



16.5.

PHILOSOPHISCHES CAFÉ EXTRA

Thema: Einsamkeit

Gast: Manfred Spitzer

Manfred Spitzer ist Direktor der Psychiatrischen Universitätsklinik in Ulm. Er wurde in Medizin und in Philosophie promoviert und hat parallel zu diesen Fächern auch ein Psychologiestudium abgeschlossen. Er hat die Erforschung des Lernens in den Mittelpunkt seiner Arbeit gestellt und an der Universität Ulm das »Transferzentrum Neurowissenschaften und Lernen« gegründet. Es betreibt eigene Forschungen und soll die Erkenntnisse der Wissenschaften für den Alltag in Schulen, Kindergärten und wo immer gelernt wird, aufbereiten.

»Jedes Gehirn ist das Protokoll seiner Benutzung.« So lautet Spitzers übergreifende These. Wir agieren aus unserer Geschichte. Aber wir können unsere Zukunft selbst bestimmen – auf der Basis dessen, was wir bisher geworden sind. In den vergangenen Jahren hat sich Spitzer mit kontroversen Thesen zur Mediennutzung, Computerspielen und dem Internet in Büchern zu Wort gemeldet, die durchweg Bestseller wurden und deren scharfe Thesen auch Widerspruch hervorrufen. Das gilt auch für sein eben erschienenes Buch über Einsamkeit. Aber wer sagt denn, dass nur Thesen, die überwiegend auf Zustimmung stoßen, fruchtbar sind? Wir freuen uns auf einen streitbaren Denker und Forscher, der sich mutig und mit Verve einmischt.

Manfred Spitzer im Gespräch mit Dieter Kassel über sein Buch »Einsamkeit« - Schon in der Kindheit vorbeugen mit Sport und Musik (Deutschlandfunk Kultur, 16.3.2018)

»Ich denke mir, es ist einfach so, wenn man die Daten mal sich zusammennimmt, dass Einsamkeit tatsächlich schmerzhaft ist, wie 2003 erstmals herausgefunden wurde, dass sie ansteckend ist, wie 2009 zum ersten Mal herausgefunden wurde, und dass sie wirklich die Todesursache Nummer eins in der westlichen Welt darstellt«, sagte der Psychiater Manfred Spitzer im Deutschlandfunk Kultur. Sein Buch »Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit« widmet sich diesem Phänomen und gibt auch Ratschläge, wie es sich vorbeugen lässt.

Schon Kinder und Jugendliche könnten frühzeitig gegen spätere Einsamkeitsphasen immunisiert werden, sagte der Leiter der Psychiatrischen Universitätsklinik Ulm. »Es gibt viele



Dinge, die machen Menschen Spaß – Sport machen, Musik machen, was gemeinsam herzustellen oder irgendwas herstellen oder Theater spielen.« All diese Tätigkeiten machten gemeinsam noch viel mehr Spaß als alleine.

»Wenn man also einem Kind eine Sportart mitgibt, weil es eben im Fußball- oder im Basketballverein war, ein Musikinstrument beigebracht hat, vielleicht sogar noch eine zweite Fremdsprache, in der er sich auch gut unterhalten kann, dann hat es Kompetenzen, Fähigkeiten, die hat es sein Leben lang, und die werden letztlich dafür sorgen, dass es mit einer geringeren Wahrscheinlichkeit im Alter einsam ist als jemand, der diese Fähigkeiten nicht hat.« Spitzer kritisierte, dass in den Schulen ausgerechnet Fächer wie Sport und Musik gestrichen würden. Dabei sei es wichtig, darüber zu sprechen, was Kindern gut tue, und zwar ein Leben lang.

