

Signet

[0:04] Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.

O-Ton Schobin

Ein Problem bei langfristiger Einsamkeit ist, dass man das Soziale irgendwann durch die Linse der Einsamkeit wahrnimmt. Und sozusagen alle Beziehungen verduckeln sich, mit denen man zu tun hat. Man nimmt die Leute als weniger angenehm wahr, man fühlt sich schneller abgelehnt. Und man glaubt auch selber, dass man nicht so liebenswert ist. Es kann sich auch aufs Selbstbild auswirken. Das heißt, man hat dann irgendwann das Gefühl, man ist auch wirklich jemand, den andere ablehnen. Und ich glaube, eine springende Frage bei diesen Achtsamkeitssachen, die philosophischer etwas ist, ist da ein Potenzial für Selbsterkenntnis drin. Also steckt im Einsamsein, in diesem Gefühl des Zurückgeworfenseins auf sich, des Abgeschnittenseins von der Welt, und in diesem ja dann auch sehr Präsentsein in der Welt, weil man von ihr abgeschnitten ist, Es steckt da ein spezifisches Erkenntnispotenzial über mich als Person drin, über mein Leben, aber vielleicht auch über, ich sag mal, spirituelle Fragen, existenzielle Fragen. Und die kurze Antwort ist ja. Die lange Antwort ist aus meiner Sicht nein.

Kathrin Fischer:

[1:16] Naja, und es ist ja wohl klar, dass ich mich in diesem Podcast für die lange Antwort interessiere. Kurz machen schließlich andere schon. Und diese lange Antwort gibt Dr. Janosch Schobin. Er ist Soziologe an der Uni Kassel und beschäftigt sich unter anderem mit Freundschaft, Familie, sozialen Netzwerken und auch mit dem Gegenteil von all dem, mit Einsamkeit. Aus dieser Forschung ist das, wie ich finde, wirklich großartige Buch entstanden, Zeiten der Einsamkeit. In diesem Buch beschäftigt sich Janosch Schobin mit, Überraschung, Einsamkeit, aber nicht aus einer psychologischen, sondern aus einer soziologischen Perspektive. Und das öffnet die Augen für die ordnungsrechtlichen, institutionellen und historischen Bedingtheiten von Gefühlen und damit eben auch von Einsamkeit. Es wird deutlich, wie sehr wir äußere Freiheit benötigen, um innere Freiheit leben zu können. Und das ist natürlich eine super Perspektive für einen Podcast, der die radikal-individualistischen Tendenzen der Ideologie, der Achtsamkeit, wie ich das jetzt nenne, kritisch beleuchtet. Insofern habe ich mich über die Zusage von Janos Schubin wirklich sehr gefreut und das gut gelaunte und kenntnisreiche Gespräch ebenso genossen, wie mich sein einfühlsamer Blick auf Einsamkeit immer wieder sehr berührt hat. Ich hoffe, es geht euch ebenso und ich wünsche euch jetzt viel Freude mit dem Gespräch.

Kathrin Fischer:

[2:35] Herzlich willkommen Janos Schubin, schön, dass Sie da sind.

Janosch Schubin:

[2:38] Vielen Dank, Frau Fischer.

Kathrin Fischer:

[2:40] Sie haben ein, wie ich finde, wirklich ganz tolles Buch über Einsamkeit geschrieben und deshalb freue ich mich sehr, dass wir heute reden können. Ich habe das Thema Einsamkeit schon länger auf dem Schirm gehabt, weil es ist ja einerseits ein Gefühl, das nach gängiger Wahrnehmung zunimmt. Also in Großbritannien wurde 2018 ein Ministerium gegen Einsamkeit geschaffen, in Japan eins 2021. Deutschland hat 2023 eine nationale Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Das heißt, man sieht ja schon, irgendwie haben die Gesellschaften das Gefühl, Einsamkeit nimmt zu, man müsse was tun. und andererseits Einsamkeit ein Gefühl gegen das Achtsamkeit helfen soll. Und das ist ja der Fokus meines Podcasts hier. Also Dankbarkeitstagebücher, Selbstumarmungen und Spaziergänge sollen helfen. Das Lifestyle-Online-Magazin WMN.de, das betreibt die Funke Mediengruppe, das hat mal geschrieben, Zitat, das Gefühl der Einsamkeit ist nichts, wovor du Angst haben musst. Mit ein wenig Achtsamkeit kannst du lernen, liebevoll mit dir selbst umzugehen und aus solchen Momenten gestärkt hervorzugehen. Ehe wir jetzt über Ihr Buch sprechen, mal kurz die Frage, was halten Sie von solchen Tipps zum Umgang mit Achtsamkeit?

Janosch Schubin:

[3:49] Also aus der psychologischen Literatur ist bekannt, dass eine der Sachen, die gegen Einsamkeit hilft, der Abbau sogenannter negativer Sozialkognitionen ist. Also ein Problem bei langfristiger Einsamkeit ist, dass man das Soziale irgendwann durch die Linse der Einsamkeit wahrnimmt und sozusagen alle Beziehungen verdunkeln sich, mit denen man zu tun hat. Man nimmt die Leute als weniger angenehm wahr, man fühlt sich schneller abgelehnt, man glaubt auch selber, dass man nicht so liebenswert ist. Es kann sich auch auf Selbstbild auswirken, das heißt, man hat dann irgendwann das Gefühl, man ist auch wirklich jemand, den andere ablehnen. Und diese Teufelsspirale zu durchbrechen, das ist was, was dagegen wirkt. Ich weiß nicht, ob einfach nur nett zu sich zu sein hinreicht, aber was die Psychologen zumindest dazu sagen, ist, dass es hilft, dieses negative Denken über das Soziale erstmal abzubauen. Ob das durch Achtsamkeit möglich ist, da bin ich leider überfragt. Es geht so ein bisschen in die Richtung zumindest.

Kathrin Fischer:

[4:47] Naja, mich interessiert das, weil ich generell ja das Gefühl habe, in solchen Tipps werden Gefühle, also negative, sogenannte negative Gefühle auch ziemlich verniedlicht. Weil Sie schreiben in Ihrem Buch, Zitat, Einsamkeit und Schmerz sind verwandte Empfindungen. Beide werden in den gleichen Hirnregionen verarbeitet und ihre Funktionen überlappen sich. Einsamkeit, das habe ich alles bei Ihnen gelernt jetzt, wird auch als Social Pain verstanden. Und ich meine, wenn man das ernst nimmt, Es käme ja niemand auf die Idee, Schmerz durch etwas Selbstliebe und Dankbarkeitstagebücher weg zu therapieren. Also wird das Gefühl doch eigentlich gar nicht ernst genommen.

Janosch Schobin:

[5:19] Ja, es ist auch ein Missverständnis, das Einsamkeitsgefühl. Ich glaube, was da auch missverstanden wird, ist, dass viele Leute ja absichtlich probieren, einsam zu sein.

Janosch Schobin:

[5:27] Und das ist, es gibt ja, wenn man so will, so eine vereinfachte Psychologie, die sagt, der Mensch tendiert dazu, gute Empfindungen zu suchen. Und so einfach sind wir eigentlich in der Regel nicht gestrickt.

Janosch Schobin:

[5:37] Das kann man, also bei Freud ganz klassisch, das Problem ist das Masochismus. Also man hat das Problem, dass Menschen im hedonischen Sinne negative Zustände aktiv aufsuchen. Und mit Einsamkeit ist das für mich eine ganz klare Sache. Also wenn man sich zum Beispiel Popmusik anschaut, extrem viel Popmusik geht um Einsamkeit. Und wenn man sich überlegt, warum Leute sich das anhören, dann ist es letzten Endes ja, um durch das Hören das Gefühl der Einsamkeit zu triggern, das ja sehr intensiv ist. Ähnlich wie Schmerz. Also es gibt ein Gefühl, ein starkes Gefühl der Lebendigkeit, das auch mit Einsamkeit einhergeht. Und wenn in diesen Achtsamkeitssachen, die Sie jetzt vorgelesen haben, klingt das für mich so, wie als ob man die Einsamkeit in etwas Schönes verwandeln kann im engeren Sinne. Also in so ein wohliges, nettes Gefühl. Und das wird da aus Einsamkeit nicht. Man kann das in ein sehr lebendiges Empfinden verwandeln. Und das machen Leute. Ich denke, täglich, global, ständig, weil der Mensch in vielen Sinnen ja so ein Sensation-Seeker ist. Wir suchen intensive Erfahrungen. Und Einsamkeit gehört dazu. Und ich glaube, die springende Frage bei diesen Achtsamkeitssachen, die philosophisch etwas ist, ist da ein Potenzial für

Selbsterkenntnis drin. Also steckt im Einsamsein, in diesem Gefühl des Zurückgeworfenseins auf sich, des Abgeschnittenseins von der Welt, in diesem...

Janosch Schobin:

[6:58] Und in diesem ja dann auch sehr präsent sein in der Welt, weil man von ihr abgeschnitten ist, steckt da ein spezifisches Erkenntnispotenzial über mich als Person drin, über mein Leben, aber vielleicht auch über, ich sag mal, die spirituelle Fragen, existenzielle Fragen. Und die kurze Antwort ist ja. Und die lange Antwort ist aus meiner Sicht nein.

Kathrin Fischer:

[7:24] Das ist jetzt interessant. Aber da kann es sein, dass wir da hinkommen, indem wir uns Ihrem historischen, was wir ja gleich vorhaben, ich habe schon gesagt, ich finde den Aufbau Ihres Buches so super, dass ich mich dem entlanghangeln würde. Und Sie haben ja einen historischen Überblick. Und da kommen ja schon verschiedene Arten von Einsamkeit vor. Wäre das eine Möglichkeit, dass wir uns der langen Antwort über diesen historischen Überblick nähern?

Janosch Schobin:

[7:47] Ja, das können wir probieren, ja.

Kathrin Fischer:

[7:50] Dann fangen wir doch damit gleich mal an, weil wenn Sie jetzt sagen, die kurze Antwort ist ja, die lange Antwort ist nein, also dass sowas wie Selbstreflexion und Selbsterkenntnis in Einsamkeit drinsteckt, da schreiben Sie in Ihrem historischen Überblick, der am Anfang des Buches steht, dass Einsamkeit bis ins 17. Jahrhundert etwas Positives war, etwas, das Personen selbst suchen und das Reflexion und Freiheit erst ermöglicht. Wieso war das bis zum 17. Jahrhundert so?

Janosch Schobin:

[8:16] Ich glaube, das hat, also als Soziologe gesprochen, als Soziologe gesprochen, glaube ich, hat das ganz viel mit sozialen Zwängen zu tun. Das heißt, das kommt dann ganz am Ende, warum ich glaube, am Ende ist Einsamkeit eine leere Erfahrung. Eine Erfahrung, die tatsächlich kein spezifisch eigenes Erkenntnispotenzial bietet. Aber... Man muss sich Gesellschaften vorstellen, indem man relativ stark determiniert ist durch

das, was andere wollen, indem man geringe Autonomiepotenziale einfach hat. Man hat sehr, sehr wenig Quanten an Zeit, über die man selber verfügt und auch an Tätigkeiten, die man selber steuern kann. und die sozusagen zentrale Kontrollmöglichkeit ist Rückzug. Wenn ich es schaffe, mich aus sozialen Kontexten irgendwie zu abstrahieren, dann bekomme ich diese Autonomiequanten in solchen Gesellschaftskontexten. Und die werden dementsprechend, ich glaube halt nicht wegen der Einsamkeit, sondern vor allen Dingen darüber, wie soziale Beziehungen normierend in mein Leben eingreifen, wird da Einsamkeit aus meiner Sicht als etwas Positives verstanden. Weil sie erlaubt es mir, mich aus diesen ganzen, ich sag mal, Zwangssystemen, in denen ich mich befinde, zurückzuziehen. Und das passiert halt tatsächlich erstmal durch räumliche Abgeschiedenheit ganz stark. Dadurch, dass ich mein eigenes Zimmer habe. Also da gibt es so ein berühmtes Essay drüber, wie wichtig ein eigenes Zimmer für sowas ist.

Kathrin Fischer:

[9:30] Virginia Woolf, ne?

Janosch Schobin:

[9:31] Virginia Woolf, genau. Aber ich meine, wenn man bei Montaigne guckt, ist es sehr ähnlich. Der hat dann diese Rückzugsräume, diese Gärten, in denen er sich absondert und seine Bibliothek. Und das sind diese Orte, an denen ich es schaffe, mich von diesen ganzen lästigen Pflichten zu entledigen, die mich darin einschränken, mich mit den Dingen zu befassen, die mich interessieren. Genau genommen machen die so Leute wie Montaigne das aber nicht, um dann Einsamkeit zu empfinden und alleine zu sein und einfach nur dieses Gefühl zu kultivieren, sondern die machen das in der Regel, um in den gedanklichen Austausch mit den großen Geistern der Antike zu treten, um über philosophische Sachen nachzudenken, die ja im Alltagsleben einfach keine Chance hätten, diskutiert zu werden. Einfach auch schon deshalb, weil Leute, mit denen man darüber sprechen kann, wahnsinnig rar waren.

Janosch Schobin:

[10:17] Montaigne ist ja auch so jemand, der dann diesen einen Freund, mit dem das ging, total überhöht.

Janosch Schobin:

[10:23] Wir leben heute, glaube ich, einfach in Zeiten, in denen diese intersubjektiven Möglichkeiten, sich mit Menschen über die Sachen auszutauschen, die man im engeren

Sinne vor allem von existenziellem Interesse sind, aber viel besser geworden sind. Deswegen ist die lange Antwort Nein, weil ich glaube, am Ende ist Einsamkeit nur insofern produktiv, als sie einem tatsächlich es ermöglicht, das zu erfahren, was man soziale Freiheit nennt, mit Axel Hornet gesprochen. Also in einen sozialen Austausch zu treten, in dem es mir möglich ist, so etwas zu entwickeln, wie eine Idee davon, wie ich leben will, was mein Leben sein soll, was ich bisher gemacht habe. Also so etwas wie einen Zugang zur Wahrheit meines eigenen Lebens zu bekommen. Und ich glaube, dass in der Einsamkeit selber so das letzten Endes nicht drinsteckt. Da steckt ein Gefühl der Verzweiflung drin, es ist ein unannehmendes Gefühl, es ist tendenziell auch ein Gefühl, von dem ich sagen würde, dass ein, wenn man sich voll darauf einlässt, um es zu überstehen, dazu nötig, so eine gewisse Grandiosität von sich selber zu entwickeln. Die ist aber allerdings aus meiner Sicht genau genommen eine Selbsttäuschung. Das sind philosophische Fragen, da werden andere Leute anders drüber urteilen. Aber ich glaube, am Ende ist die Erfahrung der Einsamkeit eine leere Erfahrung. Da werden Sie sicherlich Philosophen finden, die anderer Auffassung darüber sind. Aber ich glaube, Wahrheit über sich selber ist nur in intersubjektiven Kontexten zu haben. Und letzten Endes bietet Einsamkeit die nicht.

Kathrin Fischer:

[11:49] Sie schreiben ja auch, ich hatte das hier mir als Zitat aufgeschrieben, Sie sagen, es ist eigentlich eine fürchterliche, zutiefst leibliche Erfahrung der Unbehaustheit in der Welt. Also wenn man Einsamkeit wirklich ernst nimmt, wenn es nicht das ist, was Sie gerade beschreiben, ich bin wahrscheinlich in privilegierten Verhältnissen. Also wenn wir jetzt noch bis zum 17. Jahrhundert denken, wer kann sich denn zurückziehen und reflektiere über mich. Es wäre dann eigentlich sowas wie Kontemplation oder so, wäre das Wort, was ich suche. Aber ich suche eigentlich nicht die Einsamkeit, sondern den Freiraum. So habe ich Sie verstanden.

Janosch Schobin:

[12:21] Ja, ich suche eigentlich den Freiraum, in dem ich genau das nicht mit den Dingen befassen kann, die ich für wirklich relevant halte, die ich für existenziell halte. Und das bieten solche Gesellschaftskontexte halt in der Regel nur in sehr, sehr, sehr geringem Maße. Ich meine, man muss sich überlegen, dass alleine sowas wie Freizeit eine wahnsinnig moderne Erfindung ist. Das kann man selbst sozusagen in Gegenwartsgesellschaften noch erleben, wenn man, so wie ich, vielen ländlichen Gegenden in Lateinamerika unterwegs ist. Einmal muss man sich klar machen, wie viel mehr Leute arbeiten. Also wir arbeiten einfach auch, Das ist vergleichsweise wenig aktuell.

Kathrin Fischer:

[12:54] Freut sich Herr Merz, wenn Sie das sagen.

Janosch Schobin:

[12:58] Ja, ich meine, da hat er statistisch recht. Ich glaube nur, dass das was Gutes ist und ich glaube, dass das was Schlechtes ist.

Kathrin Fischer:

[13:05] Und wenn wir Kinder haben wollen. Aber das ist jetzt ein anderes Thema.

Janosch Schobin:

[13:08] Wir bleiben bei der Einwohnung. Genau, aber die prinzipielle Sache ist, dass selbst das, was wir dann als Freizeit beobachten würden, als externer Beobachter, in der Regel mit irgendwelchen praktischen Tätigkeiten angefüllt ist, die eigentlich, auch wieder arbeitsbezogen in irgendeiner Art und Weise sind. Und selbst wenn die Leute ausruhen, ist es natürlich klar, dass man zum Beispiel von leiblicher und körperlicher Arbeit diese Regenerationszeiten einfach braucht. Das heißt, es ist im Prinzip sehr eng getaktet und es ist nicht so, als könnte man da jetzt noch mal Sport machen oder keine Ahnung, eine Meditationsübung einpflegen oder oder, sondern da geht es dann tatsächlich halt um den Erhalt von physischer Leistungsfähigkeit. Und das heißt, dass diese Freiräume, die würde ich sagen, das ist so in modernen Gesellschaften, einer dieser Grundaspekte ist halt, dass sie uns diese Möglichkeiten zur Selbstentfaltung bieten. Da wird viel jetzt drüber moniert, aber die sind kostbar. Die sind auch schwer zu haben. Und ich glaube, das ist, was halt häufig fehlverstanden wird. Sie sind eigentlich nur in Beziehungen zu haben.

