

Blickpunkt

Politik

Alter

■ Allein - Sein



Ob Quarantäne oder Lockdown: Das Gebot der Stunde heißt: Bleib zu Hause! Bleib allein! Denn jeder zwischenmenschliche Kontakt birgt die Gefahr einer Infektion. Wir haben gar keine andere Chance als den Blick nach innen zu richten. Das wirft uns in bisher nicht gekanntem Maße zurück in unsere eigene Existenz, in unser Sein zurück. Worum es dabei geht, und was es dabei zu finden gibt, lesen Sie auf **Seite 3**

■ Neues Psych-Gesetz



Der Landtag in Schleswig-Holstein hat ein neues Gesetz „zur Hilfe und Unterbringung von Menschen mit Hilfebedarf infolge psychischer Störungen (PsychHG)“ beschlossen. Änderungen gibt es vor allem im Bereich der Unterbringung. So mussten die Vorschriften zur Fixierung an jüngere Urteile des Bundesverfassungsgerichts angepasst werden. Die neuen Verfahren haben nicht nur positive Folgen ... **Seite 4**

■ „Corona auf der Couch“



Angst war der vorherrschende Begriff in allen Beiträgen eines Symposiums „Psychoanalyse und Altern“, das sich mit „Corona auf und jenseits der Couch“ beschäftigte. Trotzdem: Studien weisen darauf hin, dass Ältere die Restriktionen leichter als Jüngere bewältigen. Isolierung kann auch Anstoß sein, Neues zu erlernen. Wie zum Beispiel das Skypen mit den Enkeln (Foto: Rainer Sturm/pixelio.de). **Seite 19**

Wenn Psychiatrie politisch wird

■ Der erste rein digitale DGPPN-Kongress war thematisch sehr politisch und enorm klimafreundlich – das passte

Es war eine Premiere – und sie gelang: Rund 5700 registrierte Teilnehmer verfolgten den diesjährigen Jahreskongress der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie, Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) am Bildschirm. Das waren deutlich weniger als die 9000 bis 10.000 Besucher, die in den Vorjahren Ende November von weit her zu Europas größtem Psychiatriekongress nach Berlin reisten. Aber die, die dabei waren, hatten nicht nur das Infektionsrisiko minimiert, sondern auch jede Menge CO₂ gespart.

BERLIN (hin). Die Qual der Wahl blieb erhalten: An drei Tagen standen 13 Channels mit über 200 Sessions zur Auswahl. Der große Vorteil: Die State-of-the-Art-Symposien, in welchen renommierte Experten den neuesten Stand von Forschung und Praxis beleuchten, bleiben noch bis Ende April im Netz und können flexibel nachgearbeitet werden.

Unter dem Leitthema „Psychiatrie und Psychotherapie in der sozialen Lebenswelt“ rückten dieses Mal aktuelle politische und soziale Themen in den Mittelpunkt. Im Brennpunkt: Die Ver-

sorgung in Pandemie-Zeiten und die Folgen sozialer Ausgrenzung durch Armut, Wohnungslosigkeit und Rassismus, Radikalisierung, aber auch die Klimakrise. Nötig sei eine tiefgreifende und globale Transformation, die auch große Chancen für die Gesundheit biete, so der Initiator und Sprecher der Initiative Klimawandel und Gesundheit Dr. Martin Herrmann in einer lecture zum Thema.

„Globale Transformation bietet auch große Chancen für die Gesundheit“

Die Klimakrise wird auch Schwerpunktthema beim Ärztetag 2021.

Zu den Highlights zählten aber beispielsweise auch mehrere lectures mit Prominenten wie der israelischen Soziologin Eva Illouz (zum Thema Rassismus) oder die Lesung Uwe Timms aus seinem autobiografischen Roman „Ikarion“, der sich mit der Genealogie der Rassenhygiene beschäftigt. Herausragend zudem: Otto Kernberg, der für ein Gespräch mit Manfred Lütz live aus New York zugeschaltet wurde.

Zentral und immer wieder Thema: die verschiedenen Aspekte der Coronapandemie und ihrer Auswirkungen auf

die Psyche der Patienten sowie die Psychiatrie an sich. Besonders eindrücklich dabei der Bericht von Dr. Christian Kieser, Ärztlicher Direktor des Klinikums Ernst von Bergmann. Er erlebte einen der wohl größten Corona-Krankenhausausbrüche mit. Am Potsdamer Klinikum infizierten sich mehr als 300 Patienten und Mitarbeiter, 47 Coronapatienten starben. Es folgten Ermittlungen gegen Geschäftsführung und leitende Mediziner sowie Abberufungen. Die Klinik wurde als Hotspot definiert, (Bild-) Schlagzeilen wie „Todesklinik von Potsdam“ führten zu tiefer Verunsicherung auch in der Psychiatrie – und hoher Akzeptanz für Veränderungen. Mit Blick auf die Hygienemaßnahmen wurde die Bettenzahl von 118 auf 84 reduziert. Verweildauern wurden verkürzt, was über ambulante Behandlung kompensiert wurde. Mehr Raum, weniger Patienten bei gleichem Personal, das wirkte offenbar positiv: Bedrohungen seien deutlich reduziert worden, und es wurden 20 Prozent weniger Fixierungen und 9 Prozent weniger Isolierungen gezählt.