Das gesamte Interview im Wortlaut unter:

http://www.deutschlandfunkkultur.de/manfred-spitzer-ueber-sein-buch-einsamkeit-schon-in-der.1008.de.html?dram:article_id=413165

»Einsamkeit ist Todesursache Nummer eins« – Manfred Spitzer im Gespräch mit Jürgen Deppe (NDR Kultur, 30.4.2018)

Herr Spitzer, Sie bezeichnen Einsamkeit als »unerkannte Krankheit«. Kann es sein, dass sie unerkannt ist, weil es gar keine Krankheit ist?

Spitzer: Wenn etwas schmerzhaft, ansteckend und tödlich ist, warum sollte man es dann nicht »Krankheit« nennen? Ich meine nicht, eine neue Diagnosekategorie im Sinne irgendwelcher Krankheitsdiagnosesysteme. Ich meine nur, dass wir uns wenig darüber im Klaren sind, wie sehr Einsamkeit, also das Gefühl, das man hat, wenn man verlassen wird, auf unsere Gesundheit schlägt, und wie sehr uns das beeinträchtigt.

Schmerzhaft – das kann ich mir noch vorstellen – aber ansteckend?

Spitzer: Ja, man hat tatsächlich festgestellt, dass das Schmerzzentrum im Gehirn, was Schmerzen registriert, identisch ist mit dem Zentrum im Gehirn, was Einsamkeit registriert. Und das macht im Grunde auch Sinn, denn wir sind Gemeinschaftswesen. Und so wie Schmerzen uns darauf hinweisen, dass mit unserem Körper etwas nicht stimmt und dass wir da schnell etwas ändern müssen, damit er wieder gesund wird, so weist uns Einsamkeit darauf hin, dass mit unserer Gruppe, unserer Gemeinschaft etwas nicht stimmt und wir



schnell etwas ändern sollten – was wir auch tun: Wir werden freundlicher, wenn wir uns einsam fühlen, wir gehen eher auf Leute zu, sodass wir tatsächlich etwas tun, um dieses Gefühl wieder abzustellen, weil es unangenehm ist.

»Ansteckend« kenne ich bei der Grippe: Da hustet oder niest man – und der Nachbar infiziert sich dann. Und bei der Einsamkeit?

Spitzer: Da ist es genauso. Und da liegt es sogar auch am Nachbarn. Bei einer Studie, die vor 70 Jahren begonnen hat, hat man Herzinfarkte in einer Kleinstadt der USA untersucht. Diese 5.000 Leute sind über Jahrzehnte hinweg von Ärzten untersucht worden, man wusste alles über sie, auch wer mit wem befreundet und verwandt ist, wo jeder wohnt, sodass man Ansteckungsphänomene nachvollziehen konnte. Man hat festgestellt, dass Übergewicht, Rauchen, Alkoholismus ansteckend sind, und die große Überraschung war, dass auch Einsamkeit ansteckend ist: Je näher ein einsamer Mensch zu einem wohnt, je mehr wir mit ihm zu tun haben, desto ansteckender ist er. Letztlich kennt auch der Volksmund dieses Phänomen, wenn man davon spricht, dass jemand jemanden runterzieht. Und genau dieses Phänomen ist gemeint, dass Affekte, Emotionen ansteckend sein können, und die Emotion der Einsamkeit auch.

Aber ist das nicht vielmehr ein soziales Phänomen, wenn beispielsweise bestimmte Nachbarschaften eher dazu neigen, etwas depressiver, etwas einsamer zu sein? Wie kommen Sie dazu, ein psychiatrisches, sogar ein medizinisches daraus zu machen?

Spitzer: Die Ansteckung nennt man tatsächlich »soziale Ansteckung« – hier geht es nicht um einen Einsamkeitsvirus, der von einem auf den anderen überspringt. Aber dieses soziale Phänomen trifft auch auf andere Gefühle zu: Angst ist zum Beispiel ansteckend, lachen ist ansteckend, gähnen ist ansteckend – und so gibt es eine ganze Reihe von Ansteckungsphänomenen im sozialen Bereich. Darauf hinzuweisen erscheint mir wichtig. Ansteckung ist ja ein Phänomen, was bei der Erkältung nicht jeden betrifft: Wer ein gutes Immunsystem hat, der ist gegen Ansteckung relativ gefeit – und wer dünnhäutig ist, wen eine Emotion leicht erfasst, der sollte aufpassen, mit wem er öfter zusammen ist. Wenn er gelegentlich mal mit einem einsamen Menschen zusammen ist, macht das nichts, wenn man aber von vielen einsamen Menschen umgeben ist und man selber sehr dünnhäutig ist, dann kann das auf einen über schlagen.

