

5 In schlechter Gesellschaft

„Man könnte die gute Gesellschaft definieren als jene Gesellschaft, der es am besten gelingt, den Bedürfnissen der Menschheit, den Bedürfnissen des Menschen gerecht zu werden; die schlechte Gesellschaft hingegen zeichnet sich dadurch aus, dass die Kluft zwischen menschlichen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Bedürfnissen groß ist.“

– Erich Fromm³³

Unsere bisher eher theoretische Betrachtungsweise der menschlichen Grundbedürfnisse diene der Schaffung eines einigermaßen soliden Grundlagenverständnisses eines „selbstbestimmten“ Lebens. Nun soll ein konkreterer Blick auf den Grad der Bedürfnisbefriedigung (bzw. Frustration) in unserer heutigen Gesellschaft geworfen werden. Dazu sollen in diesem Kapitel nacheinander die Lebensbereiche Kindheit und Familie, Arbeit und Beruf sowie Freundschaft und soziale Gemeinschaft inspiziert werden. Abschließend erfolgt eine generelle Betrachtung zu unserer materialistischen und konsumorientierten Gesellschaftsform.

Kindheit und Familie

Die Betreuungsquote von Null- bis Zweijährigen in Kindertageseinrichtungen lag im Jahr 2019 deutschlandweit bei 39,0 % (DESTATIS, 2019). In sieben Bundesländern liegt die (seit Jahren steigende) Fremdbetreuungsquote der Säuglinge und Kleinkinder (bis zwei Jahre) gar bei über 50 %. In den Ländern der Europäischen Union³⁴ lag die Betreuungsquote der unter Dreijährigen im Jahr 2018 im Durchschnitt bei 35,1 %, insgesamt 22,1 % dieser Altersgruppe waren dabei länger als 30 Stunden pro Woche fremdbetreut (Eurostat, 2020).

³³ Fromm, 2015c, Pos. 146

³⁴ Der Rat der Europäischen Union forderte bereits 2002 Betreuungsplätze für mindestens 33 % der Kinder unter drei Jahren in sämtlichen Mitgliedsstaaten (Europäische Rat, 2008).

Kann das Bedürfnis des Kleinkinds nach Bindung, d. h. das Bedürfnis nach sozialer Zugehörigkeit (zu den eigenen Eltern, hauptsächlich zur Mutter) im Sinne der SDT – oder auch das Bedürfnis nach Autonomie (Gefühl der Freiwilligkeit und des persönlichen Wollens) – unter diesen Bedingungen gewährleistet werden? Die Deutsche Psychoanalytische Vereinigung (DPV) nimmt hierzu eindeutig Stellung (Deutsche Psychoanalytische Vereinigung, 2008):

Während der ersten 36 Lebensmonate ist das Kind wegen seiner körperlichen und seelischen Verletzlichkeit ganz besonders auf eine schützende und stabile Umgebung angewiesen. Es bindet sich an die Menschen, die ihm am verlässlichsten zur Verfügung stehen. Bindung ist für das Kind eine Überlebensnotwendigkeit. [...] Es ist Forschungs- und Erfahrungswissen (und keine Ideologie), dass für die Entwicklung des kindlichen Sicherheitsgefühls, für die Entfaltung seiner Persönlichkeit und für die seelische Gesundheit eine verlässliche Beziehung zu den Eltern am förderlichsten ist. Gerade in den ersten drei Lebensjahren ist die emotionale und zeitliche Verfügbarkeit von Mutter und Vater dafür von großer Bedeutung. (S. 92 f.)

Wohl wissend, dass Mütter und Väter auf außerfamiliäre Betreuung ihrer Kinder angewiesen sein können³⁵, betont die DPV, dass „ein gesellschaftliches und individuelles Bewusstsein für die Bedeutung früher Trennungserfahrungen umso wichtiger“ ist (Deutsche Psychoanalytische Vereinigung, 2008, S. 92).

Da die soziale Wichtigkeit der Frage nach der potenziellen Schädlichkeit der frühen Fremdbetreuung (Krippenbetreuung von Kleinkindern) erkannt wurde, sind in den USA, Großbritannien und weiteren Ländern bereits in den 1990er Jahren umfangreiche und qualitativ hochwertige Langzeitstudien des „National Institute of Child Health and Development“ (NICHD) begonnen worden (für

³⁵ Beispiele hierfür sind finanzielle Nöte oder auch eine schwere Erkrankung eines Elternteils. Darüber hinaus muss auch die schützende Wirkung der Fremdbetreuung betont werden, wenn das Kind dadurch von potenzieller emotionaler oder körperlicher Gewalt im elterlichen Umfeld bewahrt wird.

detaillierte Informationen siehe Biddulph, 2005; oder auch Myers, 2008, S. 879). Biddulph (2005) beschreibt ein Hauptergebnis der Studien wie folgt:

Ja, es wird Schaden verursacht. Je länger Kinder in den ersten 54 Lebensmonaten fremdbetreut werden, desto geringer fällt [...] ihre soziale Kompetenz aus, desto öfter geraten sie in Konflikt mit Erziehern und Eltern und desto öfter sind sie unter denen, die streiten und andere Kinder schlagen. (S. 119)³⁶

Die Dauer der Fremdbetreuung geht somit mit einer höheren Rate an Verhaltensauffälligkeiten zu einem späteren Zeitpunkt einher (NICHD Early Child Care Research Network, 2003).^{37, 38} Die Bindungsforscherin Karin Grossmann stellt zusammenfassend fest: „Aus der Sicht der Bindungstheorie muss man die ganztägige Betreuung von Kindern unter drei Jahren in Gruppen mit größter Skepsis sehen“ (Grossmann zitiert nach Götze, 2020); und der Historiker Michael Hüter (2018) ergänzt: „Wir haben weltweit und vorrangig in den ‚hoch entwickelten‘ Ländern fast vollständig den Blick für die realen und naturgegebenen Bedürfnisse und das Wesen des Kindes verloren. Mit verheerenden Folgen für Kultur, Wirtschaft, Gesellschaft und Individuum.“ (S. 14 f.).

