

Maike Luhmann: „Einsamkeit“

Female Loneliness et al.

Von Jan Drees

Deutschlandfunk, Büchermarkt, 02.08.2026

Gleich drei Bücher denken aktuell über den menschlich-allzumenschlichen Zustand der Einsamkeit nach: hochpersönlich in Daniel Haas' „Befreiungsgeschichte“ über das „Einsam sein“, philosophisch im Essay „Gedankenspiele über die Einsamkeit“ von Milena Michiko Flašar und wissenschaftlich tiefenfundierte im Buch der Woche: „Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft“ der Psychologin Maike Luhmann.

Wenig bekannt dürfte jenes Essverhalten sein, das im japanischen Kulturraum „Kuchisabishi“ (口寂しい) genannt wird – übersetzt: einsamer Mund. Kuchisabishi heißt: „Man isst nicht aus Hunger, sondern weil der Mund einsam ist.“ Die deutsche Psychologieprofessorin Maike Luhmann zieht dieses eher traurig klingende Essverhalten heran, um in ihrem Buch „Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft“ die psychischen und körperlichen Folgen existentieller Verlassenheit zu illustrieren.

„Die Liste der Krankheiten, die mit Einsamkeit in Verbindung gebracht wurden, ist lang: Sie enthält körperliche Erkrankungen wie Schlaganfälle, Typ-2-Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und chronische Darmerkrankungen sowie psychische Erkrankungen wie Depression und Angststörungen. Einsame Menschen leiden häufiger unter starken Schmerzen, erkälten sich schneller und sind häufiger aufgrund ihrer körperlichen Probleme im Alltag eingeschränkt. Zudem wird Einsamkeit mit einem erhöhten Risiko für Demenzerkrankungen wie Alzheimer in Verbindung gebracht. Eine Folge dieser erhöhten Krankheitslast ist eine deutlich verringerte Lebenserwartung: Chronisch einsame Menschen sterben früher.“

Kreislauf der Einsamkeit

Gleich drei deutschsprachige Bücher beschäftigen sich aktuell mit der Einsamkeit: philosophisch-poetisch tut dies die Schriftstellerin Milena Michiko Flašar in ihrem kurzen Essay „Gedankenspiele über die Einsamkeit“, in dem sie einen Bogen spannt vom ersten Abschied bei der Geburt, also der Trennung vom Mutterkörper, bis zum allerletzten, unserem Tod.

Maike Luhmann

Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft

S. Fischer

336 Seiten

24,- Euro

„Im Kreislauf des Wandels klingt das Wimmern des Neugeborenen in dem Röcheln des Sterbenden nach, und hier wie dort sind wir auf uns alleine gestellt.“

Ganz anders gelagert ist das schonungslose Bekenntnis-Memoir „Einsam sein“ des Journalisten Daniel Haas. Er seziert ein persönlich erfahrenes, das Leben mehr und mehr verdüsterndes Leid – und verspricht im Untertitel: eine Befreiungsgeschichte. Es geht letztlich um klassische Selbstermächtigung:

„Eine besondere Art des Einsamseins erfasst einen in solchen Momenten, grausam und absolut, ein Prozess der Auflösung, dem man beiwohnt wie ein schockierter Betrachter, dessen Bewusstsein sich gleichzeitig sammelt und erlischt. Rilke hat diesen Zustand in einen Vers gefasst – ‚Da ist keine Stelle, die dich nicht sieht‘ – und um eine Ermahnung ergänzt: ‚Du musst dein Leben ändern.‘“

Eine moderne Herausforderung

Maike Luhmann, seit vielen Jahren eine der weltweit renommiertesten Einsamkeitsforscherinnen, berichtet in ihrem Buch zwar auch von einigen eigenen Erfahrungen. Im überwiegenden Teil ist sie hingegen beobachtende Wissenschaftlerin und räumt in galanter Prosa zahlreiche Vorurteile ab, die wir über die Einsamkeit haben. Sie erklärt einander widersprechende Studienergebnisse, und vermittelt, warum es die angebliche „Male Loneliness“-Epidemie, also die vor allem männliche Einsamkeit, gar nicht gibt. Von Einzelschicksalen ausgehend hat Luhmann immer die gesamtgesellschaftliche Perspektive im Blick. So zeigt sie beispielsweise, weshalb Einsamkeit nicht nur unsere Gesundheit gefährdet, sondern auch unseren Zusammenhalt, vielleicht sogar unsere Demokratie.

