

Einsamkeit

Jens Kersten
Claudia Neu
Berthold Vogel

und
Ressentiment

Jens Kersten | Claudia Neu |
Berthold Vogel

Einsamkeit und Ressentiment

Hamburger Edition

Hamburger Edition HIS Verlagsges. mbH
Verlag des Hamburger Instituts für Sozialforschung
Mittelweg 36
20148 Hamburg
www.hamburger-edition.de

© der E-Book-Ausgabe 2024 by Hamburger Edition
ISBN 978-3-86854-444-2

© 2024 by Hamburger Edition
ISBN 978-3-86854-387-2

Gestaltung: Lisa Neuhalfen, Berlin

Inhalt

- I Demokratische Relevanz von
Einsamkeit und Ressentiment __ 7
- II Psychological Turn: Emotionen,
Strukturen, Werte __ 19
- III Einsamkeit __ 27
 - Emotion der Einsamkeit __ 27
 - Strukturen der sozialen Isolation __ 33
 - Folgen der gesellschaftlichen Vereinsamung __ 41
- IV Ressentiment __ 59
 - Emotion des Ressentiments __ 59
 - Strukturen der sozialen Polarisierung __ 70
 - Folgen der gesellschaftlichen Spaltung __ 75
- V Einsamkeit und Ressentiment __ 87
 - Emotionale Korrelation: Kohäsionsverluste __ 88
 - Strukturelle Korrelation: Vertrauensverluste __ 91
 - Funktionale Korrelation: Integrationsverluste __ 99
- VI Sozialer Raum __ 105
 - Orte der Einsamkeit __ 106
 - Orte des Ressentiments __ 113
 - Soziale Orte __ 122

VII Demokratische Politik	__ 127
Bewusstsein: Sichtbarkeit und Öffentlichkeit	__ 131
Vertrauen: Gleichheit und Infrastrukturen	__ 135
Einsamkeit: Recht und Resilienz	__ 140
Ressentiment: Dialog und Konflikt	__ 147
VIII Einsamkeit und Ressentiment	
als kollektives Schicksal?	__ 163
Literatur	__ 171

I Demokratische Relevanz von Einsamkeit und Ressentiment

Einsamkeit und Ressentiment sind starke Gefühle, die unsere Gesellschaft beherrschen. Von einer ansteckenden Epidemie der Einsamkeit ist die Rede, die sich zu einer Volkskrankheit entwickelt;¹ und das Ressentiment gilt als das »drängendste Problem unserer Zeit«², als eines »der gefährlichsten Übel für die psychische Gesundheit des Subjekts und die Funktionsfähigkeit der Demokratie«.³ Selbst wenn man diese Diagnosen für überpointiert halten sollte: Einsamkeit und Ressentiments fordern uns heute individuell, sozial und politisch heraus. Dies wird insbesondere dann deutlich, wenn diese beiden starken Emotionen aufeinandertreffen. Kann sich Einsamkeit in Ressentiments niederschlagen? Machen Ressentiments einsam? Und welche Folgen hat dies für die Bürgerinnen und Bürger, für die Gesellschaft und für die Demokratie in der Bundesrepublik?

Wenn man nach den gesellschaftlichen und politischen Folgen des Zusammenhangs von Einsamkeit und Ressentiment fragt, muss man zunächst und vor allem festhalten: Nicht jeder einsame Mensch entwickelt Ressentiments, und umge-

1 Spitzner, *Einsamkeit*, S. 13, 46 ff., 71 ff., 143 ff., 159;

kritisch Simmank, *Einsamkeit*, S. 22, 41, 69.

