

Gastfreundschaft sticht Einsamkeit – Gedanken zum 25-jährigen Jubiläum des Sögeler Hospizes

Das Hospiz als Gastraum

„Ein Hospiz ist ein gastfreundliches Haus!“ Dieser Satz ist schnell gesagt, sicher richtig und er klingt nicht wirklich aufregend. Ja klar! Die Türe eines Hospizes steht offen. Das sagt ja schon der Name. In „Hospiz“ steckt nämlich das über Alt- und Mittelhochdeutsch in unsere Sprache eingewanderte lateinische Wort „hospes“, das nichts anderes bedeutet als der*die Gastgeber*in (Kluge 1989, S. 318).

Aber ganz so einfach ist das aus zwei Gründen nicht: Erstens macht dieses Wort „Gastfreundschaft“ ein Fass auf. Da geht es um weit mehr, als jemandem – wie im Hostel, das aus der gleichen Wortwurzel schöpft – mal für eine Nacht ein Zimmer zu vermieten. Und zweitens ist die Frage, wen und was man sich da ins Haus holt, wenn man ernst macht mit der Gastfreundschaft. – Im Ernstfall lädt man sich den Tod ein und mit ihm den Schmerz, die Angst oder die Einsamkeit.

Noch einmal zurück zu dem lateinischen Wort „hospes“. Es bedeutet nicht nur Gastgeber*in, sondern es spannt mit einem Wort ein ganzes Feld von Bedeutungen, Assoziationen und Gefühlen auf: Gast, Gastfreund, Gastgeber, Besucher, Fremder, Fremdling. Mit einem Wort schafft dieses Wort einen Raum, in dem es offensichtlich nicht mehr ganz so wichtig ist, ob man jetzt Gast ist oder Gastgeber, in dem sich die, die hier zu Hause sind, und die Fremden urplötzlich in einer gemeinsamen Lage befinden, die so großes Gewicht hat, dass die Frage, auf welcher Seite der Grenze ich stehe, dagegen ein wenig verblasst. Viel wichtiger ist es abzusichern, dass es diesen Moment der Begegnung geben kann und dass er gelingen kann.

Die Psychodynamik hinter dem Umgang mit Fremdheit

Es lohnt sich, noch einen Augenblick länger bei dieser Lage der Gastfreundschaft zu verweilen. Es ist eine Situation, die man als Fremdheit beschreiben kann. Schaut man mit einer entwicklungspsychologischen Brille auf diese Lage, dann wird etwas von ihrer Wucht spürbar. Denn Kinder leben, auch wenn sie die Welt von Anfang an mit großer Wachheit wahrnehmen, anfangs in einem Zustand, den der Therapeut Jacob Levy Moreno als All-Identität beschrieben hat. Er beginnt schon vor der Geburt in einem Zustand der „organischen Funktionseinheit“, die nach der Geburt erst langsam zu einer Interaktionseinheit wird (Hutter 2000, S. 216f.). Die Bindungstheorie weist darauf hin, dass es am Lebensanfang etwas gibt, das man als „entrainment“ beschreiben kann: Das Kind wird – wie ein Eisenbahnwagen – an die engsten Bezugspersonen angekoppelt und lebt in ihrer Welt mit (Heideliese Als zit. in: Grossmann & Grossmann 2012, S. 118). Betrachtet man die Regulation von Gefühlen, aber auch die Atmung oder den Bereich der Ernährung, so ist das Kind unablässiger Teil der mütterlichen Welt. Psychodynamisch orientierte Theorien (wie die Entwicklungspsychologie der Psychoanalytikerin Margaret Mahler, 1897-1985) sprechen von einer frühkindlichen Symbiose, was nichts anderes bedeutet, als dass das Kind in so enger körperlicher und seelischer Abhängigkeit von der Mutter lebt, dass man mit guten Gründen von einem „Zusammen-Leben“ (nichts anderes bedeutet das Wort Symbiose) sprechen kann. Kind und Mutter sind in der Wahrnehmung des Kindes eine untrennbare Einheit und – und dies ist der springende Punkt – Innen und Außen, Zugehörigkeit und Nicht-Zugehörigkeit, Selbst und Nicht-Selbst verschwimmen zu einer nicht-unterscheidbaren Welt.

In dieser symbiotischen Welt hat die Erkenntnis, dass da noch etwas Anderes, Fremdes, dass da sogar ein Fremder ist, schlicht keinen Platz. Von hier aus gedacht können die Schritte, mit denen sich die Kinder dem Fremden öffnen, gar nicht groß genug eingeschätzt werden. Wir kennen alle die Phase, in der Kinder zu fremdeln beginnen. Es ist die Zeit, in der die Erkenntnis reift, dass es nicht nur mich (und Mama) gibt, sondern auch das Nicht-Ich und die Anderen. Dass dies kein emotional neutraler Prozess ist, kann man sich leicht vorstellen. Die Psychotherapeutin Renate Cogoy arbeitet heraus, dass – wiederum in einem psychodynamischen Verständnis – das Thema der Fremdheit unmittelbar mit jenem der Verunsicherung zusammenhängt. Bei der Ausbildung der unbewussten Objektbeziehungen ist die Symbiose zwischen Mutter und Kind das Maß aller Dinge. Hier herrschen Sicherheit, Harmonie, Urvertrauen. In einem nächsten Schritt kann das Kind die Anwesenheit der Mutter von ihrer Abwesenheit unterscheiden. Die Beziehungserfahrung „Mutter“ meint dann die vertrauensvolle, versorgende Situation, „Nicht-Mutter“ beschreibt einen angsterregenden, fremden Zustand. Über das Bild der abwesenden Mutter sind diese negativen Gefühle der Verlassenheit und Fremdheit jedoch miteinander und an die Mutter gebunden. Um die Mutterrepräsentanz – und später auch das Selbstbild (die Selbstrepräsentanz) – von bedrohlichen und bösen Anteilen zu befreien, spaltet die kindliche Psyche das bedrohliche Erleben ab und verlagert es auf die Fremdenrepräsentanz: ein frühes inneres Bild des Fremden. „Das Eigene wird zum Guten und das Fremde zum Bösen.“ Erdheim nannte diese frühe Fremdenrepräsentanz unser persönliches Monstercabinet (Mario Erdheim in: Cogoy 2000, S. 37).

Cogoy weist aber auch darauf hin, dass die Auseinandersetzung mit der Fremdenrepräsentanz in den nächsten Entwicklungsschritten nicht völlig in negativen Gefühlsqualitäten verhaftet bleibt. Das Verhalten fremdelnder Kinder zeigt vielmehr, dass dem Fremden eine Ambivalenz zwischen Angst und neugieriger Faszination zugrunde liegt. Aus sicherer Distanz ist es möglich, sich der Andersartigkeit des Fremden zuzuwenden, ihn mit Vertrautem zu vergleichen und das eigene Selbstbild doch aufrechtzuerhalten (Cogoy 2000, S. 37).

Die Abwehr des Fremden

Zurück zu unserem roten Faden. Entwicklungspsychologisch betrachtet ist es zwangsläufig eine große Herausforderung, wenn das Eigene und das Fremde aufeinanderprallen. Dann gilt es zu klären, ob die eigene Identität und das eigene Überleben gesichert sind. Die Gründe dafür liegen aber gerade nicht im Fremden, sondern darin, dass in der Konfrontation mit Fremdem der eigene, psychisch tief verwurzelte „background of safety“ in Frage gestellt wird (Cogoy 2000, S. 39).

Emmanuel Lévinas stellt, was die Bewältigung dieser Herausforderung angeht, unserer Kultur ein schlechtes Zeugnis aus. Die Moderne erliegt seiner Wahrnehmung nach immer wieder der Versuchung das Fremde zu eliminieren und „das Unbekannte durch das Bekannte zu ersetzen, das Nichtentzifferbare durch die Interpretation, das Geheimnis durch seine Aufdeckung“ (Breuer, Leusch & Mersch 1996, S. 174). Lévinas spricht drastisch von einer „unüberwindbaren Allergie“ der westlichen philosophischen Traditionen, durch die dem „Andere[n] [...] seine Andersheit“ abgesprochen oder genommen wird (Lévinas 1992, S. 211). Der moderne Mensch reagiert geradezu allergisch, zumindest aber ängstlich und defensiv auf das Fremde und auf die Fremden. Das Unbekannte muss, weil es bedrohlich und nicht professionell bearbeitbar ist, beiseitegeschoben oder angeglichen werden. In oraler Umschreibung könnte man sagen, das Fremde wird einverleibt, verinnerlicht, verschlungen („Du bist ja genau wie ich!“), oder es wird ausgespuckt („Geh weg! Ich ertrage es nicht dich zu sehen oder neben dir zu wohnen!“). *Beides* ist eine „Reduktion des Anderen auf dasselbe“ – das Fremde, Unverständene, Irritierende ist nach dem Akt der Einverleibung

ebenso verschwunden wie nach seiner Ausstoßung. Lévinas warnt, dass dies einer der wesentlichen Grundzüge der europäischen Geistesgeschichte ist: Wir ertragen das Fremde nicht!

Einen Gedanken von Lévinas gilt es noch einmal aufzugreifen und ihn ein bisschen weiter auszuführen, weil er zentral ist, um die breite der Abwehr des Fremden zu verstehen. Levinas weist ja darauf hin, dass der Andere auch dadurch eliminiert werden kann, dass er einverleibt wird. Auch undifferenzierte Begeisterung und Identifikation mit dem Fremden werden ihm nicht gerecht, weil auch dabei seine Eigenarten ignoriert oder nivelliert werden. Dieser Umgang erinnert an den Sozialtypus des Touristen, den Zygmunt Bauman in seinem Artikel „Der Pilger und seine Nachfolger“ beschreibt. Als „bewusster und systematischer Sammler von Erfahrungen“ sucht der Tourist immer wieder Orte auf, an denen er niemals dazugehört. Er sucht aktiv die Fremdheitserfahrung und ist beständig mit dem Fremden konfrontiert. Aber „in der Welt des Touristen erscheint das Fremde zahm, domestiziert und ohne noch Schrecken zu verbreiten. [...] Dies lässt die Welt grenzenlos freundlich erscheinen, willig gegenüber den Wünschen und Launen des Touristen, immer zu Diensten“ (Bauman 1997, S. 183). Der Einsatz von Finanzmitteln dient dem Touristen dafür, das Fremde konsumierbar zu machen – mit Bauman, es zu ästhetisieren. „Man kann sagen, was der Tourist kauft, wofür er bezahlt und Lieferung verlangt [...] ist genau das Recht, [von der Fremdheit] nicht belästigt zu werden, er kauft die Freiheit von jeder anderen als der ästhetischen Dimension“ (Bauman 1997, S. 184). Die Konsequenz für die Fremden ist, dass sie auf einen eng definierten Mehrwert reduziert werden. Sie müssen anders sein, dürfen aber nicht bedrohlich fremd erscheinen und schon gar nicht das Eigene in Frage stellen. „Spanien [...] ist zu Hause plus Sonnenschein. [...] Afrika ist zu Hause plus Elefanten und Löwen“ (Hannerz 1990, S. 146).