Interessant ist auch eine kurze Betrachtung des schulischen Bildungssystems hinsichtlich der Befriedigung der Grundbedürfnisse. Es konnte gezeigt

³⁶ Ebenfalls erwähnt werden müssen im Gegenzug auch die Ergebnisse, dass die Qualität der elterlichen Erziehung („mütterliches Einfühlungsvermögen“) bedeutsamer ist (im Vergleich zur Dauer der Fremdbetreuung) – allerdings kann diese durch zu lange Krippenbetreuung vermindert werden – sowie, dass der Grad der Schädigung als gering eingestuft wurde. „Krippenbetreuung allein schafft noch keine Psychopathen. [...] Wissenschaftler weisen [aber] darauf hin, dass auch dieser geringe Grad der Schädigung nicht unterschätzt werden dürfe“ (Biddulph, 2005, S. 119 ff.).

³⁷ Eine mögliche neurobiologische Erklärung liefert der festgestellte erhöhte Cortisolspiegel (was ein Indikator für das Stressempfinden ist und sich auf die Entwicklung des kindlichen Gehirns sowie auf das körpereigene Immunsystem auswirken kann) von fremdbetreuten Kleinkindern: Von einem Kind, das zu Hause aufwächst, ist der Cortisolspiegel am Morgen am höchsten und sinkt dann im Laufe des Tages ab; bei Kindern in einer Krippe ist der Cortisolspiegel am Morgen ebenfalls hoch, steigt aber im Laufe des Tages noch weiter an (Biddulph, 2005). Es konnte darüber hinaus festgestellt werden, dass bei anhaltendem Stress (über mehrere Monate) es zu einer „Abflachung der Cortisolkurve“ kommt und somit das kindliche Stressregulationssystem beeinträchtigt wird: „Die Kräfte des kindlichen Körpers werden erschöpft, ähnlich dem Burn-out bei Erwachsenen“ (Götze, 2020).

³⁸ Eine weitere Auswertung der NICHD-Studien zu einem späteren Zeitpunkt zeigte bei den Jugendlichen im Alter von 15 Jahren weitere signifikante Auffälligkeiten wie Probleme mit Alkohol, Drogen oder Diebstahl; außerdem wurde ein erhöhtes Risiko für spätere seelische Erkrankungen festgestellt (siehe Götze, 2020).

werden, dass beim Übergang in den sekundären Bildungsbereich (in eine weiterführende Schule, in der Regel im Alter von ungefähr 10 Jahren) die „Schulzufriedenheit“ der Schüler signifikant abnimmt. So wies eine britische Studie nach, dass jeweils 65 % der Schüler der Primärstufe (Grundschule) die Schule als interessant einstufen bzw. ihnen die Schule Freude bereitere; nach dem Übergang in eine weiterführende Schule fielen diese Werte auf 12 % respektive 18 % (Shah, Marks, & New Economics Foundation, 2004). Der Neurobiologe Gerald Hüther bestätigt diese Erkenntnis: „Unsere gegenwärtigen Zweckbauten, die wir Schulen nennen, wecken keine Lust auf Lernen, sondern nur auf das Erreichen von Ergebnissen in Form von Zensuren und Abschlüssen“ (Lüke & Hüther, 2009). Weiterhin erläutert er: „40 % der deutschen Schulkinder gehen mit Angst in die Schule, zeigen Umfragen. Das ist ein Zustand, den wir als Erwachsene nicht zulassen dürfen. Das ist unverantwortlich. Es wäre für die [Schüler] besser, die würden zuhause bleiben.“ (Hüther zitiert nach Roentgen, 2017). In diesem Zusammenhang konnte gezeigt werden, dass eine introjizierte Verhaltensregulation (siehe Kapitel 4, Abschnitt „Motivationskontinuum“) positiv mit Angst in der Schule und einem maladaptiven Umgang mit Misserfolgen korreliert war, wohingegen eine stärkere Befriedigung des Autonomie-Bedürfnisses (identifizierte Verhaltensregulation) positiv korreliert war mit Freude an der Schule und einem proaktiven Umgang mit Misserfolgen (Deci & Ryan, 2000, S. 240). Deci und Ryan (2000) verallgemeinern auf Grund vielfältiger Studienergebnisse im Rahmen der SDT die gesammelten Erkenntnisse in Bezug auf die schulische Motivation: “Students’ pursuit of educational goals for autonomous [...] reasons has been positively associated with [...] behavioral persistence, conceptual understanding, personal adjustment, and positive coping” (S. 240). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass eine Autonomie förderliche schulische Umgebung (d. h. das schulische Umfeld unterstützt die Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Verbundenheit) – was hauptsächlich durch das Lehrpersonal, aber auch durch das kontrollierende vs. Autonomie unterstützende Erziehungsverhalten der Eltern³⁹ (in Bezug auf die Schule) bedingt ist – mit höherem Wohlbefinden, intrinsischer Motivation und einer höheren Zufriedenheit der Schüler einhergeht (Deci & Ryan, 2000, S. 234). Da die zuvor genannten Untersuchungsergebnisse insgesamt keinen hohen Grad an

³⁹ Der Historiker und Journalist Rutger Bregman (2020) berichtet von einer aktuellen Studie unter 10.000 amerikanischen Schülern, die ergab, dass 80 Prozent der Schüler davon überzeugt sind, dass ihre Eltern gute Noten wichtiger finden als Freundlichkeit und Mitgefühl (Pos. 4456).