2 Minkmar, »Der Reiz des Leids«.

3 Fleury, *Hier liegt Bitterkeit begraben*, S. 264.

kehrt fühlt sich nicht jede ressentimentgeladene Person einsam. Es besteht also von vornherein kein kausales Verhältnis von Einsamkeit und Ressentiment. Allerdings lässt sich eine individuelle, soziale und politische Korrelation von Einsamkeit und Ressentiment feststellen, die sich desaströs auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratische Ordnung auswirken kann.⁴ Das individuelle Gefühl von Einsamkeit entfaltet sich in einer komplexen Beziehung zu gesellschaftlichen Strukturen. Es ist oft Begleitumstand und Folge gesellschaftlicher Umstände.⁵ So kann langanhaltende Einsamkeit zu einem vollständigen sozialen Rückzug und zu physischen und psychischen Erkrankungen führen. Einsamkeit wirkt sich auch negativ auf das gesellschaftliche Miteinander aus. Denn einsame Menschen beteiligen sich im Vergleich zu nichteinsamen Menschen weniger am gesellschaftlichen und politischen Leben.⁶ Sie fühlen sich oft nicht (mehr) als Teil der Gesellschaft. Sie beginnen, ihre Mitmenschen und ihre Umwelt negativ wahrzunehmen. Deshalb verabschieden sie sich auch davon, unsere Gesellschaft demokratisch mitzugestalten. Zugleich mangelt es einsamen Menschen – wiederum im Vergleich zu ihren nichteinsamen Mitbürgerinnen und Mitbürgern – oft an politischem Vertrauen in demokratische Institutionen, insbesondere in Parteien und Parlamente, aber

4 Hertz, *Das Zeitalter der Einsamkeit*, S. 56, 58, hinsichtlich der Einsamkeit; Fleury, *Hier liegt Bitterkeit begraben*, S. 138 ff., hinsichtlich des Ressentiments.

5 Luhmann/Bücker/Rüsberg, »Loneliness across Time and Space«.

6 Schobin, *Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie*, S. 34.

auch in Verwaltungen und Justiz.⁷ Einsame Menschen sprechen Politikerinnen und Politiker ungern persönlich mit Blick auf individuelle und gesellschaftliche Probleme an.⁸ Sie nutzen im geringeren Maß die partizipativen Möglichkeiten, sich mit Petitionen an Parlamente und Regierungen zu wenden. Sie nehmen weniger häufig an Wahlen teil und verzichten damit auf das zentrale politische Recht und Instrument demokratischer Teilhabe, über das die Bürgerinnen und Bürger in einer parlamentarischen Demokratie verfügen. Wenn aber einsame Menschen zur Wahl gehen, entscheiden sie sich häufiger für populistische Kandidatinnen und Kandidaten und für populistische Parteien,⁹ während dies bei Personen, die vielfältige soziale Beziehungen unterhalten, weniger der Fall ist.¹⁰ Einsame Menschen neigen zudem eher zu Verschwörungsmysen, und sie billigen eher politische Gewalt, als dies nichteinsame Menschen tun. Doch einsame Menschen sind zugleich auch häufiger Opfer von Diskriminierung. Diskriminierung erzeugt und verstärkt Einsamkeit. Gerade in diesem Punkt zeigt sich eine erste Klammer von Einsamkeit und

7 Ebd., S. 10.

8 Vgl. hierzu und zum Folgenden Langenkamp, »Lonely Hearts, Empty Booths?«, S. 1239 ff.; ders., »Enhancing, Suppressing or Something in Between«, S. 311 ff.

9 Cox, »Could Social Alienation Among Some Trump Supporters Help Explain Why Polls Underestimated Trump Again?«; Hertz, *Das Zeitalter der Einsamkeit*, S. 56 ff.; zurückhaltender mit Verweis auf offene Forschungsfragen Schobin, *Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie*, S. 32 f.; Neu/Küpper/Luhmann, *Extrem einsam?*, S. 8 m. w. N.

10 Neu/Küpper/Luhmann, *Extrem einsam?*, S. 25; weiterführend Hertz, *Das Zeitalter der Einsamkeit*, S. 58.

Ressentiment. Denn einsame Menschen werten ihrerseits andere Menschen und soziale Gruppen in weitaus stärkerem Maße ab, als nichteinsame Menschen dies tun. Die Zustimmungswerte zu Antisemitismus und Rassismus und die Ablehnung einer pluralistischen und diversen Gesellschaft sind bei einsamen Menschen besonders hoch. Einsamkeit macht somit nicht nur verletzlich, sondern kann – möglicherweise aufgrund selbst erlittener Kränkungen – dazu führen, andere Menschen und soziale Gruppen abzuwerten, um das eigene Selbst zu stabilisieren.¹¹