Aggressiver noch als der Tourist dringt der Eroberer in die fremde Kultur ein, um sie dann auszuweiden und sie zu zerstören. Tzvetan Todorov rekonstruiert in seinen „Analysen zum Problem des Anderen“ – so der Untertitel seiner Studie „Die Eroberung Amerikas“ – ausgehend von der Frage, was die Europäer bei der Eroberung Amerikas so „erfolgreich“ gemacht hat, den höchst relevanten Zusammenhang von Verstehen, Aneignen und Unterwerfen. Die spanischen Konquistadoren legten größte „Wendigkeit und Improvisationsfähigkeit“ im Verstehen ihrer Gegenüber an den Tag. Das Verstehen des Anderen steht in unmittelbarem Verhältnis zu den Möglichkeiten die eigenen Anschauungen und Lebensweisen erfolgreich durchzusetzen. Aus einer Legierung von Anpassung und Absorption entsteht der Egalitarismus, „dessen eine Spielart für die (abendländische) christliche Religion und auch für die Ideologie der modernen kapitalistischen Staaten so charakteristisch ist.“ Ein höchst effizientes Instrumentarium kolonialer Expansion (Todorov 1985, S. 293).

In der aktuellen Diskussion um Kultursensibilität wird die doppelte Möglichkeit der Abwehr des Fremden mit der Begrifflichkeit des „Exotismus“ (Bauer & Moro 2009, S. 246) gefasst, der die Beschreibung der „Xenophobie“ ergänzt. „Charakteristika exotischer menschlicher Verhaltensweisen, Architektur, Kleidung, Gegenstände, religiöser Riten etc. werden [in der exotistischen Wahrnehmung] mit deutlicher Betonung des Kulturkontrastes zwischen Herkunfts- und fremdem Raum als Faszinosum dargestellt. Dabei kann das Exotische als das moralisch Bessere, Unschuldige, dem zuzugehören man sich sehnt, oder als das Primitive und (sexuell) Bedrohliche, das es zu überwinden gilt, erscheinen“ (Keitz o.J.). Xenophobie beschreibt dagegen allgemein fremdenfeindliches Verhalten, wobei die griechische Wortwurzel „Phobos“ die Angst vor dem Fremden als Wurzel der Ablehnung in den Vordergrund rückt.

Die unüberwindbare Kluft zwischen mir und dem Anderen

Die Frage nach dem Verhältnis zwischen uns und den Anderen beginnt aber schon lange bevor diese Abgrenzung mehr oder weniger bewusst und mehr oder weniger gewalttätig vollzogen wird. Der Theologe Paulo Suess konstatiert aufgrund von erkenntnistheoretischen Erwägungen prinzipielle Grenzen von Beziehung und Verstehen. Wenn wir uns auch noch sehr bemühen die Anderen und das Fremde in unser Leben zu lassen, so hat dieses Bemühen zwangsläufig Grenzen. Der Philosoph Ludwig Wittgenstein hat einmal den Satz gesagt: „Die Grenzen meiner Sprache sind die Grenzen meiner Welt“. Wir wissen heute, dass schon Übersetzungen von einer Sprache in die andere nicht möglich sind, ohne dass dabei etwas verloren geht oder verfälscht wird. Manchmal fehlt ein Wort, das es in der eigenen oder der anderen Sprache nicht gibt. Oft geht es aber vor allem um das Lebensgefühl oder eine Lebensphilosophie, die Sprache immer mittransportiert. Wer in eine Sprache nicht eingetaucht ist, wird diese Facetten und Nuancen nicht erspüren. Mehr noch als bei der Übersetzung greifen diese Mechanismen, wenn wir versuchen uns in fremde Menschen einzufühlen. Es ist nicht böseartig, sondern zwangsläufig, dass wir uns an das, was die anderen erleben, nur annähern und es nie ganz erfassen können (vgl. Suess 1995, S. 69-71). Auch die Neurobiolog*innen sagen uns, dass wir mit unserem eigenen Gehirn nie das erleben werden, was ein anderer Mensch mit seinem Gehirn erlebt. Natürlich gibt es auch hier eine Annäherung. Wir können uns gegenseitig erzählen, dass wir Ärger fühlen oder etwas für bitter oder für blau halten – wie genau „Ärger“, „bitter“ oder „blau“ sich für die Anderen subjektiv anfühlt, das können wir uns nicht mit letzter Gewissheit erschließen.

In psychologischer Begrifflichkeit markiert Irvin D. Yalom diese unüberwindbare Kluft zwischen Ich und Du. In seinem Grundlagenwerk „Existenzielle Psychotherapie“ arbeitet er die existentielle Isolation als Grundtatsache des menschlichen Lebens heraus. Mit „existentieller Isolation“ meint er dabei, dass es „einen unüberbrückbaren Abgrund zwischen sich selbst und anderen Lebewesen gibt“, „eine Isolation, die trotz höchst befriedigender Verbindungen zu anderen Menschen und trotz vollständiger Selbsterkenntnis und Integration weiterbesteht“ (Yalom 2000, S. 421). Wie auch die anderen existentiellen Tatsachen (das Sterben-Müssen, die Freiheit des Menschen und das Offenbleiben der Sinnfrage), wird die existentielle Isolation des Menschen angesichts des Todes besonders eindrücklich verstehbar. Mehr als alles andere im Leben ist der Tod unvertretbar und Sterben die „einsamste menschliche Erfahrung“ (Yalom 2000, S. 422f.). „Ganz gleich, wie nahe wir uns kommen können, es bleibt eine letzte unüberbrückbare Kluft; jeder von uns betritt seine Existenz allein und muss wieder allein von ihr scheiden“ (Yalom 2000, S. 20). Diese Kluft prägt – so Yalom – das ganze Leben. Sie ist selbst in den intensivsten Begegnungen nicht für einen Augenblick zu überwinden. Die „Spannung zwischen unserer Bewusstheit von unserer absoluten Isolation und unserem Wunsch nach Kontakt, nach Schutz, unserem Wunsch, ein Teil von etwas Größerem zu sein“ oder in der Übersteigerung unserer Sehnsucht nach Verschmelzung markiert einen existentiellen Konflikt des menschlichen Daseins (Yalom 2000, S. 20). Diese Isolation, die Yalom als „Un-zuhause sein“ beschreibt und als „Unheimlichkeit“, wie Yalom im Anschluss an Heidegger formuliert, lässt sich als existentielle Fremdheit verstehen. Und so gibt es immer wieder Augenblicke, wo der Blick auf die eigene Fremdheit in der Welt unverstellt ist, „momentane Entfremdung, bei der [...] wir aus der Verankerung des ‚Zu-Hause-Seins‘ gerissen“ und uns unserer eigenen Fremdheit bewusstwerden (Yalom 2000, 424f.).

Das Gastrecht als Ermöglichung der Begegnung von Fremden

Trotz aller psychodynamischen Gründe sich zurückzuziehen und für sich zu bleiben ist genau das keine Alternative, weil wir als Menschen keine solipsistischen, ausschließlich aus uns heraus und für uns selbst existierenden Wesen, sondern immer auf den Anderen und

damit auf Fremde angewiesen sind. Psychologische Theorien – wie die Bindungstheorie – und soziologische Theorien – wie Hartmut Rosas Resonanztheorie – legen überzeugend dar, dass wir ohne die tiefe Einbindung in Resonanzbeziehungen nicht überlebensfähig sind und dass ohne diese Einbindungen schon gar kein nicht-entfremdetes Leben möglich ist. Hierin liegt eine tiefe Erklärung des Gastrechts, das eben nicht nur auf den Anderen abzielt, sondern auf die gemeinsame Lage, in der Menschen als Fremde aufeinandertreffen, die psychologisch möglicherweise unbehaglich, aber letztlich überlebensnotwendig ist. Beim Gastrecht geht es um nicht weniger als das Überleben beider Seiten.

Die Anerkennung des Anderen in seinem Anderssein

Weil das Überleben in der Fremde viel unmittelbarer gefährdet ist, muss man das Thema Gastfreundschaft auch als ethische Verpflichtung vom Fremden her denken. Lévinas hat diese Perspektive in seinem Lebenswerk immer wieder eingefordert. Aus der Einsicht, dass der Andere zwangsläufig immer ein „Rätsel“ bleibt und von ihm höchstens eine „Spur“ aufzunehmen ist (Breuer, Leusch & Mersch 1996, S. 182), und getrieben von dem Wunsch sich der großen Verführung zu entziehen, das Fremde zu eliminieren, entscheidet sich Emmanuel Lévinas, sein Denken konsequent mit ethischen Fragestellungen zu beginnen. Seine Ethik beginnt dabei mit dem Wissen um die absolute Andersartigkeit des anderen Menschen. Deshalb ist für Lévinas der Schritt in die Ethik die Anerkennung des Anderen in seiner Andersheit. Diese Anerkennung führt unmittelbar zum Schutz des Anderen, weil wir ethisch herausgefordert werden, sobald wir das Antlitz eines Menschen wirklich sehen. Es drückt Verletzlichkeit, Bedürftigkeit und Einzigartigkeit aus und verpflichtet uns, für den Anderen verantwortlich zu sein. „Vor dem Anderen ist das Ich unendlich verantwortlich“ (vgl. Lévinas 1992, S. 224, 225). Aus ethischer Sicht kann und darf sich der Mensch – so die Überzeugung von Lévinas – dem Anderen nicht entziehen.

Aus dieser Perspektive betrachtet zielt Gastfreundschaft vor allem auf den Schutz des Fremden ab und sichert ihm diesen zu. Dieses Motiv wird im 61. Psalm exemplarisch sichtbar, wo es heißt „In deinem Zelt möchte ich Gast sein auf ewig / mich bergen im Schutz deiner Flügel“ (Ps. 61,5)

Wir brauchen den Fremden, um zu erfahren was in der Welt passiert

Das Gastrecht sichert den Raum der Gastfreundschaft aber auch deshalb, weil es offensichtlich ein intuitives Wissen gibt, dass Menschen auf den Raum jenseits ihrer eigenen Grenzen angewiesen sind, um sich herausfordern und inspirieren zu lassen. Nur der, der von draußen kommt, kann uns erzählen, was anderswo passiert. Hier hat sich die Situation in Zeiten von Digitalisierung und umfänglicher Vernetzung natürlich verändert. Das ändert aber nichts daran, dass viele menschliche Gemeinschaften über Jahrhunderte hinweg in relativer Abgeschlossenheit gelebt haben. Beduinisch lebende Stämme, abgelegene Dörfer, Einödhöfe sind nur einige Beispiele dafür, wie klein nicht nur der Aktions-, sondern auch der Wahrnehmungsradius gesteckt war. Fremde, egal ob es Reisende waren, oder Menschen, die Handel trieben, waren dann eine wertvolle und willkommene Inspirationsquelle. Sie boten die Möglichkeit an Güter zu kommen, die selbst nicht zu produzieren waren, sie waren aber auch Garanten dafür, mit der Welt draußen verbunden zu bleiben. Sie lieferten Nachrichten, Geschichten und neue Inspiration.