„Schulzufriedenheit“ (oder gar Freude am Schulbesuch) offenlegen, lässt sich der Rückschluss auf eine deutlich verminderte Bedürfnisbefriedigung, eine extrinsische Verhaltensmotivation und daher auf ein eher fremdbestimmtes Erleben des „Schülerdaseins“ ziehen: „Unser Schulsystem produziert [...] junge Menschen, die zwar gut funktionieren, aber die – böse ausgedrückt – leidenschaftslos gewordene Pflichterfüller sind“ (Hüther zitiert nach Roentgen, 2017).⁴⁰

Möglicherweise noch bedeutsamer für das psychische Wohlbefinden (als die frühkindliche Fremdbetreuung und das schulische Bildungssystem) ist das gesellschaftlich-mitbedingte familiäre Umfeld, welches zumindest der Bedürfnisbefriedigung nach Autonomie und sozialer Verbundenheit (d. h. familiärer Bindung) nur noch in reduziertem Maße nachkommt:

[N]ach der Auflösung der Großfamilie und des Mehr-Generationen-Haushaltes [erfolgte] ab etwa dem 19. Jahrhundert im Zuge der Industriellen Revolution, spätestens seit den 1980er Jahren die völlige Aufsplitterung und Auflösung der Kern-Familie (Mutter/Vater/Kind). Fast alle der traditionellen Funktionen der Familien und Gemeinschaften wurden an den Staat und die Märkte abgegeben. (Hüter, 2018, S. 40).

Im Rückgriff auf die menschliche Evolutionsgeschichte merkt Hüter (2018, S. 191) zudem an: „Die vollkommen *selbstbestimmte Familie* war über zehntausende Jahre ein niemals ernsthaft in Frage gestelltes *Naturgesetz* (und Kontinuum). Es bildete den ‚Rahmen‘ und zentralen Motor für die außergewöhnlich erfolgreiche *Evolution* und Geschichte des *Homo sapiens*.“ Schumaker (2009, S. 219 f.) stellt ferner fest, dass ein wachsender Prozentsatz der Menschen sich heutzutage lieber am Arbeitsplatz als zu Hause aufhält und ein vermehrt schlechtes Benehmen der Kinder sich auch auf die häufige Abwesenheit der Eltern zurückführen lässt.⁴¹

⁴⁰ Die *Schulpflicht* in Deutschland (bzw. *Bildungspflicht* in anderen Staaten) muss hinsichtlich der Befriedigung des Bedürfnisses nach Autonomie ebenfalls generell kritisch gewertet werden. Auch das leistungs- und wettbewerbsorientierte Bewertungssystem (Schulnoten) führt bei der Mehrzahl der Schüler sicherlich nicht zu einem Kompetenzerleben und potenziell zu einem verminderten Gefühl der sozialen Zugehörigkeit zur Peergroup.

⁴¹ Als weitere Ursachen für das festgestellte schlechte Benehmen der Kinder werden in einer britischen Studie inkonsequente Disziplinierung, schlechte Ernährung und eine starke Beschäftigung mit Technik genannt (siehe Schumaker, 2009, S. 220).

Zum Zerfall der Kernfamilie tragen neben allgemein steigenden Scheidungsquoten⁴² auch veränderte Trennungsgründe bei: „Etwa 30 Prozent aller Scheidungen erfolgen heute ‚im gegenseitigen Einverständnis‘ [und nicht auf Grund ‚unüberbrückbarer Differenzen‘], das heißt, ein Partner oder auch beide haben das vage Gefühl, das Leben könne anderswo besser sein“ (Schumaker, 2009, S. 222).⁴³ Besonders gravierend ist mutmaßlich die Auswirkung der elterlichen Trennung auf die eigenen Kinder (und damit auf das elementare Zugehörigkeitsgefühl zu Vater und Mutter), wobei die Berücksichtigung des Wohlergehens der Kinder nach Schumaker (2009) häufig nicht mehr an erster Stelle steht:

Früher hatten die Menschen zuerst das Kindeswohl im Auge, selbst wenn in einer Ehe Konflikte auftraten. Im Jahr 1962 gaben 50 Prozent der Paare an, sie würden um der Kinder willen zusammenbleiben, heute liegt dieser Anteil nur noch bei knapp über 10 Prozent. Die engagierte, bedingungslose Liebe zu anderen geht als Quelle des Glücks verloren. (S. 222)

Auch für die älteren Mitglieder unserer Gesellschaft findet sich oft kein Platz mehr innerhalb der eigenen Familie, so wurden in Deutschland im Jahr 2017 über 3,4 Millionen „pflegebedürftige“ Menschen⁴⁴ gezählt, von denen knapp ein Viertel vollstationär in Pflegeeinrichtungen betreut werden: „[D]ie Zahl der Pflegeheime in Deutschland [stieg] zwischen 1999 und 2017 um rund 60 Prozent auf 14.480 und die Anzahl von ambulanten Pflegediensten im gleichen Zeitraum von 10.820 auf 14.050“ (Statista, 2019).