Wie hoch das Gefährdungspotenzial von Einsamkeit und Ressentiment für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratische Ordnung der Bundesrepublik einzuschätzen ist, zeigt auch eine Studie, die sich im Jahr 2023 den politischen Folgen von Einsamkeit unter Jugendlichen gewidmet hat.¹² Die Studie bringt bereits in ihrem Titel – *Extrem einsam?* – das sozial und politisch prekäre Verhältnis von Einsamkeit und Ressentiment zum Ausdruck. Sie kommt zu dem Ergebnis, dass viele Jugendliche von dem Gefühl der Einsamkeit beherrscht werden: 55 % der Jugendlichen fehlt manchmal oder immer Gesellschaft, und 26 % der Jugendlichen haben nicht das Gefühl, anderen Menschen nahe zu sein. Viele Jugendliche entwickeln kein klares Bild von Gesellschaft und distanzieren sich von der Demokratie. Nur 57 % der Jugendlichen halten die Demokratie für die beste Staatsform. Wiederum

¹¹ Neu/Küpper, »Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus«, S. 347, 352.

¹² Vgl. hierzu und zum Folgenden Neu/Küpper/Luhmann, *Extrem einsam?*, S. 4, 9, 31 ff., 45 ff., 51.

55 % der Jugendlichen bemängeln, die Politik greife nicht die Themen auf, die für ihre Generation relevant seien. 25 % der Jugendlichen fühlen sich politisch ohnmächtig. Darüber hinaus belegt die Studie *Extrem einsam?* einen Zusammenhang zwischen der persönlichen Einsamkeit und autoritären Einstellungen unter Jugendlichen, wobei Verschwörungsglaube, Billigung politisch motivierter Gewalt und Bewunderung autoritärer Führung als Indikatoren dienen. So ist der Anteil einsamer Jugendlicher – wiederum im Vergleich zu nichteinsamen Jugendlichen – signifikant höher, die an den Verschwörungsmythos glauben, die Regierung verheimliche wichtige Informationen vor der Öffentlichkeit (58 % Einsame vs. 46 % Nichteinsame), insbesondere was Terroranschläge angehe (47 % Einsame vs. 31 % Nichteinsame). Die Billigung von Gewalt gegen Politikerinnen und Politiker fällt bei einsamen Jugendlichen ebenso höher aus (34 % Einsame vs. 25 % Nichteinsame) wie die Bewunderung autoritärer Führungspersönlichkeiten (46 % Einsame vs. 35 % Nichteinsame). Demgegenüber stellt die Studie *Extrem einsam?* aber auch fest, dass 20 % der Jugendlichen eine populistische Einstellung teilt, ohne dass diesbezüglich jedoch ein signifikanter Unterschied zwischen einsamen und nichteinsamen Jugendlichen festgestellt werden kann.

Die Verbindung von Einsamkeit und Ressentiment ist also für die Entfaltung des gesellschaftlichen Zusammenhalts und die demokratische Ordnung der Bundesrepublik von höchster Relevanz.¹³ Aber was kann man gegen diese Gefährdung des

¹³ Ebd., S. 65; Neu/Küpper, »Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus«, S. 335.

gesellschaftlichen Zusammenhalts und der demokratischen Ordnung tun? Die Antwort auf diese Frage fällt nicht leicht. Gut gemeinte Vorschläge des Common Sense wirken nicht gegen Einsamkeit: »Unternimm doch mal was, und lern einfach mal ein paar nette Leute kennen.«¹⁴ Und auch gegen Ressentiments helfen gute Ratschläge wenig: »Anstatt immer wieder dein Ohnmachtsgefühl wiederzukäuen, solltest du vielleicht mal besser deinen Groll runterschlucken und dich gegenüber deiner Umwelt offen zeigen.« Sicherlich ist das individuelle Bemühen von Bürgerinnen und Bürgern ganz zentral, um Einsamkeit und Ressentiment zu begegnen, wenn nicht sogar zu überwinden. Dies gelingt aber oft weder im Fall der Einsamkeit noch im Fall des Ressentiments allein aus eigener Kraft.¹⁵ Auch die individuelle Anstrengung »zur Heilung« benötigt also vielfach mitmenschliche Hilfe sowie die Unterstützung von gesellschaftlichen und staatlichen Institutionen, die Prävention und Intervention anbieten sowie zu einer Enttabuisierung der Themen Einsamkeit und Ressentiment beitragen: So sind Einsamkeit und Ressentiment nicht isoliert als individuelles Schicksal oder gar als Charakterchwächen zu betrachten. Vielmehr haben sie auch soziale Ursachen, und sie bergen evidente Risiken und Gefahren für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratische Ordnung. Wenn man dies aktiv oder defensiv ignoriert, »privati-