Einer der ältesten Texte zu diesem Thema erzählt von Abraham. Abraham, so wird im 18. Kapitel der Genesis berichtet, sitzt zur Zeit der Mittagshitze am Zeltingang bei den Eichen von Mamre, als er plötzlich drei Männer vor sich stehen sieht. Er läuft ihnen entgegen, wirft sich vor ihnen auf den Boden und lädt sie in sein Zelt ein, wo er sie bewirtet und ihnen das Gastrecht gewährt. Die Pointe der biblischen Geschichte ist, dass Abraham mit seiner

Einladung „dem Herrn“ sein Zelt geöffnet hat und sich damit das Leben von Abraham und seiner Frau Sarah entscheidend verändert. Entsprechend formuliert Paulus in seinem Brief an die Hebräer: „Vergesst die Gastfreundschaft nicht; denn durch sie haben einige, ohne es zu ahnen, Engel beherbergt“ (Hebr. 13,2).

Wir brauchen die Begegnung mit den Fremden, um zu uns selbst zu kommen

Eng mit dem Aspekt der Inspiration ist ein zweites Motiv verknüpft: Ich-Werdung ist alleine nicht möglich. Sie bedarf immer des Gegenübers. Der Entwicklungsraum des Ichs ist immer ein begrenzter Raum, in dem es Begegnung (Moreno), primäre Bezugspersonen (Bowlby) oder das Einwirken des Anderen (Lévinas) bzw. der Welt (Rosa) geben *muss*, damit Ich-Werdung möglich wird. Der gemeinsame Nenner dieses Alteritätsdenkens ist, dass der Mensch ohne den Anderen *nicht freier ist, sondern entfremdet*. Erst die Begegnung bringt den Menschen zu sich selbst und damit weg von der Gefahr solipsistischer Erschöpfung.

Hartmut Rosa unterstreicht diesen Gedanken in seiner Resonanztheorie: Resonanz „enthält, ja sie erfordert Dissonanzen im Sinne von Widerspruch. Ohne diesen lässt sich weder die eigene Stimme entfalten noch eine andere Stimme vernehmen. [...] Resonanz meint die Begegnung mit einem anderen als Anderem, nicht die Verschmelzung zu einer Einheit“ (Rosa 2016, S. 743).

Auch die jüdische Lyrikerin Hilde Domin weiß darum, dass Ichwerdung immer interaktiv ist und ohne das Gegenüber niemals gelingen kann. Sie identifiziert mit „verdichteter“ Präzision den Blick als *Conditio sine qua non* menschlichen Lebens: „Dein Ort ist / wo Augen dich ansehen. / Wo sich die Augen treffen / entstehst du. [...] Es gibt dich / weil Augen dich wollen, / dich ansehen und sagen / dass es dich gibt“ (Domin 1987, S. 208).

Tzvetan Todorov entwickelt aus dieser Erkenntnis heraus sein Bild des Menschen als einem Wesen mit unstillbarem Verlangen nach Anerkennung, das er nur in Beziehung – und auch hier nur partiell und vorübergehend – zu befriedigen vermag. „Die Anerkennung unserer Existenz, die Vorbedingung jeder Koexistenz, ist der Sauerstoff der Seele“ (Todorov 1998, S. 74). Todorov weiß darum, dass diese Anerkennung gleichermaßen *flüchtig* wie *lebensnotwendig* ist. „Ebenso wenig wie die Tatsache, dass ich heute atme, mich von der Atemluft des folgenden Tages unabhängig macht, genügt mir heute die gestern erhaltene Anerkennung“. Im Gegenteil, einen Menschen mit der Erinnerung an Anerkennung von gestern zu trösten – oder besser abzuspeisen – scheint entweder naiv oder gehässig, denn die Erinnerung lässt ihn „umso bitterer ermessen, was ihm heute fehlt“ (Todorov 1998, S. 74). Übersetzt man diesen Gedanken der Anerkennung auf das Thema der Ichwerdung, so sieht man, dass die Begegnung mit den Anderen keine einmalige Sache sein kann, die man – möglicherweise im Sozialisationsprozess – einmal erledigt und dann hinter sich lässt. Der Mensch ist darauf angewiesen sein Leben lang in solchen Austauschprozessen zu bleiben. Diese Abhängigkeit „ist nicht entfremdend [... sie ist] befreiend“. Mehr noch, Todorov konstatiert, dass es zu dieser Angewiesenheit des Menschen auf andere Menschen und zur Verbundenheit mit ihnen schlicht keine Alternative gibt. „Es gibt keine Erfüllung außerhalb der Beziehung zu den anderen: Fürsorge und Anerkennung, Zusammenarbeit und Nacheifern, der Wettstreit und die innige Verbundenheit mit anderen“ sind zentrale Quellen von Sinn- und Glückserleben (Todorov 1998, S. 171). „Die menschliche Geselligkeit hat einfach kein Gegenteil“ (Todorov 1998, S. 172).

Die Ausgrenzung des Fremden führt zum Inzest

Eine dritte Akzentuierung der Thematik wird sichtbar, wenn wir uns das Wort Inzest näher ansehen: Das Wort kommt aus dem Lateinischen. „In-castus“ bedeutet unrein zu sein. Der

möglicherweise naheliegende Gedanke, dass etwas durch den Kontakt mit Fremdem verunreinigt wird, findet in diesem Wort also gerade nicht seinen Ausdruck. Im Gegenteil. Wenn wir uns nicht mit den anderen vermischen, wenn wir den Austausch und die Nähe nicht suchen, wenn wir ihnen keine Gastfreundschaft gewähren, wenn die Grenzen hermetisch dichtgehalten werden, dann droht der Inzest, der uns auf lange Sicht unrein macht! Deshalb gibt es eine existentielle Angewiesenheit auf die Gäste, weil sie es sind, die den Kontakt nach draußen gewährleisten und damit verhindern, dass man selbst in der Isolation degeneriert.

Gastfreundschaft

Die Lage, wenn sich Fremde im eigenen Terrain mit einer Person treffen ist, soviel steht nach den bisherigen Erkundungen fest, komplex, widersprüchlich und herausfordernd. Die gegenseitige Angewiesenheit – und dabei geht es im Ernstfall um Leben und Tod – ist ebenso wenig zu leugnen, wie die Gefahr sich selbst zu verlieren. So ist es wenig verwunderlich, dass sich in vielen Kulturen ungeschriebene, aber wohlbekannte Regelwerke entwickelt haben, wie in diesen Situationen zu verfahren sei.

Ausgangspunkt ist neben der Anerkennung der prinzipiellen Brisanz die Universalität der Situation. „Jede wirklich gastfreundliche Beziehung folgt auf eine ähnliche und kündigt eine neue an“ (Vincent 2023, S. 101). Ich kann mich ebenso unversehens in der Rolle des Gastes und Fremden wiederfinden, wie Gastfreundschaft von mir erbeten wird.

Um die Situation so verbindlich wie möglich zu regeln, entwickelten sich um die Frage von Gastrecht und Gastfreundschaft unzählige Regeln und Symbole, die im kulturellen Gedächtnis verlässlich verankert sind. Die Wucht der Absicherung spiegelt dabei die Bedeutung des Geschehens. So war in Griechenland Zeus selbst, in seiner Rolle des Zeus Xenios (Xenios – der Fremde – war einer der Beinamen von Zeus), die Gewährsfigur für die Einhaltung des Gastrechts und den Schutz des Gastes. Und der griechische Komödiendichter Aristophanes platziert „den, der sich gegen den Gast vergeht, an die erste Stelle unter den Verdammten, die auf dem Weg zur Hölle in Sumpf und Kot stehen“ (Nessler 2005).

Ziel von Gastfreundschaft und Gastrecht ist dabei zuerst einmal die Entschärfung der zugrundeliegenden Problematik. „Dank der Gastfreundschaft sinkt das Risiko, dass der andere, der Unbekannte, ein Feind ist – oder vielmehr wird –, während die Möglichkeit, dass er ein Verbündeter wird, entsprechend zunimmt“ (Vincent 2023, S. 101). Darüber hinaus lässt sich in der Gastfreundschaft aber auch ein Signum der Zivilisation erkennen (Nessler 2005), denn beim Umgang mit dem Anderen, dem Fremden, steht nicht weniger auf dem Spiel als der zivilisierte Umgang miteinander.

Diese zentrale Bedeutung der Gastfreundschaft hat auch in der biblischen Überlieferung ihren Niederschlag gefunden. Hiob reflektiert angesichts seiner eigenen prekären Situation, ob er dem göttlichen Gesetz treu war. Ein zentraler Maßstab dafür ist die Gewährung des Gastrechts: „Kein Fremder musste draußen übernachten, / ich hielt mein Tor zur Straße hin offen“ (Hiob 31, 32). Bei Paulus wird der Aufruf zur Gastfreundschaft an alle Gläubigen gerichtet. Allerdings ist die Perspektive hier auf die Ingroup der Gläubigen verengt! „Nehmt Anteil an den Nöten der Heiligen; gewährt jederzeit Gastfreundschaft!“ (Röm 12,13). Im ersten Timotheusbrief und im Titusbrief wird Gastfreundschaft schließlich zu einem Kriterium dafür, ob jemand für das Bischofsamt geeignet erscheint (1 Tim 3,2; Titus 1,8).

Zwischenspiel: Das Hospiz als gastfreundlicher Ort für den Tod

Die Hospizbewegung setzt bis heute ein dringend notwendiges und beeindruckendes Ausrufezeichen, indem sie das Prinzip der Gastfreundschaft konsequent zu Ende denkt und alle, selbst den Tod einlädt. Und das in einer Gesellschaft, die vieles dafür tut, immer todvergessener zu werden. In der Moderne wird das allgegenwärtige *memento mori* nicht nur aus der Kunst, sondern vor allem aus der Lebensrealität verdrängt und es weicht einem verzweifelten Ehrgeiz, dem Leben immer mehr Leben abzutrotzen. In der Bildsprache wird dies am Übergang von der Sand- und Sonnenuhr zur mechanischen Uhr sichtbar. „Die mechanische Uhr folgt nicht, wie die alte Sonnenuhr, dem Kreisprozess des Tages, der aus der Nacht kommt und wieder in die Nacht mündet. Sie tickt permanent geradlinig weiter. Sie behauptet mit ihrem Takt, dass die Zeit unendlich, wie die Zahlenreihe, voranschreitet und so wenig Anfang und Ende hat wie die naturwissenschaftlichen Kausalketten bzw. das sich diesem Prinzip verschreibende menschliche Denken. Im Lebensgefühl des frommen mittelalterlichen Christen gab es die Ewigkeit des sich in Gott kreisförmig vollendenden Lebens. Der nachmittelalterliche Mensch gelangte mehr und mehr zu dem Bewusstsein, auf unendlicher Straße unterwegs zu sein“ (Richter 1986, S. 25f.).