Erste Kongressberichte auf den Seiten 5, 6 & 7, weitere Berichte folgen in der Ausgabe 2/2021, die Anfang März erscheint.



Bis heute schrill und bunt inszeniert: Yayoi Kusama, Portrait. © YAYOI KUSAMA, Courtesy: Ota Fine Arts, Victoria Miro & David Zwirner.

„Prinzessin der Punkte“

■ Yayoi Kusama: eine Retrospektive

Wegen ihrer Leidenschaft für Tüpfeln wird sie auch „Prinzessin der Punkte“ genannt. Ihre Kunst sieht Yayoi Kusama als Selbsttherapie. Sie leidet seit ihrer Kindheit an psychischen Problemen. Vor mehr als 40 Jahren zog sie freiwillig in eine Nervenheilanstalt in Tokio.

Die Energie und Eigensinnigkeit, die ihr als junge Frau den Antrieb verliehen, die Heimat zu verlassen, um in New York als Künstlerin Karriere zu machen und die dortige Avantgarde zu erobern, sind ebenso beeindruckend wie die Unerschrockenheit, mit der sie

Aufsehen erregende Happenings initiierte. „Punkte sind ein Weg in die Unendlichkeit. Wenn wir die Natur und unsere Körper durch Punkte auslösen, werden wir Teil der Einheit unserer Umwelt. Ich werde Teil des Ewigen, und wir löschen uns selbst in Liebe aus“, so die Künstlerin, deren Auseinandersetzung mit (Selbst-)Auflösung und Unendlichkeit bis heute anhält. Der Berliner Gropius-Bau widmet der großen Künstlerin nun eine Retrospektive. Coronabedingt schon einmal verschoben, wird sie hoffentlich vom 19. März bis 1. August 2021 zu sehen sein. (hin) **Seite 13**

Massive Personal-Unterversorgung

■ Studie: Psychiatrien brauchen deutlich mehr Pflegekräfte

BIELEFELD (epd). Die psychiatrischen Krankenhäuser in Deutschland leiden einer neuen Studie zufolge unter einer massiven Unterversorgung mit psychiatrischen Pflegekräften, vor allem im tagesklinischen Bereich, in der Gerontopsychiatrie und der Intensivbehandlung, erklärte die Fachhochschule der Diakonie in Bielefeld-Bethel. Die Studie liefere erstmals wissenschaftlich gesicherte konkrete Zahlen für den Pflegepersonalbedarf in der Erwachsenenpsychiatrie und in der Psychosomatik. Der tatsächliche Bedarf an Pflege-

kräften liege deutlich über dem vorgegebenen Personalschlüssel, erklärte die Pflegewissenschaftlerin Jacqueline Rixe. Laut der Studie müssten etwa auf einer allgemeinen Psychiatriestation mit 18 Betten vier Patienten auf eine Pflegekraft kommen. Nach der seit 1990 gültigen Psychiatrie-Personalverordnung muss sich jedoch eine Pflegeperson um sechs Kranke kümmern.

Die Tätigkeitsfelder in der psychiatrischen Pflege hätten sich in den vergangenen Jahren deutlich erweitert, sagte Jacqueline Rixe. Auch der Therapie-

und Pflegebedarf der Kranken habe zugenommen.

Die Autoren der Studie, Michael Löhr und Dorothea Sauter, hätten mit der Studie ein „wertvolles Instrument“ für die Ermittlung des Personalbedarfs eines Krankenhauses entwickelt, hieß es weiter. Die Betheler Fachhochschule hatte die Untersuchung im Auftrag der Bundesfachvereinigung Leitender Krankenpflegepersonen der Psychiatrie erstellt. Für sie wurden bundesweit 117 Pflegeexperten aus rund 50 Kliniken und Einrichtungen befragt.

