Lebensmitte vereinsamt: Peter (41) hat sein Umfeld aus den Augen verloren – seine Frau und vier Kinder.

mit sozialer Verantwortung zu tun. Es geht nur ums Umsatzmachen. Ob Sie das Geld je zurückzahlen können, interessiert nicht. Es heißt, dreimal wird der Kredit aufgestockt, dann geht's direkt in die Schuldnerberatung.“

Vertreten will er diese Idee von Arbeit und Leistung nicht mehr. Heute überlegt er sogar, in den sozialen Bereich zu wechseln. Sinnstiftender nennt er das. Weil das Miteinander im Fokus steht und nicht das Kapital, das man aus sich und anderen schlägt. Vor allem das führt laut Peter doch zur tief empfundenen Einsamkeit aller Altersgruppen in der Gesellschaft: das Leistungsdenken, das stetes Vergleichen und Messen zum Volkssport macht. „Wenn sich das Leben nur am Status und der öffentlichen Anerkennung ausrichtet, wo soll da Platz für Gemeinschaft, für Geselligkeit sein? Gerade wir Deutsche sind doch weltweit für Gründlichkeit und Fleiß beliebt. Der Verschleiß, wenn man nur das hat, ist unglaublich hoch. Und der Preis, den man zahlt, auch.“ Das weiß er.