In dieser Gesellschaft, in der der Tod zum „skandalösen Erzfeind des Menschen“ und das Leben zur „letzten Gelegenheit“ stilisiert wird (Gronemeyer 1996, S. 91), gewährt das Hospiz den Sterbenden und letztlich dem Tod Gastfreundschaft. Möglicherweise liegen hierin die zentrale Gabe und Aufgabe der Hospizbewegung und der einzelnen Hospize, an Orten, die gesellschaftlich als unwirtlich oder gar unerträglich angesehen werden, das Prinzip der Gastfreundschaft aufrechtzuerhalten. Zumindest wird hier seit Jahrzehnten ein gesellschaftlicher Beitrag geleistet, der in seiner Bedeutung nicht zu überschätzen ist.

Im zweiten Teil dieser Überlegungen soll es anhand eines Details und auch exemplarisch darum gehen, was dieser Gedanke bedeutet: Mit dem Tod wird auch der Einsamkeit die Tür geöffnet. Die Einsamkeit der Sterbenden, aber auch die Einsamkeit derer, die andere überleben und zurückbleiben. Einsamkeit ist ein Thema, das derzeit Hochkonjunktur hat. Es taucht auf aus einer erstaunlichen Unsichtbarkeit, in der es sich in den letzten Jahrzehnten bewegt hat, und bekommt gerade die großen Bühnen von Kongressen, Publikationen und politischen Diskussionen. Betrachtet man das Thema im Kontext der Hospizarbeit wird deutlicher, was auf dem Spiel steht, was aber auch möglich wird, wenn wir der Einsamkeit die Türen öffnen und ihr Raum geben.

Was Einsamkeit auch ist, worum es hier aber nicht geht

Alleine sind wir alle mal

Ein möglicher Grund dafür, dass sich das Einsamkeitsthema vielen Jahren unter dem Radar bewegt hat, ist die Unschärfe des Phänomens. In einem Gespräch sagte ein Psychiater: „Wenn wir jetzt auch noch alle einsamen Menschen in unsere Kliniken aufnehmen wollen, dann platzen diese sofort aus allen Nähten“. Und er hat recht. Einsamkeit ist in den wenigsten Fällen behandlungsbedürftig. Dazu passt, dass Einsamkeit im Klassifikationsschema der ICD nicht als Krankheit, sondern lediglich als „zusätzlicher Faktor“ gelistet ist (Z60.2: Probleme, die mit dem Alleinleben zusammenhängen). Einsamkeit ist keine Krankheit, sondern ein Alltagsphänomen, das alle Menschen kennen und das zum Leben einfach dazugehört.

Die alten Mythen wissen um die alltägliche Ergänzungsbedürftigkeit des Menschen und auch, dass sich diese nicht immer einlösen lässt. So erzählt Platon in seinem Symposium (Platon 189a1-193e2) von Kugelmenschen, „die ganze Gestalt jedes Menschen rund, indem

Rücken und Seiten im Kreis herumliefen. Und ein jeder hatte vier Hände und ebenso viele Füße und zwei einander durchaus ähnliche Gesichter auf einem rings herumgehenden Nacken, zu den beiden nach der entgegengesetzten Seite voneinander stehenden Gesichtern aber einen gemeinschaftlichen Kopf, ferner vier Ohren und zwei Schamteile, und so alles übrige, wie man es sich hiernach wohl vorstellen kann“ (Platon 189e-190a). Dieses vereinte – niemals einsame – männlich-weibliche Geschöpf war „von gewaltiger Kraft und Stärke und [ging] mit hohen Gedanken um“ (Platon 190b). Es wurde in dieser Kraft aber zur Konkurrenz der Götter, die sie kurzerhand zerteilten. So sprach Zeus: „Ich glaube ein Mittel gefunden zu haben, wie die Menschen erhalten bleiben können und doch ihrem Übermut Einhalt geschieht, indem sie schwächer geworden. Ich will nämlich jetzt jeden von ihnen in zwei Hälften zerschneiden“ (Platon 190c). Ebendies machte die Menschen zutiefst angewiesen aufeinander. „Als nun so ihre Körper in zwei Teile zerschnitten waren, da trat jede Hälfte mit sehnsüchtigem Verlangen an ihre andere Hälfte heran, und sie schlangen die Arme umeinander und hielten sich umfasst, voller Begierde, wieder zusammenzuwachsen“ (Platon 191a). Eine gänzlich andere Geschichte erzählt die biblische Tradition, die nicht davon ausgeht, dass der Mensch gewaltsam getrennt wurde, sondern dass er als Einheit, aus einem Urgrund der Gottesebenbildlichkeit geschaffen wurde. Aber auch diese Tradition kommt zu dem gleichen Ergebnis, dass es „nicht gut [ist], dass der Mensch allein sei“ (Gen 2,18).

Diese anthropologische Konstante, dass der Mensch andere Menschen begehrt und dass das nicht erfüllte Begehren ihn quälen kann, ist aber nicht die einzige Version der nicht-pathologischen Einsamkeit. Es gibt darüber hinaus auch eine Sehnsucht des Menschen nach individueller mit sich selbst verbrachter Zeit, die frei ist von Beziehungserfahrungen. Und so formuliert Hartmut Rosa treffend: „Es gibt eine Einsamkeit des Klosters und der Wanderschaft und eine andere der Gefängniszelle, des Alters und der Armut“ (Rosa 2019). Es gibt das frei gewählte, wohltuende Alleinsein und die Qual der Einsamkeit. Auch wenn alle Menschen dies gefühlsmäßig mitvollziehen können, macht es diese Vermischung ganz unterschiedlicher Phänomene schwieriger, den Blick für die Dramatik der Einsamkeit freizubekommen.

Einsamkeit als Preis für gesellschaftliche Individualisierung

Ein zweiter, vielleicht noch gewichtigerer Grund für die relativ geringe Aufmerksamkeit, die das Einsamkeitsthema in den vergangenen Jahrzehnten bekommen hat, ist die Tatsache, dass Einsamkeit auch als Kollateralschaden der Modernisierung verstanden werden kann. Anders ausgedrückt ist der moderne Mensch ein aus seinen Bezügen freigesetztes Individuum und das Alleinesein ist der Preis für die Möglichkeiten der Individualität, der gerade von den Individualisierungsgewinnern bereitwillig bezahlt wird. Die Konzentration auf den Einzelnen, seine Ressourcen und die Realisierung seiner Träume hat die enorme Schubkraft der Moderne freigesetzt. Dies ist die eine Seite der Medaille: Individualisierung ist einer der wichtigsten Motoren der Moderne. Fast ist man verführt zu sagen, dass die Moderne mit René Descartes' Hinwendung zum Ich und mit seinem berühmten Satz „Ich denke, darum bin ich“ begonnen hat. Die Tatsache, dass sich die gesellschaftliche Ich-Wir-Balance in der Moderne deshalb kontinuierlich zum Individuum hin verschiebt, ist ein soziologischer Konsens, der seit vielen Jahrzehnten in immer neuen Versionen beobachtet und bekräftigt wird.

So liest man im Kommunistischen Manifest, dass die Gesellschaft in einem großen Desintegrationsprozess ist. „Alle festen eingerosteten Verhältnisse mit ihrem Gefolge von altehrwürdigen Vorstellungen und Anschauungen werden aufgelöst, alle neugebildeten veralten, ehe sie verknöchern können. Alles Ständische und Stehende verdampft“ (Marx & Engels 1848/1980, S. 16).

Norbert Elias beschreibt in seiner Monografie „Die Gesellschaft der Individuen“ idealtypisch diesen Grundprozess, der die Moderne in ihrer Tiefenstruktur und ihrer Substanz prägt: Das immer wieder fein austarierte Gleichgewicht zwischen Individuum und Gesellschaft, zwischen Ich und Wir verschiebt sich in der Moderne in die Richtung des Einzelnen, indem es ihm suggeriert, dass er erstens in der Lage und zweitens gut beraten ist, immer mehr Dinge selbst und im eigenen Sinne zu regeln. Das Ergebnis dieses Prozesses sind „Wir-lose Iche“ die sich immer weniger auf ein gesichertes Hinterland kollektiver Einbindung und Unterstützung verlassen können (Elias 1987, S. 273).

Ulrich Beck wurde spätestens mit seinem Buch die Risikogesellschaft (1986) über die Grenzen der Fachdiskussionen hinaus dafür bekannt, dass er Phänomene der Individualisierung in den Mittelpunkt seiner soziologischen Analysen stellt. Auch seine Analysen weisen in dieselbe Richtung: Im Übergang zur Moderne differenziert sich die Gesellschaft immer weiter aus, wodurch der Druck auf die klaren gesellschaftlichen Strukturen zunimmt. Gesellschaftliche Bezüge und Beziehungen werden vielfältiger und verlieren dadurch an Verpflichtungscharakter. Die Milieus korrodieren, werden brüchig und setzen in einem „historischen Kontinuitätsbruch“ (Beck 1986, S. 116) den Einzelnen als Individuum frei. Die Gesellschaft „zerspringt ins Private“ (Beck & Beck-Gernsheim 1990, S. 39) und mit ihr zersplittern Instanzen wie Religionen, Parteien Schichten und Stände, die früher Einbindung und Identität garantiert haben.

Die aktuellsten Beschreibungen der Individualisierungsphänomene stammten von Andreas Reckwitz und Hartmut Rosa. Reckwitz legt in seinem Buch „Die Gesellschaft der Singularitäten“ seine These dar, dass in der Moderne das Besondere, beziehungsweise die Behauptung der eigenen Besonderheit explodiert. Erstens ist die postindustrielle Ökonomie nach der Sättigung der Märkte darauf angewiesen die Einzigartigkeit der eigenen Produkte herauszustellen, weil es, um sich auf dem Markt zu behaupten, weniger um deren Funktionalität geht, sondern darum, die einzigartige Affektbefriedigung darzustellen, die mit ihrer Hilfe möglich wird (Reckwitz 2018, S. 111-114). Zweitens ermöglichen die vielfältigen Entwicklungen der Digitalisierung historisch gesehen erstmals, dass sich der/die Einzelne in seiner/ihrer Einzigartigkeit präsentiert (Reckwitz 2018, S. 245). Und drittens wird Authentizität zu einem zentralen Maßstab für gelingendes und erfolgreiches Leben. „Das eigene selbst soll in seiner Besonderheit entfaltet werden, und die Suche nach entsprechenden authentischen Erfahrungen (im Beruf, im Privatleben, in der Freizeit) wird zum Leitmotiv“ (Reckwitz 2018, S. 104). Diese Wucht, mit der die spätmoderne Gesellschaft die singuläre Erfahrung forciert, führt aber auch zu einer Krise des Allgemeinen die sich darin zeigt, dass nicht jeder Lebensentwurf verwirklicht werden kann, dass nicht jede Lebensentscheidung auch gesellschaftlich anerkannt wird und dass die Gesellschaft in Teilöffentlichkeiten zersplittert, die ihre politische Handlungsfähigkeit gefährden (Reckwitz 2018, S. 429-442).