Janosch Schobin:

[14:08] Also sie sind nur dann lohnenswert, wenn ich sie mit anderen Menschen teile. Wenn sie relationale Güter, heißt der technische Terminus dafür, Also wenn sie Beziehungsgüter produzieren, nur dann sind sie eigentlich lohnenswert für uns. Wir sind, würde ich sagen, im engeren Sinne sind Menschen keine richtigen Einzelwesen. Wir sind schon letzten Endes auf eine gewisse Weise ganz intensiv Kollektivsubjekte, die außerhalb von Beziehungen leiden und nicht wirklich vollständig sind. Das heißt, wir vervollständigen uns ständig in unseren sozialen Interaktionen, so vielfältig wie die sind.

Und über dieses Vielfältige gelinnen wir dann so etwas wie einen Eindruck von unserer Individualität und unserer Singularität. Aber das funktioniert nicht sozusagen im Leerlauf, im reinen Rückgriff auf mich als Objekt, sondern das funktioniert nur, indem ich mit unterschiedlichen Menschen und unterschiedlichen, ich würde sogar so weit gehen, zu sagen, das geht mit unterschiedlichen Lebensformen, in einen tatsächlichen Austausch trete. Und da ist Einsamkeit häufig, ich glaube, ein Teil der Philosophie der Einsamkeit suggeriert, dass man das sozusagen wie bei Dostoyevsky auf einer einsamen Cliff stehend bis ins Unendliche immer weiterleben, nur auf das eigene Denken zurückwerfend, so etwas haben kann wie Freiheit. Und das ist aus meiner Sicht ja halt Quatsch.

Kathrin Fischer:

[15:21] Man hört natürlich, dass Sie eigentlich Freundschaftsforscher sind, wenn Sie sagen, also die Freundschaft, relationale Güter, also die Freundschaft ist uns ganz wichtig.

Kathrin Fischer:

[15:29] Und von der Freundschaft sind Sie ja zur Einsamkeit gekommen. Ich würde gerne mal bei dem Historischen weiterbleiben, weil Sie ja dann sagen, im 19. Jahrhundert, das gilt dann als die Erfindung der negativen Einsamkeit, aber auch der Einsamkeit, die Sie gerade beschrieben haben, die Einsamkeit der Differenz, so nennen Sie das mit Richard Sennett, mit dem amerikanischen Philosophen. Und da gibt es ja dann auch so einen Künstler-Mythos. Der Künstler ist einsam, da konnte ich sehr gut mit abschließen. Ich war ein sehr ambitioniertes, pathetisches Kind, das gerne Künstlerin werden wollte. Und diese einsame Künstlerseele und so, das hat mich total fasziniert in einem Philosophiestudium dann. Insofern konnte ich mit diesem 19. Jahrhundert auf der einen Seite diese fürchterliche Erfahrung der Einsamkeit, die durch die industrielle Revolution produziert wird. Und auf der anderen Seite dann diese Differenz. Können Sie das mal erklären, was da im 19. Jahrhundert passiert, warum das so wichtig ist für den Begriff der Einsamkeit?

Janosch Schobin:

[16:24] Ja, das ist so ein... Also man muss erst mal sagen, dass es natürlich eine überzogene These ist, dass im 19. Jahrhundert die Einsamkeit als etwas Negatives entdeckt wird. Wenn man sprachlich hinguckt, kann man das eigentlich sogar... Im alten Ägypten findet man Beschreibungen von Einsamkeit, die ganz klar negativ sind. Der Ägyptologe Jan Aßmann hat das an so einem berühmten Papyrus mal ausführlich

durchdekliniert. Das wird nicht immer Einsamkeit genannt, Aber die Empfindung, die wir meinen, dieses Abgeschnittensein von allem, diesen Verlust, dieses Gefühl, zu nichts mehr dazuzugehören, das ist alles bekannt. Diese Empfindung ist bekannt. Sie taucht auch schon dann auch sozusagen express des Verbes als Einsamkeit teilweise bei uns in der Barockdichtung als was Negatives auf. Also im Kontext von gesellschaftlichem Zusammenbruch letzten Endes als was Negatives auf. Es ist nicht so, als wäre das vollkommen unbekannt gewesen. Es ist nur so, dass die typische Deutung eine positive war. Und positiv heißt hier die Person einer erhöhende Deutung. Wer einsam ist, das ist einer, der hat sich zurückgezogen aus der schlechten Welt. Das hat ganz viel mit diesen hagiografischen Geschichten zu tun. Mit Gott und Nähe suchen.

Kathrin Fischer:

[17:29] Ne? So was, oder?

Janosch Schobin:

[17:29] Mit Gott und Nähe suchen. Das ist im Prinzip jemand, der probiert, ein heiliges Leben zu führen, der sich den Prüfungen dieser verdorbenen Welt stellt und probiert, sozusagen ein guter Christ zu bleiben dabei. Diese Sachen, die dominieren einfach. Die anderen sind bekannt. Es ist nicht, als ob das nicht da wäre. Aber das ist halt immer, ich sag mal, bei solchen ideengeschichtlichen Rekonstruktionen schwierig, weil es selten was Neues gibt, sondern die Frage ist eigentlich nur, wann entwickelt so eine Idee sich zu voller Blüte, wann wird sie dominant, wann ist sie die, ich sag mal, Idee, die eigentlich alle kennen. Und das ist dann auch schwierig, wenn man auf Textdaten basiert und Texte konnten ja kaum Leute lesen und so weiter und so weiter. Aber im 19. Jahrhundert, was dann halt passiert, da kann man so ein paar Beobachtungen machen. Und die eine ist, dass es gerade in der englischen Sprache ist, dass ja deutlich, einfach ganz klar eine negative Einsamkeitssemantik entsteht. Also es gibt ein eigenes Bedeutungsfeld für negative Einsamkeitsworte. Im Englischen ist das Lonely und Lonesomeness und so weiter, die ganz klar nichts Positives mehr an sich hat. Und diese, ich sag mal, eher christlichen, hagiografischen Deutungen, die haben einen eigenen Begriff, der Solitude, der wurde vorher für alle Formen von Einsamkeit letzten Endes verwendet und der umfasst dann nur noch das, daran sieht man das. Und dann kann man sich fragen, wie kommt das? Warum entsteht so ein differenziertes Vokabular für negative Einsamkeitsempfindungen, die also nicht mehr mit einer Form von religiöser Achtung versehen sind, die nicht mehr mit einer Form von auch spiritueller Überhöhung versehen sind, sondern die einfach nur ganz klar meinen, das ist unangenehm.

Janosch Schobin:

[18:54] Und ich glaube, das 19. Jahrhundert bietet dafür einfach eine Menge Anlässe. Also das Erste ist einfach, dass man durch das massive Bevölkerungswachstum im 19. Jahrhundert und durch die hohe Sterblichkeit einfach solche Erfahrungen massiv hatte, wie also Familie, fünf Kinder, beide Eltern tot, auf einmal vollweisen, absolute Armut. So was ist im 19. Jahrhundert absolut nicht untypisch, sondern früher, also die Fertilitätsbiografien zum Beispiel in Europa waren ja viel Patchworkier. Also und die Leute hatten nicht so viele Kinder und wenn du verweistest, dann kam es häufig in andere Familien und so weiter und so weiter. Es waren auch nicht so viele, dass das System so überlastet gewesen wäre. Aber im 19. Jahrhundert war das total krass und dann hatte man diese riesigen Waisenhäuser, wo diese Kinder reingesteckt wurden. Und die Erfahrungsberichte aus Seelen sind halt auch fürchterlich und nach allem, was wir so aus psychologischen Studien heute wissen, wahnsinnig einsamkeitsgenerativ. Du wächst ohne feste Beblindungspersonen auf, du wächst unter Zwang auf, häufig auch unter sehr, sehr viel Gewalt auf und mit praktisch null Anerkennung, null Liebe. Also wenn man Leute einsam machen will, waren das einfach optimale Bedingungen im 19. Jahrhundert, was sowas anguckt. Dann gibt es ganz viele solche Deprivationserfahrungen, die damit zu tun haben, dass das soziale Gefühl natürlich sich wahnsinnig dynamisiert im 19. Jahrhundert.

Janosch Schobin:

[20:07] Soziologisch gesprochen ist so ein soziales System ja, besteht ja einfach aus so sozialen Nischen und Menschen werden in diese sozialen Nischen immer wieder rein rekrutiert und die haben eine gewisse, ich sag mal, Statik. Und wenn Gesellschaften jetzt demografisch nicht expandieren, dann wird er, ich sag mal, relativ platt. Der Sohn vom Fleischer wird halt auch Fleischer. Der alte Fleischer stirbt, der neue Fleischer wächst in die Rolle rein. Gibt es immer wieder natürlich Phasen, wo man demografisches Wachstum hatte, aber wo man einfach durch, sagen wir sowas wie die Pest, demografische Schrumpfung hatte. Aber im Großen und Ganzen hat man einfach, ich sag mal, relativ eine feste Anzahl von Positionen und dann kommt jede Generation nach und ist nicht viel größer oder kleiner als die davor und die Leute finden da diese Nische und das 19. Jahrhundert bot davon nichts. Es waren einfach so viele neue Leute und man hatte sowas wie die Landflucht, die Leute wanderten aus dem Land in die großen Städte und kamen dann in diese wirklich harten Stadtgesellschaften des 19. Jahrhunderts, in wirklich harte soziale Beziehungen mit richtig harten Bandagen. In England, dann in die Aufgaben der Industrie oder wenn man in Europa sowas wie den grünen Heinrich liest.

Janosch Schobin:

[21:05] Feenlein malen in Wien oder in München, ich weiß nicht mehr genau, ob es in Wien oder in München war, da sitzt du in so einem Keller, kriegst noch so ein bisschen Licht, wirst von niemandem wirklich für das geschätzt, was du machst und also heute sagt man von Paycheck to Paycheck, aber du lebst gewissermaßen wirklich von der Hand in den Mund, es reicht gerade so für die Ernährung und, es sind harte Welten, in die man da reinkommt. Diese Klassengesellschaften sind auch mega hart, das hat man in Deutschland heute nicht mehr so auf dem Schirm, aber sie sind einfach sehr, sehr hart und man macht diese Erfahrung eines abgewerteten Seins, eines abgeschnittenen Seins, einer lieblosen Welt letzten Endes. Und das massiert sich. Im bürgerlichen Roman kann man sich mit zuwerfen, mit Beispielen von sehr detaillierten Beschreibungen davon, wie das Aufwachsen ist. Das 19. Jahrhundert muss man sich einfach als eine, durch diese wahnsinnige Explosion, demografische Explosion alleine schon, als eine sehr, sehr einsames Jahrhundert vorstellen. Und es bot dann auch die sprachlichen Potenziale, das ist es letzten Endes, um das zu reflektieren. Also es bot diese Möglichkeiten auf einmal diese nicht mehr, ich sag mal, mit keiner Form der Achtung mehr versehenen Einsamkeiten sprachlich zu thematisieren und über die zu reden.

Janosch Schobin:

[22:09] Aber wie immer in Gesellschaften ist es so, dass bloß weil was Neues auftaucht und auch massiert auftaucht und auch dominant wird, weil es die Mehrheitserfahrung letzten Endes darstellt, nicht unbedingt dazu, dass das Alte verschwindet, sondern diese hagiografischen Formen, oder so lese ich das zumindest, was da passiert, die finden neue Variationen, werden dann säkularer, das heißt, die verlieren häufig diesen christlichen Deutungskontext. Aber eine Sache aus meiner Sicht, wo man das ganz gut sehen kann, ist ein Geniekult. Da wird der Einsame auf einmal, das verkannte Genie wird überhöht als einer, der einfach die Wahrheit schon gesehen hat. Also sozusagen die hagiografischen Anleihen sind ganz klar. Der heilige Antonius verlässt die sündige Gesellschaft, er geht die Straßen lang. Da sind also diese geldgierigen Menschen, die einfach nur probieren, ihre Mitmenschen abzuziehen. Und er denkt sich, die Wüste ist die Rettung. Da habe ich mit diesem Gesündel, das eh verdorben ist und zum jüngsten Gericht.

Kathrin Fischer:

[23:03] Da habe ich nichts mit zu tun.

Janosch Schobin:

[23:06] Wir verlassen dieses Geschäft, wir verlassen dieses hinkende Geschäft. Und das ist da sehr ähnlich. Also im Geniekult ist das aus meiner Sicht sehr stark etabliert. Und damit einhergehen, dann halt auch sehr, ich würde sagen, ideengeschichtlich, aber auch spirituell, aber auch existenziell ganz spezifische Erfahrungen. Die werden dann in der Literatur immer thematisiert, wie zum Beispiel diese ganz spezifische Erfahrungen, ganz anders zu sein als alle andere Menschen. Das ist für sich genommen eine seltsame Abstraktion, die ja irgendwie, richtig ist, immer schon richtig gewesen ist, also weil wir Einzelwesen sind und weil wir auch, weil es ja letzten Endes wie mit einem Fingerabdruck ist, es gibt einfach keine zwei Menschen, die genau gleich sind, also irgendwie ist es eine Banalität. Aber das als eine Selbstzuschreibung zu entwickeln, die man für sich akzeptiert und die man auch für was Gutes hält, letzten Endes.

Kathrin Fischer:

[23:58] Was überwührendes ja sogar, bei Tonio Krüger, Thomas Mann oder so. Es gibt die, die so sind wie alle und dann gibt es halt das Genie.

Janosch Schobin:

[24:06] Genau und sozusagen alle, letzten Endes sind alle Genies oder keiner, würde ich sagen. Aber das taucht dann auf. Also man, dieses Gefühl, ganz anders zu sein, als alle anderen, von allen irgendwie auf eine bestimmte Weise abgeschnitten zu sein, inkommunikabel zu sein. Das gibt man so bei Hoffmannsthal im Schandausbrief und so gibt es diese ganzen Erfahrungen, dieses Grabens, sage ich mal, zu den anderen Menschen, der nicht überwindbar ist, weil das, was mich ausmacht, so spezifisch eigenartig und einzigartig ist.

Janosch Schobin:

[24:38] Das nenne ich die Einsamkeit der Differenz, also nicht ich, sondern Richard Sennis hat das irgendwann die Einsamkeit der Differenz genannt. Und das Interessante ist, dass das halt nicht einfach nur so ein Gefühl bleibt, sondern es wird halt eine kultivierte Empfindung. Man probiert sie zu kultivieren, man probiert sie zu empfinden, weil sie halt durch den Geniekult, aber auch durch diese hagiografischen Anleihen letzten Endes eine spezifische Erfahrung von Würde bereitstellt. Und das funktioniert, ich würde sagen, meistens halt letzten Endes in einem Kontext von Menschen, die sich literarisch austauschen oder die zumindest in der Welt leben, in der Literatur eine gewisse Rolle spielt.

Kathrin Fischer:

[25:10] Das ist ein Bildungsbürgertum,

Janosch Schobin:

[25:12] Wo das wichtig ist.

Kathrin Fischer:

[25:14] Das finde ich interessant, weil ich glaube, das ist bis heute in der Achtsamkeit ja so, dass es eine bildungsspezifische Form ist der Auseinandersetzung, als ob es da so eine Linie gibt. Entschuldigung, ich bin einfach rein.

Janosch Schobin:

[25:24] Ich würde sogar sagen, die Linie ist ganz klar, wenn man heute einen Vortrag über Einsamkeit hält und da jemand aus dem Publikum aufsteht und sagt, ja, aber im Übrigen, Alleinsam ist nicht das Gleiche wie Einsamkeit. Und ich finde es total gut, alleine zu sein und zum Ausdruck bringt, wie anders er als der Rest des Raumes glaubt zu sein. Und man ihm dann nicht sagen, fünfjährige Kinder wissen diesen Unterschied schon, sie brauchen den hier nicht wiederholen. Jeder hier im Raum weiß das. und im Übrigen ist also kein Alleinstellungsmerkmal. Und dann dieses sozusagen sich darstellen als einen Einzelgänger letzten Endes, performativ im Raum. Das passiert ständig in Deutschland. Und wenn man sich fragt, was sind das für Figuren? Da ist kaum einer bei, der nicht einen gehobenen Bildungstitel hat. Also das kommt praktisch nicht vor.

Kathrin Fischer:

[26:12] Ich finde das interessant und ich finde auch interessant, Sie haben das gerade jetzt schon auch so gesagt, Würde. Sie sprechen sehr oft in dem Buch von eben Erfahrungen, die gewürdigt oder entwürdigt werden. Und da habe ich mich gefragt, warum es würde, also das würde ja, wenn man über Einsamkeit redet, nicht einem sofort einfallen vielleicht. Also mir ist es, muss ich gestehen, nicht sofort eingefallen, das Thema Würde. Aber es fällt auf bei Ihnen. Warum verbinden Sie das so stark mit einer Erfahrung, die entweder gewürdigt oder entwürdigt werden kann?

