

Die Kunst, unglücklich zu sein

de Wachter

2026

ISBN 978-3-8006-8199-0

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei
beck-shop.de

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

beck-shop.de hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird beck-shop.de für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

wenden, dass die Probleme meiner Patienten deshalb nicht auf die gesamte Gesellschaft übertragbar sind. Aber ich sehe das anders: Es sind sensible Menschen, die den Dingen aufmerksamer nachgehen und die Probleme der Gesellschaft besser erspüren. Es ist von größter Bedeutung, ihnen gut zuzuhören, gerade weil sie »Seismografen« unserer Zeit sind. Immer wieder sage ich meinen Assistenten: Hört vor allem und in erster Linie den Patienten gut zu. Sie sind die Kanarienvögel im Kohlebergwerk.

Verlorene Jugendliche

Es gibt erschreckend viel Einsamkeit in unserer heutigen Gesellschaft. Dieser Trend scheint im krassen Gegensatz zu der egozentrischen Prahlerei auf Facebook und Instagram zu stehen. Aber eigentlich gibt es da einen direkten Zusammenhang. Das egozentrische Streben nach Glück, das sich vor allem in den sozialen Medien zeigt, lässt kein Mitgefühl zu. Junge Menschen scheinen oft die Orientierung zu verlieren und sich verlassen zu fühlen. Wie Untersuchungen zeigen, kämpft jeder fünfte Studienanfänger im Hochschulbereich mit depressiven Gedanken. Die KU Leuven hat deshalb das Projekt »*MindMates*« entwickelt, um Studienanfängern zu helfen. Etwas ältere Studierende verpflichten sich, den Neuankömmlingen zur Seite zu stehen, sich mit ihnen zu treffen und die Einsamkeit ein wenig zu durchbrechen. In Workshops lernen diese »Buddys«, eine Depression zu erkennen und Worte für Traurigkeit zu finden, aber in erster Linie lernen sie, zuzuhören. Das Prinzip ist einfach: Ohne eine gute Verbindung zu einem anderen Menschen klappt das Leben nicht richtig. Mein Genter Kollege Paul Verhaeghe schreibt in *Intimitéit* (Intimität), dass es oft gerade die Liebe zu sich selbst ist, die fehlt, obwohl sie eine

wichtige Voraussetzung für Verbundenheit darstellt: »Die scheinbar maßlose Selbstliebe des Jugendlichen verbirgt einen immensen Zweifel: Bin ich gut genug, schön genug, gibt es überhaupt jemanden, der mich wahrnimmt?«

**DAS EGOISTISCHE
STREBEN NACH GLÜCK
LÄSST KEINE EMPATHIE ZU. JUGENDLICHE SCHEINEN
SICH OFT VERIRRT ZU
HABEN UND FÜHLEN
SICH VERLASSEN.**

Obwohl wir dank des Internets blitzschnell miteinander in Kontakt treten können, bleibt der digitale Kontakt oft oberflächlich. Wir sprechen zu wenig miteinander, sehen uns oft nicht persönlich. Dabei gewinnt das Leben erst durch die Anwesenheit und die Interaktion mit dem anderen an Bedeutung. Wir müssen Erfahrungen und Gedanken in gegenseitiger Anwesenheit teilen können, und ganz besonders unglückliche Gedanken.

Aus der bereits erwähnten nationalen Glücksstudie von Lieven Annemans geht hervor, dass sich fast die Hälfte (46 Prozent) der Belgier manchmal bis immer einsam fühlt. Das ist eine erschreckend hohe Zahl, die offenbar auch junge Menschen betrifft. Von allen 20- bis 34-jährigen Belgiern fühlt sich die Mehrheit (54 Prozent) manchmal bis immer einsam. In den Niederlanden wurde eine ähnliche Studie vom Ministerium für Gesundheit und Pflege durchgeführt. 38 bis 60 Prozent der Befragten zwischen 19 und 85+ fühlen sich einsam. Dieses Gefühl nimmt mit zunehmendem Alter zu. 10 Prozent oder

mehr fühlen sich sogar sehr einsam. Alleinlebende leiden am meisten unter Einsamkeit.²