Mit anderer Akzentuierung beschreibt auch Rosa, dass die Moderne „in der Idee und Verheißung von Autonomie im Sinne ethischer Selbstbestimmung [fundiert und zentriert ist]. Wie wir unser Leben individuell leben sollten, sollte nicht durch politische oder religiöse Autoritäten jenseits unserer Kontrolle vorherbestimmt werden“. „Diese Idee umfasst und stützt offensichtlich Vorstellungen von Individualisierung und Pluralisierung“ (Rosa 2016, S. 113). Er beschreibt den Preis für diese Entwicklung als allgegenwärtigen Resonanzverlust. Obwohl für das Individuum immer mehr Lebensmöglichkeiten in erreichbare Nähe rücken, wird die Welt zunehmend stumm, weil es in den einzelnen Situationen nicht mehr zu echter Begegnung und lebendigem Austausch zwischen den zunehmend isolierten Individuen kommt.

Schließlich ist das Stichwort der Identitätspolitik für diesen Diskussionszusammenhang noch aufschlussreich. Identitätspolitik meint den Einsatz bestimmter Gruppen für ihre Partialinteressen. Dieser Einsatz ist höchst plausibel. Der Universalismus der Aufklärung wärmt nicht alle. Solidarität und Gerechtigkeit für alle sind schöne Ideen, aber sie sind für viel zu viele Menschen keine Alltagserfahrung. So bleibt für viele Menschen – zumindest in ihrer eigenen Wahrnehmung – nur eine „Politik der 1. Person“. Die Annahme ist, dass ich meine Bedürfnisse selbst artikulieren bzw. mich selbst für meine Interessen einsetzen muss, weil sie sonst nicht adäquat berücksichtigt werden. Unter Stichworten wie „Kampf um die Deutehoheit“ oder „Abwehr kultureller Aneignung“ wird nicht nur die Bedeutung partieller Perspektiven kommuniziert, sondern auch die Annahme, dass sie von außen weder verstehbar noch beschreibbar, geschweige denn bewertbar sind. Aus der Perspektive der Identitätspolitik sind geschützte Nischen (safe spaces) und verlässliche Sprach- und Denkregeln (political correctness) unbedingt notwendige Schutzmaßnahmen, um die Gruppeninteressen und vor allem die Nicht-Diskriminierung der eigenen Gruppe abzusichern. Identitätspolitische Bestrebungen vermischen aber die Profilierung des Menschen und seine Isolierung. Wo immer mehr Details des Alltagslebens „zur politischen Gesinnungsfrage“ werden, die über Zugehörigkeit und Nicht-Zugehörigkeit entscheiden, gibt es auch immer mehr Bereiche, in denen sich Menschen nicht mehr zugehörig fühlen (Kinnert 2021, S. 28). Das was entsteht, ist eine „immer feinere Zersplitterung“ (Kinnert 2021, S. 35) die Einsamkeit zum gesellschaftlichen Normalfall macht.

Insgesamt wird in diesen soziologischen Analysen das Bild einer Gesellschaft sichtbar, die seit dem Beginn der Moderne alles dafür tut, individuelle Bedürfnisse zu erkennen und Räume zu eröffnen, in denen diese befriedigt werden können. Gleichzeitig nimmt die Gesellschaft in Kauf, dass der Schatten dieser individuellen Wachstumsprozesse, eine zunehmende Desintegration der Gesellschaft, immer weiter fortschreitet. Diese Desintegration der Gesellschaft kann sich im Einzelfall wie Einsamkeit anfühlen und sie kann zur Vereinsamung von Menschen führen, sie ist aber nicht das, was hier mit Einsamkeit gemeint ist. Oder noch einmal anders formuliert: Wir leben nicht in einer Gesellschaft vereinsamter Individuen, sondern in einer Gesellschaft, die von den Möglichkeiten der Individualität so fasziniert ist, dass sie die Einsamkeit als einen Preis, den Individualisierungsverlierer zu entrichten haben, billigend in Kauf nimmt.

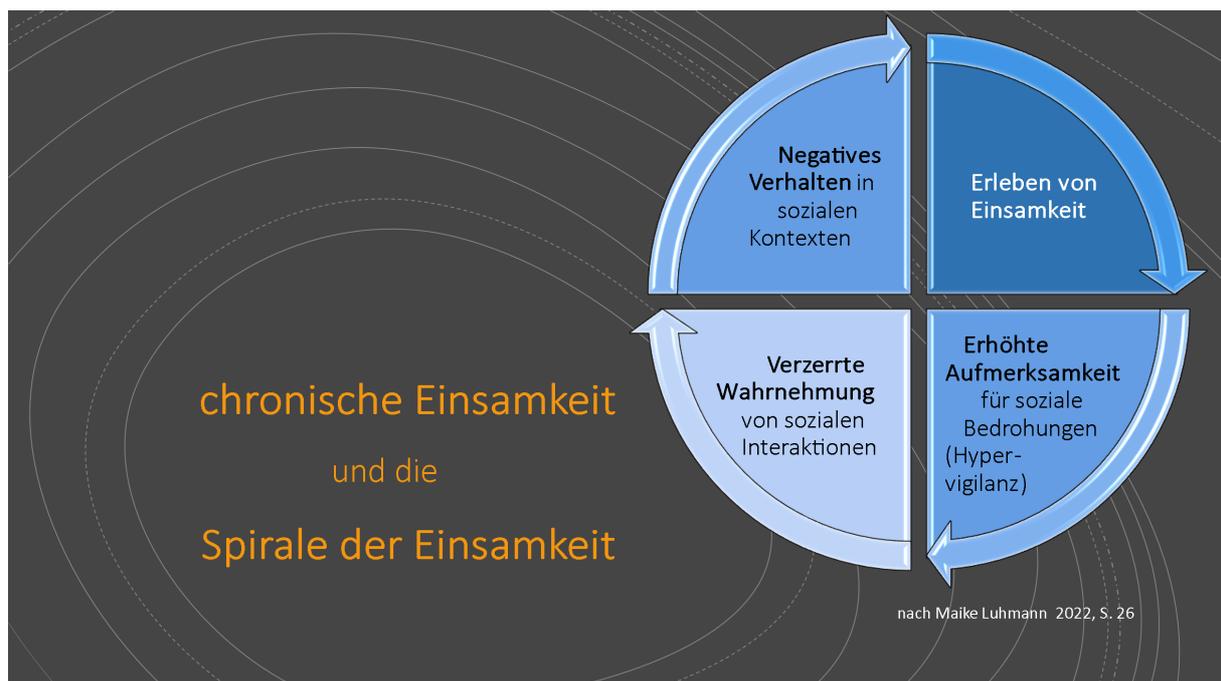
Ich vermisse Dich schmerzlich...

Chronische Einsamkeit

Wenn im Rahmen dieser Überlegungen von Einsamkeit die Rede ist, dann ist damit ein individuelles Gefühl gemeint. Im Kern ist Einsamkeit das Gefühl eines Menschen, dass etwas in seinem/ihrer Leben fehlt und er/sie nicht in der Lage ist, diese Leerstelle aufzufüllen. Die Frage, was fehlt, kann dabei ganz unterschiedlich beantwortet werden. Maike Luhmann unterscheidet hier Intimität, soziale Bezogenheit, Gruppenzugehörigkeit, eine vertraute kulturelle und sprachliche Einbindung und physische Einsamkeit (Luhmann 2022, S. 22). Möchte man in das weite Feld der Einsamkeit noch etwas mehr Struktur bringen, so kann man zwischen emotionaler, sozialer und kollektiver Einsamkeit unterscheiden. Von emotionaler Einsamkeit spricht man, wenn es Menschen an erfüllenden engen Beziehungen mangelt. Als soziale Einsamkeit bezeichnet man das Fehlen von persönlichen Beziehungen etwa zu Freund*innen oder Bekannten. Kollektive Einsamkeit beschreibt das Gefühl, dass Menschen die Zugehörigkeit zu größeren gesellschaftlichen Gruppen oder einer Gesellschaft insgesamt vermissen (vgl. Luhmann 2022 zit. in: Neu & Küpper 2023, S. 337).

Einsamkeit hat einen großen subjektiven Faktor. Sie hängt sehr von der Bewertung der Betroffenen ab. Es gibt sowohl sozial-isolierte Menschen mit hoher Isolationstoleranz, die sich überhaupt nicht einsam fühlen, als auch relativ gut sozial-inkludierte Menschen, die sich sehr einsam fühlen. Daneben ist es wichtig, wie lange der Zustand der Einsamkeit erlebt wird und ob er chronifiziert ist (Luhmann 2022, S. 25). Kritische Lebensereignisse wie der Tod eines nahestehenden Menschen, ein Umzug, der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine Phase längerer Krankheit können dazu führen, dass sich Menschen einsam fühlen. Im Normalfall kann dieses Gefühl aber durch einen Anpassungsprozess überwunden werden.

Das zentrale individuelle wie gesellschaftliche Problem ist die chronifizierte Einsamkeit (Entringer 2022, S. 8). Gelingt es nicht, punktuell erlebte Einsamkeit zu durchbrechen, so „kann ein Teufelskreis einsetzen, durch den [diese] verstärkt und schließlich chronifiziert wird“. „Dann reagieren Menschen mit Hypervigilanz, d. h. mit einer erhöhten Aufmerksamkeit für potentielle (soziale) Bedrohungen. Diese Hypervigilanz kann zu kognitiven Verzerrungen führen, so dass auch soziale Situationen, die objektiv harmlos sind, als bedrohlich wahrgenommen werden, z. B. über eine erhöhte Erwartung von Zurückweisungen und eine negativere Wahrnehmung von anderen Personen. Um das Gefühl der Bedrohung zu reduzieren, werden folglich soziale Situationen vermieden – was die tatsächliche soziale Isolation und schließlich auch die Einsamkeit verstärkt und chronifiziert“ (Luhmann 2022, S. 26f.). Im mehrfachen Durchlaufen dieses Teufelskreises kommt es zu einer „Erosion des interpersonellen Vertrauens“, die „ein typisches Kennzeichen von Vereinsamungsprozessen“ ist (Schobin 2022, S. 33).



