

Die Gefahr, die man nicht sieht

Serie | Einsamkeit betrifft auch junge Menschen – allerdings nicht erst heute, sie litten schon vor einem halben Jahrhundert darunter.

VON HANS BÖLLER

NÜRNBERG – Einsamkeit zu erleben, war eine schmerzhaft Erfahrung. Psychisch. Und physisch, Silke W. kann die Narben noch zeigen. Sie hatte begonnen, sich selbst zu verletzen, sie hatte „das Gefühl, es sei alles meine eigene Schuld“. Sich jemandem anzuvertrauen? „Das war nicht möglich, ich hätte mich geschämt, meine Mutter war sowieso der Meinung: Dir geht es nur zu gut.“ Den drei Geschwistern fiel nichts auf, und später, „als ich beruflich unter vielen Menschen war, habe ich mich sehr einsam gefühlt – vor den Wochenenden hatte ich besonders viel Angst“.

Als Jonas F. diese Sätze liest, nickt er mit dem Kopf. Jonas liest langsam, sehr genau, es sind, sagt er dann, seine eigenen Erfahrungen. Er ist 23 Jahre alt, ein attraktiver junger Mann, schlank, dunkelblonde Locken. Ob die Sätze, fragt er, von einem jungen Menschen seien?

Hoher Leidensdruck

Das sind sie, einerseits, aber dieser junge Mensch, Frau W., ist heute 78 Jahre alt. Es sind Erinnerungen an die 1960er und 1970er Jahre, an eine einsame Jugend in Nürnberg, Frau W. hat sie, nach der ersten Folge dieser Serie zum Phänomen Einsamkeit, aufgeschrieben und per Mail der Redaktion gesendet. „Der Leidensdruck“, heißt es, „war zwischen 20 und 27 sehr groß“ – in jenem Alter, in dem sich heute Jonas befindet.

Jonas staunt. „Wie vielen Menschen“, überlegt er, „ist es wohl damals so gegangen?“ Es gibt keine Antwort auf diese Frage, Frau W. hätte sich sehr schwergetan, jemanden zu finden, mit dem sie darüber hätte sprechen können – nicht, weil es niemanden gegeben hätte. Aber niemand sprach über Einsamkeit, Einsamkeit war kein gesellschaftliches Thema, noch nicht einmal ein erklärtes Tabu.

„Für uns“, sagt Jonas und meint seine Generation, „hat sich da nicht viel verändert.“ Das Phänomen Einsamkeit steht zwar im Fokus des öffentlichen Interesses, aber auf Kinder und Jugendliche richtet sich der Blick noch eher selten – obwohl sie genauso betroffen sind wie jede andere Altersgruppe. Frau W. hat das auf fürchterliche Weise erlebt, ein einziges



„Die blöden Handys“: Der Erlanger Psychologie-Professor Mark Stemmler.

Foto: privat

Mal hatte sie das Gefühl, ein Mensch wollte sich ihr anvertrauen, eine sechs Jahre jüngere Frau, damals 19 Jahre alt. „Sie hat sich in meiner Nähe wohlfühlt“, erzählt sie im persönlichen Gespräch. Die junge Frau nahm sich etwas später das Leben. „Sie war so jung“, sagt Frau W., „ich fühlte mich mitschuldig – hätte ich mich ihrer mehr annehmen sollen?“

Kindergarten, Schule, Ausbildung: In diesen Umfeldern, sagt der Erlanger Universitäts-Professor Mark Stemmler, vermute man Einsamkeit nicht zuerst, „das ist spät thematisiert worden“. Stemmler ist Lehrstuhlinhaber für Psychologische Diagnostik, Methodenlehre und Rechtspsychologie, kein ausgewiese-

ner Einsamkeits-Experte, wie er sagt. Aber in einer Studie des Lehrstuhls zur Suizidgefahr bei Jugendlichen unter 25 Jahren war die gefühlte Einsamkeit – nach psychischen Erkrankungen – der zweitstärkste Risikofaktor, weit vor Gewalterfahrungen, finanziellen Sorgen oder Mobbing.

In dieser Deutlichkeit, sagt Mark Stemmler, habe ihn das schon überrascht. Ob es immer schwieriger geworden ist, jung zu sein? „Die Entwicklungsaufgabe, sich in Gemeinschaften einzufinden, ist gleich geblieben“, meint Stemmler, „aber die Umsetzung hat sich verändert.“ Die digitale Welt – „die blöden Handys“, wie er es formuliert – würden „die Erziehung auf keinen Fall leichter machen“; Mobbing zum Beispiel finde in einer ganz anderen Dimension statt. Rund 20 Prozent der Jugendlichen, erklärt der Professor, „sind psychisch stark belastet“. Andererseits: „Man ist sensibler geworden“, womit die Frage im Raum steht, die Stemmler so formuliert: „Sind die Zahlen so hoch, weil wir genauer diagnostizieren können – oder weil mehr Menschen betroffen sind?“

Die Einsamkeit ist, das muss man dazusagen, ein Sonderfall. Sie ist keine Krankheit, die sich sicher diagnostizieren ließe, deshalb gibt es auch keine verlässlichen Zahlen, wie viele junge Menschen betroffen sind. Einsamkeit ist subjektives, individuell sehr unterschiedlich zustande kommendes Gefühl, das sich am ehesten so definieren ließe: Wer sich soziale Kontakte wünscht, ohne sie

zu finden, ist einsam – so wie damals Silke W. und heute Jonas.

