

„Einsamkeit ist tödlich“

Denkanstöße Alleine zu sein ist für viele belastend. Für andere ist es ein Gewinn. Das Thema der diesjährigen Reihe führte hunderte Besucher ins Stadthaus. *Von Hans-Uli Mayer*



Für Alexander Huber bedeutet allein zu sein in den Bergen keine Einsamkeit, vielmehr Besinnung auf die eigenen Stärken – hier im Yosemite-Park. Foto: Max Reichel/dpa

Allein sein zu müssen ist das Schwerste, allein sein zu können das Schönste. Dieser Aphorismus des deutschen Schriftstellers Hans Krailsheimer zeigt die ganze Spannbreite des Themas auf, dessen sich die Kulturabteilung der Stadt Ulm, die Universität und die Sparda-Bank für die diesjährigen Denkanstöße vorgenommen hatten. Mithin gebe es eine gute und eine schlechte Einsamkeit, wie Moderator Hans-Uli Thierer sagte, die gewollte und die ungewollte.

Ein Begriffspaar, für das auch die beiden Hauptvorträge am Freitag und Samstagabend standen, in denen der Extrembergsteiger Alexander Huber von der positiven Wirkung des Alleinseins in den Bergen berichtete und der Ulmer Hirnforscher Manfred Spitzer von der krankmachenden sozialen Isolation.

„Chronische Einsamkeit und soziale Isolation machen krank“

Prof. Spitzer ist ein Selbstläufer in Ulm. Schon knapp eine Stunde vor Beginn seines Vortrags war gut ein Drittel der Stühle im Stadthaus mit Schals, Pullovern und Jacken belegt, um den Platz zwischen der Nachmittags- und der Abendveranstaltung zu reservieren.

Spitzer liefert, das weiß sein Publikum, wenn auch gelegentlich Sprüche wie jenen, dass Einsamkeit tödlich sei. Natürlich werde auf keinem Totenschein das Wort „Einsamkeit“ auftauchen. Chronische Einsamkeit aber und soziale Isolation führten zu einem erhöhten Stresshormon im Blut, das auf Dauer zu zahlreichen Krankheiten und letztlich zum Tod führen könne.

Empathie muss man lernen

Ursächlich für die zunehmende Vereinsamung in der Gesellschaft sieht Spitzer die drei Megatrends der Singularisierung, der Medialisierung und der Urbanisierung. Die Wissenschaft habe in einem jährlichen Vergleich von 10 000 Büchern zwischen 1960 und 2008 herausgefunden, dass der Gebrauch des Wortes „Ich“ um insgesamt 42 Prozent gestiegen ist, während der Begriff „Wir“ um 10 Prozent abgenommen habe. „Es gibt immer weniger Empathie und immer mehr Selbstbezogenheit“, was für Spitzer selbstredend etwas mit dem Medienkonsum zu tun hat. Je mehr Facebook, umso weniger Empathie, so seine Konklusion.

Dagegen helfe Musik, Sport, Kunst und Theater – und vor allem die Bewegung in der Natur, wie sie der Extrembergsteiger Alexander Huber zu seiner Profession gemacht hat, der am Freitagabend vor ebenso vollem Haus referierte. Für ihn ist alleine am Berg zu sein nichts Schlimmes, insofern empfinde er dies auch nicht als Einsamkeit.

Gerade im Spitzensport braucht man ein Höchstmaß an innerer Sicherheit

Auf sich alleine gestellt zu sein, Ruhe zu haben, suche er gerade von Zeit zu Zeit, weil er da zu sich komme und sich konzentriere auf sich selbst und das eigene Können. „Seelisch kann man auch unter vielen Menschen einsam sein“, sagte Huber. Gerade im Spitzensport sei es so, dass man umso mehr innere Sicherheit brauche, je weniger es an äußerer gebe. An einer steilen Wand brauche es volle Konzentration, da dürfe man aus der Angst keine Nervosität entstehen lassen.

Zuvor hatten sich in den nachmittäglichen Diskussionsrunden verschiedene Redner mit dem Thema befasst, wie Placidus Heider von der Uni Ulm, der über die Einsamkeit der Mönche sprach oder der ehemalige Top-Manager bei Bertelsmann Thomas Middelhoff, der von sich selbst sagt, in seiner Vorstandsetage früher zu stolz, zu arrogant und zu hochmütig gewesen zu sein, bevor er wegen Steuerhinterziehung die Einsamkeit der Gefängniszelle auszuhalten hatte lernen müssen.



10 000 Euro Spende für die Vesperkirche

Im zwölften Jahr der Denkanstöße ist der Scheck für eine soziale Einrichtung noch nie so hoch ausgefallen wie in diesem Jahr. Über 10 000 Euro ist der Scheck ausgestellt, den Cathrin Clausnitzer von der Sparda-Bank an Pfarrer Peter Heiter überreichte. Die Summe setzt sich zusammen aus während der Denkanstöße gesammelten Spenden, die von der Bank verdoppelt wurden. Die Vesperkirche als Empfänger passe gut zum Thema Einsamkeit, sagt Bürgermeisterin Iris Mann, weil den Menschen dort Würde gegeben werde.

Diskussion Die Philosophie-Börse von Reinhold Mitschang bietet ein Forum an, in dem die Vorträge weitergeführt werden: ulmerphilo.de.