Das sind Zahlen, über die man länger nachdenken sollte. Es zeigt sich also, dass eine riesige Anzahl von Freunden auf Facebook nichts an der Einsamkeit ändert. Wir haben zwar fantastische Möglichkeiten, sofort miteinander zu kommunizieren: Instagram, Facebook, Twitter oder WhatsApp. Wir sitzen ständig vor unseren Bildschirmen und unterhalten uns mit anderen, aber wir gehen dem direkten Kontakt miteinander aus dem Weg. All diese praktischen Kommunikationsmittel müssen nicht abgeschafft werden. Ganz und gar nicht. Aber sie erfüllen meiner Meinung nach nicht das tiefe Bedürfnis des Menschen, andere um sich zu haben. Nutze diese Tools also, um Begegnungen zu organisieren, nicht um dich abzuschotten.

Manche widersprechen mir und sagen, dass Einsamkeit seit jeher existiert, dass sie eine der existenziellen Unvermeidbarkeiten des Menschen ist. Und ja, das mag stimmen. Aber ich muss heute mit Menschen arbeiten. Und deshalb möchte ich in dieser Zeit nach Möglichkeiten und hoffnungsvollen Auswegen suchen. Die neuen Medien konzentrieren sich sehr stark auf das Individuum, auf das »Ich«, wodurch das Miteinander unter Druck gerät. Aber das menschliche Dasein braucht beides: das Individuelle – das Gefühl, dass man sein eigenes Leben gestalten kann – und das Zusammensein mit anderen.

2 In Deutschland fühlt sich laut Bertelsmann Stiftung (Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024?, n = 2.532) knapp die Hälfte (46 %) der 16- bis 30-Jährigen einsam. Das Statistische Bundesamt bestätigt (Zeitverwendungserhebung 2022), dass sich jede sechste Person in Deutschland häufig einsam fühlt, bei den 18- bis 29-Jährigen bereits jede vierte.

Meiner Meinung nach müssen wir uns jetzt wieder mehr auf Letzteres konzentrieren, auf das Zusammenleben. Darin liegt die Herausforderung.

**Wie sieht es
mit der Politik
aus?**

Lieven Annemans ist der Ansicht, dass die Bekämpfung der zunehmenden Einsamkeit eine gemeinsame Verantwortung des Einzelnen und der Regierung ist. »Im Vereinigten Königreich wurde kürzlich ein Minister für Einsamkeit ernannt. Ein klares Signal. Die Politik kann helfen, ganz sicher, solange die Lösung nicht darin besteht, die Schwächsten noch weiter auszugrenzen, wie es manche Parteien gerne tun, sondern darin, Armut zu bekämpfen, ein umfassendes Sozialsystem weiter auszubauen und eine gute Bildung für alle zu gewährleisten.

Eine niederländische Studie ergab, dass die Hälfte der über 75-Jährigen einsam ist. Movisie, das niederländische Forschungsinstitut, will in den kommenden Jahren untersuchen, wie man Einsamkeit erkennen, lindern und verhindern kann. Es ist wichtig, dass hier empirische Forschung betrieben wird, damit deutlich wird, welch großes gesellschaftliches Problem Einsamkeit darstellt. Vor allem zeigt es, dass wir besser und achtsamer miteinander leben müssen. Verbindungen auf der Mikroebene, innerhalb eines familiären Kontexts und in kleinen Gemeinschaften sind von größter Bedeutung. Ich halte nicht viel von staatlich organisierten Aktionen, bei denen Nachbarn gemeinsam etwas Schönes unternehmen sollen. Es werden alle möglichen Initiativen ins Leben gerufen, um Einsamkeit zu bekämpfen, von Weihnachtsessen für die Nachbarschaft bis hin zu Hausbesuchen. Einen einsamen Menschen aus seiner Einsamkeit herauszureißen und zu einer Feier zu schleppen – das wirkt auf so jemanden eher erdrückend.