„Es ist gar nicht so leicht festzustellen, wie viele Menschen eigentlich einsam sind. Verschiedene Studien können ziemlich unterschiedliche Zahlen liefern. Das liegt unter anderem daran, dass Einsamkeit auf unterschiedliche Art gemessen wird und dass die Schwelle, ab der jemand als einsam gilt, nicht überall einheitlich festgelegt wird.“

In Maike Luhmanns kluger Sichtweise ist Einsamkeit „eine uralte und ganz moderne Herausforderung, die nur bewältigt werden kann, wenn sich alle gesellschaftlichen Akteure daran beteiligen.“ Um den komplexen Gegenstand ihrer Untersuchungen einzugrenzen, unterscheidet die Psychologin zwischen drei Zuständen, die nur scheinbar miteinander identisch sind. Da gibt es die echte Einsamkeit auf der einen, das Alleinsein auf der anderen Seite – und es gibt die soziale Isolation die wir in den Corona-Lockdown-Jahren 2020 und 2021 als Gesellschaft erlebt haben. Und auch dafür gibt es eine ikonische symbolische Urszene: Erlebt hat sie der beinahe vergessene US-amerikanische Astronaut Michael Collins:

„Es ist der 20. Juli 1969. Neil Armstrong und Buzz Aldrin betreten als erste Menschen den Mond. Während die Augen der Menschheit auf die beiden Männer gerichtet sind, bleibt ein dritter Astronaut in der Kommandokapsel in der Mondumlaufbahn zurück. Eine Umrundung des Mondes dauert zwei Stunden. 48 lange Minuten davon befindet sich die Kapsel hinterm Mond. In dieser Zeit ist der dritte Astronaut von jeglichem Kontakt zur Erde abgeschnitten.“

Vorfreude und Zuversicht

Michael Collins wurde als „loneliest man, ever“ bezeichnet, als der einsamste Mensch aller Zeiten. „Aber“, fragt Maike Luhmann, „stimmt das überhaupt? Fühlte er sich in dieser Situation tatsächlich einsam?“ Collins wird später beschreiben, wie er diese „Solitude“ zwar sehr stark gespürt habe, aber „nicht als Angst oder Einsamkeit –, sondern als Bewusstsein, Vorfreude, Zufriedenheit, Zuversicht, fast schon als Jubel.“ Einsamkeit, Alleinsein und soziale Isolation können also vollkommen verschiedene Folgen haben. Deshalb definiert Luhmann Einsamkeit sehr trennscharf: als eine subjektiv erlebte Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen – einen Zustand also, der durch einen Mangel gekennzeichnet wird, den wir in uns auf je andere Art und Weise spüren.

„Wer behauptet, Einsamkeit genießen zu können, meint eigentlich Alleinsein. Einsamkeit dagegen ist ein mieses, schmerzhaftes Gefühl, das man mit aller Kraft vermeiden möchte. Niemand genießt Einsamkeit. Nicht von ungefähr haben wir uns zu Beginn der Pandemie so umeinander bemüht!“

Bekanntgeworden ist die 1981 in Hannover geborene Psychologin Maike Luhmann mit Studien zu den gesundheitlichen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit seit der COVID-19-Pandemie. Im Jahr 2024 erhielt sie für das Projekt „Loneliness Across Time and Space“ eine Förderung von rund zwei Millionen Euro. Das Problem wurde erkannt; niemand muss in unserer Gesellschaft einsam sein: So lautet das Signal. Und niemand muss sich für seine Einsamkeit schämen.

