

Philosophie erzählt

Reinhard Wilczek

# Übungen der Einsamkeit

Eine philosophische  
Gebrauchsanweisung



VERLAG KARL ALBER





Philosophie erzählt

Band 7

Reinhard Wilczek

# Übungen der Einsamkeit

Eine philosophische Gebrauchsanweisung

VERLAG KARL ALBER



© Titelbild: Nighthawks, Edward Hopper, 1942



Onlineversion  
Nomos eLibrary

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-495-99792-5 (Print)

ISBN 978-3-495-99793-2 (ePDF)

1. Auflage 2023

© Verlag Karl Alber – ein Verlag in der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG, Baden-Baden 2023. Gesamtverantwortung für Druck und Herstellung bei der Nomos Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG. Alle Rechte, auch die des Nachdrucks von Auszügen, der fotomechanischen Wiedergabe und der Übersetzung, vorbehalten. Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier (säurefrei). Printed on acid-free paper.

Besuchen Sie uns im Internet  
[verlag-alber.de](http://verlag-alber.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einsamkeit als eine Grundstimmung unseres Daseins – Ein Vorwort</b> . . . . .	9
<b>2. Was ist Einsamkeit?</b> . . . . .	13
<b>3. Einsamkeit, Existenz und Existenzvernichtung</b> . . . . .	17
<b>4. Einsamkeit als Herausforderung – Kein Selbstsein ohne Einsamsein</b> . . . . .	23
<b>5. Ist Einsamkeit eine Tugend?</b> . . . . .	27
<b>6. Einsamkeit und die aristotelische Tugendlehre</b> . . . . .	33
<b>7. Übungen der Einsamkeit – Versuch einer Besinnung und Rekonstruktion</b> . . . . .	37
a) Lernen . . . . .	42
b) Lesen . . . . .	52
c) Schreiben . . . . .	55
d) Lachen . . . . .	60
e) Hören . . . . .	64
f) Sehen . . . . .	69
<b>8. Paradiese der Einsamkeit</b> . . . . .	73
<b>9. Schuld und Einsamkeit</b> . . . . .	79

<b>10. Ikonen der Einsamkeit in der Populärkultur . . . . .</b>	<b>83</b>
a) Der Mundharmonika-Mann in <i>Spiel mir das Lied vom Tod</i>	85
b) Die Braut in <i>Kill Bill</i> . . . . .	89
<b>11. Die Einsamkeit des Alters – Erinnerung . . . . .</b>	<b>95</b>
<b>12. Dasein und Einsamkeit – Eine philosophische Gebrauchsanweisung . . . . .</b>	<b>99</b>

»Wahrscheinlich geschieht in der Einsamkeit mehr Gutes als in der Welt.«

*Johann Georg Zimmermann*

*In memoriam JD*



# 1. Einsamkeit als eine Grundstimmung unseres Daseins – Ein Vorwort

In seiner Freiburger Vorlesung aus dem Wintersemester 1929/30 sagt Heidegger, dass der Mensch in der »Vereinsamung... [zu] allererst in die Nähe zum Wesentlichen aller Dinge gelangt, zur Welt.«<sup>1</sup> Einsamkeit meint also nach dem Freiburger Philosophen, dass der Mensch in seiner Endlichkeit als Einzelner, als Einsamer vor die Welt gestellt ist und erst in dieser Vereinzelung gegenüber der Welt, in dieser existenziellen Situation des Alleinseins erkennt, wer er ist und was die Welt (ihm) ist. Für Heidegger artikuliert sich in der Einsamkeit eine Grundstimmung unseres Daseins, von der wir zuweilen ergriffen werden und in der wir die Möglichkeit gewinnen, etwas Wesentliches von uns und der Welt zu verstehen.

Diese Grundstimmung der Einsamkeit hat auch mich existenziell erfasst, als am 25. September 2021 mein Onkel gestorben ist; er ist fast 100 Jahre alt geworden und war nach dem frühen Tod meines Vaters für über 30 Jahre mein Freund, mein Mentor und meine väterliche Bezugsperson. Sein ungewöhnlich langes, den Menschen zugewandtes und bis zuletzt geistig waches Leben ist nicht nur ein erfülltes Leben gewesen, es ist auch – über weite Strecken – ein Leben gewesen, das sich in der Einsamkeit vollzogen hat. Und zwar in einer Einsamkeit, die teilweise selbst gewählt, teilweise aber auch durch die Umstände der Situation und der Zeit erzwungen wurde. Dass dieses Leben so lange währte und auch bis zum Schluss voller Vitalität blieb, hängt für mich wesentlich mit der Fähigkeit zusammen, immer wieder auch einsam sein zu können und einsam sein zu wollen. Sein Tod greift für mich und mit Heidegger die Frage nach der Einsamkeit auf, was sie ist, welche Bedeutung sie für den Menschen hat, welche Bedeutung sie für unser Dasein hat, welche Bedeutung sie für mich hat.