Die britische Premierministerin Theresa May hat Anfang des Jahres eine Einsamkeitsministerin benannt – da scheint ein großer Bedarf zu sein. Woher kommt es, dass Einsamkeit so zunimmt?

Spitzer: Einsamkeit nimmt tatsächlich zu. Es gibt das objektive Phänomen der sozialen Isolation, dass man wirklich allein sozial isoliert ist, und es gibt das subjektive Empfinden von



Einsamkeit – beides ist nicht das gleiche. Je mehr soziale Isolation vorliegt, desto wahrscheinlicher wird Einsamkeit. Wir haben drei große gesellschaftliche Trends: Wir leben immer mehr in Städten; im Jahr 1900 waren es noch 13 Prozent der Weltbevölkerung, heute sind es schon über 50 Prozent. Da treffen wir zwar viele Leute, aber sehr wenige davon kennen wir. Das heißt, wir treffen vor allem fremde Leute und fühlen uns deswegen einsamer, als wenn wir in eher ländlichen Gebieten wohnen, wo jeder jeden kennt. Zweitens nimmt die Singularisierung zu, die Vereinzelnung der Menschen. Wir haben in Deutschland heute 3,5 Millionen mehr Single-Haushalte als noch vor 15 Jahren, Tendenz weiter steigend. Das ist nicht nur in unserem Land so, das ist vielen entwickelten Ländern so. Wir leben also immer mehr als Einzelner. Und drittens, wir haben stundenlang mit vielen Medien Umgang, in der Freizeit und bei der Arbeit. Das führt dazu, dass wir weniger direkten Kontakt mit anderen Menschen haben, und auch das schürt Gefühle der Einsamkeit. Das sind drei riesengroße Trends, aus denen wir gar nicht herauskommen, sodass das Problem uns nicht so schnell verlassen wird. Und Einsamkeit ist tödlich, weil es mehr Stress macht und Stress die Immunabwehr senkt und Blutdruck und Blutzucker erhöht. Chronischer Stress, der mit chronischer Einsamkeit einhergeht, ist der Killer Nummer eins.

Aber führt nicht zu genau diesem Stress die extreme Zunahme an digitaler Kommunikation – also dem Gegenteil von Einsamkeit?

Spitzer: Kommunikation und Social Media ist eigentlich ein Widerspruch in sich, denn soziale Beziehungen sind durch ein wichtiges Charakteristikum gekennzeichnet: Sie sind unmittelbar. Wenn ich also mit jemandem spreche, dann gucke ich dem in die Augen, dann habe ich unmittelbare Rückkopplung, was Sprachmelodie, Ausdruck, Mimik und Gestik angeht. Und wenn da ein Bildschirm dazwischen ist, auf dem vielleicht nur Text ist, dann ist das alles andere als unmittelbar, sondern das ist vermittelt. Und genau deswegen haben Social Media vereinsamende Effekte.

Interview unter: <https://www.ndr.de/kultur/Manfred-Spitzer-ueber-Einsamkeit,journal1288.html>

i Die nächsten Termine:

- | | |
|------------|---|
| 27.6.2018 | Philosophisches Café zum Thema »The Winner Takes It All« mit Andreas Reckwitz |
| 28.8.2018 | Philosophisches Café zum Thema »Die Wurzeln der Welt« mit Emanuele Coccia |
| 18.10.2018 | Philosophisches Café zum Thema »Imaginierte Zukunft« mit Jens Beckert |