„Im EU Loneliness Survey waren 15 Prozent der Befragten der Meinung, dass einsame Menschen allein schuld an ihrer Einsamkeit sind.“

Queere Senior:innen

Dabei sind die Gründe für Einsamkeit höchst unterschiedlich. Eigentlich kann sie jeden von uns treffen. Es gibt die plötzliche Einsamkeit nach dem Tod des Lebenspartners. Einsamkeit spüren aber auch Menschen in exponierten Positionen, die durch starke Hierarchien und Konkurrenzdruck geprägt sind. Der Job könne „brutal einsam“ sein, schreibt beispielsweise Jan Korte, ehemaliges Mitglied des Bundestags für die Partei Die Linke, im Buch „Alleiner kannst du gar nicht sein.“ Im Schnitt sind Arbeitslose um den Faktor 2,6 einsamer als Erwerbstätige. Und in allen Einsamkeitsbarometern der vergangenen 25 Jahre lag der Anteil der einsamen Frauen stets zwei bis vier Prozentpunkte über dem der Männer – und das müssen keine Witwen sein. Junge Menschen fühlen sich insbesondere seit der Corona-Pandemie verlassenener als ältere. Aber auch Armut ist ein Einsamkeitsrisiko, weil soziale Kontakte teuer sein können: vom gemeinsamen Urlaub bis zum Restaurantbesuch. Nicht zu vergessen: Ausgrenzung macht einsam, Diskriminierungserfahrungen, Mobbing am Arbeitsplatz, fehlende Inklusion behinderter Menschen, Rassismus oder sexuelle Identitätsdiskriminierung.

„Ein Beispiel sind queere Senior:innen. Die meisten von ihnen haben zeitlebens Erfahrungen mit Diskriminierung und Ausgrenzung gemacht oder mussten ihre wahre sexuelle Orientierung oder Geschlechtsidentität lange verstecken“, schreibt Maike Luhmann in ihrem Buch, das auf beinahe jeder Seite verschiedene Studien zitiert, kontrastiert und analysiert. Es geht, zur Erinnerung, nicht um das Alleinsein, wie es bereits Francesco Petrarca im 14.

Jahrhundert in „De vita solaris – über das einsame Leben“ beschrieben hat oder Jean-Jacques Rousseau in „Die Träumereien des einsamen Spaziergängers“.

Hände zum Klettern

Es geht nicht um jene Einsamkeit, die einige Intellektuelle wählen als Zuflucht vor der Massengesellschaft – wie Arthur Schopenhauer oder Friedrich Nietzsche. Es geht um eine Einsamkeit, die uns schmerzt – wie bei Milena Michiko Flašar, Kind eines österreichischen Vaters und einer japanischen Mutter, die in ihren „Gedankenspiele[n] über die Einsamkeit“ einen eigentlich schönen Sommertag als Sechsjährige erinnert, der eine jähe Wendung nahm, als ihr mehrere Kinder den Weg versperrten, die Grundschülerin rassistisch beleidigten und von ihr verlangten, dass sie ihre Hände vorzeige, um dann angewidert zu rufen: „Die sind ja gelb!“

„Aus dem Gebüsch rief es ‚Schlitzauge-Chinese-Bambusfresser!‘ Dann ließ man mich laufen. Aber ich lief nicht. Ich ging. Zum ersten Mal lastete das Gefühl eines Unterschieds auf mir, der davor keine Rolle gespielt hatte, und zum ersten Mal schämte ich mich für die Besonderheiten meiner Herkunft und noch mehr für den Wunsch, normal zu sein, eine von denen, die im Gebüsch gesessen waren. Im Licht der Sonne betrachtete ich meine Hände. Sie waren tatsächlich gelb. Bis dahin waren sie einfach nur Hände gewesen. Hände zum Klettern, zum Graben, zum Sandburgenbauen.“

Zurück bleibt ein trauriges Kind, ein kleiner Mensch, der sich urplötzlich einsam fühlt. Selten wurde die persönlichkeitszersetzende Dimension von Rassismus eindringlicher beschrieben als in dieser tieftraurigen Szene aus dem realen Leben Milena Michiko Flašars. Inzwischen hat sie die Einsamkeit in den Mittelpunkt ihres poetischen Schaffens gestellt. Da ist der jugendliche Einsiedler – ein sogenannter Hikikomori in ihrem Roman „Ich nannte ihn Krawatte“. Oder der Pensionist, der seinen Platz sucht in „Herr Katō spielt Familie“. Flašars Roman „Oben Erde, unten Himmel“ aus dem Jahr 2023 stellt eine junge Reinigungskraft vor, die den Fundort von Kodokushi säubert.