Janosch Schobin:

[26:44] Also ich glaube, in der soziologischen Forschung ist das größere Thema eigentlich, wie stigmatisiert ist Einsamkeit. Und ich sage mal, die meiste Forschung kam

erstmal aus den USA und zeigte relativ deutlich, Einsamkeit ist eine stigmatisierte Zuschreibung. Und unter den Empfindungen ist Einsamkeit eine, die sich jetzt erstmal den Leuten nicht ins Gesicht schreibt. Also sie hat, ich meine bei Emotionen stimmt das im Übrigen auch nicht empirisch, aber es gibt da keine spezifischen Äußerungszeichen für. Also anders als jetzt zum Beispiel, wenn man eine bestimmte Form von körperlicher Einschränkung hat, die kann man von außen sehen, die kann man nicht verheimlichen. Einsamkeit kann man in der Regel halt einfach zurückhalten, die Äußerung von Einsamkeit kann man verheimlichen. Was aus der amerikanischen Forschung halt sehr deutlich rauskam, ist, dass Einsamkeit so ein diskreditierbares Merkmal war. Also man kann es verheimlichen, aber wenn es von einem gesagt wird, ist damit meistens was Negatives gemeint und Leute assoziieren dann negative Dinge mit einem, wenn das von einem geäußert wird. Und das war so die größere Landschaft dieser Forschung, die davon ausging, Einsamkeit ist relativ allgemein so ein diskreditierbares Merkmal. Das war natürlich ein Eingangsthese und dann ist eigentlich die springende Frage, wie ausgeprägt ist das, bei welchen Gruppen ist es, wie stark. Diskreditierbare Merkmale gehen häufig einher mit Scham, das heißt man erwartet dann so etwas wie Einsamkeitsscham, was man dann auch empirisch zeigen kann, viele Leute haben Einsamkeitsscham, wenn sie das empfinden, schämen sie sich dafür, dass sie das empfinden und das erhöht Äußerungshürden und so weiter und durch meine.

Janosch Schobin:

[28:06] Feldforschung fiel mir dann irgendwann auf, naja, kulturell ist das variabel, das heißt nicht überall die, Ist Einsamkeit tatsächlich ein diskreditierendes Merkmal? So ein bisschen war mir das auch klar, weil es ja diese, ich sag mal, alte Einsamkeitssemantik gab, die immer schon Einsamkeit eigentlich für was Erhöhendes gehalten hat. Das heißt, wenn du dich als Einsamer dargestellt hast, hat sich das zu was Besserem gemacht. Wenn du dich als Einsammer geäußert hast, dann stiegst du im Ansehen deiner Mitmenschen. Und du hast das auch von Leuten, wenn du gesagt hast, das ist jemand, der die Einsamkeit sucht, dann hast du nicht was Böses von dem gesagt, sondern du hast eigentlich gesagt, das ist jemand, der hat erkannt, die Welt ist schlecht und der probiert sich zum Guten hinzuwenden. Also eigentlich letzten Endes eine positive Form der Zuschreibung. Und mir fiel dann auch, okay, diese Kontexte leben weiter. Also in Lateinamerika ist das teilweise halt geradezu umgekehrt wie bei uns. Man hat Kontexte, in denen Einsamkeitszuschreibungen tatsächlich genauso funktionieren und sie führen dann halt andere soziale Effekte. Sie führen dann dazu, dass wenn du sagst, du bist einsam, dann führt das zu mehr Unterstützung deiner Person.

Janosch Schobin:

[29:07] Es kommen dann die Nachbarn häufiger vorbei, die Familie kümmert sich mehr um dich, wenn du dich einsam fühlst. Es ist also nicht abschreckend und das hängt halt mit dieser Stigmatisierung zusammen. Die Frage der Würde kommt in dem Sinne rein, weil es für mich um die Frage geht, wie geht das eigentlich? In diesem christlichen Kontext funktioniert das relativ simpel, ich sage mal über diesen religiösen Überbau, der bestimmte Dinge wünschenswert erscheinen lässt und gut erscheinen lässt, der aus einer gewissen, wenn man so heute würde man sagen, ideologischen Kraft heraus Sachen etikettieren kann. Bei uns funktioniert das nicht mehr so. Und deswegen war meine Frage, wie funktionieren eigentlich, A, Entstigmatisierung und wie funktionieren aber würdevolles Alleinsein in Kontexten, die letzten Endes Einsamkeit in was Stigmatisiertes verwandelt haben oder primär als was Stigmatisiertes deuten. Also wie kannst du mit Einsamkeit letzten Endes gut leben, auf eine gewisse Art und Weise? Da kommt noch die Hintergrundunterstellung hinzu, dass ich davon ausgehe, dass nicht alle Arten der Einsamkeit irgendwie auflösbar sind. Da kann man auch drüber streiten, inwiefern das der Fall ist, aber ähm, Ich gehe davon aus, dass häufig Einsamkeit, wenn sie lange anhält, also in der psychologischen Forschung wird dann häufig von chronisch gesprochen, das ist ein bisschen tricky, die Daten sind auch nicht gut, aber man kann davon ausgehen, dass das eine sehr stabile Empfindung wird, die Leute sehr hochprävalent haben und die fast so etwas wird wie ein Persönlichkeitsmerkmal.

Kathrin Fischer:

[30:33] Das schreiben Sie ja auch beim ersten Interview mit John, da kommen wir ja auch noch zu.

Janosch Schobin:

[30:38] Und wenn das so ist, dass man die Einsamkeit eigentlich nicht mehr ganz loswerden kann, dann ist das so, wie der alte Freud gesagt hat, dann geht es um die Frage, kann man sowas hinbekommen wie ganz normales Unglück? Und also kann man es schaffen, unter Einsamkeit so wenig zu leiden, dass man damit eigentlich gut leben kann? Letzten Endes würdevoll leben kann, also ohne sie als eine schwerwiegende Beeinträchtigung hinnehmen zu müssen. Und da spielt das rein. Also Destigmatisierung ist dafür eine Voraussetzung. Wenn du dich ständig dafür schämen musst, wird das sehr schwierig. Und wenn du soziale Unterstützung für Einsamkeit bekommst, ist es wahrscheinlich etwas, das die Einsamkeit selber erstmal dämpft, aber dann auch erträglicher macht, wenn du sie hast. Und deswegen für mich war diese Frage, wie geht würdevolle Einsamkeit ziemlich zentral. Und der Soziologe erfindet sowas dann im besten Fall nicht, sondern probiert im Kulturvergleich herauszufinden, wie solche Mechanismen gehen.

Kathrin Fischer:

[31:33] Nee, ich meine, ich bin jetzt natürlich ein bisschen versucht zu fragen, und wie geht das? Aber ich würde auch sagen, wenn wir über die Interviews sprechen, da zeigen sie ja auch, was geht und was nicht geht. Also oder wenn sie über den einsamen Tod sprechen, wenn man sagt, wie kann das eigentlich sein, dass wir in so einer Gesellschaft, in unserer Gesellschaft Menschen so einsam und anonym sterben, da geht es ja glaube ich schon auch ein bisschen darum, was können wir als Gesellschaft tun, weil so habe ich sie schon verstanden und auch jetzt im Hinblick auf die Eingangsfrage, mit Einsamkeit müssen wir kollektiv umgehen. Das ist nichts, was wir, also es ist sicherlich auch eine individuelle Aufgabe, das sind ja immer zwei Seiten einer Medaille, aber wir leben halt in einer Zeit, die nur noch die individuelle Seite betont. Und die kollektive wird, oder gesellschaftliche, soziale, politische, wie immer man das nennt, die wird vergessen.

Janosch Schobin:

[32:20] Ja, und ich meine, wenn man da, ich war jetzt auch viel in so einem Bereich tätig, in dem es auch eher um Sozialpolitik geht und eher um die Frage, wie kann man Einsamkeit sozialpolitisch bearbeiten. Und eins der ganz zentralen Probleme ist tatsächlich das Zugangsproblem. Also wie finde ich einsame Menschen? Und ich sage mal, dieses Beispiel mit der Witwe in meinem Buch ist schön, die broadcastet das letzten Endes. Wenn die sich einsam fühlt, stellt die das Bild mit ihrem verstorbenen Mann vor die Tür.

Janosch Schobin:

[32:45] Und dann wissen die Nachbarn, die ist gerade einsam und die macht das auch rhythmisiert, das heißt, die macht das jeden Tag und es gibt positive Deutung, sie kümmert sich um ihn, er braucht ein bisschen Sonne und gleichzeitig weiß die ganze Nachbarschaft, was Sache ist. Also die kann das sozusagen, die hat einen Sendepunkt, wo dann alle darüber informiert werden, dass sie das gerade bedrückt und der Effekt ist dann halt, dass Nachbarn vorbeigehen. Und das kann nicht funktionieren, wenn man darüber nicht reden kann, wenn es dafür keine Formen gibt, wenn es sozusagen keine sozial geteilten und etablierten Formen gibt, wie man Einsamkeitsklagen würdevoll vortragen kann, sodass sie einem auch zum Positiven gereichen und diese sozialen Unterstützungsleistungen auslösen. Das ist sozusagen der erste Login und ich glaube, wir stecken noch in diesem Login, wir stecken noch drin und das führt bei uns für soziale Dienste zu diesem Zugangsproblem. Es gibt die einsamen Leute, die sind zurückgezogen, wir wissen in den Statistiken unterschiedliches, aber wir wissen, dass

sowohl aus Befragung, dass es verdammt viele Leute gibt, die unter Einsamkeit schwer leiden, wir wissen aber auch aus diesen Ordnungsamtsstatistiken, dass wir immer mehr Leute haben, die in ihren Wohnungen versterben und dann nicht abgeholt werden, aus den Krankenhäusern nicht abgeholt werden und wo am Ende niemand mehr da ist. Wir wissen, dass das zugenommen hat, zumindest in bestimmten Segmenten zugenommen hat. Wir wissen vor allen Dingen, es sind nicht wenige. Wir wissen aber oft nicht, wie kommen wir in die ran. Und da es aus meiner Sicht dieser erste tatsächliche Schritt ist, wir müssen diese Formen wiederfinden, durch die wir Einsamkeit broadcasten können.

Janosch Schobin:

[34:12] Ohne, dass man sich damit jetzt irgendwie gleich, wie soll man sagen, das unmöglich macht.

Kathrin Fischer:

[34:19] Also ich weiche jetzt mal ein bisschen von meinem Gesprächsskript ab.

Kathrin Fischer:

[34:22] Wir sind ja eigentlich noch beim Historischen, da können wir gleich noch weitersprechen. Aber das interessiert mich jetzt, weil es würde mich interessieren, wie das geht, weil jetzt meine Vermutung wäre, ich bin keine Soziologin, dass es ja eine tief in der Kultur verankerte Scham ist. Es kommt jetzt ein bisschen ein Kampfbegriff. Also wenn wir sagen, die neoliberale Selbstzuständigkeit, wir sind alle unseres Glückes Schmied, wir sind alle individuell für uns verantwortlich, dann ist natürlich, wenn jemand einsam ist, dass auch seine Verantwortung, so würde ich das jetzt interpretieren, ich bin gespannt, was Sie dazu sagen und dass es dann in dieser Kultur schwierig ist zu sagen, wie schaffen wir das, offen und würdevoll über Einsamkeit sprechen zu können?

Janosch Schobin:

[35:03] Ja, ich meine, das Erste ist tatsächlich, glaube ich, dass das bei den Leuten so funktioniert. Wenn man mit einsamen Menschen spricht und sie fragt, ja, wie bist du da reingeraten? Dann gibt es schon bei sehr, sehr vielen letzten Endes die Selbstattributionen das heißt man, da habe ich, ich weiß nicht wieso aber da habe ich meine Ehe zerstört und dann bin ich in diese, Abwärtsspirale gekommen oder das agentische Selbstverständnis der Personen spielt da natürlich auch mit rein, also ich würde sagen, das ist nicht rein von außen auf autorisierte Ideologie, sondern, wenn man

sich nicht als Autor seines eigenen Lebens begreifen kann ist das für Menschen ja auch nicht ein Problem Die Realität liegt ja in der Regel irgendwo dazwischen. Also wir sind nicht vollkommen machtlos und wir sind aber auch nicht vollständig die Autoren unseres eigenen Lebens, sondern wir leben in dieser Nische dazwischen.

Janosch Schobin:

[35:56] Die Problematik ist aus meiner Sicht dann, wenn man in einer Gesellschaft lebt, die ganz klar immer davon ausgeht, dass der Subjekt, der Einzelne muss den ersten Schritt machen. Das ist bei uns aktuell so. Das heißt, unser Wohlfahrtssystem ist tatsächlich in einer gewissen Art und Weise neoliberal strukturiert. Das hat vielleicht bei uns sogar noch ältere Geschichten als den Neoliberalismus. Ich würde das eigentlich schon in der Nachkriegszeit verorten, dass unser Wohlfahrtsmodell eigentlich ganz stark davon abgerückt ist, ich sag mal zu zudringlich auf Menschen zuzugehen, ihnen zu sehr auf die Pelle zu rücken, sondern den Bürger viel mehr als jemanden zu sehen, der Rechte geltend machen kann, aber nicht muss. Ich würde sagen, das hat mit der Nachkriegsgeschichte relativ viel zu tun. Aber das ist auf jeden Fall bei uns in einer gewissen Weise extrem geworden, dass man eigentlich bei uns alles bekommen kann und du musst immer der initiiierende Agent sein, sonst kannst du keine Hilfe kriegen. Und Einsamkeit gehört, glaube ich, wie ganz viele andere Probleme, auch zu Problemen, wo du aus der Binnenperspektive des Problems raus gar nicht auf die Idee kommen würdest, dass es eigentlich nur Wohlfall ist, dass du ein gewisses Maß an Unterstützung von deiner sozialen Umwelt mit diesen Problemen erhältst. Das heißt, wenn da nicht von außen ein Impuls kommt, kannst du da eigentlich nicht alleine raus.

Janosch Schobin:

[37:10] Und das muss sich ändern. Also wenn wir wirklich das Einsamkeitsproblem in unserem Land bewältigen wollen, dann würde ich sagen, dann braucht man tatsächlich Stützstrukturen. Es gibt dafür auch Entwürfe, es ist jetzt nicht so, als ob ich der Erste bin, der dieses Problem so beschreibt, sondern es gibt sowas wie die sorgenden Gemeinschaften, die sorgende Nachbarschaft, im Englischen heißt das dann Communities of Care, die Idee.

Janosch Schobin:

[37:31] Dass wir unser Soziales wieder so strukturieren müssen, dass es nicht so ganz optional ist, ob ich teilnehme, sondern dass es mit einem gewissen Belästigungsgrad auch ausgestattet ist. Das sieht man dann in sowas in der sozialen Arbeit zum Beispiel dadurch, dass über aufsuchende Sozialarbeit gesprochen wird. Wir wollen in der

Einsamkeitsvorsprung ganz wichtig, wir sprechen darüber, dass wir mehr aufsuchende Dienste brauchen.

Janosch Schobin:

[37:53] Wir brauchen mehr, das zweite, wo darüber sehr viel gesprochen wird, ist, wenn man über Community Management spricht. Also da ist einfach die Hintergrundintuition, die sozialen Beziehungen zwischen Leuten in Nachbarschaften oder in lokalen Gemeinschaften, die entstehen nicht einfach. Es braucht Agenten, die die produzieren, die sich darum kümmern. Also das ist auch aus meiner Sicht eine komplett richtige Einsicht. Beziehungen entstehen nicht einfach. Die brauchen Katalysatoren, die brauchen Leute, die sich darum kümmern, dass es die Beziehungen gibt, die soziales Kapital bereitstellen, damit Bindungen zwischen anderen Akteuren entstehen können und so weiter, die diese Rolle aufnehmen und die in unserem System eigentlich nicht mehr vorgesehen sind. Also in dem System Garage, Arbeitsplatz, Garage ist nicht vorgesehen, dass da so ein Typ in der Nachbarschaft rumläuft, immer mehr hört, wie es geht, darauf hinweist, dass im Übrigen übermorgen da und da Folgendes getan wird und dass es ganz schön wäre, wenn du dabei wärst und so weiter. Diese Figuren sind darin nicht vorgesehen. Also in einer reinen Konsumgesellschaft, in der man als Arbeitnehmer die Mittel akquiriert, um an der Konsumgesellschaft zu partizipieren, sind diese Figuren, die das Soziale produzieren, eigentlich nicht vorgesehen. Und wir müssen in dem Wohlfahrtsmodell, denke ich, dahin zurück, das zu verstehen, dass die spezifische Funktion, das Soziale zu machen, bei uns nicht besetzt ist. Nicht überall nicht besetzt ist, das wäre auch übertrieben, aber eigentlich nicht systematisch besetzt ist. Und das brauchen wir aus meiner Sicht. Und das ist nicht sehr neoliberal, ja.

Kathrin Fischer:

[39:19] Kommen wir doch nochmal zurück, wir sind ja eigentlich noch in, eigentlich sind wir beim Buch noch, wir sind schon mal sozusagen in Interpretationen und Fragen, was zu tun wäre gegangen, aber eigentlich sind wir, wenn wir ihr Buch betrachten, noch vorne, wir sind noch bei der historischen Abhandlung und wir haben über das 19. Jahrhundert gesprochen und ich fand das dann sehr eindrücklich, es kommt das 20. Jahrhundert, mit ihm zwei Weltkriege, Flucht und Vertreibung und sie schreiben, dass das zu einer ganz eigenen Art kollektiver Vereinsamung führt. Und Sie verbinden das natürlich dann auch mit den 60ern dann noch. Also wenn die Beatles singen, all the lonely people, by do they all come from, dann sagen sie aus Auschwitz und Dachau und so weiter. Also Traumatisierung erzeugt Einsamkeit. Ist das richtig?