AUS DEM INHALT

KINDER & JUGENDLICHE Antistigma-Preis für Filmerin Andrea Rothenburg Seite 8	CORONA Was macht das Virus mit der Liebe? Seite 12
KRISEN Leipziger Klinik setzt auf weiche Möbel und eine Medienwand Seite 9	SCHLESWIG-HOLSTEIN Flensburg: Wo Psychiatrie voll am Ball ist Seite 14
JUBILÄUM DGSP: An heftigen Debatten mangelte es nicht Seite 10	SUCHT Neue Expositionstherapie setzt auf Virtuelle Realität Seite 18
MENSCHEN Warum ein Comedian die Psychiatrie lobt Seite 11	SUCHT Wie kann man Gewaltopfer auf Abstand trösten? Seite 18

Ethik zwischen Leben und Tod

Die Experten-Anhörung zum Thema Suizidbeihilfe

Nach dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts vom 26. Februar, mit dem das Verbot der geschäftsmäßigen Förderung der Selbsttötung für verfassungswidrig erklärt wurde, sind Konzepte für eine gesetzliche Regelung und ein „legislatives Schutzkonzept“ gefragt. Auch der Ethikrat erarbeitet eine Stellungnahme zum Thema Suizidbeihilfe. In einer zweiten Anhörung äußerten sich am 17. Dezember Experten aus Palliativmedizin und Psychiatrie über Sterbewünsche, Suizidbegehren und Suizidalität. Einigkeit herrschte in dem Punkt, dass mehr darüber geredet werden sollte. Ferner klang die Sorge durch, dass eine Senkung der Schwelle zu mehr krankheitsbedingten Suiziden führen könne.

BERLIN (hin). Die öffentliche Diskussion über Suizidbeihilfe scheint zunehmend polarisiert. Auslöser für eine heftige Kontroverse war jüngst der TV-Film „Gott“ von Ferdinand von Schirach, genauer gesagt ein Offener Brief von Palliativmedizinern und Psychologen, indem diese dem Autor vorwarfen, er stelle die falsche Frage (der EPPENDORFER berichtete). Die Frage sei nicht, ob es ein Recht auf Suizid, sondern ob es ein solches auf einen „assistierten“ Suizid gebe und was daraus folge. Daraufhin meldete sich eine Gruppe anderer namhafter Experten zu Wort, die den ersten genannten Kritikern Un- und Halbwahrheiten vorwarfen, von einem „Dokument der Peinlichkeit“ und von „alternativen Fakten“ sprachen.

chen. Bewirkt werde damit eine „unterschwellige Pathologisierung und Psychiatrisierung freiverantwortlicher Suizidwünsche und der dahinterstehenden Menschen“. Sachlicher verlief die echte Ethikratsitzung am 17. Dezember, an deren Ende die Vorsitzende Prof. Dr. Alena Buyx klarstellte, dass die Ethikratdarstellung in „Gott“ in Form eines Richtens über einen Einzelfall nicht der Art und Weise entspreche, wie im Ethikrat über Suizid gesprochen werde.

Wie geht man mit Todeswünschen um? Darüber sprach Prof. Raimund Voltz vom Zentrum für Palliativmedizin der Uniklinik Köln. Er hat dazu einen Gesprächsfaden mitentwickelt. Wichtig sei die Offenheit der Gespräche mit dem Ziel, dass sich das Gegenüber weiten und öffnen könne, damit aus der „Unausweglosigkeit“ etc. doch ein Ausweg gefunden werden könne. Hinter Todeswünschen könne verschiedene stecken: z.B. Suche nach Aufmerksamkeit, Unerträglichkeit der Situation, Wunsch nach Kontrolle ... Krebspatienten nach Todeswünschen zu fragen, schade nicht, sei gut! Menschen könnten Todes- und Lebenswünsche gleichzeitig denken und die Gedanken seien beeinflussbar, machte er weiter deutlich. Und zitierte einen Patienten, der sagte: „Seit gestern habe ich nur an meinen Tod gedacht, seit unserem Gespräch denke ich wieder über mein Leben nach.“

Prof. Barbara Schneider, LVR-Klinik Köln, hat sich 30 Jahre lang mit Suizidalität beschäftigt. Suizide stünden meist im Zusammenhang mit psychischen Krisen bzw. Verlusterleben nach Tod oder Trennung. Auch sie hob die Gleichzeitigkeit von Lebens- und Sterbewunsch hervor: Die Reaktion der Umgebung sei entscheidend. Die Suizidgedanken seien in der Regel nicht beständig, die akute Phase dauere nur kurze Zeit an. „Selbst für hoch Professionelle ist es oft schwierig, die Beständigkeit richtig einzuschätzen“, machte sie deutlich. Fast 30 Prozent derjenigen, die einen Suizidversuch hinter sich hätten, würden innerhalb von zehn Jahren einen weiteren Versuch starten. Suizidversuche seien 10- bis 30-mal häufiger als Suizide. Es bringen sich dreimal mehr Männer als Frauen um, besonders ältere Männer sind gefährdet und zugleich präventiv schwer erreichbar. Als Vorbeugung am wirksamsten seien viele niedrigschwellige Angebote sowie die Einschränkung der Zugänge zu Suizidmitteln, also das Erschweren der Möglichkeiten.

