Wie entsteht Einsamkeit?

Bijan Zendeh Zartoshti

Zum Begriff der Einsamkeit

Existenzielle Einsamkeit, Einsamkeit als unerfüllte soziale Bedürfnisse

Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl. Es entsteht in Situationen, in denen die sozialen Beziehungen einer Person in irgendeiner wichtigen Weise unzureichend sind, entweder quantitativ oder qualitativ. (…)

Einsamkeit ist somit das Ergebnis eines innerpsychischen, kognitiv-emotionalen Prozesses, bei dem Menschen ihre tatsächlichen sozialen Kontakte mit ihren eigenen sozialen Erwartungen abgleichen. Beide genannten Aspekte sind in der Folge relevant, um zu verstehen, wie Einsamkeit entsteht und wie ihr entgegengetreten werden kann, da sie zwischen Personen variieren: Obwohl angenommen wird, dass alle Menschen ein Grundbedürfnis nach Beziehung und Zugehörigkeit haben, unterscheiden sich die gewünschten sozialen Beziehungen bzw. sozialen Erwartungen zwischen Personen

„Unsere Sprache hat klugerweise die beiden Seiten des Alleinseins wahrgenommen. Sie hat das Wort Einsamkeit geschaffen, um den Schmerz des Alleinseins auszudrücken. Und sie hat das Wort Solitude geschaffen, um die Herrlichkeit des Alleinseins auszudrücken."

Evolutionäre Theorie der Einsamkeit

fasst das unangenehme Gefühl als eine evolutionäre Anpassung auf, da es den Menschen dazu motiviert, mehr soziale Kontakte aufzusuchen bzw. die bestehenden zu verbessern.

Die evolutionäre Theorie der Einsamkeit trägt wesentlich zu unserem besseren Verständnis dieses komplexen Gefühls bei: Sie legt nahe, dass Einsamkeit nicht einfach nur ein unangenehmes psychologisches Problem ist, sondern vielmehr eine **adaptiver Reaktion auf einen Zustand, der uns auf Dauer nicht guttut**

Teufelskreismodell

Das Modell basiert auf der Annahme, **dass Einsamkeit und soziale Isolation einander beeinflussen und verstärken können.** Der Kreislauf beginnt oft mit einem Mangel an sozialen Beziehungen oder einem Gefühl der Isolation. Ist man über längere Zeit einsam, wandeln sich die Informationsverarbeitung und Denkprozesse. Man spricht hier von nachhaltigen Veränderungen der ➞sozialen Kognition.

(…) Einsame Menschen zeigen eine erhöhte Aufmerksamkeit für soziale Signale, nehmen diese aber weniger präzise wahr als nicht einsame Menschen.

Das Reaffiliation Motive (RAM)

Genauer ausdifferenziert wird der Gedanke einer evolutionär in uns angelegten Motivation, mit anderen
Menschen im Kontakt zu sein bzw. sich ihnen nach Unterbrechungen dieses Kontakts wieder zuzuwenden, in Arbeiten von Qualter et al. (2015) zum →„Reaffiliation Motive“ (RAM, auf Deutsch etwa: Wiedervereinigungsmotiv), einer speziellen Komponente der evolutionären Theorie der Einsamkeit. Dieses Motiv entspricht einem sich im Laufe des Lebens wandelnden, aber stets vorhandenen **intrinsischen Streben, die Gemeinschaft anderer Menschen aufzusuchen, um quälende Gefühle der Einsamkeit zu beenden.** Gleichzeitig erklärt es auch den Prozess der Entstehung chronischer Einsamkeit, insofern die Wiederannäherung nicht gelingt.