Zugleich stellt sich damit auch die Frage, in welchen Zeitdimensionen, genauer, zu welchen Zeitpunkten und in welchen Zeiträumen den Menschen Einsamkeit erfasst und welche existenziellen, biographischen Prägungen mit diesen Einsamkeitserfahrungen verbunden sind: Die Einsamkeit unserer Kindheit und Jugend ist eine

andere als die der mittleren oder der späten Jahre. Einsamkeit wird dabei hier stets mit Existenz zusammengedacht, was sich bereits in der gewählten Schreibweise artikuliert, die statt »existentiell« immer »existenziell« wählt, weil ausdrücklich Existenz mitgemeint und mitgedacht wird.

Wenn man heute über Einsamkeit spricht, dann redet man meistens über einen pathologischen Zustand. Einsamkeit ist im 21. Jahrhundert zu einem der größten gesellschaftlichen Übel weltweit geworden. Bereits 1983, also vor fast 40 Jahren, stellte Odo Marquard in einem Vortrag für den SFB fest: »Die Einsamkeit ist – scheint es – zunehmend zum Zeitleiden geworden, zur großen Last und Qual, die in wachsendem Maße um sich greift. Sie gehört – scheint es – in der modernen und gegenwärtigen Welt zu den repräsentativsten Lebensübeln: Wir leben im Zeitalter der Einsamkeit.«<sup>2</sup> 35 Jahre später titelt ein Leitartikel der Zeitschrift *Cicero*, dass Einsamkeit »die tödliche Epidemie der Moderne« sei und der bekannte Neurowissenschaftler und Psychiater Manfred Spitzer bezeichnet in seinem 2018 erschienenen Bestseller *Einsamkeit* als eine »unerkannte Krankheit«. Die uns momentan bedrohende Corona-Pandemie hat das Phänomen noch beträchtlich verstärkt und wird vermutlich selbst nach ihrem – hoffentlich nahen! – Ende für eine andauernde Verschärfung der Situation sorgen.

Einige Zahlen, die in den letzten zwei Jahren durch die Medien wandern, können diese Zunahme der pathologisch bewerteten Einsamkeit veranschaulichen: Nach einer 2018 von dem amerikanischen Versicherungskonzern Cigna in Auftrag gegebenen Umfrage fühlen sich 46 % aller Amerikaner einsam.<sup>3</sup> In Deutschland zeigen sich ähnliche Entwicklungen: Eine Studie des sogenannten sozio-ökonomischen Panels (SOEP) aus dem Jahre 2020 zeigt, dass »die Corona-Pandemie einen erheblichen Anstieg der Einsamkeit zur Folge [hat]«. <sup>4</sup> Und die 2018 veröffentlichten Ergebnisse des BBC loneliness experiment untermauern die Theorie, dass sich gerade in der Gruppe der 16 bis 24-Jährigen die meisten einsamen Menschen befinden – etwa 40 %.<sup>5</sup>

Demgegenüber ist aus meiner Sicht diese Pathologisierung von Einsamkeit ein (vermutlich notwendiger) zivilisatorischer Reflex auf die zunehmende Unfähigkeit des Menschen, mit Einsamkeit umzugehen; ja, mehr noch: zu begreifen, dass Einsamsein eine notwendige Voraussetzung dafür ist, menschliches Dasein erfolgreich zu bewältigen und zu gestalten. Der Mensch des 21. Jahrhunderts wird zuneh-

mend unfähiger, mit seinen Gedanken, mit seiner Körperlichkeit, mit seinen Mängeln, mit seinen Empfindungen, mit seinen Wünschen und seinen Obsessionen alleine zurechtzukommen.

Was frühere Generationen souverän in ihren Lebensvollzug integrieren konnten, haben viele von uns heute verlernt oder nie gekonnt: Einsamkeit als eine Grundstruktur unseres Daseins zu begreifen und zu nutzen, um unser Dasein zu erhellen und zu erhöhen. Wir müssen wieder lernen, mit der Einsamkeit umzugehen, uns in ihrem guten Gebrauch zu üben. Einsamkeit, das Einsamsein ist kein Wert an sich, sondern eine Praxis, die gelernt und beherrscht werden will. Insofern beschreibt dieser Essay nicht nur philosophische Übungen der Einsamkeit, sondern seine literarische Genese und schriftsprachliche Materialisierung ist für mich selber eine wundervolle Übung der Einsamkeit gewesen, die für mein Dasein bereits jetzt, ungeachtet einer wie auch immer gearteten Aufnahme durch die Lesenden, reiche Früchte getragen hat.