Über Suizidalität bei Kindern und Jugendlichen informierte Prof. Dr. Paul Plenner von der Medizinischen Universität Wien. Die Zahl der Suizide ist hier zwar vergleichsweise gering (2019 nahmen sich 22 Kinder im Alter von 10 bis 15 Jahren und 163 Jugendliche im Alter von 15 bis 20 Jahren das Leben). Aber: Die Zahl der Suizidgedanken und -versuche ist höher. Studien wiesen auf einen Zusammenhang von Suizidgedanken und späteren Suizidversuchen. Bei Suizidgedanken stehe bei 90 Prozent eine psychiatrische Diagnose

im Hintergrund. Als Experte für psychiatrische Hintergründe war Prof. Dr. Ulrich Hegerl von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe geladen. Todeswünsche und Suizidgedanken seien häufig und meist nicht krankheitsbedingt und von suizidalen Handlungen zu trennen, die fast immer im Rahmen psychischer Erkrankungen begangen würden, so Hegerl. Der Einfluss körperlicher Erkrankungen sowie schwieriger Lebensumstände werde überschätzt, meint er, während Depressionen leicht übersehen würden, sodass ein Suizidwunsch bei Krebs dann doch eher auf einer – behandelbaren – Depression beruhen könnte. Seine Sorge: dass eine Normalisierung von Suizidbeihilfe die Schwelle senke und zu einer Zunahme nicht freiverantwortlicher Suizide führe.

Über Suizidalität im Kontext palliativer Versorgung sprach Prof. Dr. Claudia Bausewein aus München. Gute Palliativbetreuung erreiche längst nicht jeden. Wenn ein Mensch sage, dass er nicht mehr leben will, sei die Grundaussage häufig, dass er „so“ nicht mehr leben wolle. Es gehe darum zuzuhören und zu ermöglichen, selbstbestimmt zu entscheiden; der Wunsch nach Suizidassistenten sei nicht mit einem Handlungsauftrag gleichzusetzen. In der Regel lasse der Suizidwunsch im Rahmen der Palliativversorgung nach. Seit dem Urteil gebe es zunehmend Anfragen von älteren Menschen mit Suizidwunsch ohne tödliche Erkrankung im Hintergrund.

Über Bilanzsuizidalität sprach abschließend Prof. Reinhard Lindner. Unter dem Begriff wird ein auf einer (mehr oder weniger) rationalen Abwägung von Lebensumständen basierender Suizid verstanden. Lindner war fast 20 Jahre im Therapiezentrum für Suizidgefährdete des UKE tätig, führte später als Gerontopsychosomatiker rund 400 Gespräche mit lebensmüden Hochbetagten im Hamburger Albertinen-Haus. Nicht jeder Sterbewunsch sei ein Suizidwunsch. Ambivalenz – widerstreitende Argumente, Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse – weise auf „lebenslange Belastungen und Konflikte, die sich in bestimmten Lebenssituationen zuspitzen können“, so Lindner. Benötigt werde eine reflektierende Begleitung, bei der „das Nachdenken über dieses Leben zu realitätsgemäßen und vor allem freiverantworteten Entscheidungen führt.“ Die zentrale Ambivalenz am Lebensende bestehe in der Bindung an das Leben und besonders an Beziehungen sowie in der Notwendigkeit, sich Schritt für Schritt aus diesen Bindungen zu lösen.

Beziehung, Fürsorglichkeit, Zuwendung sei auch wesentliches Element der Palliativversorgung, so Bausewein. Für manche sei dies eine neue Erfahrung. „So hat sich noch nie jemand um mich gekümmert“, zitierte sie einen Patienten, das habe sie traurig gemacht. Im Gesundheitswesen werde der Mensch hinter der Krankheit nicht mehr so wahrgenommen „wie es die Menschen eigentlich brauchen.“ Viele Menschen mit vorzeitigem Todeswunsch wollten nicht zur Last fallen. Sie appellierten, die Hospizversorgung zu den Menschen, in die Heime und Kliniken, zu bringen, wo am häufigsten gestorben werde. Und Prof. Reinhard Lindner meinte, es brauche „mehr gesellschaftliche Diskurse, wie wir leben und sterben wollen“. Darüber zu Reden senke die Suizidraten und öffne einen Menschen dafür, „etwas anderes zu finden als den Tod“.

(Skripte der Vorträge und Videoaufzeichnung unter www.ethikrat.de)

Brief aus der Hauptstadt



Zentrum der Macht: der einst vom jüngst verstorbenen Christo verpackte Reichstag.

Von Rüben und Birnen

Ich weiß gar nicht, ob es an der berühmten „Berliner Schnauze“ liegt. An den Parolen und Plakaten der offiziellen Corona-Kampagne der Hauptstadt lässt sich das Auf und Ab der Regeln und Einschränkungen verfolgen.