Janosch Schobin:

[40:07] Genau. Also das ist, wenn man in die, ich sag mal, das kann man sowohl auf den Individualebene, in der Biografie, wie entsteht, vor allen Dingen dauerhafte und chronische Einsamkeit, Wenn man da reinguckt, findet man in den Biografien häufig einfach Erfahrungen von intimer Gewalt, von Trauma in der Kindheit. Solche Erfahrungen sind sehr klar einsamkeitsgenetisch und auch dauerhaft einsamkeitsgenetisch. Die sind auch natürlich Prädiktoren für alle möglichen anderen Einschränkungen der psychischen und körperlichen Gesundheit. Aber die entstehen ja nicht einfach, sondern solche Erfahrungen macht man in bestimmten sozialen Kontexten häufiger. Und in der Nachkriegsgesellschaft oder in den Nachkriegsgesellschaften allgemein muss man sich klar machen, dass die Erfahrungen im Krieg, gerade für die an den Kriegshandlungen Beteiligten, wahnsinnig hart sind, wahnsinnig traumatisch sind. Da gibt es aus den USA Studien zu posttraumatischen Belastungsstörungen, wie das heute heißt. Das ist nicht anders. Also in allen industriell gefährdeten Kriegen werden die Leute, die an den Kriegshandlungen direkt beteiligt waren, ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das zerstört die Psychen von Menschen.

Kathrin Fischer:

[41:17] Also nicht nur die Opfer sind zerstört, sondern auch die Täter.

Janosch Schobin:

[41:20] Die Täter sind auch zerstört und die kehren ja heim, die kehren ja in soziale Kontexte zurück und da sind die in der Regel... Unangenehme, also nicht einsamkeitsdämpfende Figuren, weil die bringen Gewalt mit in die Familien, die bringen affektive Disregulationen mit in die Familien, die bringen, man sieht das an den Scheidungsraten nach den Kriegen, man sieht das an sozusagen einer häuslichen Gewalt nach den Kriegen, man sieht das an Drogenkonsum nach den Kriegen. Also das ist bei Einsamkeit, Einsamkeit gibt es ja so ganz einfache Kompensationspraktiken wie man trinkt Alkohol, das ist dämpfend. und praktisch alle dämpfenden Substanzen lindern das Einsamkeitsempfinden bis zu einem gewissen Grad. Und dann, also man sieht das auch in Serien heute, wenn man sowas wie Madman guckt, man wundert sich, warum haben die ständig ein Whiskyglas in der Hand? Die sind ständig besoffen, genau genommen. Aber ja, das sind extrem einsame Generationen gewesen nach diesen Kriegen. Ohne, dass das jetzt statistisch erfasst worden wäre oder so kann man das aber eigentlich mit einem extrem hohen Grad an Gewissheit sagen. Die Erfahrungen, die die gemacht haben, haben zu hohen Einsamkeitsbelastungen geführt und alles, was sie dann so an Verhaltensäußerungen haben, die wir dann so im Nachgang erfassen können, deuten darauf hin, dass das auch richtig ist.

Janosch Schobin:

[42:31] Und das heißt, man hat also die, die daran beteiligt waren, dann hat man die Opfer. Für die natürlich, also ich sag mal, bei jüdischen Menschen ist das natürlich extrem, extrem. Da sind Menschen bei, du bist der einzige Überlebender in deiner gesamten Familie. Und dann bist du noch in einem Land, wo die ganzen Leute rumlaufen, die deine Eltern ermordet und deine Geschwister ermordet und deine Großeltern ermordet haben. Und die tun auch noch alle so, als wäre nichts gewesen. Will man sich nicht wirklich vorstellen. Also das ist so ein Gefühl, ich glaube, Hannah Arendt hat immer gesagt, das Einzige, was mir von Deutschland blieb, war die deutsche Sprache. Also da bleibt häufig nichts mehr, da bleibt keine Form von Gefühl mehr dafür da, dazugehören, dabei zu sein. Aber auch die Beziehung zu anderen, denn einfach wahnsinnig schwer. Was haben die genau im Krieg gemacht? Also von der Opferseite sehr schwierig. Das ist aber auch auf der Täterseite sehr schwierig. Und das darf man nicht vergessen. Ich meine, auch die Nachkriegsgesellschaft in Deutschland ist eine.

Janosch Schobin:

[43:25] Wo man doch sich sehr aufs Innere konzentriert hat, auf die häusliche Welt, auf das, was Heinz Bude dann das Wiederaufstiegsversprechen nannte, das wieder alles aufbauen. Aber das war sehr innenwendig, weil man als Tätergesellschaft natürlich auch belastet war. Also es ist sehr schwer, diese kognitive Dissonanz zu verstehen, aber sehr viele Deutsche werden verstanden haben, was das für eine Schweinerei war. Da funktionieren dann diese ganzen Strategien der Abwehr, über die Adorno gesprochen hat, die werden alle möglichen Rationalisierungen dafür gehabt haben, warum sie nicht zu diesen ganz Schlimmen gehört haben. Aber diesen Self-Serving Bias, den wird man nicht auf die Nachbarn appliziert haben, sondern bei den Nachbarn wird man sich schon gefragt haben, wo die wohl das Bild her haben und wo die wohl der Teppich her kam und wie die wohl vielleicht zu dem Geld gekommen sind, das sie gemacht haben. Dieses Misstrauen letzten Endes gegenüber dem, das was dann die Volksgenossen waren davor. Das war ja auch berechtigt, mal ganz davon abgesehen. Und das heißt, man war dann mit diesen stark traumatisierten Männern, teilweise auch viele vergewaltigten Frauen, dann viele Kriegsoffer in den Familien mit diesen ganzen psychischen Belastungen und das sind Situationen, die natürlich erstmal emotionale Einsamkeit produzieren, aber die auch dieses kollektive Gefühl der Einsamkeit produzieren. In Deutschland kommen dann wahrscheinlich, das wird andernorts nicht so ganz so krass gewesen sein, aber in Deutschland kommen dann noch solche Sachen hinzu, wie dieses Verlust einer großen Illusion.

Janosch Schobin:

[44:41] Die Mitscherlich schreiben dann über den geliebten Führer und die Unfähigkeit zu trauern und das Problem ist ja irgendwie, dass die den wirklich geliebt haben. Also dieses Fanatische, das letzten Endes ja alle, vielleicht nicht alle, aber auch ein Großteil der Gesellschaft einfach erreicht hat, diese wirkliche.

Janosch Schobin:

[45:00] Affektive Liebe und die Illusion dieses ganzen Dings, die dann auch weg ist, das würde man halt als kollektive Einsamkeit beschreiben. Das ist ja nicht mehr zu ersetzen, Weil nichts, was danach kommt, wird ja diesen Charakter haben können, dieses absolute, totale, Und was das geboten hat, diesen Rausch letzten Endes des Dritten Reichs, der ist ja nicht mehr zu haben in der Bundesrepublik. Was dann zu haben ist, ist Wiederaufbau, wir fangen wieder von ganz unten an, wir schaffen es zurück in Würde und wir beschmutzen uns nicht mit diesen ganzen anderen Verbrechen. Und dann kommt noch die, ich glaube, die letzte Komponente, die in diesem wirklich komplizierten Cocktail aus meiner Sicht eine Rolle spielt, ist die Opfer, die man gebracht hat für diese Verbrechen. Die sind ja nicht niedrig. Also in den ganzen deutschen Familien gab es ja fast überall Kriegstote, Gefallene, das sind Söhne, das sind Töchter. Das heißt, man hat wirklich viel dafür hergegeben. Und jetzt ist das nichts mehr wert. Ich glaube, das ist für die Nachkriegseinsamkeit so ein wichtiger Aspekt. Nicht darüber zu reden und die Einsamkeit zu ertragen, ist auch eine Weise, die Opfer zu ehren, letzten Endes. Und dieses Opfer nicht auch noch zu besudeln, sondern man ist, man schweigt, man leidet unter der Einsamkeit dieser ganzen Opfer, dieser verlorenen Menschen.

Janosch Schobin:

[46:20] Und das äußert sich dann in der Literatur, in der Musik, das merkt man dann in der Stimmung der Zeit auch. In der deutschen Sprache wurde nie wieder so viel über Einsamkeit geschrieben wie in der Nachkriegszeit, aber die Leute haben nicht darüber geredet. Das hat man empfunden, es gab die entsprechende Musik dazu.

Janosch Schobin:

[46:35] Mein Klassiker ist immer Freddie Quinn. Meine Großmutter hat das gehört. Schön war die Zeit, fern so fern dem Heimatland. Diese Einsamkeitsgefühle, ich meine, bei Freddie Quinn ist ja, dass da die Kriegserfahrung thematisiert oder das mit Händen zu greifen. Das ist einfach... Nur, dass das fern dem Heimatland die Bloodlands in Osteuropa waren, wo die Leute wieder herkamen. Und das ist dann diese Verfälschung, die Einsamkeit letzten Endes, um diese Opfer akzeptieren zu können, die man dafür gebracht hat, die gehört da mit rein. Und das macht dieses ganze Cocktail,

Nachkriegseinsamkeitscocktail so... Ja, ich glaube, es ist auch so kompliziert am Ende, auch so interessant irgendwie. Aber ich glaube, aus meiner Sicht kann man das kaum anders, man kann eigentlich zu keinem anderen Schluss kommen, als dass es kaum eine einsamere Periode zumindest in der deutschen Geschichte gegeben hat, als irgendwie die 50er Jahre. Das muss eine fürchterlich einsame Zeit gewesen sein.

Kathrin Fischer:

[47:36] Wir gehen mal weiter, denn Sie sagen dann, ab den 1960er Jahren wird Einsamkeit zunehmend individualisiert und als psychisches Privatproblem verstanden. Und da habe ich gedacht, das ist bis heute so, oder? Was da in den 60ern passiert, hält bis heute an. Würden Sie dem zustimmen?

Janosch Schobin:

[47:53] Ja, ich würde sagen, vielleicht kehrt sich das jetzt gerade um. Ich glaube, jetzt sind wir vielleicht tatsächlich gerade sozusagen in einem Bruch. Mit Corona, glaube ich, habe ich Gefühl, einen Diskursbruch, der macht es uns auch als Statistikern ziemlich schwer ehrlich gesagt, weil wir nicht wissen, ob wir die Zahlen von vor und nach Corona überhaupt jemals miteinander vergleichen können werden. Weil das die Äußerungsbereitschaft von Einsamkeit gerade verändert, weil die Thematisierung eine andere ist, weil Einsamkeit da wieder als ein Kollektivphänomen adressierbar geworden ist. Für die Pandemie konnte man ja als Individuum wirklich nichts.

Kathrin Fischer:

[48:24] Aber das ist interessant, also das so zum Corona, das was Sie vorhin gesagt haben, sozusagen die Scham über Einsamkeit zu sprechen, die Schwelle niedriger gemacht hat, weil man sagt, das ist wirklich nicht unsere Schuld, was da passiert ist und wir sind dadurch einsamer geworden und es eigentlich jetzt einfacher wird, Einsamkeit zu adressieren.

Janosch Schobin:

[48:40] Ja, und wir sprechen auch auf einmal nicht mehr über die Einsamkeit von alten Menschen so, als so ein Bandgruppenproblem. Wir sprechen auf einmal über die Einsamkeit von allen, dass es ein Gesellschaftsproblem ist.

Kathrin Fischer:

[48:49] Von Jugendlichen ganz stark.

Janosch Schobin:

[48:50] Von Jugendlichen und jungen Menschen. Und das ist auch interessant, weil das sozusagen da zeigt, wir sorgen uns ums Ganze. Wir sorgen uns darum, wie es weitergeht. Also es ist auf einmal eine Zukunftsfrage der Gesellschaft geworden, wie einsam unsere Kinder sind. Und die Kinder wiederum sind ja ein ganz zentrales Sorgemotiv letzten Endes, ein kollektives Sorgemotiv, über das gesprochen wird. Und das hat sich gerade geändert. Ich glaube auch, dass das letzten Endes destigmatisierend wirkt. Das ist noch nicht so, als ob wir dafür Messungen hätten, aber die These ist auf jeden Fall plausibel, dass diese Umdeutung, dass Einsamkeit kein Individualproblem ist, sondern ein Kollektivproblem wird, zu Destigmatisierung aufführen wird. Und das wird aber auch dazu führen, dass wir die Zahlen wahrscheinlich nicht mehr miteinander vergleichen können. Weil wenn die Leute heute eine andere Äußerungsbereitschaft haben und vor allen Dingen unter anderen Gesichtspunkten Einsamkeitsäußerungen in Umfragen zurückhalten, dann können wir diese Zahlen wahrscheinlich nicht mehr... Also wir werden niemals wissen, ob die Einsamkeit zugenommen hat oder ob die Äußerungsbereitschaft zugenommen hat. Das werden wir dann nicht mehr wissen.

Kathrin Fischer:

[49:48] Also wir haben einen historischen Überblick gerade gehabt und dann haben Sie

Kathrin Fischer:

[49:51] ja sechs widersprüchliche Thesen zur Einsamkeit. Sie nennen drei Thesen, warum Einsamkeit zugenommen hat und ich weiß gar nicht, ob das jetzt mit Corona, können wir ja gleich sprechen, also es gibt die Alterungsthese, die These der verlorenen Gemeinschaft und die These der Krise der liberalen Demokratie, die drei würden dafür sorgen, dass Einsamkeit zugenommen hat, da hätte ich bis zu ihrem Buch immer voll unterschrieben, gesagt, genau so ist es, Einsamkeit nimmt zu. Aber Sie sagen auch, nee, es gibt auch Thesen dafür, dass Einsamkeit abnimmt. Und die fand ich auch sehr plausibel. Also vielleicht fangen wir erst mal damit an. Welche Thesen gibt es denn, dass Einsamkeit in unserer Gesellschaft zunimmt?

Janosch Schobin:

[50:26] Also die bekannteste, die eigentlich auch alle Leute, mit denen man so auf der Straße spricht, eigentlich sofort abrufen kann, ist das, was man die Alterungsthese nennt. Die sozusagen auf der Straße kursierende Version ist, wir werden älter, einsame Leute sind älter, deswegen haben wir immer mehr Einsame. Die in der Wissenschaft kursierende These ist eine ganze Ecke komplizierter.

Janosch Schobin:

[50:46] Die Beobachtung in Querschnittsstudien ist eigentlich immer, dass man zwei Einsamkeitspeaks hat. Man hat einen Einsamkeitspeak in der Jugend, jungen Erwachsenenalter und man hat einen Einsamkeitspeak in der Hochaltrigkeit.

Janosch Schobin:

[50:58] Und dazu muss man jetzt die demografische Transition denken. Also Gesellschaften fangen mit einer spitzen Pyramide an, da sind ganz viele junge Leute drin. Und wenn jetzt diese Verteilung statisch sein sollte, dafür haben wir keine guten Evidenzen, aber die Vermutung, die unterliegt diesen Thesen halt immer. Also man wird davon aus, diese beiden Peaks, die haben einfach mit der Ontogenese von Menschen zu tun. Also im Alter sind mehr Freunde tot, ne? Im Alter ist man einsamer, weil Menschen versterben und weil die eigene Gesundheit abnimmt. Und in der Jugend ist man einsamer, weil man aufgrund psychologischer Entwicklungsprozesse einfach dieses sich herauslösen aus dem Elternhaus, das Übergang in sozusagen Primärbildung mit eigenem Partner und eigener Familiengründung und so weiter hat. Also das ist so die grobe These und da kann man auch noch ganz viel drüber sagen, aber die These ist, das ist ziemlich statisch, das Ding. Man hat diese beiden Peaks und die ändern sich nicht groß. Das ist die Hintergrundvermutung. Und wenn man dann die demografische Transition dazu nimmt, dann weiß man, okay, in einer jungen Gesellschaft hast du viele Junge, also müsstest die relativ einsam sein, weil du diesen großen Buckel an Jungen hast. Denn die Gesellschaft dann in die sogenannte Phase der demografischen Dividende geht, also wo du weder viele sehr Hochaltrige noch sehr viele Junge hast, dann hast du auf einmal wenig Leute in den Altersgruppen, die sehr einsam sind, also hast du ganz wenig Einsamkeit. Und dann in dem Maße, wo du in die demografische Alterungsphase gehst, so wie die Bundesrepublik jetzt oder wie auch vor uns noch Japan oder hinter uns kommt jetzt China.

Janosch Schobin:

[52:16] Dann nimmt die Einsamkeit wieder stetig zu, weil man diese immer größeren Gruppen von Hochaltrigen produziert, die dann aufgrund von Sterblichkeit, abnehmender Gesundheit und so weiter einsamer sind.

Janosch Schobin:

[52:25] Das ist, wie gesagt, nur plausibel, wenn diese Altersverteilung statisch ist. Und das ist empirisch, also wirklich, das basiert eigentlich praktisch alles auf Beobachtungen von Gesellschaften aus den letzten 20 Jahren. Wir haben da keine große Heterogenität in dem demografischen Zyklus. Wir kriegen so langsam mehr Forschung aus Afrika zum Glück, sodass wir dann so langsam vielleicht ein Gefühl dafür entwickeln können, wie haltbar eigentlich diese Hintergrundvermutung ist. Und dann gibt es aber noch ganz viele andere Probleme, zum Beispiel, die damit zusammenhängen, dass wir tendenziell auch gesünder werden und es auch sein kann, dass diese Phase der hochaltrigen Einsamkeit immer später im Leben stattfindet. Also es gibt so viele Möglichkeiten, warum diese These nicht funktioniert. Aber ja, die ist bekannt, die ist beliebt und bei den meisten Menschen auf der Straße in der vereinfachten Version eigentlich ganz natürlich abrufbar.

Kathrin Fischer:

[53:13] Und die These der verlorenen Gemeinschaft ja auch, dass man sagt, okay, Familien, familiäre Bindungen nehmen ab, das sind die stabilen, Blut ist dicker als Wasser und die anderen, die Netzwerke, die muss man immer bespielen, das sagen sie auch, die verflachen und dünnen aus und das ist so, dass das wäre für mich die plausibelste gewesen, zu sagen, ja, dieses permanente Netzwerken und immer wieder Beziehungen aufrechterhalten, das ist anstrengend und produziert Einsamkeit.