Biddulph (2005) merkt diesbezüglich lapidar an: „DA ERGIBT SICH EINE INTERESSANTE PARALLELE: Wir lassen unsere Kinder in Institutionen

⁴² Siehe Hüter (2018, S. 39 f.): „Ein [in den USA oder Europa] geborenes Kind kann sich gegenwärtig mit 90-prozentiger Wahrscheinlichkeit sicher sein, bis zum Erreichen des zehnten Lebensjahr die Trennung seiner Eltern zu erleben.“ (Die offiziellen Scheidungsstatistiken, z. B. vom statistischen Bundesamt, müssen kritisch betrachtet werden, da nur die Anzahl der Scheidungen und Eheschließungen im gleichen Jahr miteinander ins Verhältnis gesetzt werden und somit keine Aussage über eine ehedauerspezifische Zunahme/Abnahme der Scheidungshäufigkeit gemacht werden kann.)

⁴³ Die Bindungswirkung der Liebe ist nach Schumaker (2009) so schwach geworden, dass viele Verheiratete zur Auflösung einer Ehe bereit sind, da sie die unbestimmte Ahnung haben, sie würden dann „glücklicher“ werden. Wissenschaftliche Untersuchung haben aber gezeigt, dass dies nicht der Fall ist.

⁴⁴ Es wird geschätzt dass in Deutschland der Anteil der Pflegebedürftigen in den nächsten Jahren weiter ansteigen wird, bis zum Jahr 2060 auf ca. 4,5 Millionen Menschen (Statista, 2019).

fremdbetreuen, und sie schicken uns später ins Altenheim und kommen uns nicht besuchen!“ (S. 124; Formatierungen wie im Original).

Arbeit und Beruf⁴⁵

Wie viele Menschen können heutzutage sagen, dass sie in ihrer Arbeit ihre Berufung gefunden haben? Der Journalist und Autor Johann Hari (2019) stellt ein zunehmendes „Abgeschnittensein“ von sinnvoller Arbeit fest und berichtet von Menschen, denen die Freude an der Arbeit vollständig abhandengekommen ist und denen das Gefühl fehlt, in ihrer Tätigkeit irgendetwas von Bedeutung (zum Beispiel auch für andere) zu tun.⁴⁶ Einen eklatanten Widerspruch zwischen Autonomie und der vorherrschenden Erwerbsarbeit offenbarte eine umfassende und in über 142 Ländern durchgeführte Studie, bei denen Arbeiter und Angestellte nach ihrem Verhältnis zur Arbeit befragt wurden: 63 % der Befragten gaben dabei an, „nicht engagiert“ zu sein (bzw. lediglich „Dienst nach Vorschrift“ zu tun), weitere 24 % hatten bereits „innerlich gekündigt“; d. h. 87 % (sic!) aller befragten Personen⁴⁷ äußerten sich unzufrieden über ihre derzeitige Arbeitssituation (Gallup, 2013; siehe auch Hari, 2019, Pos. 1206).

Schon vor über 40 Jahren wies Erich Fromm auf einen geänderten Persönlichkeitstyp der Menschen hin (der durch die Gesellschaftsform, in der er lebt, entscheidend mitgeprägt wird), welcher sich dadurch kennzeichnet, dass das Individuum sich selbst als „Ware“ erlebt und sich auf dem (Persönlichkeits- und Arbeits-)Markt anzubieten hat und kein anderes Ziel hat, „außer ständig in Bewegung zu sein und alles mit größtmöglicher Effizienz zu tun (Fromm, 2014, S. 180 f.). Er bezeichnete diesen Menschen-Typus als „Marketing-Charakter“ (Fromm, 2014):

Das oberste Ziel des Marketing-Charakters ist die vollständige Anpassung, um unter allen Bedingungen des Persönlichkeitsmarktes begehrenswert zu sein. Der Mensch dieses Typus *hat*

⁴⁵ Mit Arbeit ist hier die Erwerbsarbeit gemeint, mit Beruf vornehmlich eine Ausbildung voraussetzende Betätigung, zumindest aber eine *selbstbestimmt* gewählte Beschäftigung.

⁴⁶ Bregman (2020, Pos. 4680) merkt diesbezüglich an, dass unter denjenigen Personen, die am Nutzen ihrer Arbeit zweifeln „keine Reinigungskräfte, Krankenpflegerinnen oder Polizisten [zu finden sind]. [...] [Man findet] die meisten ‚sozial nutzlosen Jobs‘ in der Privatwirtschaft [...], etwa bei Banken, in Anwaltskanzleien und Werbeagenturen.“

⁴⁷ Insgesamt wurden über 220.000 Personen in die Studie eingeschlossen (Gallup, 2013).

nicht einmal ein Ich [...]. Denn er ändert sein Ich ständig nach dem Prinzip: »Ich bin so, wie Du mich haben möchtest.« (S. 181)

In seinem Buch „Haben oder Sein“ setzt Fromm (2014) die gegenwärtige Arbeit auch in einen Zusammenhang mit Entfremdung (und daher im Sinne der SDT mit dem Gegenpol von Selbstbestimmung): „Man kann ihn [den Marketing-Charakter] auch mit dem Marxschen Begriff des entfremdeten Charakters beschreiben; Menschen dieses Typus sind *ihrer Arbeit, sich selbst*, ihrer Mitmenschen und der Natur *entfremdet*“ (S. 184; Hervorhebungen durch den Verfasser).