Kognitiv-behaviorales Modell chronischer Einsamkeit

Entwickelte sich aus der verhaltenstherapeutischer Sicht der wirksamen Intervention…
Entsprechend startet das Modell mit der Annahme eines Triggers bzw. einer auslösenden Situation, berücksichtigt aber, dass diese je nach vorhandenen Beziehungserwartungen zu einer kleineren oder größeren Diskrepanz zwischen den gewünschten und vorhandenen Beziehungen führt. In der Folge
auftretende negative Erwartungen an andere sowie eine negative Sichtweise auf sich selbst stabilisieren die Einsamkeit dann auf zwei Arten, einerseits über Vermeidungsverhalten und andererseits über eine negative emotionale Reaktion, welche wiederum im Zusammenhang mit dem Vermeidungsverhalten stehen kann (z. B. erhöhte Selbstaufmerksamkeit und Scham).

Ab- und Aufwärtsspiale

Psychodynamische Zugänge zur Einsamkeit

Psychodynamische Perspektiven betonen die Bedeutung früher (Beziehungs-)Erfahrungen, unbewusster Konflikte und der Selbstwahrnehmung in der Entwicklung von Einsamkeit. Sie bieten damit eine tiefere Einsicht in die biographisch gewachsenen Gründe für Einsamkeit und können dabei helfen, individuelle Unterschiede besser zu verstehen, z. B. warum sich in äußerlich vergleichbaren Lebenssituationen manche Menschen einsam fühlen und andere nicht.
Sie gehen der Frage nach, Woran liegt es, dass Personen, die in ihrer Kindheit Gewalt und Vernachlässigung erfahren haben, im Erwachsenenalter ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit haben?

„Bahá'u'lláh erklärt, dass „die sterblichen Menschen aus dem völligen Nichtsein zu dem Zweck ins Reich des Seins gelangten, für die Besserung der Welt zu wirken und miteinander in Einklang und Harmonie zu leben." Er hat Lehren offenbart, die dies ermöglichen."

Was passiert, wenn der Mensch diesen Zweck nicht erfüllen kann?

Die Seelen neigen zur Entfremdung. Zuerst sollten Schritte unternommen werden, diese Entfremdung zu beseitigen; nur dann wird das Wort wirken.
‚Abdu'l-Bahá Briefe und Botschaften 209:3

Aus Botschaften des Universalen Hauses:

"Man muss begreifen, dass die Vereinsamung und Verzweiflung, unter denen so viele leiden, Produkte einer Umwelt sind, die von einem alles durchdringenden Materialismus beherrscht wird."

Universales Haus der Gerechtigkeit, 28.12.2010, an die Konferenz der Kontinentalen Berater, Abschnitt 33

Der Materialismus, der seine Wurzeln im Westen hat, hat sich inzwischen **in jeden Winkel des Planeten ausgebreitet** und im Namen einer starken Weltwirtschaft und des menschlichen Wohlergehens eine Konsumkultur hervorgebracht. Er fördert auf geschickte und raffinierte Weise ein **Konsumverhalten**, das darauf abzielt, die **niedersten und egoistischsten Wünsche zu befriedigen**, während er gleichzeitig das Ausgeben von Geld fördert, und damit wiederum soziale Konflikte verlängert und verschärft. Wie eitel und töricht ist diese Weltanschauung!- Zu den beklagenswerten Ergebnissen des Wirkens solcher Kräfte gehören eine zunehmende **Verwirrung der jungen Menschen überall,** ein Gefühl der **Hoffnungslosigkeit** in den Reihen derer, die den Fortschritt vorantreiben wollen, und das Auftreten unzähliger sozialer Übel.