Im Sommer war alles noch ganz easy. „Auch nach 5 Bier leicht zu merken: Abstand waschen. Hände tragen. Maske halten.“ Dieser Nonsens hing in mehreren Sprachen an den Litfaßsäulen. Man konnte noch Lokale besuchen, sollte sich aber zur Kontaktverfolgung in eine Liste eintragen. „Endlich. Die Bedienung will Deine Telefonnummer.“ Zum Totlachen. Doch dann wurde gedroht: „Mask on. To keep the lights from going off.“ Und noch etwas deutlicher: „Maske auf. Sonst Lokal zu.“ Wir setzten alle die Maske auf, aber es half nichts. Die Lokale waren zu. „Nicht rumgurken. Maske über die Rübe.“ Keine Versprechungen mehr, der Ton wird rüde. Aber man bleibt weltoffen. „Liberté. Egalité. Charité? Lieber Abstand halten.“ Dieses Rumgewurstel weicht in der Adventszeit endlich einer großen hellen Klarheit. „Berliner: Tragt was ihr wollt. Hauptsache Maske.“

Wir haben uns daran gewöhnt. Bei den Besuchen der Besuchskommission treffen wir auf Leitungsrunden in Maske, natürlich FFP2. Das Begehen der Stationen ist verboten, Kontakt mit Patienten sowieso. Ab und zu eine Videokonferenz. In den Projekten und Kontaktstellen ist Maskenpflicht. Nicht jeder psychisch kranke Bewohner hält sich daran. Krankheitsbedingt sei das gar nicht möglich, erklären viele Sozialarbeiterinnen. Krankheitsbedingt?

Beim DGPPN-Kongress habe ich ein Online-Symposium besucht. Wer kommt klar mit Corona, wer nicht? Sehr aufschlussreich fand ich die Schilderung einer Psychotherapeutin, die auf Patientinnen mit einer Posttraumatischen Belastungsstörung spezialisiert ist. Für jene sei das Tragen einer Maske völlig unmöglich, da es unmittelbar zu Flashbacks führe. Sie stelle natürlich entsprechende Bescheinigungen aus. Es sei aber fast unmöglich, Menschen außerhalb unserer Disziplin diese Situation begreiflich zu machen. Ich

überlege. Dann stelle ich mir vor: Der Mund des Kindes wird zugehalten, damit es nicht schreit. Ein Stück Stoff wird in den Mund des Opfers gesteckt, bis es würgt. Oder es ist die riesige Hand des Täters, die den Atem raubt. Ich finde, es leuchtet ein. Es sind ganz alltägliche und doch existenzielle Probleme, die in diesen Zeiten in der Therapie bearbeitet werden müssen.

Meine ehemaligen Kolleginnen und Kollegen in den Sozialpsychiatrischen Diensten werden immer häufiger zur Kontaktverfolgung eingesetzt. Ich frage, wie es ihnen geht. „Im Amt ist eine merkwürdige Stimmung. Hier laufen bald mehr Soldaten herum als Bezirksamts-“

„Hier laufen bald mehr Soldaten herum als Bezirksamts-Beschäftigte.“

Beschäftigte. Und es ist erstaunlich ruhig. Vielleicht trauen sich viele gar nicht mehr her.“ K. schreibt: „Ich war ja nur an den Wochenenden in der Kontaktverfolgung. Die Stimmung changiert zwischen Erschöpfung, Frustration aber auch Willen bei denen, die seit März im Corona-Team arbeiten und parallel den normalen Dienstbetrieb sicherstellen, und Tatendrang und Optimismus bei den neuereinstellten Kolleg*innen des Corona-Teams, unter denen sich u.a. BWLer*innen, Schauspieler*innen, Student*innen und Mitarbeiter*innen des Amtes und des MDK mit Bundeswehrsoldaten mischen.“

Ich schreibe diesen Brief am ersten Tag des Weihnachts-Lockdowns. Für gute Wünsche ist es zu spät. Wenn Sie diese Ausgabe lesen, sind Sie vielleicht bereits geimpft. Und die Devise lautet: „Rübe hoch.“ **Ilse Eichenbrenner**

Betrifft: Abs.:

Die Autorin arbeitete als Sozialarbeiterin im Sozialpsychiatrischen Dienst Berlin-Charlottenburg und ist seit Jahrzehnten der Deutschen Gesellschaft für Soziale Psychiatrie und ihrem Berliner Landesverband verbunden. Sie hat mehrere Bücher verfasst und ist Redaktionsmitglied der Zeitschrift „Soziale Psychiatrie“.

IMPRESSUM

EPPENDORFER

Zeitung für Psychiatrie & Soziales

www.eppendorfer.de

Jahrgang 33 C 42725

Verlagsanschrift:

AMEOS Nord, Regionalzentrale

Wiesenhof, 23730 Neustadt in Holstein

info@eppendorfer.de

Herausgeber:

Michael Dieckmann

AMEOS Gruppe (V.i.S.d.P.)