Unter Berücksichtigung der philosophischen Anschauungen und realen Begebenheiten des antiken Griechenlands stellt Fromm (2014, S. 115) hinsichtlich der *nicht*-selbstbestimmten Arbeit fest: „Entfremdete Arbeit wurde [dort] nur von Sklaven verrichtet.“ Im Rückgriff auf Aristoteles nimmt er diesbezüglich auch Bezug auf eudämonisches Glück: „Der Sklave kann sinnliche Lust in gleichem Maß genießen wie der Freie. Doch *eudaimonia*, »Wohl-Sein« (*well-being*), besteht nicht in Vergnügungen, sondern in *Tätigkeiten, die mit der Tugend in Einklang stehen*.“ (Fromm, 2014, S. 115).

Im Rahmen der Selbstbestimmungstheorie stellen Gagné und Deci (2005) ein Modell zur Arbeitsmotivation vor, das die Bedeutung des Kontextes betont: Die Arbeit sollte herausfordernd sein, Wahlfreiheit ermöglichen, eine Begründung für die Tätigkeit beinhalten (Sinnhaftigkeit vermitteln) sowie von konstruktivem Feedback begleitet sein; das Arbeitsumfeld sollte dabei generell von einem Autonomie unterstützenden Klima geprägt sein. Unter diesen Voraussetzungen wird eine autonome (aber nach wie vor extrinsische) Motivation des Individuums hervorgerufen (im Gegensatz zu einer extrinsischen Motivation bei einem als kontrollierend empfundenen Umfeld, die von einem fremdbestimmt wahrgenommenen Verhalten begleitet wird), die zu kreativer und komplexer Leistung befähigt sowie zu Einsatzbereitschaft, Vertrauen zum Arbeitgeber, Job-Zufriedenheit und psychischem Wohlbefinden führt (Gagné & Deci, 2005).

Exemplarisch beschreibt Hari (2019, Pos. 1202) im Gegenzug die Einstellung zur Arbeit eines von ihm befragten Arbeitnehmers, welche mutmaßlich bei vielen Menschen in der heutigen Arbeitswelt vorherrscht: „Morgens, wenn Sie

aufwachen, freuen Sie sich auf den Tag. In meiner Arbeit aber gibt es gar nichts, auf das ich mich freuen kann, wenn ich wach werde. Sie ist einfach etwas, was ich tun muss.“⁴⁸

Freundschaft und soziale Gemeinschaft

Knapp 42 % aller Haushalte in Deutschland waren im Jahr 2018 Einpersonenhaushalte⁴⁹ (sogenannte Single-Haushalte), das statistische Bundesamt prognostiziert bis zum Jahr 2040 einen weiteren Anstieg auf über 45 % (DESTA-TIS, 2020), womit zukünftig fast jeder zweite Haushalt nur von einer Person bewohnt werden würde (im Jahr 1991 betrug der Anteil an Single-Haushalten in Deutschland noch „niedrige“ 33,6 %). Nach diesen Annahmen wird im Jahr 2040 voraussichtlich jeder vierte Mensch in Deutschland alleine leben (DESTATIS, 2020).⁵⁰

Dem Einsamkeitsreport des Instituts der Deutschen Wirtschaft (IW) zufolge, fühlte sich in Deutschland im Jahr 2017 fast jede zehnte Person „oft“ oder „sehr oft“ einsam („sozial isoliert“), der höchste Anteil an einsamen Menschen fand sich bei verwitweten Personen mit 15,9 %, gefolgt von „Singles“ mit 10,5 % (Eyerund & Orth, 2019). Im Unterschied zum IW-Report weist die *Telefon-Seelsorge*® eindeutig auf die potenziell negative Auswirkung der zunehmenden Zahl an Einpersonenhaushalten hin:⁵¹

⁴⁸ Viele größere und kleinere Unternehmen haben in den letzten Jahren damit begonnen, die Arbeitsplatzbedingungen für die Mitarbeiter attraktiver zu gestalten und haben dabei auch motivations-psychologische Erkenntnisse berücksichtigt (siehe z. B. Schumaker, 2009, S. 219; Slemp, Kern, Patrick & Ryan, 2018); eine zu überprüfende Hypothese ist es, ob dies in vielen Fällen nur aus umsatz- und profitorientiertem Denken heraus geschieht. Positiv hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang aber z. B. das Wirken der sog. Gemeinwohl-Ökonomie, die in ihrer Gemeinwohl-Bilanz von beteiligten Unternehmen explizit die Themenfelder Menschenwürde, Solidarität, Gerechtigkeit, Ökologische Nachhaltigkeit sowie Transparenz und Mitentscheidung berücksichtigt (ECG, 2020).

⁴⁹ Im Jahr 2018 gab es in Deutschland insgesamt 17,3 Millionen Einpersonenhaushalte (DESTATIS, 2020).