Janosch Schobin:

[53:39] Und gegen die These, also die hat so gewisse Plausibilitäten, würde ich sagen, für sich. Dahingehend, dass wir auch, also wir sehen effektiv, wenn man in Statistiken zu Kontaktsfrequenzen zum Beispiel guckt, ja tatsächlich so eine Verschiebung hin zu den gewählten Beziehungen. Das kann man an unterschiedlichen Faktoren festmachen, aber letzten Endes, je reicher eine Gesellschaft ist, je mehr die einem westlichen Typus entspricht, je mehr Gleichstellung der Frauen man hat, also je mehr wir sozusagen so, ich sage, uns in Norwegen annähern, das ist die Referenzgesellschaft dafür, umso höher ist eigentlich immer sozusagen der Anteil von Kontakten, die aus Wahlbeziehungen resultieren. Und Wahlbeziehungen sind klar, weil die wechselseitig kündbar sind, dynamischer. Und dann ist das so eine Frage der letzten Endes der unterschiedlicher

Dynamiken. Aber eine Dynamik ist natürlich die Verflachungsdynamik. Also sind die genauso gut wie Beziehungen, wo du weißt, auf die kann ich mich mein ganzes Leben verlassen? Oder die sind ständig sozusagen auf Vorbehalt. Vielleicht geht es noch drei Wochen, vielleicht geht es noch zwei Jahre, aber dann ist wieder vorbei. Investieren Menschen noch so stark in solche Beziehungen, von denen sie nicht wissen, ob die eine größere Haltbarkeit haben?

Janosch Schobin:

[54:42] Ich verstehe das und habe aber eigentlich immer Bauchschmerzen mit dieser These gehabt, weil einmal aus historischen Gründen, das eine ist, dass diese Verfügbarkeit von diesen stabilen Beziehungen auch überschätzt wird historisch. Das ist auch so ein 19. Jahrhundertphänomen. So viele Verwandte hat man eigentlich nur im 19. Jahrhundert und danach davor nicht gehabt und jetzt hat man sie auch nicht mehr. Ich meine, davor war die Sterblichkeit hoch, aber die Geburtenraten waren auch vergleichsweise niedrig. Also zumindest in Europa, man hatte die Heiratszurückhaltung und man hatte diese eigentlich relativ sparsamen Verwandtschaftsnetzwerke und ganz viel Pseudo-Verwandtschaft und Freundschaft darunter gemischt und so. Alles ein kompliziertes Thema, aber letzten Endes waren die viel Patchworkier als das 19. Jahrhundert und auch das 20. Jahrhundert. Durch die Sterblichkeit hatte man natürlich auch, da war die Halbwertszeit von Beziehungen eher über den Körper vermittelt, nicht so sehr über, ob man sich wechselseitig mochte oder nicht mochte, Aber natürlich hatte man da viele Beziehungsabbrüche durch Mortalität einfach. War auch ziemlich typisch. Also ob das so.

Janosch Schobin:

[55:43] Es ist ein bisschen eine hochgegeste Folie, diese kurze Zeit dieser super stabilen Familienbeziehung. Es ist aus meiner Sicht eine extrem hochgegeste Vergleichsfolie. Dann ist die nächste Problematik, die hat letzten Endes damit zu tun, wenn man die Analogie mit Beziehungen zu anderen Konsumgütern macht. Und das ist in dieser Forschung sehr typisch. man spricht dann von der Komodifizierung von Beziehungen und ist aus meiner Sicht ein bisschen das Problem, dass bloß weil jetzt jemand eine Partnerschaft auf Tinder findet und möglicherweise morgen da auch eine andere Partnerschaft schnell finden könnte, das ja nicht unbedingt bedeutet, dass bloß weil es leicht war und vielleicht auch ein bisschen marktförmig war, die Beziehung zu finden, dass hinter die Beziehung, die daraus resultiert, nicht trotzdem ziemlich gut sein kann. Ich mache das in dem Buch so ein bisschen flapsig mit dem Löffel aus der Industriefertigung, der das ganze Leben hält, aber es ist wahr, ich habe so einen Löffel.

Janosch Schobin:

[56:34] Das billigste Missteil, das irgendwo immer aus dem Sweatshop gekommen ist. Aber es ist unkaputtbar. Und ich vermute, das sage ich jetzt tatsächlich ohne Sachkenntnis, weil ich habe die Studien, ich vermute, dass es Studien gibt, aber ich habe mich tatsächlich nicht damit befasst. Aber ich vermute, dass die Ehe-Stabilität oder Beziehungsstabilität, dass wo man die Leute kennenlernt, wie sehr die durch sozusagen kommunifizierten Kontexten produziert werden, die Beziehung, kein echter Prädiktor für die Beziehungsstabilität ist. Und dementsprechend glaube ich nicht so richtig an diese Verflachungsdynamik, aber man sieht auch von der Verflachungsdynamik in Statistik nichts so richtig. Also wenn man zum Beispiel auf sowas guckt, die Zufriedenheit im Familienleben in Deutschland, die steigt ja. Die geht nur nach oben. Also man sieht jetzt nicht, dass wir irgendwie schlechtere

Janosch Schobin:

[57:16] Beziehungen hätten als früher. Und ja, dann sprechen wir da immer relativ skeptisch, ob die hält.

Janosch Schobin:

[57:24] Die dritte These ist, glaube ich, die halte ich für plausibler. Nämlich die These, dass letzten Endes unsere hochqualitativen Beziehungen in modernen Gesellschaften und, ein Effekt auch sehr stark, ich sag mal, funktionierender Gemeinwesen sind und funktionierender demokratischer Ordnung bei uns sind. Das heißt, der Umstand, dass wir das sehen, dass die Familienbeziehungen immer besser werden, ist, glaube ich, das hat damit zu tun, dass wir institutionell ein ziemlich hohes Schutzniveau privater Beziehungen bieten. Wir bieten den Leuten einfach, in Deutschland haben wir auch noch das, was von Friedrich Merz dann beklagt, viel Zeit, um diese Beziehungen zu führen, weil wir so wenig arbeiten. Die Stabilität dieses Rahmens der vertrauenswürdigen Beziehungen in die Nachbarschaft, in dieses weitere soziale Feld, zu meinen Freunden, zu meiner Familie auch, der diese Beziehung auch gewaltarm letzten Endes hält, das muss man auch sagen, wo der Staat wirklich ein durchgesetztes Machtmonopol hat und Gewalt einfach eine kaum akzeptierte Praxis noch ist. Das sind Randbedingungen für Beziehungen, die sind ziemlich wichtig. Und ich glaube schon, dass man mit gutem Recht sagen kann, die sind in der Krise.

Janosch Schobin:

[58:32] Und da würde ich sagen, ist meine größte Sorge tatsächlich, dass wir letzten Endes in der Dynamik drinstecken, in der diese spätkapitalistischen Gesellschaften

letzten Endes jetzt gerade dabei sind, genau die Faktoren abzuschaffen, die eigentlich dafür sorgen, dass man sich den Dingen gut leben lässt. Nämlich letzten Endes das hohe Schutzniveau von privater Autonomie und von privaten Beziehungen, das uns eigentlich diese guten Outcomes generiert und garantiert. Und da gäbe es aus meiner Sicht die besten empirischen Befunde für, weil man zum Beispiel, wenn man in Europa guckt, wo sind die meisten Menschen einsam, dann ist das meistens in diesen osteuropäischen Transitions Gesellschaften. Und das hat dann natürlich nicht nur damit zu tun, dass der Staat schwach ist, aber das ist auch so. Du bist nicht so sicher. Sie haben ein sehr, sehr geringes Vertrauen in ihre Mitmenschen, in ihre Nachbarn, in die Nächsten. Sie haben ein sehr geringes Vertrauen in die Polizei, in die Politik. Das heißt, der soziale Ordnungsrahmen, der dir die Sicherheit von Beziehungen garantiert, ist nicht da. Und dann kommt natürlich noch obendrauf, dass du durch wirtschaftliche Entwicklung, du viel Abwanderung von jungen Menschen hast, du zerreißt die Familien, also man hat noch die ganzen zusätzlichen Auslösereignisse, aber die... Wir sind deswegen einfach aus meiner Sicht einsamer. Und der Verlust solcher, ich sag mal, demokratischen Stützstrukturen für gute Beziehungen, das ist aus meiner Sicht das, wo man am ehesten sagen kann, ja, deswegen produzieren solche Gesellschaften unseren Typs ab einem gewissen Punkt Vereinsamung.

Kathrin Fischer:

[59:56] Können Sie das spezifizieren? Was sind das für Stützpunkte, die gerade verloren gehen?

Janosch Schobin:

[1:00:02] Aktuell würde ich sagen, in Deutschland sind wir noch in der Phase, wo wir einfach mit einem riesen Vertrauensverlust zu kämpfen haben. Die Bürger haben, also man sagt immer so etwas flapsig, ein Unterschied zwischen Hochvertrauens- und Niedrigvertrauensgesellschaften, so einfach ist die Welt nicht. Aber Deutschland war lange eher vom Hochvertrauentypus. Wir waren eher näher an Finnland und Schweden und Norwegen und so weiter als jetzt an Italien, wenn man das europäisch vergleicht. Das heißt, wir hatten eigentlich ein relativ hohes Vertrauen in die Kompetenz unserer politischen Eliten, in das sozusagen halbwegs vernünftige Funktionieren unserer Parteien, darin, dass die Justiz transparent operiert, dass die Polizei das Machtmonopol hat und das auch transparent durchsetzt, dass man mit relativ wenig Korruption zu kämpfen hat und allgemein, dass man, ich sag mal, die öffentlichen Angelegenheiten durch Wahlen in die Hände von Leuten gibt, die die zumindest mit einer gewissen Menge an Kompetenz verwalten und dann auch zum Wohl des Bürgers, also wirklich mit Blick auf das Gemeinwohl auch agieren. Und das hat durch Corona wirklich eine harte Scharte bekommen. Eigentlich schon länger auch, wenn man genauer zurückguckt,

sieht man ja, dass zum Beispiel die Beteiligung an Wahlen schon viel länger gesunken sind. Und was man jetzt, glaube ich, obendrauf hat, ist, dass man erstmals halt Akteure hat, die organisiert sind, wie die AfD zum Beispiel, die tatsächlich probieren, das System von innen heraus auch zu sprengen.

Kathrin Fischer:

[1:01:23] Die das Ausnutzen, den Vertrauensverlust oder die Abnahme des Vertrauens.

Janosch Schobin:

[1:01:26] Die diesen Vertrauensverlust für sich einmal sozusagen operativ nutzen können, um Wählerstimmen zu gewinnen, die aber auch relativ klar das Ziel haben, die demokratische Ordnung dann auch abzuschaffen, wenn sie das mal schaffen sollten, in dieser die Macht zu erlangen. Und ja, das ist aus meiner Sicht gerade so das Größte mit sozusagen Risiko, neben dem Faktum, dass wir jetzt natürlich in Europa wieder Kriege haben, die noch viel schneller als die AfD zu viel Einsamkeit führen, die jetzt ja schon in Deutschland zu viel Einsamkeit geführt haben, einfach dadurch, dass wir aus der Ukraine sehr, sehr viele Kriegsflüchtlinge einfach haben, deren Einsamkeitsbelastung um einiges höher sind als das der Durchschnittsbevölkerung. Und das ist eine Dynamik, letzten Endes der Verlust der Nachkriegsordnung, der Friedensordnung des Nachkriegs, die auch immer brüchig war, geschenkt, aber dann doch in eine relativ friedvolle Zeit vor einem historischen Vergleich. Das ist aus meiner Sicht so ein bisschen das, was mir tatsächlich effektiv als These auch am ehesten einleuchtet, warum wir mit mehr Einsamkeit zu tun haben.

Kathrin Fischer:

[1:02:28] Da können wir gleich auch noch drüber sprechen, oder zu Ende, wenn wir über die Zukunft der Einsamkeit sprechen. Aber Sie haben jetzt ja noch drei Thesen, die dagegenstehen. Die sagen, nee, wir haben weniger Einsamkeit. Die sind jetzt eigentlich immer bei Ihnen schon angeklungen, wenn Sie sagen, es gibt eine Emanzipation, eine Wohlstands- und eine Inklusionsdividende. Aber trotzdem, vielleicht können Sie die dreimal kurz skizzieren, warum die eher dazu führen, dass Einsamkeit abnimmt, als zunimmt.

Janosch Schobin:

[1:02:52] Also die Wohlstandsdividende, die speist sich, die empirische Beobachtung dazu ist relativ simpel. Eigentlich überall, wo man guckt, ist Einsamkeit mit Armut

korreliert. Und wenn man sich fragt, wie das zustande kommt, dann hat das vermutlich, also Einsamkeit entsteht ja vor allen Dingen in Beziehung und vor allen Dingen nicht unbedingt durch das Fehlen von Beziehung, sondern sehr häufig durch Mängel von Qualitäten in Beziehung. Also durch Konflikte in Beziehungen, dadurch, dass Streit in Beziehungen ist, dass man sich nicht geachtet, nicht gewürdigt, nicht gesehen und so weiter fühlt in Beziehungen. Und Armut ist ein starker Stressor für Beziehungen. Also das ist einfach, wenn man sich fragt, wie kommt es, dass diese Korrelation besteht, dann glaube ich nicht, dass die Leute arm werden, weil sie einsam sind, sondern es ist ziemlich sicher so, dass die Armut Stressoren produziert.

Janosch Schobin:

[1:03:38] Die einsamkeitsgenerativ in den Beziehungskontexten sind. Also historisch, da gibt es auch viel Streit drüber. Es gibt ja diese, ich sag mal, etwas hochstilisierten Sachen, dass wir nie so reich waren wie im Kapitalismus und nie so wenig Arme hatten wie im Kapitalismus und so weiter. Vermutlich stimmt das sogar sozusagen aufs Ganze, aber es ist nicht so extrem. Aber sagen wir, seit den 80er Jahren zumindest kann man das, glaube ich, auch mit Blick auf die statistischen Daten mit einer hohen Gewissheit sagen, haben wir eigentlich eine global relativ solide Wohlstandsentwicklung gehabt. Und das führt dazu, dass wir zumindest proportional, wir haben ja natürlich auch Bevölkerungswachstum, das heißt in absoluten Zahlen haben wir vielleicht auch doch mehr absolut Arme, aber proportional an der Gesamtbevölkerung einfach weniger Leute haben, die extremen Formen der Armut ausgesetzt sind oder die überhaupt Armut ausgesetzt sind. Wir hatten auch zumindest in Lateinamerika zum Beispiel Wachstum der Mittelschichten. Das heißt, wir haben immer mehr Leute, die aus diesen Situationen rauskommen, in denen sie diesen extremen Stressoren ihrer Nahbeziehung ausgesetzt sind. Und das müsste dazu führen, dass man weniger Einsamkeit. Das wäre extrem plausibel. Das Zweite, das schließt relativ gut daran an, das hat aber mit der Gleichstellung von Männern und Frauen zu tun.

Janosch Schobin:

[1:04:43] Das halte ich tatsächlich auch für sehr plausibel. Wenn man bei uns guckt, was sind Schutzfaktoren für Einsamkeit, dann ist bei uns eine Partnerschaft zu haben ein guter Prädiktor. Und natürlich ist es nicht so, dass jede Partnerschaft Vereinsamkeit schützt. Eine schlechte Partnerschaft tut das in der Regel nicht. Die wird sogar wahrscheinlich eher zu Einsamkeitsbelastungen beitragen. Also es ist nicht die Partnerschaft per se, das Dasein oder Nicht-Dasein der Partnerschaft, sondern es ist die spezifische, durchschnittliche, typische Art von Partnerschaft, die man bei uns hat, die Vereinsamkeit schützt. Und die hat so ein paar institutionelle Rahmenbedingungen, warum die bei uns in der Tendenz eine relativ hohe Beziehungsqualität haben. Und das

Erste aus meiner Sicht ganz einfach hat mit Beziehungsautonomie zu tun. Das heißt, bei uns kann man diese Beziehung, wenn die mies sind, einfach verlassen. Man kann die aufheben.

Janosch Schobin:

[1:05:28] Das klang bei dieser Verflachungsdynamik ja auch schon an, warum ich das nicht unbedingt so glaube. Man kann diese Beziehung aufheben und so ganz abstrakt gesprochen, wenn man sich so eine Beziehungsökologie vorstellt, Man vergleicht eine, wo Leute einfach sich verpartnern und dann immer zusammenbleiben müssen, egal wie sich die Beziehungsqualität verändert. In so einer Beziehungsökologie hat man irgendwann sehr, sehr viele schlechte Beziehungen, die nicht vor Einsamkeit schützen. Und hinzu kommt auch, dass man weiß, dass Beziehungsqualität in der Regel über die Dauer der Beziehung eher in der Tendenz abnimmt. Selten weiter zunimmt über das wechselseitig wahrgenommene Qualitätsniveau hinweg. In der Regel hat man zumindest so ein bisschen so ein Dip. Aber man wird in so einer Ökologie, wo man sich nicht mehr trennen kann, irgendwie diesen Effekt haben. Viele Leute stecken in relativ schlechten Beziehungen und kommen da nicht mehr raus. Wenn man dagegen eine Beziehungseökologie hat, wo Leute sich trennen können und einen neuen Partner finden, Dann hat man eher zwar Beziehungsabbrüche und man hat auch mehr Leute, die mal nicht in Beziehungen sind über bestimmte Phasen, aber man hat in der Regel sehr, die Leute, die in Beziehungen sind, haben halt sehr hochqualitative Beziehungen, weil sonst wären sie nicht in diesen Beziehungen. Das ist so der Selektionseffekt.

