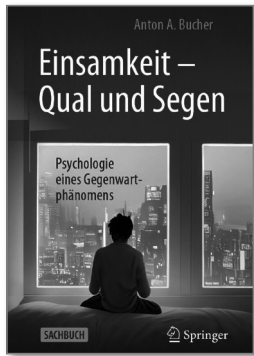


FÜR SIE GELESEN



EINSAMKEIT – QUAL UND SEGEN: PSYCHOLOGIE EINES GEGENWARTSPHÄNOMENS

Zeitgleich mit meiner phänomenologischen Bestandsaufnahme „Einsamkeit und Vereinsamung“, einem „interdisziplinären Überblick mit Impulsen für Praxis und Politik“, brachte Springer im Sommer 2023 Anton Buchers „Ein-

samkeit – Qual und Segen“ heraus, das den Schwerpunkt auf die Psychologie des Phänomens legt und vielleicht die erste deutschsprachige Monografie unter den psychologischen Sach- und Fachbüchern zum Thema ist, die sich ausführlich genug beiden Seiten der Erfahrung des Alleinseins widmet, was auch die Formulierung „Qual und Segen“ erklärt. Bucher ist als Professor für Praktische Theologie an der Paris Lodron Universität Salzburg insbesondere mit Religionspädagogik befasst, widmet sein Forschen mit Vorliebe den psychologischen Aspekten von Spiritualität und Religion und ist nicht zuletzt als Autor vieler Veröffentlichungen zu Themen aus diesem Bereich bekannt.

Was aus dem Titel noch nicht hervorgeht, fällt gleich angenehm auf, wenn man zu lesen beginnt: Bucher behauptet nicht, sich einsam zu fühlen sei zwar einerseits schmerzlich, andererseits könne man es doch aber auch genießen. Das

ist wichtig, denn die beiden Seiten mit dem Plus und dem Minus, die sich gegenüberstehen, sind nicht die beiden Seiten der Einsamkeit, sondern des Alleinseins. Sich einsam zu fühlen, kann eine wichtige Reifungserfahrung sein, aber dieses Gefühl zeigt immer einen Mangel an. Insofern gibt es nicht so etwas wie ein Bedürfnis nach Einsamkeit, wohl aber ein Bedürfnis, allein zu sein. Schöne Einsamkeiten wie der einsame Strand meinen nicht das Gefühl der Einsamkeit, sondern die Möglichkeit, Alleinsein zu genießen.

Das Gefühl der Einsamkeit hingegen „ist wirklicher Schmerz, physisch und seelisch“ (S.7).

Es ist schön, dass Bucher im zweiten Teil das „positive Alleinsein“ auch als Bedürfnis gegen die Pathologisierung des Individualismus und die Glorifizierung der Extraversion verteidigt. Zudem liegt ein Schwerpunkt seiner Ausführungen

zum „Segen des Alleinseins“ in der für die gesunde Persönlichkeitsbildung notwendigen Fähigkeit zum Alleinsein und es ist erfreulich, dass er hierzu auf bindungspsychologische Befunde wie die des Psychologen Donald Winnicott verweist und die entwicklungspsychologische Bedeutung des Alleinseins im Lauf der Lebensphasen beschreibt.

Wesentliche Sachverhalte gut strukturiert zu bündeln und prägnant zu beschreiben ist eine charakteristische Stärke Buchers. Das wird besonders interessant, wenn die Darstellung eine Vorstellung des Gesamtbilds ermöglicht. Dies ist zum Beispiel im Kapitel über die vorhandenen Messinstrumente von Einsamkeit der Fall. Hier hat man sozusagen „alles auf einen Blick“. Informativ ist auch die empirisch psychologische Auffächerung der Ursachen problematischer Einsamkeit mit konsequentem Bemühen um sachlich ausgewogene Positionen, ebenso der schlaglichtartig durchgeführte Überblick von Selbsthilfen und therapeutischen Maßnahmen zur Überwindung von Einsamkeit.

Es ist hilfreich, dass Bucher einige psychische Störungsbilder aufzeigt, die Einsamkeit hervorbringen. Die andere Seite ist, dass der Faktor „Einsamkeit“ eine Variable ist, die auch einen großen Anteil beim Zustandekommen psychischer Störungen hat, was die Psychopathologieforschung der Vergangenheit aber zu wenig im Blick hatte. Bucher spricht diese andere Seite auch an, vor allem am Beispiel der Depression.