⁵⁰ Der naheliegenden Vermutung, dass das vermehrte Alleinsein zu mehr Einsamkeit (und damit zu einem Gefühl sozial ausgegrenzt zu sein) führt, kann nicht generell zugestimmt werden. Die möglicherweise bewusste Entscheidung allein zu leben, kann dessen ungeachtet mit einem Gefühl der sozialen Verbundenheit zu Familienangehörigen, Bekannten, Arbeitskollegen oder dem persönlichen Freundeskreis einhergehen.

⁵¹ So stellt der IW-Report lediglich fest (ohne dies detaillierter zu erläutern): „Die Auswertungen aus dem Jahr 2017 zeigen jedoch *kaum* Unterschiede in der Anzahl der Haushaltsmitglieder zwischen einsamen und nicht einsamen Personen“ (Eyerund & Orth, 2019; Hervorhebung durch den Verfasser).

Rund 2/3 aller Menschen, die sich bei uns auf den verschiedensten Wegen melden, leben allein. Die hohe Zahl lässt vermuten, dass – auch wenn diese Menschen sich nicht einsam fühlen – ein Ansprechpartner oder eine Ansprechpartnerin für konkrete Themen oder zu bestimmten Zeiten nicht verfügbar ist. (TelefonSeelsorge, 2020)

Die Problematik der subjektiv wahrgenommenen Einsamkeit in der Gesellschaft kann auf Grund einer nachgewiesenen früheren Mortalität (im Vergleich zu nicht einsamen Menschen) gar nicht ernst genug eingeschätzt werden:⁵² „Fast jede Erkrankung [wie z. B. Krebs, Herzleiden, Atemwegserkrankungen] erhöhte die Sterbewahrscheinlichkeit bei denen, die einsam lebten“ (Hari, 2019, Pos. 1452). Auf umfangreiche internationale Studien verweisend, berichten Eyerund & Orth (2019) diesbezüglich:

Einsamkeit führt in einem vergleichbaren Ausmaß wie Tabakkonsum zu früherer Mortalität [...]. Sie steht in Zusammenhang mit einem höheren Risiko von Inaktivität, Rauchen oder risikobehaftetem Verhalten [...], Herzinfarkten und Schlaganfällen [...] sowie einer höheren Anfälligkeit für Depressionen. Einsame Menschen leiden häufiger unter einem geringen Selbstwertgefühl, Schlafproblemen sowie Stress [...] und haben ein erhöhtes Risiko, an Alzheimer zu erkranken [...]. (S. 3)

Mit Sorge betrachtet werden muss auch, dass die größte *Zunahme* an Einsamkeit (in Deutschland im Vergleich der Jahre 2013 zu 2017) in der Altersgruppe jünger als 29 Jahren festzustellen ist und hier wiederum die Steigerungsrate bei den 16- bis 20-Jährigen am größten ist: über 40 % dieser Altersgruppe schätzten sich einsamer ein als noch vier Jahre zuvor (Eyerund & Orth, 2019, S. 14).⁵³

Einen möglicherweise kausalen Zusammenhang gibt es zwischen der steigenden Zahl an einsamen jungen Menschen und der vermehrten Nutzung der

⁵² In Großbritannien gibt es seit 2018 eine Ministerin für Einsamkeit: „Die britische Regierung bezeichnet Einsamkeit als eine der größten gesundheitlichen Herausforderungen für die Gesellschaft unserer Zeit“ (Eyerund & Orth, 2019, S. 3).

⁵³ Eyerund und Orth (2019) raten aber auf Grund geringer Fallzahlen von einer Interpretation bezüglich dieser Altersgruppe ab.

sogenannten sozialen Medien. Typische westliche Teenager versenden durchschnittlich hundert elektronische Botschaften am Tag (Hari, 2019, Pos. 1737), in Deutschland verbringen junge Menschen zwischen 12 und 17 Jahren im Durchschnitt zweieinhalb Stunden täglich in den sozialen Medien, Mädchen sogar dreieinhalb Stunden (Hari, 2019, Pos. 1740). Die Gründerin des amerikanischen Entzugszentrums für Internet- und Spielsüchtige reSTART® Hilarie Cash weist diesbezüglich auf ein interessantes Phänomen hin: Alle ihre Patienten hatten ausnahmslos Depressionen und Angstzustände *bevor* die Sucht begann; „[das] Internet traf auf eine Welt, in der viele Menschen bereits das Gefühl, einer Gemeinschaft anzugehören, verloren hatten. Dieser Kollaps war damals schon seit Jahrzehnten im Gange.“ (Hari, 2019, pos. 1759).⁵⁴ Cash betont, dass wir die Beziehungen zu einem *realen* Gegenüber benötigen und dass wir als soziale Wesen angstfrei und fürsorglich miteinander verbunden sein sollten, was bei einer „Verbindung über einen Bildschirm“ nicht gegeben ist: „Die Bildschirm-Technologie erfüllt nicht unsere wahren Bedürfnisse.“ (Cash zitiert nach Hari, 2019, Pos. 1771).