Internet: www.eppendorfer.de

www.ameos.eu

Abonnement:

aboservice@eppendorfer.de

Tel.: (04561) 611-4430 (C. Franke)

Anzeigen: anzeigen@eppendorfer.de

Tel.: (4561) 611-4557 (E. Schröder)

Redaktionsleitung, Layout und Satz:

Anke Hinrichs (hin)

Redaktionsbüro NORDWORT

Große Brunnenstr. 137, 22763 Hamburg,

Tel.: 040 / 41358524,

E-Mail: mail@ankehinrichs.de,

redaktion@eppendorfer.de

Mitarbeiter dieser Ausgabe:

Martina de Ridder, Sönke Dwenger,

Ilse Eichenbrenner, Michael Freitag (frg),

Esther Geißlinger (est), Dr. Verena Liebers,

(rd) steht für Redaktion, Agentur: epd

Druck: Boyens MediaPrint, Heide

Es gilt die Anzeigenpreisliste 2019. Der Eppendorfer erscheint zweimonatlich und kostet jährlich 39,50 Euro (Sozialtarif: 25 Euro).

* Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Gewähr übernommen.

* Alle Geschlechter sind gleichberechtigt – aber Texte müssen auch lesbar sein. Wegen der besseren Lesbarkeit hat sich die Redaktion entschieden, überwiegend auf die zusätzliche Nutzung diverser Schreibformen zu verzichten.

Allein Sein

■ Von der Kraft der Einsamkeit

An einem kalten Tag entwickelt eine Gruppe Stachelschweine ein allen gemeinsames Wärmebedürfnis. Um es zu befriedigen, suchen sie die gegenseitige Nähe. Doch je näher sie aneinander rücken, desto stärker schmerzen die Stacheln der Nachbarn. Da aber das Auseinanderrücken wieder mit Frieren verbunden ist, verändern sie ihren Abstand, bis sie die erträglichste Entfernung gefunden haben.

Diese kleine Parabel – 1851 von dem Philosophen Arthur Schopenhauer verfasst – beschreibt auf ebenso schlichte wie deutliche Weise die Grundproblematik unseres In-der-Welt-Seins. Dort, wo wir uns wirklich verbinden, sind wir abhängig. Und dort, wo wir uns entfernen, wo wir uns abgrenzen, erleben wir die Freiheit der Autonomie – um den Preis des Alleinseins.

Das früheste Bild der Verbundenheit: unser Leben im Uterus der Mutter. Wir werden mit allem versorgt, was wir brauchen. Doch unser Leben hängt an ihrem Leben. Das früheste Bild der Unverbundenheit: unsere Geburt, die uns mit dem Schnitt durch die Nabelschnur von der Mutter trennt. Endlich in Freiheit. Doch gleichzeitig verloren.

Und nun beginnt der Kampf. Das Ringen um ein für uns jeweils gutes Maß an Autonomie und Abhängigkeit. Wie erfolgreich oder erfolglos dieser Kampf verläuft, entscheidet sich – so sagt es die Bindungsforschung – in unseren ersten Lebensjahren. Wachsen wir auf dem guten Boden einer sicheren Bindung zu unseren frühen Bezugspersonen (meist natürlich den Eltern) auf, haben wir gute Chancen, in unserem erwachsenen Leben die Quadratur des Kreises, diese Gratwanderung zwischen dem „mit sich sein“ und dem „mit (dem) andern sein“ zu meistern. Voraussetzung für die Fähigkeit, allein zu sein, ist jedoch – so formuliert es Winnicott – ein Paradoxon: es ist die „Erfahrung, allein zu sein, während jemand anders anwesend

ist“. Um in einem guten Sinne allein sein zu können, braucht es die Erfahrung „ausreichend guter Bemutterung“, es braucht das gute innere Objekt, das das Vertrauen gibt, dass die Welt uns beschützt und uns wohlgesonnen ist.

Doch seit dem März des vorigen Jahres ist es nun schwer geworden, an den Schutz und die Wohlgesonnenheit der Welt zu glauben. Da mögen die „inneren Objekte“ noch so gut und sicher in uns verankert sein. Plötzlich sollen und müssen wir uns schützen vor dem bedrohlichen Außen, d.h., um die Infektionsketten zu unterbrechen, sollen wir uns in die Isolation zurückziehen, um in dieser und durch diese die Bedrohung der Pandemie abzuwenden und zu besiegen.

Mit dem Beginn des ersten Lockdowns im März letzten Jahres gab es

Wir haben gar keine andere Chance als den Blick nach innen zu richten.

viele Menschen, die das verordnete Alleinsein, die plötzliche Stille in den Straßen, die Ruhe am Himmel, die klare Luft, die geschlossenen Sport- und Freizeittätten und Restaurants genossen. Das gewohnte Leben stand plötzlich still, und viele nahmen die neue Situation als eine Erfahrung, die ihnen ihr bis dahin gewohnter Alltag nicht gewährt hatte. Und sie glaubten daran, dass dies alles bald wieder vorbei sein und das Leben wieder seinen normalen und (scheinbar) sicheren Gang nehmen würde.