**OHNE EINE BINDUNG
ZU JEMAND ANDE-
REM, ZU JEMANDEM,
DEM MAN VERTRAUT,
IST ES SEHR SCHWER,
ZU (ÜBER-)LEBEN.
TROTZDEM LEBEN
HEUTZUTAGE VIELE
MENSCHEN SO.**

Nicht jeder kann zwangsweise von seiner Einsamkeit befreit werden, und das muss auch nicht immer sein. Ich habe das bei meinem eigenen geliebten Vater erlebt, der im hohen Alter keine Lust mehr hatte, jemanden zu sehen. Mein Bruder und ich haben Ausflüge und Konzertbesuche mit ihm geplant, wir hatten die besten Absichten. Aber er wollte nur uns sehen, keine Smalltalk-Gespräche mit anderen Leuten führen.

Manchmal kann man gegen Einsamkeit nur sehr wenig tun. Manchmal müssen wir akzeptieren, dass sie nicht oder kaum verschwindet. Anstelle von netten Aktionen der Regierung sollten wir es besser in unser Leben integrieren, für andere da zu sein und ein Auge für das Leid anderer zu haben. Und akzeptieren, dass das Leben nicht nur schön ist.

Die KU Leuven startete das Projekt *»Mangomoment«*, angeregt durch eine Fernsehsendung, in der die flämische Journalistin Annemie Struyf eine todkranke Patientin fragte, womit sie ihr eine Freude machen könnte. Die Antwort der Patientin war auffallend einfach: Sie würde gerne noch einmal eine Mango essen. Beim nächsten Besuch brachte die Journalistin eine Mango mit, was zu einem sehr emotionalen Moment führte. Diese Art kleiner Gesten bei einer persönlichen Begegnung (also fernab der Kameras) ist genau das, was Levinas mit die *»kleine Güte«* meinte. Als Gegenpol zu den großen, anonymen Strukturen des Gesundheitswesens, als Gegenbewegung zu dessen Entmenschlichung. Die vielen Erfahrungsberichte auf der Website www.mangomoment.be zeigen, wie wichtig diese kleinen Aufmerksamkeiten für Patienten und auch für

Pflegekräfte sind. Doch das Management muss sich davor hüten, den »Mango-Moment« zu vereinnahmen. Wenn auch solche Initiativen von oben gesteuert werden und Teil des vorgeschriebenen Pflegepfades werden, geht die Wirkung verloren. Diese »*petite bonté*« geschieht spontan, in einem flüchtigen Moment, fernab von Vorschriften.

In der gut geölten Maschine einer Pflegeeinrichtung ist sie ein Akt des Widerstands. Sie geschieht instinktiv und zeugt manchmal sogar von Ohnmacht. Diese kleine Geste der Freundlichkeit kann fast unsichtbar sein und lässt sich nicht organisieren.

Wir leben in immer größeren Städten, dicht beieinander, und doch kennen wir uns nicht. Wir sind atomisiert, wie der französische Schriftsteller Michel Houellebecq in »*Elementarteilchen*« sagt. Wir leben allein mit dem Laptop auf dem Schoß. Auch essen wir hinter dem Bildschirm und viel zu selten gemeinsam am Tisch. Ich weiß schon, der Mensch ist im Grunde allein, das ist unserer Art eigen. Aber die einzige Möglichkeit, damit leben zu können, ist, mit anderen zusammen zu kommen. Wir werden das Alleinsein nie ganz aufheben können. Das ist auch nicht nötig. Aber die anderen sind unverzichtbar. Ohne eine Verbindung zu jemand anderem, zu jemandem, dem man vertraut, mit dem man Dinge teilt, mit dem man wirklich redet, ist es sehr schwer zu (über)leben. Dennoch leben heutzutage viele Menschen so. Man glaubt an die Illusion der Freiheit des Alleinseins. Doch diese Einsamkeit wiegt schwer auf dem Großstadtmenschen von heute. Der moderne Mensch ist von einer Gemeinschaft abgeschnitten, seit er als Single alleine wohnt.