Janosch Schobin:

[1:06:34] Der zweite Effekt, der mit Emanzipation zu tun hat, weil sie Beziehungsautonomie generiert, ist, dass einfach die Verhandlungspositionen gerade von Frauen in Beziehungen viel besser werden. Und das hat Riesenvorteile. Man muss sich klar machen, wenn ich in einer Beziehung drinstecke und ich kann die nicht kündigen und dann ist es auch noch so, dass ich in dieser Beziehung nur arbeiten darf. Also ich habe mal so eine Studie über die Zeit, die effektiv gearbeitet wird, gemacht und den Gender Gap dazwischen. Und in Deutschland wird das häufig nur auf Care Arbeit gemacht und dann sieht man, okay, die Männer leisten weniger Care Arbeit, aber wenn man es aufs Ganze betrachtet, also Erwerbsarbeit und Care Arbeit und Reproduktionsarbeit und alles zusammenlegt, dann ist bei uns die Differenz, wie viele Frauen mehr arbeiten als Männer, relativ klein. Das sind ein paar Minuten. Die geht eigentlich erst richtig auseinander in der Hochaltrigkeit, wo die Frauen dann vor allem die ganze Pflegearbeit leisten. Und die Hausarbeit, die die Männer nicht übernehmen, wenn sie dann irgendwann aus der Berufsarbeit aussteigen. Aber im Prinzip haben wir über viele Lebensphasen da kleine Differenzen. Wenn man das in Lateinamerika

anguckt, sind das Stunden am Tag, die Frauen mehr arbeiten. Also es ist wirklich massiv. Du hast also als Frau in diesen Beziehungen viel weniger Autonomie. Und du hast eine ganz schlechte Verhandlungsposition. Du kannst sie nicht verlassen. Das heißt, du kannst den Partner nicht sagen, ey, das ist ein Arrangement, wenn das sich jetzt nicht ändert, dann bin ich weg. Das kannst du halt nicht wirklich. Und dementsprechend musst du alles akzeptieren, wie es ist. Und aufgrund der hierarchischen Differenz der Geschlechter, dann hast du auch ganz, ganz schlechte Machtpositionen, um da irgendwas reingehen zu tun. Und das führt letzten Endes einfach zu schlechten Beziehungen.

Janosch Schobin:

[1:07:59] Wenn man das aushandeln kann und wenn beide Partner in etwa gleich viel Machtpotenzial in der Beziehung haben, kannst du davon ausgehen, dass im Mittel eine Position erreicht wird, die für beide halbwegs satisfactory ist. Also ein relativ gutes, sozusagen akzeptable, von beiden Seiten als gleichwertig empfohlenes Resultat darstellt. Und das ist der zweite Effekt, das ist sozusagen der Verhandlungseffekt in den Beziehungen, den man einpreisen muss. Und das würde auch dazu führen, dass bei uns einfach Partnerschaften besser vor Einsamkeit schützen. Und empirisch kann man dann sagen, ja, wenn man da hinguckt, scheint das auch so zu sein. Also ich habe mal so eine Studie gemacht, da habe ich den Effekt, den Partnerschaften auf die Reduktion von Einsamkeit haben, von Ländern nebeneinander gestellt und die Länder geordnet und daneben einfach geguckt, wie geschlechtergleich sind die. Also wie hoch ist die Geschlechtergleichheit in diesen Gesellschaften. Und das ist ganz einfach, je höher die Geschlechtergleichheit, umso höher ist dieser Partnereffekt.

Janosch Schobin:

[1:08:53] Also je höher die Geschlechtergleichheit, umso besser schützt die Partnerschaft vor Einsamkeit. Und das spricht aus meiner Sicht für diesen Effekt. Also das ist aus meiner Sicht nur ein Grund dieser These, zumindest eine gewisse Glaubwürdigkeit zu schenken, dass es letzten Endes dazu wird, dass hier geschlechtergleicher Gesellschaften werden, umso weniger Einsamkeit man hat.

Kathrin Fischer:

[1:09:14] Vielleicht nicht bei den Beziehungsverlierern, da können wir ja gleich drüber sprechen, weil es gibt noch einen dritten Effekt, die Inklusionsdividende, vielleicht sagen Sie da noch kurz was zu.

Janosch Schobin:

[1:09:22] Das kann man sich, glaube ich, an Figuren relativ deutlich machen, die früher einfach schlechte Chancen hatten, überhaupt in Partnerschaften zu kommen, also homosexuelle Menschen zum Beispiel. Wir hatten früher sehr viel mehr Leute, die eigentlich komplett davon ausgeschlossen waren, die Arten von Beziehungen zu führen, die Einsamkeit einfach zu verhindern. Wer in einer Gesellschaft lebt, in der Homosexualität nicht anerkannt ist, kann sich nicht eine Partnerschaft suchen, in der er glücklich ist, sondern der kann dann vielleicht in eine Kryptoehe gehen, wo, wenn er Glück hat, er eine Frau hat, die das versteht und das mit ihm macht. Aber er kann auch Pech haben, wo er da einfach immer nur sozusagen ein falsches Leben führt und eine grässliche Erfahrung macht eigentlich nur so zu tun, als wäre irgendwas gut und es ist aber alles falsch. Und das ist einfach eine relativ klare Sache. Das zweite ist Stigmatisierung. Stigmatisierung produziert Einsamkeit. Ganz unabhängig, die muss gar nichts mit der Einsamkeit zu tun haben. Aber wenn du abgewertet wirst, weil du dick bist oder weil du anders bist, was auch immer, führt das letzten Endes oder weil du anders aussiehst oder weil du eine andere Hautfarbe hast, das führt halt letzten Endes zu Einsamkeitsempfindungen.

Janosch Schobin:

[1:10:32] Vermutlich vermittelt über die Selbstabwertung, die Internalisierung dieser Zuschreibung und dann den negativen Sozialzuschreibungen, die dazu führen, dass man einfach schlechtere Beziehungen deswegen hat. Das ist ein bisschen kompliziert, wie das kausal genau funktioniert. Das ist so die Mechanik, die dahinter vermutet wird. Und das Faktum, dass wir ja eine Zunahme der Akzeptanz von Diversität über mehrere Jahrzehnte hatten, müsste eigentlich dementsprechend auch dazu geführt haben, dass wir da weniger einsamer haben. Also alleine schon über die Heiratsmärkte, die auf einmal Menschen zugänglich werden, die vorher keine hatten, dann aber auch einfach über die Abnahme von negativen, stigmatisierenden Erfahrungen. Das müsste Einsamkeit eigentlich vorbeugeben haben.

Kathrin Fischer:

[1:11:10] Das heißt umgekehrt, bevor wir jetzt in Ihre tiefen Interviews kommen, umgekehrt, wenn wir jetzt erleben, wie der Angriff auf Diversität läuft, könnte man sagen, das wird wieder Einsamkeit produzieren und ist das vielleicht auch ein Angriff, wird ja viel darüber geredet, aber jetzt aus Ihrer Logik der Argumentation sozusagen der Beziehungsverlierer, Sie schildern ja auch einen in Ihrem Buch, einen Beziehungsverlierer, also einen spezifischen Mann, der eben ökonomisch eher eine niedrige Situation hat, niedrig, also wenig gebildet ist. Und wenn die Frauen, die

Heiratsmärkte halt, also wenn die eben nicht in den schlechten Beziehungen bleiben müssen, sondern sich die Männer suchen können, heterosexuelle Frauen, sage ich jetzt mal, dass dann diese Männer natürlich keine Frauen abkriegen und die jetzt einen Angriff auf diese Art von Emanzipationsdividende fahren und das dann wiederum mehr Einsamkeit wieder produzieren kann. Ist das eine plausible Argumentation?

Janosch Schobin:

[1:12:00] Ja, ich glaube auch, dass man das nicht unterschätzen sollte, also all diese, sowohl die Inklusionsprozesse haben glaube ich zwar viel mehr Menschen oder war für den Vorteil von viel mehr Menschen als für den Nachteil von Menschen, aber sie produzieren halt auch Verlierergruppen, gerade, Emanzipationsprozesse produzieren halt auch bestimmte Männergruppen, die tatsächlich damit nicht gut zurechtgekommen sind. Die sind nicht riesengroß, das ist glaube ich auch so ein bisschen eine Überschätzung, also es sind nicht so viele, wie man denken würde. Aber es produziert natürlich genau, wie sie das beschreiben. Es produziert Männer, die die Erfahrung machen, auf Heiratsmärkten halt keine Chance zu haben, eigentlich keine Frau. Und sie haben aber auch häufig natürlich auch Beziehungserwartungen, die nicht mehr sozusagen ihrer Verhandlungsposition auf diesen Märkten entsprechen. Das ist halt auch ein Problem. Also das heißt, die sind in einer Gesellschaft rein sozialisiert, für die sie dann eigentlich nicht angepasst sind. So würde ich das auch beschreiben. Das heißt, die haben starke Erwartungen sozusagen an ihre Fähigkeit, die ganze Familie zu ernähren. Sie haben starke Erwartungen daran, wie Häuslichkeit funktionieren sollte, an Arbeitsteilungsmuster und so weiter und die werden frustriert. Und dann fehlt es dann auch häufig noch, ich sag mal, an den shiny Credentials, die man mit Leila einfach braucht, um auf dann ja kommerzialisierten und auch kommodifizierten Heiratsmärkten Chancen zu haben.

Kathrin Fischer:

[1:13:20] Wie man aussieht.

Janosch Schobin:

[1:13:21] Wie man aussieht, das ist auch ein Faktor von Ungleichheit, der natürlich auch sozialstrukturell streut, der auch mit, ich sag mal, mit sozialen Zuschreibungen zu tun hat, aber der auch bis zum Wissensgrad ja auch einfach echt ist.

Kathrin Fischer:

[1:13:34] Ungerecht verteilt, das stimmt.

Janosch Schobin:

[1:13:35] Ja, ich meine, Attraktivität ist ja zum Beispiel sowas, das wird bei uns ja nirgendwo in der Soziologie erhoben, aber ist natürlich ein sozialstrukturierendes Merkmal, das so ein bisschen korreliert mit anderen sozialstrukturellen Merkmalen wie Einkommen und Bildung, aber ja eigentlich nochmal, ich sag mal, so ein Eisberg ist, den niemand beobachtet hat, nie und der aber ständig irgendwo überall rein spielt. Weiß man so ein bisschen aus Studien zu Bewerbungen. Es gibt ja diese Bewerbungsstudien, wo man letzten Endes guckt, ob attraktive Bewerber eher genommen werden und so. Man weiß, dass das sozusagen spezifische Vorteile bietet, gut auszusehen.

Janosch Schobin:

[1:14:08] Und dann weiß man auch, dass es da Geschlechtsdifferenzen gibt und man weiß, dass was als gutes Aussehen gewertet wird, nicht universell ist und so weiter. Aber die letzten Endes ist es so ein Ding, das natürlich auch noch da reinkommt. Das heißt, man kann auch einfach da Pech gehabt haben, was sowas angeht. Und diese Gruppen können halt dann auch nur noch sehr schwer, ich sag mal, Frauen oder diese Männergruppen können Frauen nur sehr schwer langfristig an sich binden. Und das ist für die auch häufig dann gerade, also mit diesen Ordnungsamtsbestattungen, ist die Scheidung häufig so ein Knackpunkt. Die erleben das als einen wahnsinnigen Gesichtsverlust, der einhergeht dann mit sozusagen so Erosionsprozessen. Man zieht sich dann halt eher aus dem Familienkontext zurück, weil man als Geschiedener, die Geschwister bringen da ihre Partner mit und dann will ich da nicht ohne einen Partner auftauchen. Das hat mit den Freunden zu tun, aus ähnlichen Gründen, weil wenn die sich mit den Partnern treffen, kann ich nicht, aber es hat auch mit den Freunden zu tun, wenn man ökonomisch nicht so gut dasteht wie die Freunde, dann macht man lieber, wenn man mal Geld hat oder genügend Geld hat, dann lebt man die mal ein. Es hat diese ganzen, ich sag mal, die ganz viel mit Männlichkeitsnormen zu tun haben, diese ganzen Dynamiken greifen dann bei denen auf und am Ende sieht man dann halt, es werden halt doppelsäufig Männer vom Amt bestattet wie Frauen.

Kathrin Fischer:

[1:15:19] Nicht erschütternd, aber auch einleuchtend, hatte ich nie drüber nachgedacht.

Janosch Schobin:

[1:15:23] Diese Gruppe muss man, glaube ich, einpreisen, von der ich auch glauben würde, wenn auch die Einsamkeit in der gesamten Gesellschaft nicht unbedingt zugenommen hat, in diesen Gruppen hat die zugenommen. Und die sind dementsprechend auch relativ allergisch auf alles, was mit Emanzipation oder Inklusion oder Diversität zu tun hat.

Kathrin Fischer:

[1:15:41] Das sind ja dann wahrscheinlich auch die, auch wenn die AfD-Wähler diverser werden, sozialstrukturell, sagt man ja, das ist im Grunde genommen die Kernklientel der AfD. Ja.

Janosch Schobin:

[1:15:52] Ja, also es ist auf jeden Fall eine Gruppe, die groß genug ist, um so einer Politik oder so einer Partei wie der AfD eine Basis zu geben. Ich meine, jede Partei hat ja sozusagen ihre Kernwählerschaften und ihre Wählerschaften, die sie ständig auch, die sie beweglich sind, die sie akquirieren muss. Und ich glaube, das ist halt für die AfD ist das eine Kernwählerschaft. Das schafft sie über die 5-Prozent-Hürde. Den Rest, glaube ich, kann man mit denen nicht erklären, aber das ist so die eine Gruppe, die ihnen diese, ich sag mal, den Sockel gibt, den man braucht.

Kathrin Fischer:

[1:16:25] Wir haben jetzt sozusagen Ihr Buch, wir haben schon viel vorweggenommen auch, aber wir sind jetzt in der Struktur Ihres Buches entlanggegangen und dann ändert sich Ihr Buch irgendwann. Ich fand das ganz großartig, weil Sie Personen vorstellen und Sie haben sich entschieden, also die soziologische Sprache zu verlassen und sehr persönlich und sehr literarisch Menschen darzustellen, die aber zugleich auch ein Beispiel darstellen. Sie stellen an diesen Menschen spezifische Arten von Einsamkeit an. Wir hatten jetzt gerade den Mann, der anonym bestattet wird. Das ist in Ihrem Buch Egon, den Sie dann eben so schildern. Es gibt eine Frau aus Lateinamerika, die in einer gewaltvollen Ehe lebt. Und wo Sie genau die Emanzipationsdividende beschreiben. Also was passiert, wenn die nicht vorhanden ist. Und ich habe das wirklich sehr, sehr gerne gelesen, weil es sehr, sehr plastisch ist und was ich gerade auch schon, als Sie über das einsame Nachkriegsjahrzehnt gesprochen haben, finde ich sehr, sehr einfühlsam. Also wenig moralisch, also man findet wenig moralische Urteile in Ihrem Buch, sondern sie sind sehr einfühlsam in alle Richtungen und dadurch kriegt das natürlich einen großen Erkenntnisgewinn und eine große Wärme. Wie kam es dazu? Also es ist vielleicht eine

komische Frage, weil Sie sich jetzt selber reflektieren müssen, aber wie kam eigentlich dieser Zugang zu dem Buch?

Janosch Schobin:

[1:17:49] Also das Erste ist, auch alles, was ich darüber jetzt gesprochen habe, ich lerne in der Regel, also als Forscher lerne ich eigentlich immer aus diesen Gesprächen das meiste. Auch aus Gesprächen mit Kollegen. Die Statistiken und die Daten, die kommen eigentlich am Ende bei mir. Das kommt eigentlich immer am Ende. Und so ist es auch. Also alles, was ich jetzt so geschildert habe mit diesen Statistiken, das habe ich irgendwann eigentlich in diesen Interviews gelernt und dann darüber nachgedacht. Und dann habe ich darüber nachgedacht, wie kann ich das eigentlich an Daten zeigen, was ich da gerade gelernt habe. Also ich lerne eigentlich immer, ich gehe vom Einzelfall aus und denke mir, im Einzelfall steckt das Ganze. Und wenn ich an diesem Einzelfall das Ganze erkenne, dann kann ich vielleicht auch daraus sozusagen empirisch was ableiten, was für alle anderen auch gelten sollte und was ich dann auch zeigen kann mit einer gewissen Allgemeingültigkeit.

Janosch Schobin:

[1:18:40] Das ist so das eine. Also ich mache das eigentlich immer so, dass ich von den Leuten lerne. Das ist in der Soziologie auch sozusagen nicht unüblich. Wir sind eine Wissenschaft, die immer eigentlich mit gemischten Methoden arbeitet. Und für mich ist es auch immer so gewesen, dass die qualitativen Methoden, die sind, die mir persönlich lieber sind, also die mir mehr Spaß machen. Die quantitativen Methoden, Sehe ich auch als sinnvoll an, um dann wirklich auch rauszufinden, habe ich da mir jetzt gerade was reininterpretiert, habe ich da zu viel in den Fall reingelesen oder ist da tatsächlich was Substantielles hinter gewesen, was ich dann auch richtig erkannt habe. Das ist das eine. Das andere ist, wenn man mit den Menschen spricht und die einem ihre Zeit geben, geht man auch eine gewisse Verpflichtung als Forscher gegenüber den Leuten an. Das ist nicht, vielleicht ist den Leuten, mit denen sie dir das Interview geben, nicht so bewusst wie dir als Forscher, würde ich mal so rum sagen, weil die reden vielleicht mit dir und dann bist du weg und dann haben die da eine Stunde mit irgendeinem komischen Typen geredet und das war es für die. Aber als Forscher denkst du ja zig Stunden über dieses eine Gespräch nach. Du bist ja das Zehnfache, Zwanzigfache der Zeit mit diesem einen Gespräch befasst. Du denkst immer wieder über dieses Gespräch. Warum hat er an der Stelle dann eigentlich das gesagt? Und was hatte das jetzt eigentlich zu bedeuten? Und da spielen dann auch ganz viele Sachen rein, die man jetzt nicht transkribiert oder die man vielleicht nicht mal in seinen Feldtagebüchern hat, wo man einfach an eine Geste denkt.