Der Materialismus entwickelte sich in der zweiten Hälfte des zwanzigsten Jahrhunderts regelrecht zu einer Art Universalreligion mit totalitärem Anspruch auf das individuelle und gesellschaftliche Leben. Sein Kredo ist extrem simpel: **Die Wirklichkeit – einschließlich der Wirklichkeit des Menschen und des Prozesses, durch den sie sich entwickelt – ist ihrem Wesen nach materiell. Der Sinn des Lebens ist die Befriedigung materieller Bedürfnisse – oder er sollte es zumindest sein. Der Zweck der Gesellschaft ist, dieses Ziel zu unterstützen und zu erleichtern, und das kollektive Bestreben der Menschheit sollte sein, dieses System ständig zu optimieren, damit es seine Aufgabe immer effizienter erfüllen kann.**

Der Materialismus, ganz gleich ob als Weltanschauung oder als bloße Gewinnlust, **raubt dem Menschen den Antrieb für geistige Impulse die die vernunftbegabte Seele auszeichnen, ja, er nimmt ihm jegliches Interesse am Geistigen. »Denn Eigenliebe«, sagt 'Abdu'l-Bahá, »ist in jenen Klumpen Lehm, aus dem der Mensch gemacht ist, hineingeknetet, und ohne die Aussicht auf eine ansehnliche Belohnung wird keiner seinen handgreiflichen materiellen Nutzen hintanstellen.**« (Das Geheimnis göttlicher Kultur, S. 87f.) Ohne die Überzeugung, dass die Wirklichkeit im Wesentlichen geistig ist, und ohne die Erfüllung, die allein diese Überzeugung bietet, ist es nicht verwunderlich, dass sich im Kern der gegenwärtigen zivilisatorischen Krise ein Kult des Individualismus findet, **der immer weniger Beschränkungen erträgt, Besitzstreben und persönliches Vorankommen zu allgemein gültigem kulturellen Wert erhebt.** Die daraus resultierende **Atomisierung** der Gesellschaft ist eine neue Stufe im Prozess gesellschaftlicher Desintegration, von dem die Schriften Shoghi Effendis so eindringlich sprechen (…)

Bahá'u'lláh hält die, die an Ihn glauben, an, »mit eigenen Augen [zu] sehen, nicht mit denen anderer, und durch die eigene Erkenntnis Wissen [zu] erlangen, nicht durch die deines Nächsten« (Die Verborgenen Worte, arab. 2). Was sich den Bahá'í unseligerweise in der heutigen Gesellschaft zeigt, ist die zügellose Ausbeutung der Massen der Menschheit aus einer Gier heraus, die sich mit dem Wirken

›anonymer Kräfte des Marktes‹ entschuldigt. Überall sehen sie, dass die für die Zukunft der Menschheit so lebenswichtigen moralischen Grundlagen zerstört sind durch maßlose Hemmungslosigkeit unter dem Deckmantel der ›Redefreiheit‹. Täglich müssen sie gegen den Druck eines dogmatischen Materialismus ankämpfen, der beansprucht, die Stimme der ›Wissenschaft‹ zu sein, und aus dem intellektuellen Leben systematisch alle Impulse auszuschließen sucht, die von der geistigen Ebene des menschlichen Bewusstseins kommen

Eine deutsche Erhebung, die auf Jugendliche und junge Erwachsene fokussierte, bestätigte den Zusammenhang von Einsamkeit und der Offenheit gegenüber Verschwörungsnarrativen und deckte zudem eine besondere Vulnerabilität einsamer junger Menschen für politische Radikalisierung auf: (…) Totalitäre Massenbewegungen gründeten … auf der „Atomisierung“ der Gesellschaft, die aus der Konkurrenz der Individuen und der Auflösung von Zugehörigkeit und sozialer Verbindungen hervorgeht.
Grundsätzlich ist die zunehmende Entfremdung und Polarisierung aber nicht die einzige Art und Weise, auf die sich im aktuellen politischen Klima Einsamkeits- und Zugehörigkeitsgefühle sowie soziale Kohäsion wandeln können.

Das Universale Haus der Gerechtigkeit ruft im 9 Jahresplan auf, die gesellschaftsbildende Kräfte der Glaubens freizusetzen. Im Zusammenhang mit der Atomisierung der Gesellschaft versteht man die Wichtigkeit dieses Vorgehens zum Aufbau einer neuen Gesellschaft.

- Quellen: ….. (werden nachgereicht)