¹⁴ Cacioppo/Cacioppo, »The Growing Problem of Loneliness«, S. 426.

¹⁵ Svendsen, *Philosophie der Einsamkeit*, S. 225, für die Einsamkeit; Fleury, *Hier liegt Bitterkeit begraben*, S. 25 f., für das Ressentiment.

siert« man ein zentrales und zugleich risikoreiches, wenn nicht sogar gefährliches Problem unserer Gesellschaft, ohne es zu lösen.

Inzwischen haben Gesellschaft und Politik die Bedeutung von Einsamkeit in praktisch allen sozialen Lebensbereichen erkannt. In einem Aufsehen erregenden symbolischen Akt hatte die britische Premierministerin Theresa May im Jahr 2018 einen »Minister for Loneliness« in Großbritannien be- rufen.¹⁶ Auch in Deutschland sind – wie in anderen europä- ischen Ländern – die gesundheitlichen und sozialpolitischen Folgen von Einsamkeit in das Zentrum der politischen Auf- merksamkeit gerückt.¹⁷ Dies hat sich in der Corona-Pande- mie noch einmal verstärkt.¹⁸ Gesundheits- und Familienmi- nisterien entwickeln nun Strategien gegen Einsamkeit, vor allem zur Prävention und Hilfe für die Bewältigung von Ein- samkeit im Alter. Die »Strategie gegen Einsamkeit«, die von der Bundesregierung am 13. Dezember 2023 verabschiedet wurde, setzt auf die gesellschaftliche Enttabuisierung, gesund- heitliche Therapie und wissenschaftliche Forschung, wobei insbesondere die Lebensbereiche Alter und Arbeit, Bildung und Gesundheit als besondere Herausforderung ausgewiesen

16 Barron, »British People Are So Lonely That They Now Have a Minister for Loneliness«.

17 BT-Drs. 19/4760; 19/10456; 19/25249; 20/4594; Deutscher Bundestag – Wissenschaftliche Dienste, Studien zur Verbrei- tung von Einsamkeit in Deutschland und Europa; Bundes- ministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, *Strategie gegen Einsamkeit*.

18 BT-Drs. 19/21414; 19/22029; vgl. auch Herbst/Mautz/Vogel, *Gleichzeitig ungleich*.

werden.¹⁹ Aber Lars Svendsen hat vollkommen zu Recht die Frage aufgeworfen, ob die Politik gegen Einsamkeit – und man kann sogleich auch hinzufügen: gegen Ressentiment – nicht doch weiterer und zugleich ganz anderer Strategien als Gelder zur Vorbeugung gegen Einsamkeit bei Älteren bedarf. »Wollte man« – so Svendsen – »eine Maßnahme umsetzen, die wesentlich bessere Wirkung erzielt als die, für welche die Regierung Gelder bewilligt hat, würde es sich vermutlich um psychologischen Beistand handeln. Ansonsten ist die Stärkung von Institutionen, die Vertrauen fördern, das Wichtigste, was man als Politiker tun kann, um Einsamkeit vorzubeugen, aber das spielt sich im Großen und Ganzen außerhalb der Domäne des Gesundheitsministeriums ab.«²⁰ Wie wenig zielführend »einfache« Lösungen oft sind, zeigen auch die Hinweise der Jugendlichen, die in der bereits zitierten Studie *Extrem einsam?* befragt wurden: Eigenes Bemühen aus der Einsamkeit herauszufinden – wie etwa durch Ignorieren, Nachdenken, Social-Media-Nutzung, Aufsuchen professioneller Hilfe – bleibt oft wirkungslos und wird von vielen Jugendlichen nicht als hilfreich empfunden.