Zu den statistischen Befunden über das Ausmaß des Einsamkeitsproblems stellt Bucher fest, dass sie Widersprüchlichkeiten enthalten, weswegen von dorthin keine klaren Aussagen darüber kommen, wie weit verbreitet es ist und wie tief es geht. Ausführlich leuchtet Bucher die Gesundheitsschäden durch „schwere Einsamkeit“ aus, insbesondere also durch pathologische Vereinsamung. Das ist wichtig und hilfreich als Gegenpol zur Relativierung des statistischen Befunds, denn es führt den Ernst des Problems vor Augen. Und dass die Zahl derer, die es betrifft, sehr hoch ist, verdecken weder die statistischen Widersprüchlichkeiten noch verschweigt es der Autor.

Analog zur Beschreibung der Gesundheitsschäden durch Vereinsamung listet Bucher dann aber auch die gesundheitsförderlichen Aspekte des Alleinseins ausführlich genug auf, und es ist gut so, denn dadurch entsteht zum Ende des Buchs

LESERBRIEF @CHRISCARE

hin eine optimistische Perspektive mit dem impliziten Plädoyer, angesichts der sozialen Kälte nicht zu erstarren, sondern für Wärme zu sorgen, weil es nicht nur nötig ist, sondern weil es auch viele Möglichkeiten dazu gibt. Im Zusammenhang der positiven Aspekte des Alleinseins kommt er unter der Überschrift „Alleinsein erleichtert spirituelles Wachstum“ zudem nochmals auf die förderlichen Quellen von Spiritualität und Religion zu sprechen.

Buchers in den Einzelheiten knapp gehaltene, gut strukturierte und differenzierte Übersicht lässt sich nicht nur für Fachpersonen aus verschiedenen Disziplinen empfehlen, die mehr oder weniger mit dem Einsamkeitsthema befasst sind, sondern es können auch mehr persönlich oder anders motiviert Interessierte viel damit anfangen. ■

Dr. phil. Hans-Arved Willberg

Anton A. Bucher, Einsamkeit – Qual und Segen, Psychologie eines Gegenwartphänomens, Heidelberg (Springer), 2023, 176 Seiten, ISBN 978-3-662-67021-7, 19,99 Euro, 27,90 Sfr

EIN STARKES SIGNAL FÜR DIE ZUKUNFT

Leserbrief zu ChrisCare 1-2024 „Ins Leben begleiten“

Ich halte gerade die aktuelle Ausgabe von ChrisCare in Händen und habe bereits nach dem ersten Durchblättern große Lust bekommen, jeden einzelnen Artikel ganz in Ruhe zu lesen und auf mich wirken zu lassen.

Diese Ausgabe ist euch wirklich ganz besonders gut gelungen. Sehr gern gebe ich die Exemplare weiter an entsprechende Stellen, die genau mit diesen Themen konfrontiert werden und somit Unterstützung erfahren dürfen. – Mögen viele Menschen und vor allem auch letztlich die Kinder und Jugendlichen in schweren Lebenssituationen Hilfe erfahren und gestärkt werden.

Angelika Preuschhof, Preuschhofstiftung, Hamburg ■

KIRCHENGEMEINDEN ALS PARTNER IM KAMPF GEGEN EINSAMKEIT

Einsamkeit geht mit einem erhöhten Risiko einher, ernsthaft zu erkranken. Daher sind die politischen Initiativen, der Einsamkeit zu begegnen, ein wichtiger Beitrag zur Prävention im Gesundheitswesen. Die klassischen Einrichtungen des Gesundheitswesens, wie Kliniken und Praxen, können hier kaum helfen. Andere Akteure der Gemeinwesenarbeit, wie sie Kirchengemeinden darstellen, sind ideale Partner der Einsamkeitsbekämpfung. Bisher sind sie erst wenig im Blick der Gemeinwesenarbeit und auch umgekehrt: Noch zu wenige Kirchengemeinden sehen ihre Chance, hier ein wirksames Angebot zu entfalten. Eine interessante Maßnahme könnte der Eintrag des eigenen kirchlichen Angebots sein in die Angebotslandkarte des Kompetenznetzes Einsamkeit.

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de> ■

Frank Fornaçon