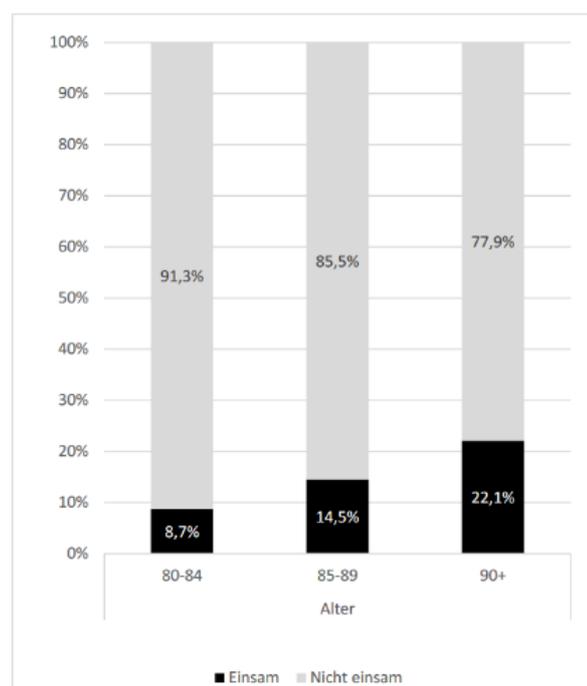
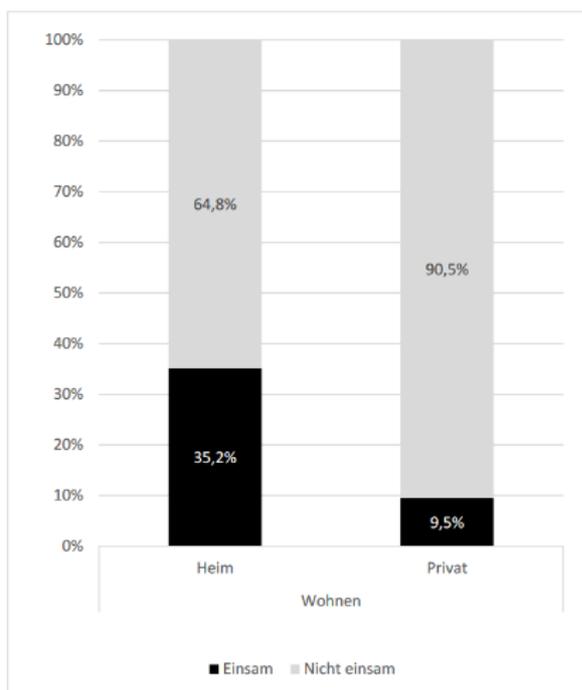
Einsamkeit im Alter und der soziale Tod

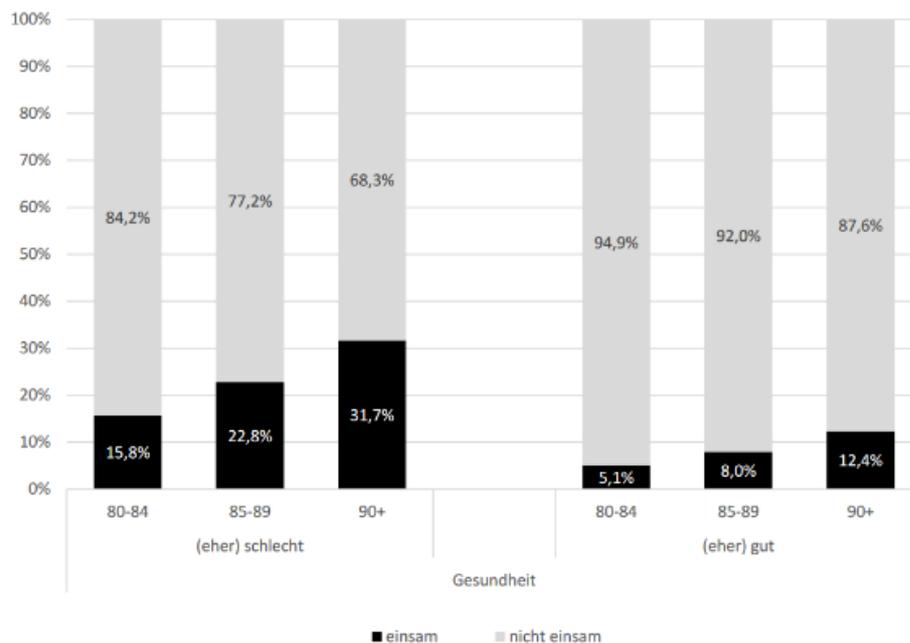
Weil es beim Thema Einsamkeit Alterseffekte gibt und besonders junge Menschen bis zu einem Alter von 30 Jahren und hochaltrige Menschen betroffen sind (Neu, Küpper & Luhmann 2023, S. 11), ist es wichtig, im Kontext der Hospizarbeit diese statistischen Befunde wahrzunehmen. Das Thema Einsamkeit ist nicht – wie immer wieder angenommen wird – per se ein Thema älterer Menschen. Im dritten Lebensalter, von dem bis zum 80./85. Lebensjahr gesprochen wird, sind keine statistischen Auffälligkeiten zum Thema Einsamkeit zu verzeichnen. Und auch im Bereich der Hochaltrigkeit waren – selbst unter dem Eindruck der Coronapandemie, die Einsamkeitsphänomene verstärkt hat – 87,9% der Hochaltrigen

nicht einsam. Ein deutlicher Anstieg der Einsamkeit auf 22,1% ist erst nach dem 90. Lebensjahr zu verzeichnen (Kaspar, Wenner & Tesch-Römer 2022, S. 8, 10).

Diese Veränderung verläuft nicht undifferenziert. Hier sind zwei Phänomene zu beobachten, die mit dieser Altersphase einhergehen können. Zum einen geht es um das subjektive Gefühl bei guter Gesundheit zu sein, das im hohen Alter einen wichtigen Schutzfaktor gegen Einsamkeit darstellt. 8,0% der über 85-jährigen und 12,4% der über 90-jährigen Menschen, die sich als relativ gesund wahrnehmen, beschreiben sich als einsam, während es bei den Menschen, die sich in einem schlechten Gesundheitszustand erleben, 22,8% bzw. 31,7% sind (Kaspar, Wenner & Tesch-Römer 2022, S. 12).

Zum anderen hängen Einsamkeitsgefühle – übrigens nicht nur im Alter – eng mit der Wohn- und Lebensform der Menschen zusammen. Jeder dritte hochaltrige Mensch, der in einem Heim lebt, beschreibt sich als einsam, was den deutlichsten Unterschied im Einsamkeitserleben dieser Gruppe darstellt (Kaspar, Wenner & Tesch-Römer 2022, S. 18).





(Kaspar, Wenner & Tesch-Römer 2022, S. 18, 10 und 12).

Jacob Levy Moreno, der Begründer der Gruppentherapie, hat den sozialen vom körperlichen Tod unterschieden und damit klar gemacht, welche Bedeutung die soziale Einbindung für das menschliche Leben hat. Er versteht den Menschen als „Soziales Atom“, d.h. dass jeder Mensch am Schnittpunkt ganz unterschiedlicher Beziehungen steht, die so prägend und wichtig für ihn sind, dass sie ihn als soziales Wesen ausmachen. Fallen Bezugspersonen in einem Sozialen Atom aus und kann dieser Ausfall, z.B. aufgrund von Alter oder Krankheit oder anderer Faktoren nicht mehr adäquat regeneriert werden, dann verliert das Soziale Atom an Kohäsion, und es treten Störungen im Leben eines Menschen auf. Diese Störungen können bis zur sozialen Isolation – der Auflösung des Sozialatoms – führen. In diesem Fall spricht Moreno vom Eintreten des sozialen Todes (Moreno 1947, S. 94-97). Als Beziehungsphänomen des sozialen Todes wird der Tod für Moreno zu einer Alltagsrealität, die Menschen und ihre Sozialen Atome verbindet und mit der sich jeder Mensch auseinandersetzen muss. „Der Tod einer Person ist mit dem Tod vieler anderer verbunden. Die Menschen, deren Tod gegenüber du empfindsam bist und die gegenüber deinem Tod empfindsam sind, bilden das letzte Soziale Atom das du besitzt. Wir sind kontinuierlich mit Menschen umgeben, mit denen wir sterben“ (Moreno 1947, S. 96). So ist der Tod ein Leben lang Teil des Sozialatoms und damit Teil des Lebens.

Ein Befund der Einsamkeitsforschung passt gut zu dem Bild eines lebendigen, aber auch sterbenden Sozialatoms. Kaspar, Wenner und Tesch-Römer weisen darauf hin, dass ein soziales Netzwerk mit neun oder mehr Personen den besten Schutz gegen Einsamkeit und deren fatale Folgen bieten (Kaspar, Wenner & Tesch-Römer 2022, S. 3). In Morenos Worten ausgedrückt bedeutet das, dass Menschen sozial lebendig bleiben, wenn es ihnen gelingt bis ins hohe Alter ihr Sozialatom kohärent und funktional zu erhalten.

Einsamkeit als letzte Realität

Oben war bereits die Rede von Formen des Alleinseins, die im therapeutischen Sinne nichts mit Einsamkeit zu tun haben, der Einsamkeit aber manchmal zum Verwechseln ähnlich sehen. Dazu gehört die Tatsache, dass Menschen aufeinander angewiesen sind und sich begehren. Dazu gehört, dass es Zeiten gibt, in denen Menschen allein sind und das oft auch

wollen. Dazu gehört auch, dass die gesellschaftliche Individualisierung das Alleinsein als Schatten mit sich bringt.

Auch die existentielle Isolation, die der Analytiker Irvin D. Yalom beschreibt und von der im ersten Teil bereits die Rede war, gehört zu diesen Phänomenen. Diese Isolation ist weder pathologisch noch veränderbar, sie gehört zum Menschsein einfach dazu. Die letzte Lebensphase eines Menschen und die Zeit, in der Menschen im Hospiz leben, sind Kontexte, in denen die von Yalom benannten existentiellen Grundtatsachen oft mit großer Wucht ins Bewusstsein dringen und Raum beanspruchen. Deshalb scheint es angebracht an dieser Stelle noch einmal kurz auf das Phänomen hinzuweisen.