Diese Hoffnung hat sich nicht bestätigt. Das Gebot der Stunde heißt weiterhin: Bleib zu Hause! Bleib mit dir! Bleib allein! Denn jeder zwischenmenschliche Kontakt birgt die Gefahr einer Infektion. Was also tun? Die Welt im Außen bleibt unsicher und bedrohlich. Und durch die Pandemie hat sie uns gezeigt, dass sie uns keinerlei Sicherheiten oder Gewissheiten – nicht einmal mehr scheinbar – zu bie-



„Dem Selbstgenügsamen gehört das Glück.“

Symbolfoto: pixabay

ten hat. Wir haben gar keine andere Chance als den Blick nach innen zu richten.

Und was finden wir dort – in unserem Innern? Das gute, innere Objekt, das wir vielleicht in uns tragen, wird uns nicht retten, denn das Vertrauen in das Gute zerschellt an der harten Grenze der äußeren Bedrohung. Es geht um Leben und Tod und – wenn wir die Bedrohung durch die äußere Welt zu uns nehmen – letztendlich um die Frage, wie wir der Angst vor unserer Endlichkeit begegnen.

Stephen Batchelor, ein britischer Buddhist und Autor, formuliert es so: „Wir müssen der beunruhigenden Tatsache ins Gesicht sehen, dass unser Versinken im Bereich der Dinge eine

sinn- und hoffnungslose Flucht vor etwas ist, dem wir nie entkommen können. Aber wovor flüchten wir im Falle der existentiellen Angst? Wir fliehen vor der Unermesslichkeit unserer Existenz, die unkontrollierbar auf den Tod zueilt.“

Eigentlich könnten wir der Pandemie dankbar sein, denn sie wirft uns in einem bisher nicht gekannten Maße zurück in unsere eigene Existenz, in unser Sein. Die Welt der Dinge, Batchelor nennt sie die „Welt des Seienden“, hat ausgedient, sie hat uns im Sinne unserer existentiellen Sicherung nichts mehr zu bieten. Es geht also darum, dass wir uns des Todes – als einer ständig unser Leben begleitenden Möglichkeit – gewahr werden.

Und selbst dies wird nicht ausreichen. Einen Frieden in uns selbst werden wir nur finden, wenn wir der Dualität zwischen Leben und Tod, zwischen Sein und Nicht-Sein, entkommen bzw. diese in unserem Denken und Fühlen auflösen. Und dies bedeutet, unsere Ohnmacht dem Leben gegenüber anzuerkennen und durch sie hindurchzugehen, wissend, dass das Leben stärker ist als wir und dass es eben nicht kontrollierbar ist.

Unsere Existenz hält nur eine Sicherheit für uns bereit: die Gewissheit des Todes. Wenn wir uns diese zum Freund machen, wird das Leben leichter – und eben auch sicherer, weil wir uns weniger ängstigen müssen.

Martina de Ridder

Was Dichter und Denker sagen

Viele Philosophen, Literaten und Poeten haben beruhigende und geradezu beglückende Gedanken zum Thema des Alleinseins zum Ausdruck gebracht. Vermutlich haben sie begriffen, dass wir das Leben nicht besiegen können. Eine kleine (zufällige) Auswahl ihrer Aussprüche:

Arthur Schopenhauer: „Sich selber genügen, sich selber alles in allem sein, und sagen können „omnia mea mecum porto (alles Meinige trage ich in mir) ist gewiss für unser Glück die förderlichste Ei-

genschaft.“

Aristoteles: „Dem Selbstgenügsamen gehört das Glück.“

Cicero: „Jedermann muss ganz glücklich sein, der nur von sich abhängt und in sich sein Genügen findet.“

Chamfort: „Man sagt manchmal von einem Menschen, der allein lebt, dass er die Gesellschaft nicht liebt. Das ist oft so, als ob man von einem Menschen sagte, dass er Spaziergänge nicht liebt mit der Begründung, dass er nicht gern am Abend im Wald von Bond spazieren gehe.“

Kafka: „Ich muss viel allein sein. Was ich geleistet habe, ist nur der Erfolg des Alleinseins.“

Goethe: „Um die Einsamkeit ist's eine schöne Sache, wenn man mit sich selbst in Frieden lebt und etwas Bestimmtes zu tun hat.“

Cioran: „...haben wir denn die Kraft unserer Einsamkeiten vergessen – vergessen, dass die Einsamsten die Stärksten sind? ... unsere Einsamkeiten sind stark, genährt von unerfüllten Lieben, um unseren Aufschwung zu anderen Welten und anderen Ewigkeiten zu tragen.“

Honjok, Ohitorisama und Sologamie

■ In Asien werden Vereinzelungstrends zum Kult erhoben

Alleinsein ist das Gebot der Stunde. Corona drängt vor allem Singles in die Isolation. Manche verlieren sich dabei in Einsamkeitsgefühlen, leiden an innerer Leere und Verlassenheit. Das kann psychische Probleme und Depressionen verstärken – oder auslösen. Dabei muss Alleinsein nicht in Einsamkeit münden – es gibt Menschen, die es scheinbar von Natur aus lieben, allein und selbstbestimmt zu sein und sogar zu reisen. Andersherum hat Einsamkeit oft weniger mit Alleinsein zu tun, sondern mehr mit Mangel an echter Nähe und Verbundenheit. In Asien gibt es neue Bewegungen, die den Spieß umdrehen. Sie erklären Alleinsein zum Kult, zu einer positiv konnotierten Lebenshaltung, die jetzt auch hierzulande beschrieben und vermarktet wird. Das Credo: Individualität ausbilden und feiern – statt gesellschaftlichen Erwartungen zu folgen.