Fasst man dies zusammen, so stellen Einsamkeit und Ressentiment ein Risiko für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratische Ordnung in der Bundesrepublik dar. Um diese gesellschaftliche und demokratische Herausforderung anzunehmen, fehlt es uns leider noch immer an einem umfassenden Bild, welche Folgen Einsamkeit und Res-

¹⁹ Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, *Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit*.

²⁰ Svendsen, *Philosophie der Einsamkeit*, S. 224 f.

sentiment zeitigen. Wir haben erste signifikante Daten, die uns die große gesellschaftliche und demokratische Relevanz von Einsamkeit und Ressentiment vor Augen führen. Doch wir verfügen bisher nur über tentative Ansätze eines konzeptionellen Rahmens, um die Korrelation von Einsamkeit und Ressentiment sozial zu verstehen, politisch zu handeln und rechtlich zu bewerten. Diese konzeptionelle Herausforderung hat Cynthia Fleury auf die pointierte Formel »Soziologie statt Ressentiment«²¹ gebracht, die sich problemlos auf die Einsamkeit erweitern lässt. Ohne ein soziologisches und – so kann man ergänzen – politik- und rechtswissenschaftliches Konzept ist es nicht möglich, die statistisch evidente Entwicklung des Verhältnisses von Einsamkeit und Ressentiment für Gesellschaft und Demokratie zu reflektieren. Erst auf einer solchen konzeptionellen Grundlage lassen sich soziale, politische und rechtliche Handlungsstrategien gegen Einsamkeit und Ressentiment entwickeln, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu gewährleisten und die demokratische Ordnung in der Bundesrepublik zu garantieren.

Wir möchten im Folgenden versuchen, ein solches Konzept zu skizzieren. Dies geschieht vor dem Hintergrund des *psychological turn*, den die Geistes- und Gesellschaftswissenschaften im vergangenen Jahrzehnt vollzogen haben. Sie achten heute in der Analyse und Kritik gesellschaftlicher Entwicklungen verstärkt auf Emotionen – und damit auch auf Einsamkeit und Ressentiment, um die sozialen, politischen, wirtschaftlichen und rechtlichen Folgen dieser »Gefühlstat-

²¹ Fleury, *Hier liegt Bitterkeit begraben*, S. 132, unter Bezugnahme auf Heinich, »Sublimier le ressentiment«.

sache[n]«²² zu bestimmen und einzuordnen. Im Zuge dieses *psychological turn* sind auch bereits eine ganze Reihe von Vorschlägen unterbreitet worden, wie man soziale und politische Emotionen verstehen und bewerten kann, um auf dieser Grundlage wiederum politische Handlungsstrategien zu entwickeln. Wir möchten für die Konturierung eines Konzepts für das Verständnis von Einsamkeit und Ressentiment als »undemokratische Emotionen«²³ einen dreidimensionalen Ansatz wählen, der Emotionen, Strukturen und Werte in ihrer spannungsreichen Wechselwirkung analysiert und reflektiert (II). Mit diesem dreidimensionalen Ansatz nehmen wir zunächst Einsamkeit und Ressentiment je für sich in den Blick: Einsamkeit ist das subjektive Gefühl eines Mangels an sozialen Beziehungen, der nicht nur großes persönliches Leid verursachen, sondern auch demokratiegefährdende Potenziale entfalten kann (III). Das Ressentiment ist ein Gefühl der Ohnmacht, das über eine soziale Polarisierung die gesellschaftliche Spaltung vertieft (IV). Im Anschluss daran können sodann die emotionalen, strukturellen und funktionalen Korrelationen von Einsamkeit und Ressentiment beschrieben werden, die in Kohäsions-, Vertrauens- und Integrationsverlusten des gesellschaftlichen Zusammenhalts und der demokratischen Ordnung der Bundesrepublik liegen (V). Auf der Grundlage dieses Konzepts analysieren wir sodann die zentrale Bedeutung des sozialen Raums für das Zusammenspiel von Einsamkeit und Ressentiment (VI) und zeigen auf, wie demokratische Politik der Formel »Einsamkeit + Ressenti-

22 Scherpe, »Ressentiment«, S. 165.

23 Illouz, *Undemokratische Emotionen*.

ment = undemokratische Gefühle« begegnen kann und auch muss (VII), damit Einsamkeit und Ressentiment nicht zum kollektiven Schicksal werden (VIII).