„Der Kodokushi ist ein Tod noch zu Lebzeiten. Der einsam Verstorbene hat lange vor dem Herz- oder Hirninfarkt aufgehört, von seinem Umfeld ‚gekannt‘ werden zu wollen. [...] Keiner gedenkt seiner. Meist ist es die Stadt, die sich um seine Bestattung kümmert, und so verschwindet er – ohne die üblichen Beileidsbekundungen – von der Bildoberfläche, auf der er ohnehin kaum eine Spur hinterlassen hat.“

Einsamkeit bringt uns um

In den USA wurden Mitte der 2010er Jahre über 7000 ältere Menschen systematisch zu ihren Diskriminierungserfahrungen befragt. Mit dem Ergebnis, dass Menschen, die im Alltag herabgewürdigt wurden, im Durchschnitt einsamer waren als Menschen ohne diese schrecklichen Erfahrungen. Teilhabe und Toleranz verhindert Leid – und wem das als Wert allein nicht ausreicht, wird von der Psychologin Maike Luhmann auf ökonomische Argumente für die Einsamkeitsbekämpfung hingewiesen:

„In Spanien zum Beispiel wurden die auf Einsamkeit zurückzuführenden gesundheitlichen Kosten auf 6,1 Milliarden Euro pro Jahr geschätzt. [...] die Produktivitätsverluste durch

Einsamkeit auf acht Milliarden Euro pro Jahr [...] also sogar noch höher als die gesundheitlichen Kosten.“

Maike Luhmanns Text besticht durch seine argumentative Redlichkeit und auch dadurch, dass blinde Flecken sofort thematisiert und differenzierte Sichtweisen ermöglicht werden. Einige Beispiele: Man kennt das Bild der einsamen Witwe – es müsste also in unserer überalternden Gesellschaft stetig mehr einsame Menschen geben. Ein Irrtum. Wir leben länger, werden gesünder alt, und haben länger einen Partner an unserer Seite. Ein weiteres Vorurteil: Es mag stimmen, dass ärmere Menschen eher von Einsamkeit bedroht sind, doch nicht zwangsläufig. Denn leben sie beispielsweise in der Nähe eines Parks, in dem sich Menschen begegnen können, sinken die Wohlstandunterschiede signifikant. Der Besuch eines Parks kostet nichts – und schon ein kurzer Small Talk senkt unser Einsamkeitsgefühl. Sprechen Sie also ruhig mit ihrem fremden Sitznachbarn in der S-Bahn, auf dem Weg zur Arbeit. Nutzen Sie den kleinen Plausch im Supermarkt.

„In den Niederlanden richten immer mehr Supermärkte sogenannte *Klets*kassa ein, also Kassen, an denen man nicht hektisch die Einkäufe verpacken und schnell dem nächsten Kunden Platz machen muss, sondern sich etwas Zeit lassen und mit dem Kassierer plaudern darf.“

Du musst Dein Leben ändern

Dass selbst Reichtum kein hundertprozentiger Schutz gegen die Einsamkeit ist, berichtet Daniel Haas in seinem Memoir „Einsam sein“. Sein Vater ist, obschon wohlhabend, freiwillig aus dem Leben geschieden. Als dann auch noch seine alte Mutter Jahre später ankündigte, sie habe sich für Sterbehilfe entschieden – zerbrach etwas in ihrem längst erwachsenen Sohn.

„Meine Verwahrlosung hatte im Mai 2019 begonnen. Nach einem einjährigen Engagement als Korrespondent einer internationalen Zeitung war ich überarbeitet und ausgelaugt zusammengebrochen. Erschöpfungsdepression mit psychotischen Akzenten hatte die Diagnose gelautet – auch eine Formulierung, die viel zu freundlich klingt für das, was sie beschreibt. Angemessener wäre gewesen: Ihm flog nach Monaten des Schlafentzugs und panischer Angst der Vogel raus. Ich war in einer Hamburger Psychiatrie gelandet, und danach war es weiter bergab gegangen.“

Diesem Zusammenbruch vorausgegangen waren eine Spiel- und eine Drogensucht, wechselnde Anstellungsverhältnisse, unsichere zwischenmenschliche Beziehungen, eine auf erschreckende Weise selbst beim Lesen nachspürbare Leere. Daniel Haas hat den Kodokushi – diesen von Milena Michiko Flašar poetisierten „Tod noch zu Lebzeiten“ beinahe erfahren: auch deshalb, weil er die Verantwortung für seine Einsamkeit aufgegeben hatte. Bis er diesen Zustand nicht mehr ertragen konnte – und verstand, dass auch er sein Leben ändern muss.