Darauf müssen wir in unserer Gesellschaft ach-

ten, die einen allzu großen Schwerpunkt auf das Selbst, auf das Ego legt. Das Ego hat sich hinter einer Betonfassade ohne Fenster verschanzt, gekonnt isoliert. Jeder bleibt allein mit seinem Problem, wir teilen zu wenig. Nur der Sozialarbeiter kommt rein – gegen Bezahlung.

Der Mensch ist zwar im Grunde allein, aber von Natur aus auch sozial. In einer individualistischen Gesellschaft werden soziale Bindungen deshalb sehr vermisst.

Interessant und auf angenehme Weise verwirrend ist die scharfe Feder von Arnon Grünberg. Er versteht es, das grundlegende Paradoxon der menschlichen Existenz und damit auch des Glücks treffend auf den Punkt zu bringen. In einer Kolumne in »De Volkskrant« (2017) sagt er:

Sich verbunden zu fühlen, ist zweifellos schön, aber die Zahl der Menschen, die den Westen verlassen, um in Togo glücklich zu werden, ist gering. Vermutlich ist ein relativ komfortables Leben mit wenig Verbundenheit einem harten Leben mit viel Verbundenheit vorzuziehen. Esfahani Smith stellt zu Recht fest, dass der Zwang, glücklich zu sein, kontraproduktiv wirkt. Man darf unglücklich sein.

Eigentlich darf man vieles: Man darf sich verbunden fühlen, muss es aber nicht. Man darf das Glück in Togo suchen – oder in Drenthe.

Eine fortwährende Suche

Der Andere (mit großem A) macht aus, was und wer ich bin. Zuerst ist da der Andere, sagt der französische Philosoph Emmanuel Levinas, der, der mich ansieht, und durch dessen Blick ich ich selbst werde. Ich bin nur, weil der Andere da ist. Das ist eine

sehr radikale Art, über Andersartigkeit nachzudenken, aber ich finde darin viel Inspiration. Wenn der Dialog mit dem Anderen abbricht, gerät auch das »Werden« ins Stocken. Wir müssen miteinander im Gespräch bleiben, sonst droht unser »Ich«, sich in sich selbst zu verschließen und zu verkümmern. Dieses Weiter-im-Gespräch-Bleiben, dieses Verbindungen-Knüpfen bildet die Grundlage meiner Arbeit als Psychiater. Ich versuche, Kommunikation zwischen dem Patienten und mir in Gang zu bringen, und auch zwischen ihm und anderen. Ich suche nach Netzwerken, in erster Linie nach familiären Verbindungen.

**WIR MÜSSEN WEITER-
HIN MITEINANDER
REDEN, SONST DROHT
UNSER »ICH«, SICH IN
SICH SELBST ZU VER-
SCHLIESSEN UND ZU
VERKÜMMERN.**

Dafür versuche ich, den Patienten zu verstehen, und muss ihn kennenlernen. Das geht nicht einfach so, denn der Andere ist radikal anders. Der Mitmensch ist im Grunde unverständlich, er ist ein Geheimnis. Das darf aber nicht zu einem zynischen »Mach, was du willst, ich verstehe dich sowieso nicht« führen. Im Gegenteil: Dieses Nicht-Verstehen muss uns anregen, Fragen zu stellen und Klarheit zu gewinnen – auf liebevolle Weise. Wir sind ständig auf der Suche nach einem Sinn, und diese Suche nimmt kein Ende. So ist es in unseren Beziehungen zu Freunden – und erst recht in der Liebe, wo das Unbekannte manchmal sogar noch wächst, gerade dann, wenn man glaubt, den anderen schon sehr gut zu kennen.