II Psychological Turn: Emotionen, Strukturen, Werte

In den 1980er und 1990er Jahren hatte ein *economic turn* dafür gesorgt, dass der »Wettbewerb« auch die wissenschaftliche und politische Begriffs-, Prinzipien- und Konzeptbildung bestimmte. Die Digitalisierung führte von den 1990er bis in die 2010er Jahre dazu, dass die »Vernetzung« zum allgegenwärtigen Paradigma in den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften wurde: Im *digital turn* war und ist alles vernetzt. Gepeist aus marktzentriertem Denken einerseits und gänzlich neuer Datenverfügbarkeit andererseits, gewannen sodann im ausgehenden 20. Jahrhundert zwei »neue«, parallel laufende und sich gelegentlich überschneidende Turns an Bedeutung. Vom *spatial turn* – also der stärkeren Einbeziehung von Raumaspekten in der sozialwissenschaftlichen Empirie und Theorie – wird im sechsten Kapitel noch ausführlich die Rede sein. In diesem Kapitel steht jedoch die sich seit den 2010er Jahren deutlich abzeichnende psychologische Wende – der *psychological turn* – in den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften im Vordergrund.¹ Wenn es heute um die Analyse und Reflexion sozialer und politischer, ökonomischer, ökologischer und rechtlicher Entwicklungen geht, wird überwiegend auf psychologische Begriffe, Konzepte und Prinzipien

¹ Vgl. hierzu und zum Folgenden Kersten, »Wir müssen alle unser Leben ändern«; ders., *Die Verfassung öffentlicher Güter*, S. 142 ff.

zurückgegriffen – oder vielleicht doch genauer: auf Begriffe, Konzepte und Prinzipien, die jedenfalls auch über eine psychologische Bedeutung verfügen, selbst wenn sie ursprünglich aus anderen Disziplinen und Kontexten stammen: Achtsamkeit, Adaptation, Agilität, Aneignung, Coping, Distancing, Empowerment, Fragilität, Identität, Kränkung, Nudging, Preparedness, Robustheit, Resilienz, Resonanz, Responsivität, Selbst, Singularität und natürlich – allen voran – Vulnerabilität. Sicherlich, die Geistes- und Gesellschaftswissenschaften haben ebenso wie die öffentliche Meinung »immer« schon psychologische Begriffe, Konzepte und Prinzipien rezipiert, beispielsweise Autonomie, Risiko, (Vor-)Sorge, Verantwortung und Vertrauen. Aber die schiere Quantität und die reflektierte Qualität von psychologischen Begriffen, Prinzipien und Konzepten, die in den Geistes- und Gesellschaftswissenschaften aufgegriffen werden, gehen weit darüber hinaus: Sie sind Ausdruck eines *psychological turn*.

Vielfach wird im Rahmen dieses *psychological turn* schlicht das individuelle Selbst in den Mittelpunkt gestellt. Ganz im Sinne einer neoliberalen Logik geht es dann um Selbstoptimierung, darum, anpassungsfähig und positiv zu sein, sich von Widrigkeiten des Lebens schnellstmöglich zu erholen, sich toxischer Beziehungen zu entledigen und resilient auf Krisen zu reagieren. Was aber, wenn es immer weniger gelingt, negative Erlebnisse in positive Selbsterfahrung umzu-
deuten? Wenn Armut eben doch nicht »sexy« ist und es nicht zu Germany's Next Topmodel reicht? Wenn die Corona-Pandemie die psychischen Ressourcen angegriffen und die sozialen Kräfte geschwächt hat? Und wenn man beim Achtsamkeits-