Im Gefühl, keinen Anschluss an andere Jugendliche zu finden, „verliert man auch das Vertrauen zu den Menschen“, meint Silke W., „nach außen“ habe sich dann „sehr cool gegeben“ – Einsamkeit ist nichts, was man zeigt. Cool, so wirkt auch Jonas, Student der Elektrotechnik, vielleicht habe er sich das ebenfalls ein wenig angeeignet, sagt er, als er seine Geschichte erzählt.

Jonas F., Einzelkind, ist zweimal umgezogen mit den Eltern, da war er zehn und 14 Jahre alt, zum Studium

**gemeinsam
statt einsam**

kam er nach Franken. Menschen kennenzulernen, sagt er, sei ihm nie leichtgefallen. Er war ein guter Schüler, aber weder sportlich noch musikalisch und „ziemlich schüchtern“. Nein, überlegt Jonas, bewusst ausgegrenzt habe er sich nicht gefühlt, „aber ich bin eben nie eingeladen worden – vielleicht dachten die anderen auch, ich wäre lieber allein“. „Niemand merkt etwas, niemand nimmt Notiz“, schreibt Silke W.

Jonas war 18, als er zum ersten Mal eine Freundin hatte, für kurze Zeit. „Ich hatte viele Verehrer, aber es war offensichtlich nie die wirkliche Liebe“, so erzählt es Frau W.: „Es ist aus meiner Sicht auch nicht einfach, den Partner fürs Leben zu finden.“ Liegt es an mir? Die Frage hat sich auch Jo-

nas gestellt und viel über Einsamkeit gelesen. Die Risikofaktoren, die genannt werden: Scheidungen der Eltern, Umzüge, Krankheiten, Armut – „das meiste traf auf mich nicht zu“, sagt er, „und trotzdem fühlte ich mich nicht nur allein, sondern eben einsam, und dann dachte ich, ich bin einfach so“.

Stemmler glaubt das nicht. Soziale Fertigkeiten seien zwar unterschiedlich ausgeprägt, es gebe indes keine genetische Disposition, keine Veranlagung zur Einsamkeit. „Selbstwirksamkeit zu erfahren“, sagt der Psychologe, sei aber für einsame Menschen schwer, „die Erfahrung, dass das Leben nicht vom Zufall abhängt, sondern dass man etwas bewirken kann, macht man beim Sport, mit Musik, beim Graffiti-malen“, unter Menschen. „Mindestens ein guter Freund“, glaubt der Psychologe, müsse zu jedem Leben gehören, „besser zwei“; Menschen, die zuhören – aber diese Fähigkeit leide in der digitalen Welt, „in der die Leute immerzu zeigen wollen, wie toll sie sind“.

Ja, sagt Jonas, er sehe das auch: den Spaß, den die anderen angeblich immer haben, „und das betrifft einen, selbst wenn man weiß, dass es nur inszeniert ist“. Welchen Einfluss die sozialen Medien auf Einsamkeit haben, wird kontrovers diskutiert, aus der Einsamkeit heraus, das gilt als sicher, helfen sie nicht. Aber Frau W. brauchte Instagram gar nicht, um zu sehen, dass sie irgendwie übrig geblieben war: „Schnell waren die Kolleginnen in festen Händen, heirateten und bekamen Kinder.“

„Heute geht es mir insgesamt gut“, sagt sie, mit der Heirat sei ihr Leben besser geworden, „ich bin noch sehr fit“ – aber „immer noch belastet mich diese schwere Zeit, weil ich heute noch die Narben sehe“, die Narben der Selbstverletzungen. Jonas hat Menschen gefunden, denen er sich anvertrauen kann, so kam der Kontakt für diesen Text zustande. Er hatte spontan zugesagt, weil es, wie Jonas meint, „superwichtig ist, wenn Medien dieses Thema aufgreifen“, er könne „genug junge Menschen, die glauben, sie seien irgendwie anders, Sonderlinge“.

Er lacht. „Wirke ich so?“, fragt er. Jonas erwartet natürlich keine Antwort. Auch das gehört zur Einsamkeit: Man sieht sie nicht.

Zum Thema

Sind Frauen etwas häufiger einsam?

Eine Studie der Bertelsmann-Stiftung kam im März 2024 zu einem überraschenden Befund: In einer repräsentativen **Umfrage** unter 2532 Frauen und Männern im Alter von 16 bis 30 Jahren gaben 46 Prozent der jungen Menschen an, sich einsam zu fühlen.

„In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass auch junge Menschen zunehmend von

Einsamkeit betroffen sind und damit eine **neue Risikogruppe** darstellen“, äußerte die Studienleiterin Anja Langness.

In den Fokus rückte die Einsamkeit junger Menschen während der **Corona-Pandemie**. Laut Erhebungen des Bundesfamilienministeriums waren im ersten Pandemie-Jahr 2020 erstmals Menschen zwischen 18 und 29

Jahren mit 32 Prozent stärker vom Gefühl der Einsamkeit betroffen als Personen im Alter von über 75 Jahren [23 Prozent].

Veränderte Bedingungen des Erwachsenwerdens und veränderte Kommunikations- und Umgangsformen könnten Gründe dafür sein, auch eine Diskrepanz zwischen Quantität und Qualität von sozialen Bindungen. Belast-

bare Erkenntnisse gibt es kaum. Zum Schluss, dass Frauen eine etwas **höhere Einsamkeitsbelastung** empfinden als Männer, kommen beide Studien. Laut Bertelsmann ist das auch bei den jungen Menschen der Fall. Über die Ursache gibt es keine vertieften Erkenntnisse, möglich ist auch, dass Männer – aus Scham darüber – seltener angeben, sich einsam zu fühlen. **hbö**