Janosch Schobin:

[1:20:05] Ich bin dann, weil das ja auch ein Buch für eine breitere Öffentlichkeit, In der normalen Forschungsarbeit schreibt man solche Sachen dann nicht auf, aber man erinnert sich an sowas wie die Fingernägel oder die Körperhaltung und solche Sachen erinnert man sich dann einfach in den Gesprächen und das heißt, man hat zumindest imaginär, baut man eine sehr intensive Beziehung zu diesen Leuten auf, indem man über ihr Leben und ihre Umstände nachdenkt. Und das mit der Einsamkeit kommt dann halt irgendwie dazu, dass man diese Verpflichtung empfindet, die auch als die Person, die man so kennengelernt hat, dann auch so auch zu dokumentieren und nicht in der anderen Form. Das liegt noch ein bisschen am Medium. Also wenn ich jetzt für eine wissenschaftliche Zeitschrift schreibe, macht man das nicht so, macht man das anders. Aber wenn man das will, was ja Soziologie auch ein bisschen soll, nämlich die Gesellschaft über ein Thema aufklären, ist es ja so, dass die mich aufgeklärt haben. Und jetzt kann ich kommen und das expropriieren und als Forscher so tun, als wäre ich auf all diese tollen Ideen gekommen. Aber die haben mich darüber aufgeklärt. Und ich probiere dann, die Leute, die mich aufgeklärt haben, auch möglichst so gut zu zeigen, wie mir das halt möglich ist. Zu würdigen. Ja, und die Technik, mit der man das macht, die ist dann nicht mehr Soziologie. Ich habe im Nebenfach Literaturwissenschaften studiert.

Kathrin Fischer:

[1:21:27] Das merkt man auch.

Janosch Schobin:

[1:21:29] Und man muss sagen, eine starke Neigung zu Literatur immer schon gehabt. Und die Technik, mit der man das dann macht, das sind erzählerische Techniken tatsächlich. Und ich habe es dann durch möglichst dichte Erzählungen probiert, ja, plastisch zu machen, wie die mir begegnet sind. Und wenn das gelungen ist, bin ich glücklich. Und was ich jetzt nicht beurteilen kann, ist, ob ich das ordentlich gemacht habe. Das können eigentlich nur die Leute beurteilen, die mit mir gesprochen haben. Aber da...

Kathrin Fischer:

[1:21:58] Also mir ist es, ich fand es schön, ich habe es wirklich sehr, sehr gerne gelesen. Und bei den Rezensionen, die ich gelesen habe, war es ja auch anders. Ich wollte eigentlich mit Ihnen, die alle durchgehen. Aber wir haben jetzt schon ganz schön lange

gesprächen. Und deshalb habe ich gedacht, und Sie haben ja auch sehr viel, was Sie an diesen Personen exemplifizieren, haben wir ja auch schon alles angesprochen. Insofern würde ich, oder vielleicht wollen wir einen uns angucken, dass wir nicht sagen, dass man wenigstens eine Person uns, ich weiß nicht, wollen Sie eine Person auswählen? Mir fällt das jetzt ganz schön schwer, eine Person Dolores? Oder hätten Sie jemand anders im Kopf?

Janosch Schobin:

[1:22:31] Wir können auch gerne über Dolores sprechen, ja.

Kathrin Fischer:

[1:22:33] Weil an Dolores hat mir gut gefallen, also Sie stellen insgesamt neun Personen vor und nur fürs Protokoll sozusagen, die ganz unterschiedliche Erfahrungen machen und an denen sie eben unterschiedliche Momente von Einsamkeit verdeutlichen. Und bei Dolores stellen sie eine Afroamerikanerin namens Dolores vor und erzählen anhand ihrer Biografie, wie politische Entscheidungen und Programme in den USA ab den 1980er Jahren dazu geführt haben, dass sich die Einsamkeitsrisiken in den afroamerikanischen Gemeinden proportional erhöht haben. Und das fand ich natürlich wieder spannend. Ihr ganzes Buch stellt ja Einsamkeit in einen soziologischen Kontext, ist ja klar. Aber ich fand halt vor dem Hintergrund dieser Kritik an Achtsamkeit Dolores auch einen wirklich spannenden Fall, weil sie eben ja wirklich afroamerikanische Gemeinschaften schildern, was passiert, wenn die aufsteigen, was passiert, wenn die absteigen und Dolores hätte Achtsamkeit wahrscheinlich ziemlich wenig geholfen. Wer ist Dolores? Wie haben Sie die kennengelernt und warum ist das Schicksal wichtig?

Janosch Schobin:

[1:23:34] Also kennengelernt habe ich die erstmal, weil ich so Aushänger gemacht habe, wo ich Geld für ein Gespräch über Einsamkeit geboten habe. Es ist nämlich nicht so leicht, einsame Leute zu interviewen.

Kathrin Fischer:

[1:23:43] Wegen des Stigmas?

Janosch Schobin:

[1:23:45] Wegen des Stigmas, weil die Zugänge nicht so leicht sind. Die sind auch nicht so leicht zu finden, weil du das ja auch nicht jedem erzählst. Und dann hatte ich diese Aushänger gemacht und daraufhin hat sich Dolores bei mir gemeldet. Und wir haben uns verabredet in New York in so einer öffentlichen Bibliothek. Und der erste Moment war irgendwie, das merkt man sich dann halt so, so schreibt man sich die Feldtagebücher, ich komme da halt an und da gab es so eine Rolltreppe und wir haben dann noch so kurz telefoniert und sie kam dann die Rolltreppe runter mit so einem Gehstock und sie kam mir auf dieser Rolltreppe entgegen und das war dann im Nachgang so ein bisschen für mich so, das war so fast so eine Beschreibung wie ihrer letzten zehn Jahre, das war halt ein Abstieg, den sie erlebt hatte und.

Janosch Schobin:

[1:24:24] Was dann so erstmal im Gespräch faszinierend war, waren so unterschiedliche Sachen, aber eine Sache war natürlich, wenn man so mitbekam, was in deren Leben so abgelaufen war, war man erstaunt, wie gut gelaunt die war, einfach wie patent und amüsant und lustig die einfach drauf war. Wenn mir das Gleiche widerfahren wäre, hätte ich wahrscheinlich Schwierigkeiten gehabt, jemandem auch nur zuzuhören oder ein Wort rauszukriegen oder so. Aber die war das, was man dann in der psychologischen Sprache resilient nennt. Die war einfach wahnsinnig resilient. So, das war das eine. Und dann was auch für mich interessant war, war wie die mir nie, sozusagen nie gesagt hat ey und dann ist mir das passiert, weil als Afroamerikaner wirst du in den USA einfach immer wieder untergebuttert, das hat die nie gesagt, in dem ganzen Interview hat die das nie so gesagt wir haben uns über ihre Beziehung unterhalten und was dann in ihrem Leben so ablief und die hat am Anfang halt so eine relativ fast steile Karriere gemacht, als.

Janosch Schobin:

[1:25:20] Sängerin und diese Karrieren man weiß das ja, also die schaffte das wirklich relativ weit, also die hat es schon geschafft mit sehr berühmten Musikern zusammenzuarbeiten und da dann aber nicht so die erste Reihe sondern so diese zweite Geige in Führungszeichen gespielt, da aber so wie ich sie verstanden habe eigentlich relativ hoch angesehen war weil sie halt Musik arrangieren konnte weil die einfach, perfekt tonsicher war, ein perfektes Gedächtnis für Melodien hatte und so und dann also als Hintergrundsängerin und dann so in diesem Musikbetrieb einfach als eine schon akzeptierte Musikerin halt ganz gut und Karriere gemacht hatte, dass sie aber nicht ganz so weit geschafft hat, dass man jetzt von der Musik nie wieder arbeiten muss. Sie hat diesen letzten Schritt nicht geschafft. Sie hat auch eine eigene Platte und eine eigene Band und so. Dieser letzte Durchbruch, dafür hat es nicht gereicht. Und die hatte dann aber klugerweise, weil die auch so eine gewisse, die hatte einfach so eine

Alltagspragmatik auch, die hatte so eine technische Ausbildung letzten Endes gemacht. Ich weiß nicht, das ist in den USA immer ein bisschen schwierig, aber dass bei uns eine technische Ausbildung ist, bei denen war das vielleicht sogar eine universitäre Ausbildung, das weiß ich gerade aus dem Kopf nicht mehr. Aber sie hatte letzten Endes auch in so einem eher männerdominierten Bereich, interessanterweise, hatte die noch eine Ausbildung gemacht, von der man in den USA eigentlich ganz gut leben kann.

Janosch Schobin:

[1:26:29] Und die Musikkarriere ging also irgendwann in die Dütten und dann stieg die um in diesen technischen Bereich und war da eigentlich in seiner soliden Mittelschichtsexistenz angekommen, bis sie krank wurde, Krebs bekam und dann greifen in den USA wirklich so alle, also das ist dann sozusagen ihre eigene persönliche Abschiedsgeschichte, bis dahin ist das eigentlich ein Aufstieg von ihrer Herkunft. Also sie macht fast eine große Karriere, schafft das nicht ganz.

Janosch Schobin:

[1:26:54] Schafft dabei relativ viel Geld beiseite, kauft sich ein paar Apartments, schickt all ihre Geschwister auf die Universität und sorgt dafür, dass ihre Eltern wo zu wohnen haben. Also die macht eigentlich eine ziemlich, schafft es ja nicht ganz, den ganz großen Durchbruch, aber dann nach in so eine solide Mittelschichtskarriere eingestiegen, wo die auch gut verdient hat und so. Eigentlich alles gut und nebenbei schildert die sowas so mit ihren Peers aus ihrer Jugend und ihrer Kindheit passiert, wie es die einfach einen nach dem anderen abräumt. Also wie die halt in Prostitution geraten, wie die in die Drogenkarrieren geraten, wie die Familien kaputt gehen. Das beobachtet die so, ich sag mal, als jemand, der dieses Milieu eigentlich verlässt, beobachtet die das natürlich immer, wenn sie zurückkehrt, was mit diesen Alltagsgenossen und den Cousins und Cousinen und so weiter passiert. Das ist ziemlich dramatisch und das hat ganz viel mit dem Krieg gegen die Drogen und dem Vietnamkrieg und so weiter zu tun. Das heißt, das ist so dieses, diese letzten Endes erste Dynamik ist, man schickt die in den Krieg, dann kommen sie zurück, dann sind sie drogensüchtig und dann entscheiden wir, die dürfen nicht drogensüchtig sein, das sind jetzt Kriminelle. So letzten Endes, was knapp zusammengefasst war, dass sie die Dynamik, treiben wir diesen ganzen Drogenhändlern, die wir da aus den, die wir da erst in diese Hölle geschickt haben, treiben wir jetzt den.

Janosch Schobin:

[1:28:02] Und die beobachtet das einfach, wie sie ganzen Familien erodieren. Ich habe dann über sie auch noch mehrere Familienangehörige interviewt, die da richtig drin gesteckt haben, also die in die Prostitution sind oder wo die Familien komplett auseinandergebrochen sind. Das ist in den 80er, Ende der 70er, Anfang der 80er Jahre ist das in New York zumindest für diese afro-amerikanischen Diener meinten der Horror und dieser Krieg gegen die Drogen zerstört diese Familien einfach komplett, weil die Männer in die Gefängnisse gehen, falls sie die Straßen überleben, wenn sie nicht an den Drogen sterben. Also du hast einfach eine sehr, sehr hohe Mortalität bei den Männern. Du hast dann Familien auf einmal, wo keine Male Breadwinner mehr da sind. Du hast die Frauen, die dann in diese ganzen Doppeldynamiken reingeraten, irgendwie die Kinder aufziehen zu müssen, gleichzeitig noch genug verdienen zu müssen, die dabei körperlich kaputt gehen, die krank werden.

Janosch Schobin:

[1:28:52] Es ist ein Grauen ohne Ende. Sie beobachtet das auf jeden Fall so. Und dann greift bei ihr selber, kommt der Abstieg eigentlich erst mit ihrer körperlichen Erkrankung. Das ist in den USA auch sowas. Das betrifft nicht nur afroamerikanische Menschen, aber die halt überproportional, weil die überproportional keine Versicherung hat. Und Dolores hatte sogar eine Versicherung, ziemlich lange. Also die war sogar da noch besser aufgestellt als die meisten Afroamerikaner. Aber irgendwann, wenn du häufig regelmäßig krank wirst, dann ist in den USA einfach der Schutz von Arbeitnehmern zu schwach. Und irgendwann bauen die ihre Stelle ab, sie verliert ihre Versicherung und dann gerät sie in so eine ganz unangenehme Dynamik, wo sie um ihre Krebsbehandlung bezahlen zu können, einfach ihr Vermögen abbauen muss. Die fängt an, ihre Apartments zu verkaufen und über diese Geschichten gibt es dann halt viel, viel Ärger mit ihrer Familie, mit ihrer Partnerin dann auch, also das Lesbisch.

Janosch Schobin:

[1:29:38] Das ist so, ich würde mal sagen, sie als Person konnte für praktisch nichts davon irgendwas, so, weil das sind praktisch alles externe Faktoren, die diesen Druck auslösen.

Janosch Schobin:

[1:29:51] Und die ist auch in ihren Beziehungen unglaublich resilient. Also ein bestimmtes Beispiel in den Text ist, diese Partnerin verlässt sie, als sie das Apartment verkaufen muss. Und die haben gemeinsam einen Sohn, bei dem irgendwie, ich glaube, Autismus war, was diagnostiziert wird. Und der, ich glaube, ADHS, ich weiß es nicht

mehr ganz genau, der kriegt auf jeden Fall so eine ganze Palette von Diagnosen. Und der ist selber nicht, steht nicht auf eigenen Beinen und sie kriegt eine Krebsdiagnose und verkauft das Apartment, um die Krebsbehandlung zu bezahlen und die Freundin verlässt sie in dem Zusammenhang und normalerweise, also ich persönlich hätte gesagt, das ist ein massiver Verrat. Wenn man mit der Person noch irgendwie Brot brechen kann, dann ist das sehr, sehr schwer. Also ich persönlich hätte mich da sehr schwer getan. Und die erzählt dann aber so eine, dass die immer noch der Kontakt wird halt gehalten und sie erzählt dann über ihre Patientenverfügung und dass sie diese Ex-Partnerin sozusagen, dass sie über die Patientenverfügung verfügt, die bevollmächtigt in der Patientenverfügung ist und das erzählt die so trockener, die sagt, naja, das Problem mit meinen Kindern ist, ich kann nicht darauf vertrauen, dass die am Ende sich an diese Patientenverfügung halten, weil da steht ganz klar drin, wenn es ab einem gewissen Punkt will ich, dass die Apparate abgeschaltet werden, ich will keine lebensalternen Maßnahmen, ich will das alles nicht.

Janosch Schobin:

[1:30:57] Und ich weiß eins ganz genau, diese Partnerin, und das wusste ich schon immer über die letzten Endes, die ist nicht für diese wirklich schwierigen Situationen gemacht, wenn es für sie sehr aufwendig wird, dann wird die den einfachsten Weg wählen. Und das heißt, die wird mich abschalten lassen, weil das wird für sie sonst zu aufwendig werden. Und die sieht sozusagen in jeder Beziehung das Rettenswerte der Beziehung und überlegt sich, was kann ich aus dieser Beziehung noch Gutes machen? Und die probiert dann auch keine Illusionen, sich über diese Menschen zu machen, sondern das Gute, was sie an diesen Menschen sieht, oder selbst das Schlechte an diesen Menschen noch als was Gutes zu deuten, das in einer gewissen Weise auch für sie was Positives bringen kann. Und das ist so eine, Ja, eine Haltung, die mir erklärt, warum die so resilient ist, letzten Endes. Ob man das so machen sollte, kann man sich sicher drüber streiten. Und ob das eine gesunde Haltung zu anderen Menschen ist, kann man sich auch drüber streiten. Aber das erklärt mir, warum die in der Lage ist, in der sie ist und eigentlich vergleichsweise wenig unter Einsamkeit leidet.

Kathrin Fischer:

[1:31:58] Aber sie hat ja offensichtlich auf den Aushang geantwortet, wo sie einsame Menschen gesucht haben.

Janosch Schobin:

[1:32:04] Sie braucht das Geld.

Kathrin Fischer:

[1:32:05] Ach so, okay.

Janosch Schobin:

[1:32:06] Ganz am Ende des Interviews kommt das raus, sie brauchte wirklich das Geld. Sie war schon sehr prekär in der ökonomischen Lage. Und sie sagt dann, sie schneidet so diesen Schein und sagt am Ende, ja, heute habe ich es gut gemacht, jetzt kaufe ich mir jetzt mal neue Schuhe, weil die Schuhe total durchlöchert waren. Die hatte kein Geld mehr, um sich neue Schuhe zu kaufen. Und von dem, was ich wahrgenommen habe, so für die Wohnung und für das Alltägliche hat es schon durchaus gereicht. Aber wenn dann irgendwas Zusätzliches kommt, wie kaputte Schuhe, dafür ist einfach kein Geld da. Und dann hat sie sich gefragt, das ist nur Gelegenheit. Ein bisschen über Einsamkeit reden, gehe ich hin. Und dann hat sie sich halt mit mir da unterhalten. Und dann ist sie halt danach los und hat sich ein paar Schuhe gekauft.

Janosch Schobin:

[1:32:39] Das ist was anderes über diese Frau. Was ich bemerkenswert fand, war die Haltung. Also die Haltung von außen, also sehr ordentlich gekleidet.