Romantische Partnerschaften schützen

„Wir kennen das aus einem anderen Kontext: Hunger. Es ist für uns alle überlebenswichtig, regelmäßig Nahrung zu uns zu nehmen. Wenn das Bedürfnis nach Nahrung nicht

ausreichend erfüllt ist, werden wir hungrig. Hunger ist ein Warnsignal unseres Körpers, das besagt: ‚Pass auf, hier entsteht gerade ein Mangel, der dein Leben gefährdet.‘“

Einsamkeit, schreibt Maike Luhmann, sei wie dieser Hunger – er mache uns aufmerksam auf einen lebensbedrohlichen Mangel. Denn Menschen sind soziale Wesen. Bereits in den 1940er Jahren hat der österreichisch-amerikanische Psychoanalytiker René Spitz isolierte Säuglinge untersucht – und festgestellt, dass selbst Babys in gut ausgestatteten, hygienisch einwandfreien Waisenhäusern eine höhere Sterblichkeitsrate aufwiesen, wenn sie lediglich versorgt wurden, aber keine emotionale Zuwendung erhielten. Diese Zuwendung brauchen wir auch als Erwachsene. Aus diesem Grund schützen stabile romantische Partnerschaften nicht nur vor Einsamkeit. Sie können unser Leben retten. Luhmann nennt Vertrauen, Verbindlichkeit, Zuneigung und Liebe als stabilisierende Faktoren.

„Partner:innen in guten, funktionierenden Beziehungen teilen zudem oft ähnliche Wertvorstellungen und politische Einstellungen, haben oft gemeinsame Interessen und Hobbys und verbringen bewusst Zeit mit gemeinsamen Aktivitäten. Und auch Berührungen, Umarmungen und Sexualität spielen eine wichtige Rolle und können vor Einsamkeit schützen.“

Signale von Gesprächsbereitschaft

Wir selbst können viel unternehmen, um unsere Einsamkeit zu vertreiben. Daniel Haas beschreibt, wie der morgendliche Gang ins Café seinen Zustand verbessert habe. Er fühlte sich weniger einsam, wenn er einen Cappuccino bestellte, Passanten beobachtete, den Kontakt zu anderen Menschen spürte.

„Auf diese Weise habe ich das Gefühl, am Leben teilzuhaben, Mitglied der sogenannten Gesellschaft zu sein. Manchmal ergibt sich sogar ein kurzer Plausch mit einem Mittrinker – ich habe mir antrainiert, auf die geringsten Signale von Gesprächsbereitschaft zu achten und einen Austausch anzuzetteln.“

Sagt Daniel Haas in seinem Memoir „Einsam sein“, und gibt an, er habe außerdem das Selbstzerstörerische aufgeben, das „Feuer auf die eigene Stellung“. Dazu gehörte auch das Selbstmitleid, das er unter Pizzakartons und monatelang benutzter Bettwäsche begraben hatte. „Der Trick“, schreibt Haas, sei auch, sich anderen zuzuwenden, „ob mit oder ohne Bock.“ Nun telefoniert er täglich mit Friedrich, seinem besten Freund, und hat so seine „Rolle auf dieser Bühne der Einsamkeit“ aufgegeben. Milena Michiko Flašar teilt die Einsamkeit des Schreibens mit einer riesigen Leserschaft.

„In dem Zusammenhang finde ich es mehr als passend, dass sich das japanische Wort für ‚Autor‘ (作家) aus den Schriftzeichen für ‚Haus‘ und ‚bauen‘ zusammensetzt. Das Haus, an dem der Autor schreibend baut, bietet dem, der es sich lesend aneignet, ein schützendes Obdach.“

Maike Luhmann wird die Einsamkeit auch weiterhin erforschen. 2025 wurde sie beauftragt mit der Koordination eines von der Europäischen Kommission geförderten Projekts. Es bündelt Daten zur Einsamkeit und soll politische Handlungsempfehlungen erarbeiten. Vielleicht gelingt es ja tatsächlich, eine Gesellschaft zu bauen, in der irgendwann jeder spüren kann: „You’ll never walk alone.“