Yaloms dritte Reflexion dreht sich – nach den Phänomenen Tod und Freiheit und vor dem Kapitel über die Sinnfrage – um die Tatsache der existentiellen Isolation des Menschen, der Einsicht, dass es „einen unüberbrückbaren Abgrund zwischen sich selbst und anderen Lebewesen gibt“, „eine Isolation, die trotz höchst befriedigender Verbindungen zu anderen Menschen und trotz vollständiger Selbsterkenntnis und Integration weiter besteht“ (Yalom 2000, S. 421). Diese Kluft, die im Sterben als der „einsamsten menschlichen Erfahrung“ (Yalom 2000, S. 422f.) besonders deutlich wird, prägt das ganze Leben. Sie ist selbst in den intensivsten Begegnungen nicht für einen Augenblick zu überwinden. Die „Spannung zwischen unserer Bewusstheit von unserer absoluten Isolation und unserem Wunsch nach Kontakt, nach Schutz, unserem Wunsch, ein Teil von etwas Größerem zu sein“, oder in der Übersteigerung unserer Sehnsucht nach Verschmelzung markiert damit einen dritten existentiellen Konflikt (Yalom 2000, S. 20). Die dazugehörige, möglicherweise paradox anmutende Entwicklungslinie beschreibt, dass Beziehungen noch wichtiger werden, wo sie in ihren Möglichkeiten und ihren Begrenzungen realistisch wahrgenommen werden. Erst wo die Trauer über die letzte Isolation Raum bekommt und wo Beziehungen nicht mit Erwartungen überfrachtet werden, die sie niemals erfüllen können, wird der Weg frei für die Einbindung in tragfähige Beziehungen.

Zur Komorbidität und Neurobiologie der Einsamkeit

Was Einsamkeit für Menschen bedeutet, kann man ermessen, wenn man sich mit Fragen der Komorbiditäten und mit der Neurobiologie der Einsamkeit beschäftigt. Komorbidität meint die Frage nach Wechselwirkungen, die zwischen unterschiedlichen Krankheitsphänomenen bestehen. Nimmt man in Blick, welche anderen körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen im Zusammenhang mit Einsamkeit wahrgenommen werden, so zeigt sich ein dramatisches Bild. Es gibt nachweisbare Zusammenhänge zwischen sozialer Unterstützung und Stress. Menschen, die sich sozial gut eingebettet und unterstützt erleben, sind weniger stressanfällig als Menschen, die sich einsam oder im Stich gelassen fühlen. Weil Stress massive gesundheitliche Auswirkungen hat, entsteht ein Zusammenhang zwischen sozialer Einbettung, Krankheiten und sogar der Sterblichkeitswahrscheinlichkeit von Menschen (vgl. Spitzer 2019, S. 106-115). Manfred Spitzer hat sein Buch „Einsamkeit, die unerkannte Krankheit“ der Frage nach solchen Zusammenhängen gewidmet. Er kommt zu der schlichten Einschätzung, dass Einsamkeit krank macht. „Durch Einsamkeit steigt die Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen (Übergewicht, Diabetes) und Gefäßleiden (Schlaganfall und koronare Herzkrankheiten bzw. Herzinfarkt) sowie Schlafstörungen, Depression, Lungenkrankheiten und Infektionskrankheiten jeglicher Art“ (Spitzer 2019, S. 143). „Außerdem konnte gezeigt werden, dass einsame Menschen gegenüber nicht-einsamen Menschen beschleunigte physiologische Alterungsprozesse zeigen“ (Entringer 2022, S. 8). Im Bereich psychischer Erkrankungen hat dieser Zusammenhang [zwischen Einsamkeit und Krankheitsanfälligkeit] einen besonders hohen Stellenwert, weil schnell Teufelskreise zwischen Einsamkeit und dem Auftreten bzw.

Fortschreiten psychischer Erkrankungen (insbesondere Sucht, Depression, Demenz, Psychosen) entstehen (Spitzer 2019, S. 158).

Eindrücklich ist auch der Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und einer erhöhten Sterblichkeit. „Zufriedenstellende soziale Beziehungen [erhöhen] die Überlebenschancen um 50 %“ (Bücker 2022, S. 12). Eine andere „Meta-Analyse zeigte, dass Einsamkeit mit einem um 26 % erhöhten Risiko für einen vorzeitigen Tod“ verbunden ist (Bücker 2022, S. 13). Auf diesen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Sterblichkeit verweist auch der sogenannte Witweneffekt. So geht das Sterblichkeitsrisiko von Männern mit dem Zeitpunkt der Eheschließung zurück. Verstirbt aber die Frau, so steigt die Sterblichkeitsrate der Männer sprunghaft um „dreißig bis hundert Prozent“ an (Christakis & Fowler 2011, S. 118, 124). Erklärt wird dieser Anstieg dadurch, dass Frauen oft als „Beziehungsmakler“ für ihre Männer fungieren. Männer profitieren von den Beziehungen, weil die besser sozial eingebundenen Frauen ihnen einen Zugang zu Sozialbeziehungen bahnen. Dieser Benefit fällt im Augenblick der Verwitwung – wie übrigens auch nach Scheidungen – weg, was dann zu einer zunehmenden Vereinsamung der Männer führen kann.

Insgesamt ist bei der Einsamkeitsthematik also mit individuellem Leid, aber auch mit „immensen gesellschaftlichen Konsequenzen“ zu rechnen. Diese können „in etwa gleichgesetzt werden mit den gesellschaftlichen Folgen, die durch Zigarettenkonsum, Bluthochdruck oder Übergewicht entstehen“ (Entringer 2022, S. 8).

Beeindruckend und erhellend ist auch die Frage, was im Gehirn einsamer Menschen passiert. Forschung mit bildgebenden Verfahren zeigen beim Vergleich von Schmerzinduktion und der Erzeugung emotionaler Ablehnung, dass diese unangenehmen Gefühle im Gehirn in derselben Region repräsentiert werden (Spitzer 2019, S. 61). Die „Verletzung der körperlichen Integrität“ und die „Verletzung der sozialen Integrität“ sind einander also neurobiologisch betrachtet „nicht unähnlich“, weil beide – der funktionierende Körper und der funktionierende Sozialverband – für das Überleben des Menschen eine entscheidende Rolle spielen (Spitzer 2019, S. 62f.).

Parallel zu dem Befund der Gehirnforschung, dass Einsamkeit ebensolche Schmerzen verursacht wie körperliche Beeinträchtigungen, gibt es auch Befunde dazu, dass körperliche Nähe besonders von vertrauten Menschen Stresssymptome, aber auch körperlichen Schmerz lindert (Hüther 2001, S. 52f.). Die Wechselwirkung zwischen der sozialen und der somatischen Dimension ist nämlich so stark, dass Schmerzen im Gehirn schwächer empfunden werden, wenn gleichzeitig Bilder von wichtigen Bezugspersonen gezeigt werden. Das „Erleben von Gemeinschaft beziehungsweise sozialer Einbettung [lindert] körperliche Schmerzen“ (Spitzer 2019, S. 64). Umgekehrt lindert die Gabe von Schmerzmitteln Einsamkeit und soziale Verletzungen (Spitzer 2019, S. 67). Für Angstphänomene, die der Einsamkeit an dieser Stelle nicht unähnlich sind, wurde dies im Affenexperiment gezeigt. Ein Affe, der in seinem Käfig sitzt, während draußen ein Hund knurrend und bellend herumläuft, zeigt Stressreaktionen, was sich anhand der Erhöhung seines Cortisolwerts messen lässt. Sitzt ein zweiter Affe aus der gleichen Kolonie mit ihm im Käfig, so verschwinden die Stresssymptome, sitzt ein fremder Affe dabei, bleiben sie erhalten. (Hüther 2001, S. 52f.). Wenn jemand also unter den Brief an einen geliebten Menschen schreibt, dass er/sie ihn schmerzlich vermisst, so beschreibt er/sie genau das, was die Hirnforschung belegt: Einsamkeit ist ein tiefer, körperlich und seelisch empfundener Schmerz.

Das Hospiz als Gasträum

Damit sind wir am Ende dieser Überlegungen und wieder bei der ersten Überschrift angekommen. Was folgt aus diesen Reflexionen für die Bedeutung von Hospizen? Sie sind und sie sollen Hospize, also Gasträume und gastfreundliche Räume sein. Das ist eine viel weitreichender Aussage, als es auf den ersten Blick scheint. Denn bestenfalls verbinden sich in solchen Räumen zwei Dinge: radikaler Respekt und unbedingte Begegnung.

In seinem Schreiben *Evangelium gaudium* hat Papst Franziskus 2013 anhand des Beispiels der Beratung beschrieben, was radikaler Respekt sein kann. Seine Formulierungen lassen sich eins zu eins auf Hospize übertragen. Er schreibt, es bedarf einer „Kunst der Begleitung, [...] damit alle stets lernen, vor dem heiligen Boden des anderen sich die Sandalen von den Füßen zu streifen“. Erst diese Haltung kann gewährleisten, dass Begleitung „heilt [und] befreit“ (EG 169). Franziskus greift hier das alte biblische Bild des brennenden Dornbuschs aus Ex 3 auf. Dort nähert sich Mose Gott, der ihm in einem brennenden, aber nicht verbrennenden Busch begegnet. Als sich Mose dem Busch nähert, wird er von Gott angesprochen (Ex 3, 5): „Komm nicht näher!“, sagte der Herr. „Zieh deine Schuhe aus, denn du stehst auf heiligem Boden“. Der Andere macht einen Ort also so sehr zu einem heiligen Ort, als würde man Gott selbst begegnen. Noch eindrücklicher kann man Lévinas Alteritätsethik wohl nicht in ein Bild übersetzen. Genau diese Haltung liegt der Gastfreundschaft zugrunde. Und genau diese Haltung braucht die Gastfreundschaft auch, weil sie eben viel weniger „Freundschaft“ oder „Wahl-Verwandschaft“ ist als in dem Wort vielleicht mitschwingt. Die Begegnung der Fremden, bei denen der/die eine kommt, um alsbald wieder zu gehen, hat das Zeug dazu, zur massiven Krise zu werden, weil der/die Andere, der/die Fremde die eigene Identität im Mark erschüttern kann und deshalb auch „unser persönliches Monsterrkabinett“ (Mario Erdheim) zum Leben erwecken kann. Gleichzeitig ist sie überlebensnotwendig für den Fremden, um nicht in der Fremde unterzugehen, und für die Gastgeber*innen, um nicht in der inzestuösen „Tyrannei der Intimität“ (Richard Sennett) und der Klaustrophobie dauernder Selbigkeit unterzugehen. Nicht umsonst haben viele Kulturen viel dafür getan, um diese Begegnung abzusichern.