Honjok etwa lautet der Name eines südkoreanischen Lebensmodells selbst gewählten Alleinseins. Eine Buchneu-

erscheinung* will vermitteln, wie bereichernd die Innensicht von sich selbst sein könne, welche Chancen zur Selbstfindung und zum Aufbau von Selbstwertgefühl sie bereithalte.

Die Sehnsucht nach Individualismus als Alternative zum traditionellen Familienleben scheint in den kollektivistischen Kulturen Asiens besonders groß. In Südkorea zählt die Geburtenrate mit 95 Kindern pro 100 Frauen bereits zu den niedrigsten weltweit, und die Zahl der Einpersonenhaushalte wächst und wächst. Hier tauchte 2017 der Begriff Honjok auf, was übersetzt soviel wie Einpersonentamm heißt. Honjokker verweigern sich den traditionellen Erwartungen, eine Familie zu gründen und die Gemeinschaft über das Individuum zu stellen.

Singles wurden in Asien lange verunglimpft. In China wurden sie als „Reste-Frauen“ und „Tote-Äste-Männer“ betitelt, in Japan als „übrig gebliebener Weihnachtskuchen“, so die Autorinnen von „Honjok: die Kunst allein zu leben“*. Honjokker widersetzen



Alleine essen gehen: ein Kult namens Hon-bap. Foto: pixabay

sich dem und definieren sich als jemand, dem es wichtiger ist, sich selbst treu zu bleiben als sich vor lauter Sehnsucht nach Zugehörigkeit zu sehr an andere anzupassen. Alleinsein wird hier zum erstrebenswerten Ziel und als Weg aus der Abhängigkeit und zum besseren Kontakt mit sich selbst propagiert.

Die US-amerikanische Gesundheitsberaterin Francie Healey und die chinesisch-kanadische Journalistin Crystal Tai haben das Phänomen für ihr Buch ausführlich beleuchtet und es zu einem „Manifest für das selbstgewählte Al-

leinsein“ erklärt. Ein Selbsthilfeteil darf da nicht fehlen. Er soll den Lesern helfen, selbst kleine Honjokks zu werden, die das Alleinsein als Weg, sich mit sich selbst zu befreunden, begrüßen statt es zu fürchten. Hilfreich und nicht neu die Tipps für diesen Weg, die von Meditieren und Spazieren gehen, Tagebuch schreiben und Handwerken bis zu allein ins Café gehen und die Umgebung betrachten reichen.

„Einsamkeit kommt von einem Fehlen an Verbindung, nicht von der Abwesenheit von Menschen“, schreiben Tai und Healey – und verweisen auf berühmte Individualisten wie Henry David Thoreau, der die Natur als „wohlthätige Gesellschaft“ beschrieb.

In Südkorea ist es derweil nicht bei Honjok geblieben, es gibt auch Hon-Bap (essen allein), oder Hon-sul (das Trinken allein in einer Bar). Das japanische Äquivalent zu Honjok heißt Ohitorisama. Längst gibt es in Japan Karaoke-Ketten und Restaurants mit Einzelplätzen, sogar Solo-Bars.

Und da geht noch mehr: Sologamie,

Selbsttheirat. In Japan gelten unverheiratete Frauen noch immer als nicht vollwertige Mitglieder der Gesellschaft. Es gibt japanische Frauen, die sich für mehrere tausend Euro professionell mit sich selbst verheiraten lassen. Wer's mag ...

Richtig schwierig wird's, wenn das extrem praktizierte Alleinsein zur Störung wird. Letzteres ist bei einem weiteren asiatischen Phänomen namens Hikikomori (japanisch für „sich einschließen; gesellschaftlicher Rückzug“) zu vermuten. Das japanische Gesundheitsministerium definiert als Hikikomori eine meist männliche Person, die sich weigert, das Haus ihrer Eltern zu verlassen und die sich für mindestens sechs Monate aus der Familie und der Gesellschaft in einen Raum zurückzieht. Es soll aber sogar Fälle jahre- oder sogar jahrzehntelangen Rückzugs in die selbst gewählte Isolation geben.

(hin)

* Crystal Tai, Francie Healey: „Honjok: Die Kunst, allein zu leben“, Ullstein Buchverlage 2020, 165 Seiten, 19,99 Euro.