Die australischen Wissenschaftlerinnen Rundle-Thiele und Bennett (2001) untersuchten das Konstrukt der Loyalität – als ein Kernelement der Freundschaft – in verschiedenen Altersgruppen; je nach Altersgruppe waren 7 bis 14 % „sehr loyal“, eine Ausnahme bildeten allerdings die 18- bis 25-Jährigen: hier waren null Prozent „sehr loyal“. Die Autorinnen erklären, dass die jüngere Generation Loyalität möglicherweise niemals kennenlernen wird: “[T]oday's Australian youth may never be loyal” (Rundle-Thiele & Bennett, 2001, S. 6). In einer viel zitierten Studie stellten amerikanische Wissenschaftler bereits 2004 fest, dass die durchschnittliche Zahl enger Freunde (mit denen man persönlich bedeutungsvolle Themen diskutieren kann) von drei auf zwei gefallen ist (innerhalb eines Vergleichszeitraums von knapp 20 Jahren); die häufigste Antwort⁵⁵ auf die Frage nach der Anzahl der engen Freunde war im Jahr 1985 noch „drei“, im Jahre 2004 war die häufigste Antwort: „keine“ (McPherson, Smith-Lovin & Brashears, 2006). „Es lohnt sich, sich dies einmal klar vor Augen zu führen. Heute hat die

⁵⁴ Hari (2019) zitiert diesbezüglich den Komiker Marc Maron: „Jedes Status-Update ist nur die Variation einer einzigen Bitte: ‚Würde mir bitte jemand Anerkennung schenken?‘“ (Pos. 1762).

⁵⁵ Der Modus oder Modalwert bezeichnet in der deskriptiven Statistik den Wert, der in einer Stichprobe am häufigsten vorkommt und ist zu unterscheiden vom arithmetischen Mittel (umgangssprachlich: Durchschnitt).

überwiegende Zahl der Amerikaner keine engen Freunde [mehr]“ (Hari, 2019, Pos. 1565).

Kann bei all diesen Feststellungen noch ernsthaft von einem „gesunden“ sozialen Gefüge⁵⁶ (oder gar einer Befriedigung des Bedürfnisses nach sozialer Verbundenheit) gesprochen werden? Betrachten wir im letzten Schritt die dominierende Ausprägung unserer modernen Gesellschaftsform.

Materialismus⁵⁷ und Konsumgesellschaft

In Anlehnung an Dittmar, Bond, Hurst und Kasser (2014) definieren wir Materialismus als eine individuelle Befürwortung von Werten, Zielen und damit verbundenen Überzeugungen, die sich auf die Bedeutung des Erwerbs von Geld und Besitz konzentrieren und Status vermitteln. Die Notwendigkeit dieser Einstellung wird dem „Konsumenten“ in unserer Zeit tagtäglich durch tausende von Werbebotschaften nahegelegt: “Every day, thousands of advertisements tell us that people are happy, worthwhile, and successful *to the extent that they have money, possessions, and the right image*” (Dittmar et al., 2014, S. 879; Hervorhebungen durch den Verfasser). Philosophische und religiöse Betrachtungen haben allerdings seit jeher zum Ausdruck gebracht, dass die Anhäufung von materiellen Gütern und das Streben nach Status nicht zur individuellen Lebensqualität beitragen (siehe z. B. Dittmar et al., 2014; Fromm, 2014); beginnend mit den 1990er Jahren wurde dann auch empirisch untersucht, wie Materialismus und persönliches Wohlbefinden aus psychologischer Perspektive zusammenhängen. Die Studienlage spricht seitdem eine eindeutige Sprache: Materialismus (und damit einhergehende materialistische Einstellungen) korrelieren mit geringerer Lebenszufriedenheit, geringerer Vitalität, stärkerem Angestempfinden, einer höheren Anfälligkeit für Depressionen, vermehrten körperlichen Gesundheitsproblemen, einem nachlässigerem Umgang mit der Umwelt, geringerem Interesse an der Natur

⁵⁶ Der ehemalige US-Präsident Bill Clinton sprach in seiner Abschiedsrede an das amerikanische Volk von einer erfolgreichen Stärkung des sozialen Gefüges (US-Botschaft und Konsulate in Deutschland, 2001).

⁵⁷ Man muss differenzieren zwischen einer materialistischen Lebenseinstellung, welche Wert legt auf die Anhäufung von Gütern und das Erreichen von Status (diese ist überwiegend in allen industrialisierten Staaten vorherrschend) und dem eher philosophisch geprägten Begriff des Materialismus, welcher im weitesten Sinne sagt, dass alles (auch Gedanken und Gefühle) auf Materie zurückgeführt werden kann. In diesem Abschnitt wird auf die erstgenannte Betrachtungsweise Bezug genommen, beide „Denkarten“ sind aber prinzipiell durchaus miteinander vereinbar und können Hand in Hand gehen.

(speziell am „Lebendigem“), schlechteren persönlichen Beziehungen und weniger Freude im Leben, kurz zusammengefasst: Materialismus geht einher mit einem deutlich geringerem (psychischem wie physischem) Wohlbefinden (siehe z. B. Burroughs & Rindfleisch, 2002; Dittmar et al., 2014; Kasser, 2011; Kasser, Cohn, Kanner & Ryan, 2007).