Der Kern radikalen Respektes ist es, die Türe für den Anderen und seine/ihre Themen unbedingt zu öffnen. Im Falle der Hospizarbeit bedeutet das aber, dass die Türe für Tod und Sterben, für Abschied, Vermissten und existentielle Isolation weit offen steht. All das sind Themen, die eine unverkennbare Nähe zum Thema der Einsamkeit haben, welches uns gesellschaftlich nicht erst in der Extremsituation der Todesnähe beschäftigt. Hier kommt die zweite Haltung der unbedingten Begegnung ins Spiel. Hartmut Rosa verweist mit Recht darauf, dass der Kern der menschlichen Entfremdung heute im Verlust der Resonanz zu suchen ist. Menschen, für die die Welt und insbesondere ihr Sozialatom stumm geworden sind, erleiden den sozialen Tod, oft lange bevor sie körperlich sterben. Aus der Therapieforschung wissen wir, dass der Mensch das zentrale Therapeutikum für den Menschen ist. Bei der Frage nach der Einsamkeit macht oftmals ein Mensch den Unterschied – Hospize sind Orte, an denen viele Menschen diesen einen Menschen finden.

Ein letzter Gedanke: In einer überpositiv und allzu glatt gewordenen Gesellschaft (Han 2012; 2013) ist es eine wichtige Aufgabe der Hospizbewegung der „Ausbürgerung des Todes“ entgegenzuwirken, die Philipp Ariès beschrieben hat. Hospizbegleiter*innen kommen hier in eine paradoxe Situation, weil sie einerseits geschützte und damit auch gut abgegrenzte Orte schaffen wollen, an denen Menschen menschenwürdig sterben können, andererseits müssen sie darauf bestehen, dass sich diese Orte mitten in der Gesellschaft befinden. Hospize beherbergen nicht nur den Tod, sie halten ihn auch, mit all seinem Schrecken und seinen assoziierten Themen, gesellschaftlich präsent. Zum Sterben gehören immer auch die existentielle Einsamkeit, bodenlose Trauer und Wut, der körperliche Verfall und der Sieg des

Todes über die Lebendigkeit. Diese Wahrheiten dürfen nicht aus der Gesellschaft verbannt werden. Das Engagement der Hospizbewegung bildet hier ein wesentliches gesellschaftliches Korrektiv. Hospize wie das in Sögel stehen in der Mitte der Gesellschaft, sie verbinden diese Mitte immer wieder mit den Sterbenden und mit den Überlebenden und die Sterbenden mit der Mitte der Gesellschaft. Gastfreundschaft meint eben auch die Lebenden einzuladen und sich als Gastraum zu erkennen zu geben.

Literatur

- Ariès, Philippe (1987). Geschichte des Todes. München: dtv Wissenschaft.
- Bauer, Liliane & Marie Rose Moro (2009). Ethnopschoanalytische Eltern-Kind-Beratung. Die Arbeit von Marie Rose Moro. In: Renate Oetker-Funk und Alfons Mauerer (Hg.). Interkulturelle psychologische Beratung. Entwicklung und Praxis eines migrantensensiblen Konzepts. Norderstedt: Books on Demand. S. 236-247.
- Bauman, Zygmunt (1997). Der Pilger und seine Nachfolger: Spaziergänger, Vagabund und Tourist. In: Peter-Ulrich Merz-Benz & Gerhard Wagner (2002) (Hg.). Der Fremde als sozialer Typus. Klassische soziologische Texte zu einem aktuellen Phänomen. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft. S. 163-186.
- Beck Ulrich & Elisabeth Beck-Gernsheim (1990). Das ganz normale Chaos der Liebe. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Breuer, Ingeborg, Peter Leusch & Dieter Mersch (1996). Welten im Kopf. Profile der Gegenwartsphilosophie. Bd. II: Frankreich & Italien. Hamburg: Rotbuch.
- Bücker, Susanne (2022). Soziale und gesundheitliche Folgen von Einsamkeit. KNE Expertise 10/2022. Verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-10>. Zuletzt abgerufen am 30.03.2023.
- Christakis, Nicholas A. & James H. Fowler (2011). Die Macht sozialer Netzwerke. Wer uns wirklich beeinflusst und warum Glück ansteckend ist. Frankfurt am Main: Fischer.
- Cogoy, Renate (2000). Interkulturalität in der Psychotherapie. In: Paul Friese & Irene Kluge (Hg.). Fremdheit in Beratung und Therapie. Erziehungsberatung und Migration. Fürth: Bundeskonferenz für Erziehungsberatung. S. 33-49.
- Domin, Hilde (1987). Gesammelte Gedichte. Frankfurt am Main: Fischer.
- Elias, Norbert (1987). Die Gesellschaft der Individuen. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Entringer, Theresa (2022). Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. Kompetenznetzwerk Einsamkeit. KNE Expertise 4/2022. Verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-04-entringer>. Zuletzt abgerufen am 29.03.2023.
- Gronemeyer, Marianne (1996). Das Leben als letzte Gelegenheit. Sicherheitsbedürfnisse und Zeitknappheit. Darmstadt: Primusverlag.
- Grossmann, Karin & Klaus E. Grossmann (2012). Bindung – das Gefüge psychischer Sicherheit. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Han, Byung-Chul (2012). Transparenzgesellschaft. Matthes & Seitz: Berlin.
- Han, Byung-Chul (2013). Müdigkeitsgesellschaft. Matthes & Seitz: Berlin.
- Hannerz, Ulf (1990). Kosmopoliten und Sesshafte in der Weltkultur. In: Peter-Ulrich Merz-Benz & Gerhard Wagner (2002) (Hg.). Der Fremde als sozialer Typus. Klassische soziologische Texte zu einem aktuellen Phänomen. Konstanz: UVK Verlagsgesellschaft. S. 139-161.
- Hüther, Gerald (2001). Biologie der Angst. Wie aus Stress Gefühle werden. Göttingen: Vandenhoeck.
- Hutter, Christoph (2000). Psychodrama als experimentelle Theologie. Rekonstruktion der therapeutischen Philosophie Morenos aus praktisch-theologischer Perspektive. Münster: LIT.
- Kaspar, Roman, Judith Wenner & Clemens Tesch-Römer (2022). Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. D80+ Kurzbericht Nr. 4. Cologne Center for Ethics, Rights, Economics, and Social Sciences of Health (ceres) der Universität zu Köln. Verfügbar unter: https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80_Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf. Zuletzt abgerufen am 03.08.2024.

- Keitz, Ursula von (o.J.). Stichwort Exotismus. In: Das Lexikon der Filmbegriffe. Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (Hg.). <https://filmlexikon.uni-kiel.de/doku.php/e:exotismus-2914>. Zuletzt abgerufen am 03.08.2024.
- Kinnert, Diana (2021). Die neue Einsamkeit. Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Lévinas, Emmanuel (1992). Die Spur des Anderen. Untersuchungen zur Phänomenologie und Sozialphilosophie. Freiburg & München: Verlag Karl Alber.
- Luhmann, Maike (2022). Definition und Formen der Einsamkeit. Kompetenznetzwerk Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-01>. Zuletzt abgerufen am 29.03.2023.
- Marx, Karl & Friedrich Engels (1848/1980). Manifest der kommunistischen Partei. Berlin: Dietz Verlag.
- Moreno, Jacob Levy (1947). Das soziale Atom und der Tod. In: Ders.: Soziometrie als experimentelle Methode (1981). Paderborn: Junfermann Verlag. S. 93-97.
- Nessler, Susanne (2005). Rezension von Otto Hiltbrunner: Gastfreundschaft in der Antike und im frühen Christentum. Deutschlandradio Kultur, 16. Juni 2005. <https://www.deutschlandfunkkultur.de/willkommen-100.html>. Zuletzt abgerufen am 03.08.2024.
- Neu, Claudia & Beate Küpper (2023). Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus. In: Zick, Andreas, Beate Küpper & Nico Mokros (Hg.) (2023). Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Herausgegeben für die Friedrich-Ebert-Stiftung von Franziska Schröter. Bonn: Dietz-Verlag. S. 335-353.
- Neu, Claudia, Beate Küpper & Maike Luhmann (2023). Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Hg. Das Progressive Zentrum e.V. Berlin. Verfügbar unter: https://www.progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2023/02/Kollekt_Studie_Extrem_Einsam_Das-Progressive-Zentrum-1.pdf. Zuletzt abgerufen am 30.03.2023.
- Platon (o.J.). Symposium – Das Gastmahl. Verfügbar unter: <http://www.opera-platonis.de/Symposion.pdf>. Zuletzt abgerufen am 03.08.2024.
- Reckwitz, Andreas (2018). Die Gesellschaft der Singularitäten. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Richter, Horst-Eberhard (1986). Der Gotteskomplex. Die Geburt und die Krise des Glaubens an die Allmacht des Menschen. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt.
- Rosa, Hartmut (2016). *Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosa, Hartmut (2019). Von einsamen Menschen und solchen, die es gerne sind. Ulmer Denkanstöße 2019 <https://www.uni-ulm.de/universitaet/hochschulkommunikation/presse-und-oeffentlichkeitsarbeit/unimagazin/online-ausgabe-uni-ulm-intern/uni-ulm-intern-nr-348-mai-2019/ulmer-denkanstoesse-einsamkeit/von-einsamen-menschen-und-solchen-die-es-gerne-sind/>. Zuletzt abgerufen am 03.08.2024.
- Schobin, Janosch (2022). Einsamkeit und demokratische Teilhabe. KNE Expertise 11/2022. Verfügbar unter: <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-11-schobin>. Zuletzt abgerufen am 30.03.2023.
- Sennett, Richard (1986). Verfall und Ende des öffentlichen Lebens. Die Tyrannei der Intimität. Frankfurt am Main: Fischer.
- Spitzer, Manfred (2019). Einsamkeit, die unerkannte Krankheit. München: Droemer.
- Suess, Paulo (1995). Über die Unfähigkeit der Einen, sich der Andern zu erinnern. In: Edmund Arens (Hg.). Anerkennung der Anderen. Eine theologische Grunddimension interkultureller Kommunikation. Freiburg, Basel & Wien: Herder. S. 64-94.
- Todorov, Tzvetan (1998). Abenteuer des Zusammenlebens. Versuch einer allgemeinen Anthropologie. Frankfurt am Main: Fischer.
- Vincent, Gilbert (2023). Gedanke der Gastfreundschaft: Kritik der französischen Konzeption der Souveränität. *InterCultural Philosophy*, (2), S. 91-113.
- Yalom, Irvin D. (2000): Existenzielle Psychotherapie. Köln: Ed. Humanistische Psychologie.
- Zick, Andreas, Beate Küpper & Nico Mokros (Hg.) (2023). Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23.

Herausgegeben für die Friedrich-Ebert-Stiftung von Franziska Schröter. Bonn: Dietz-Verlag.
Verfügbar unter:
<https://www.fes.de/index.php?eID=dumpFile&t=f&f=91776&token=3821fe2a05aff649791e9e7ebdb18eabdae3e0fd>. Zuletzt abgerufen am 03.08.2024.

Korrespondenzadresse: Christoph Hutter; c.hutter@bistum-os.de