Janosch Schobin:

[1:32:49] Wie gesagt, von außen hättest du kein Zeichen von Verarmung wahrgenommen. Das gehört zu Verarmungsprozessen wahrscheinlich auch dazu, dass man das unsichtbar machen kann. Aber die war sehr, sehr ordentlich gekleidet. Die war auch vom Verhalten extrem akkurat. Ich vergleiche das so ein bisschen mit meiner Großmutter. Die war einfach, ich war mit ihr essen und das ist einfach so, wie die das Besteck gehandhabt hat, wie gerade die gesessen hat. Man merkte einfach, dass die eine extreme Disziplin mitbrachte, sozusagen in allen Lebensäußerungen und dann mit diesen Schuhen halt. Die hatten schon Löcher, jetzt mussten neue Schuhe her und dann... Gemacht. Und ja, eine Begegnung, über die ich lange nachgedacht habe, die mir auch sozusagen, das ist auch bei einsamen Leuten nicht normal und nicht unbedingt typisch, dass man in den Gesprächen nicht in irgendeiner Weise, auch mit sich zu kämpfen hat, weil es anstrengend sein kann. Also es kann anstrengend sein, weil die Leute wie dieser John einfach unangenehm werden. Es kann aber auch unangenehm sein, weil es schwer ist, nicht empathisch darauf zu reagieren, weil einem das mitnimmt, was was einem erzählt wird. Aber die hat es für mich leicht gemacht. Das ist auch so was, das ist auch schwer zu beschreiben, weil sie hat es für mich leicht

gemacht, mit ihr zu reden. Sie hat es für mich amüsant gemacht über dieses schreckliche, also wirklich dieses schrecklichen Vorfeld in ihrem Leben. Sie hat es leicht gemacht, mit mir darüber zu reden. Sie hat es mir leicht gemacht, mit ihr darüber zu sprechen. Und das ist ja.

Janosch Schobin:

[1:34:14] Das ist so was, das hat mich nicht mitgebracht. In der Hinsicht auch eine besondere Begegnung. und ja.

Kathrin Fischer:

[1:34:23] Ich habe mir Anlass,

Janosch Schobin:

[1:34:25] Über Resilienz nachzudenken.

Kathrin Fischer:

[1:34:28] Über Resilienz denken ja viele Soziologen gerade nach, ist auch ein Thema hier, aber ich würde jetzt sagen, Sie prognostizieren, dass Einsamkeitserfahrungen künftig zunehmen werden und zwar, Sie haben es gerade auch schon angedeutet, weil diese stabile Nachkriegsordnung in Gefahr geraten ist, weil wir in einer krisenhaften Welt leben und weil das eben unsere Nahbeziehungen beschädigen wird aller Wahrscheinlichkeit nach. Welche Krisen? Welche Schocks? Ist das Klimawandel, erwähnen Sie im Buch,

Janosch Schobin:

[1:35:00] Die Kriege? Bei Klimawandel ist es, glaube ich, fast schon gesetzt, dass das unsere Nahbeziehung belasten wird. Also ich glaube, wir sind an einem Punkt, an dem das fast, ich meine, man hat keine Glaskur, man weiß nicht, wie das ökonomisch und letzten Endes abläuft. Man hat ja auch ein paar gute Nachrichten, aber wir werden, das, was da jetzt schon auf uns zukommt, das, was sozusagen an globaler Wärmung schon eingepreist ist, löst heute ja schon. Ich meine, mein Vater lebt in Ecuador. Die haben gerade einen riesigen Stromausfall gehabt, wo die über Wochen keinen Stromnetz mehr hatten. Und wenn du mit Leuten in Ecuador heute redest und fragst, was bewirkt das bei euch, die denken natürlich jetzt darüber nach, wie sie da wegkommen. Diese etwas schwächeren Staaten kommen jetzt schon in die Lage, dass sie die

Anpassungsleistungen, die jetzt auf sie zukommen, die noch wirklich dramatischer werden wird, nicht hinkriegen. Und das wird Migration auslösen. Und bei uns ist ein ganz einfacher Prädiktor für Einsamkeitsbelastung ist Migration, weil Migration bedeutet ganz oft sozialen Abstieg. Das darf man nicht vergessen. Du bist in deiner Herkunftsgesellschaft höher, als du in deiner Herkunftsgesellschaft bist. Du verdienst da zwar mehr und dann schickst du Geld zurück. Die Äquatorianer machen das seit Dekaden so. Aber es bedeutet auch Verlust von sozialen Netzen einfach, die du zurücklässt. Es bedeutet aber auch häufig Verlust von Achtung. Also wenn du nach New York gehst, um als Schlepp zu arbeiten, hast du nicht die gleiche Achtung, wie wenn du eigentlich als selbstständiger Farmer in Ecuador deine 20 Hektar bewirtschaftest. Du verdienst zwar mehr Geld, du kannst der Familie mehr Geld schicken, aber de facto wirst du weniger geachtet.

Janosch Schobin:

[1:36:28] Ich glaube, Migrationsprozesse, die einfach mit Klimawandel zusammenhängen, werden fast sicher Einsamkeitsbelastung global befördern.

Janosch Schobin:

[1:36:36] Richtige Katastrophen sind noch schlimmer. Also wenn man sich jetzt mal anguckt, was da in Los Angeles gerade passiert ist, Da haben Leute alles verloren. Die sind Heimat, die sind hauslos, die kommen in die Obdachlosigkeit. Diese Form von Transitionen, die so plötzlich sind, die produzieren Einsamkeitsbelastungen. Also als Stressor für Beziehungen, glaube ich, kann man das mittlerweile eigentlich fast sicher sagen.

Janosch Schobin:

[1:37:01] Nicht, dass da gar keine Hoffnung ist, aber das ist auf jeden Fall eine Ecke, wo ich sozusagen strukturell pessimistisch bin, dass wir das so richtig gut über die Bühne kriegen. Das Zweite ist tatsächlich, das ist, glaube ich, noch schwieriger, sozusagen da prognostisch zu sein, aber doch, wenn man die letzten zehn Jahre vergleicht, wir in eine Phase gekommen sind, in der man sagen kann, die globale Nachkriegsordnung ist nicht mehr stabil, in diesem Auflösen begriffen. Und da sind ziemlich viele Unwägbarkeiten, was daraus resultiert. Und da sind große Katastrophenpotenziale einfach da, glaube ich, unleugbar da. Und ja, das macht einem Sorgen, weil gerade Flucht und Krieg und Hunger sind alles Sachen, die jetzt nicht global gesehen zumindest nicht zu ein wenig Einsamkeit führen werden, sondern eher zu mehr.

Janosch Schobin:

[1:37:51] Ja, und das Dritte, wo man sicher so ein bisschen in Sorge sein kann, ist letzten Endes die ganze Entwicklung von Digitalität. Also einmal so auf dieser ganz elementaren Ebene produziert das ja mittlerweile, wenn man so will, eine ganz andere Verfügbarkeit von schlechten Substituten für soziale Beziehungen. Ich kann nicht mehr, wie man das beschreibt, aber man muss sich immer so ein bisschen die Lage vorstellen, was passiert, wenn ich in Einsamkeit reingerate und ich dann an die möglichen Kompensationsmöglichkeiten denke. Und klar, dann gibt es die ganzen ganz kurzfristigen Sachen. Ich kann einen Drink nehmen oder ich kann vielleicht auch irgendwas anderes, dämpfendes Mittel nehmen und dann fühle ich mich erstmal ein bisschen besser. Also es gibt dann die kurzfristigen Kompensationsmöglichkeiten, die negativ sind. Aber eine ganz einfache ist ja auch, ist es aktuell in digitale Beziehungen zu investieren. Und das führt erstmal zur Linderung. Also wenn ich, keine Ahnung, niemanden habe, mit dem ich reden kann und ich gehe in den Chatroom und chatte mit irgendwem Weltfremden, habe ich erstmal sozialen Kontakt. Das ist bestimmt besser als nichts.

Janosch Schobin:

[1:38:51] Und mit KI und so weiter haben wir halt mittlerweile Situationen, wo wir uns aber auch sowas wie künstliche Substitute zulegen können, die nett zu mir sind, die auf Dauer gestellt sind, die sich erinnern, woran ich gesprochen habe oder wo ich das im Buch mache, da habe ich es ein bisschen dramatisiert, aber tatsächlich gibt es mittlerweile diese Firmen. Als ich das Buch geschrieben habe, habe ich noch gedacht, diese Firmen sind Science Fiction, die dir sowas ermöglichen, wie zum Beispiel mit verstorbenen Menschen zu sprechen. Und ich meine, gerade langfristige Einsamkeit hat häufig mit Verlusten zu tun durch Tod.

Janosch Schobin:

[1:39:22] Und dass dann einfach solche Substitute aufkommen, die es einem einfach gar nicht mehr ermöglichen oder die es einfach sehr wahrscheinlich machen, dass man langfristig nicht wirklich aus der Einsamkeit rauskommt, weil man ein schlechtes Substitut für die akute Behandlung von Einsamkeit gewählt hat. Und ich glaube, Digitalität ist da gerade auf so einem Weg, da ziemlich viele Möglichkeiten für schlechte Substitute zu bieten. In der Mitte leider gibt es halt wirklich diese Firmen, die dir das anbieten.

Kathrin Fischer:

[1:39:46] Ja, es gibt ja auch die Geschichte, dass ein 14-Jähriger sich suizidiert hat, nachdem er sich in einen Chatbot verliebt hat.

Janosch Schobin:

[1:39:54] Es gibt mittlerweile auch die ersten Studien vom MIT, die zeigen, dass es eine bestimmte Nutzergruppe gibt. Also die meisten Nutzer benutzen diese Chatbots tatsächlich sehr, ich sag mal, instrumentell. Aber es gibt tatsächlich eine kleine Gruppe, die die affektiv benutzt. Und die ist da. Das heißt, wir haben jetzt schon das Phänomen, dass Leute größtenteils affektive Beziehungen an diese Maschinen auslagern. Und die sind wahrscheinlich vulnerable. Das sind vulnerable Gruppen, die aus bestimmten Gründen größere Schwierigkeiten haben, irgendwie Einsamkeit tatsächlich durch das Flickern von Beziehungen und durch das Bilden neuer Beziehungen im zwischenmenschlichen Raum zu kompensieren. Die lagern das tatsächlich dann an der KI aus. Und das ist riskant. Ich glaube, das ist ziemlich riskant. Und in dem Maße, wie das vielleicht auch noch normalisiert wird oder vielleicht auch noch kommerzialisiert wird und dann mit einer gewissen Erwünschbarkeit auch noch ausgestattet wird. Glaube ich nicht, dass das sozusagen das maximale an Einsamkeit produziert wird. Es wird neue Formen von Vereinsamung produzieren. Ich meine, Soziologen im Geschäft halten, das ist vielleicht für mich eine positive Seite.

Kathrin Fischer:

[1:40:57] Man fragt sich natürlich, was kann man tun? und nach all dem, was Sie geschildert haben, und das hat mir in Ihrem Buch so gut gefallen, zu sagen, es gibt eben Zeiten von Einsamkeit, weil Einsamkeit an gesellschaftliche Entwicklungen geknüpft ist, an Schocks und so weiter, kann man natürlich jetzt schlecht zum Ende des Gesprächs kann ich Sie schlecht fragen, und was können wir tun? Es ist irgendwie so eine Mischung zwischen, was kann man individuell tun, aber für was muss man wahrscheinlich politisch kämpfen, nehme ich an. Also wie müsste man wahrscheinlich sagen, KI muss reguliert werden,

Kathrin Fischer:

[1:41:27] Wir müssen eben das Soziale stärker in den Mittelpunkt rücken wieder. Man fragt sich dann immer, wie das gehen kann. Aber ich nehme an, der Weg ist, es gibt individuelle Schutzfaktoren, aber wir müssen vor allen Dingen das Kollektive wieder in den Blick nehmen, oder?

Janosch Schobin:

[1:41:39] Ja, ich glaube auch, dass die großen, also die großen, ich meine, da bin ich vielleicht jetzt auch fast schon, wie soll man sagen, reaktionär, könnte man fast sagen. Aber ich glaube, dass man tatsächlich zumindest die guten Seiten der liberalen Gesellschaft, das heißt vielleicht sogar auch des Kapitalismus letzten Endes, bewahren muss. Und ich plädiere letzten Endes, ich glaube, ich würde sagen, man nennt das der philosophische Terminus, epistemische Bescheidenheit. Ich glaube irgendwie daran, dass man das, was an unserem System gut ist, möglichst probieren sollte zu konservieren. Also ich bin irgendwie konservativ geworden. Das ist aber ein Phänomen.

Kathrin Fischer:

[1:42:13] Das haben viele. Ich glaube, man kämpft jetzt wegen des regressiven Wandels. Ich meine, weil die Welt sich so regressiv wandelt, sind viele, die progressiv eingestellt sind, plötzlich die, die sich in der Rolle finden, zu sagen, wir wollen aber erst mal was bleibt. Das ist ein Rollenwechsel, der gerade stattfindet.

Janosch Schobin:

[1:42:31] Ich bin mir wohl bewusst, dass das vielleicht sozusagen reines Wunschdenken ist, weil die Welt uns überholen wird. Aber sozusagen auf so eine gewisse Weise bin ich liberal-konservativ. Ich würde gerne die positiven Seiten einer liberalen Gesellschaft retten. Ich glaube, das wäre Vereinsamkeit zumindest gut. Bei KI bin ich tatsächlich ziemlich radikal. Ich glaube, wir brauchen tatsächlich ein Moratorium. Eigentlich, wenn wir bei Verstand wären, hätten wir das längst eingefroren. Nicht nur aus den Gründen, über die wir gesprochen haben, mit den schlechten Substituten, sondern auch alleine, was das potenziell für eine Dynamik auf Arbeitsmärkten produzieren kann. Und was da an Sprengkraft drin ist, das ist mir unangenehm. Und das sind nur die Nachfolgen.

Kathrin Fischer:

[1:43:12] Und für Kriegstüge.

Janosch Schobin:

[1:43:16] Auch wer glaubt, dass diese Drohnen, die alleine irgendwo reinfliegen und Menschen töten können, an den Fronten bleiben, ist natürlich auch komplett schief gewickelt. Diese Dinger werden natürlich auch für Terror eingesetzt werden. Also der Tag, an dem ein Drohnenschwarm über eine deutsche Stadt herfällt, der ist im Prinzip ja schon eingepreist. Ich meine, die Dinger kannst du aus Consumer Electronics zusammenbasteln. Also es ist nicht, natürlich werden Terrororganisationen da sich eine

Seite aus dem Playbook abschreiben, das gerade in der Ukraine voran entwickelt wird. Also ich persönlich glaube, es ist eigentlich schon fünf nach zwölf und man muss da eigentlich einen Deckel drauf machen. Und natürlich mit Blick auf den Klimawandel, da gibt es ja auch vieles, was einem positiv stimmen kann. alleine, dass die Elektrifizierung und der Fortschritt von erneuerbaren Energien jetzt doch deutlich schneller geht, als man das eigentlich lange prognostiziert hat. Es gibt schon auch Lichtblicke und auf die sollte man setzen und ich glaube, da, Da werden wir nicht alles an dem, was dann an gesellschaftlicher Dynamisierung auf uns zukommt, noch verhindern und abfedern können. Aber man kann noch mit einem gewissen Optimismus und Tatkraft da relativ viel hinbekommen, dass wir nicht nur auf einen Katastrophenpfad kommen, sondern halt auf einem, ich nenne mal, challenging path bleiben.

Janosch Schobin:

[1:44:27] Aber ja, irgendwie bin ich merklich konservativ geworden.

Kathrin Fischer:

[1:44:32] Geht mir auch so. Ich glaube, es geht wirklich darum, weil man verteidigt, was ist. Aber Janosch Schubin, Sie müssen noch mit Ihrem Hund gehen.

Janosch Schobin:

[1:44:39] Ich muss noch mit Ihrem Hund gehen, dann muss ich noch was essen und dann muss ich auch schon wieder selber Interviews führen.

Kathrin Fischer:

[1:44:44] Auf jeden Fall ganz, ganz vielen Dank, dass Sie mir und dem Podcast so viel Zeit geschenkt haben. Es war sehr erhellend, hat Freude gemacht und ja, einfach danke.

Janosch Schobin:

[1:44:53] Ja, gerne, Frau Fischer. Dann bei nächster Gelegenheit wieder. Genau.

Kathrin Fischer:

[1:44:59] Ja, vielleicht bei nächster Gelegenheit wieder. Jana Schubin ist nämlich Podcast-Fan, hat er mir verraten, weil er genau das mag, was auch ich an diesem Format so toll finde. Man hat Zeit und kann in die Tiefe gehen. Und die Menschen, die sich entschieden haben, dabei zuzuhören, freuen sich sogar darüber, in diese Tiefe mitzugehen. Wie immer habe ich die Angaben zu dem Buch Zeiten der Einsamkeit und Hinweise auf erwähnte Personen, Begriffe usw. in den Shownotes verlinkt. Im Juli beschäftige ich mich hier voraussichtlich noch mal etwas tiefer oder sogar ziemlich viel tiefer mit den äußeren Bedingungen, die Menschen in der Gegenwart so achtsamkeitsbedürftig machen. Dann wird hier der Kulturwissenschaftler Josef Vogel zu Gast sein. Er beschäftigt sich intensiv mit den kulturellen Folgen des neoliberalen Ökonomieverständnisses und analysiert in seinem Buch Kapital und Ressentiment sehr scharfsinnig die Wechselwirkungen zwischen Finanzindustrie, Plattformökonomie und Meinungsmärkten. Ein gruseliges Thema, so viel soll ich schon mal verraten. Und auch wenn es meinen Gesprächsgästen offenkundig zunehmend schwerfällt, optimistische Gesprächsenden zu finden und mir zunehmend schwer überhaupt optimistische Gesprächsgegenstände zu finden, wünsche ich euch trotzdem allen eine schöne Zeit. Immerhin ist Sommer und die Flensburger Förde hat 18 Grad.

Janosch Schobin:

[1:46:27] Das war Erschöpfung statt Gelassenheit. Warum Achtsamkeit die falsche Antwort auf so ziemlich jede Frage ist. Ein Podcast von Katrin Fischer.