Ferner konnte gezeigt werden: je mehr eine materialistische Einstellung überwiegt, desto weniger können die psychologischen Grundbedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und sozialer Verbundenheit befriedigt werden, was wiederum zu einem niedrigerem Wohlbefinden führt (Dittmar et al., 2014; Kasser et al., 2014). Nagpaul und Pang (2017) betonen dabei die Bedeutung des (weniger befriedigten) Autonomie-Bedürfnisses innerhalb des negativen Zusammenhangs zwischen Materialismus und Wohlbefinden. Insbesondere konnte auch dargelegt werden, dass die zugrundeliegende extrinsische Motivation (beim Streben nach Image oder Status) bei Kindern und Jugendlichen zur Internalisierung der durch die Kultur vermittelten materialistischen Werte führt, welche letztendlich für ein geringeres Wohlbefinden verantwortlich sind (Easterbrook, Wright, Dittmar & Banerjee, 2014). Im Buch „Fight Club“ (Palahniuk, 2005) fasst der Protagonist Tyler Durden dies wie folgt zusammen:

Wir haben eine Klasse von starken jungen Männern und Frauen, und sie wollen ihr Leben für etwas hingeben. Die Werbung lässt diese Menschen nach Autos und Kleidern jagen, die sie nicht brauchen. Ganze Generationen haben bis heute in Jobs gearbeitet, die sie hassen, nur damit sie kaufen können, was sie gar nicht wirklich brauchen. [...] Die große Depression, das ist unser Leben. (Pos. 2112)

Hari (2019) ergänzt: „Wir werden durch die Propaganda zu einer Lebensweise animiert, die unsere seelischen Grundbedürfnisse unerfüllt lässt – sodass uns ein ständiges, mysteriöses Gefühl der Unzufriedenheit plagt“ (Pos. 1961). Vor allem Kinder reagieren nach Hari (2019, Pos. 2012 ff.) auf Grund einer leichteren emotionalen Verletzlichkeit sehr sensibel auf Werbung, welche im „Idealfall“ das Gefühl der Unzulänglichkeit vermittelt (d. h. ohne ein bestimmtes Produkt ein Verlierer zu sein); die Werbung bietet dann ein Konsumprodukt zur Lösung gegen das schlechte Gefühl an, welches überhaupt erst durch die Werbung erzeugt

wurde.⁵⁸ Der gesellschaftskritische Filmemacher und Autor Peter Joseph (2017) weist in diesem Zusammenhang auch auf ein indirekt durch Werbung hervorgerufenenes ungesundes Verhalten hin (durch unbewusst wahrgenommene Beeinflussung), wenn nämlich der Gesundheit nicht zuträgliche Produkte (wie z. B. sehr kalorienreiche Nahrungsmittel oder Alkohol) beworben werden: “In this sense, we can rightfully view advertising as a possible form of violence.” (S. 94).

Selbstverständlich kann die vorherrschende Konsumkultur des Materialismus nicht losgelöst vom wirtschaftlichen System des Kapitalismus betrachtet werden: “As we enter the 21st century, the economic system known as capitalism has clearly become the dominant means of organizing economic life around the globe“ (Kasser et al., 2007, S. 1). Eine grundlegende (psychologische) Charakteristik des kapitalistischen Wirtschaftssystems ist, dass die Leute durch vermeintlich selbstbestimmtes Verhalten (welches in der Regel ein nur extrinsisch motiviertes Verhalten darstellt), in einem wettbewerbsorientierten, aber Freiheit suggerierendem Umfeld, ihren Interessen und Wünschen (hohes Gehalt, Luxusartikel, etc.) nachgehen (siehe z. B. Kasser et al., 2007). In diesem Zusammenhang weisen Kasser et al. (2007) darauf hin, dass diese in kapitalistischen Gesellschaftsformen propagierte Freiheit nicht zum Wohlbefinden beiträgt und in vielen Fällen nur eine Scheinwahlfreiheit vorgetäuscht wird (viele „Mikro-Optionen“ vs. wenige „Makro-Optionen“).⁵⁹

⁵⁸ In einer 1978 durchgeführten Studie wurde die Beeinflussung von vier- bis fünfjährigen Kindern durch TV-Werbespots untersucht: Eine Gruppe bekam keine Werbung zu sehen, die andere Gruppe bekam zwei kurze Werbespots für ein bestimmtes Spielzeug zu sehen. Dann wurden die Kinder vor die Wahl gestellt, entweder mit einem sehr netten Jungen zu spielen, oder mit einem „nicht so netten“ Jungen, der dafür aber das Spielzeug aus dem Werbefilm hat. Die Kinder, die den Werbespot gesehen haben, entschieden sich mehrheitlich dafür, mit dem „gemeinen“ Jungen zu spielen; die Vergleichsgruppe entschied sich dafür, mit dem netten Jungen (ohne Spielzeug) zu spielen (Goldberg & Gorn, 1978). „Mit anderen Worten, die Werbespots veranlassten die Kinder, dem problematischen gegenüber dem freundlichen Spielkameraden den Vorzug zu geben, weil sie durch [...] Beeinflussung [...] durch Werbung [...] zu der Meinung gelangt waren, worauf es ankommt, sei ein Haufen Plastik.“ (Hari, 2019, Pos. 2001).

⁵⁹ So gibt es z. B. eine nahezu unüberschaubare Auswahl an individuell konfigurierbaren Automobilen, allerdings ist eine „echte“ Wahlmöglichkeit zwischen Kraftfahrzeug und öffentlichem Nahverkehr an vielen Orten nicht gegeben; dieses Beispiel ist auf unzählige Konsumartikel (regional vs. global produzierte Güter, Nahrungsmittel mit/ohne Zucker, „fair“ vs. „ausbeuterisch“ produzierte Elektronikartikel), Institutionen (z. B. Regelschulen vs. freie Schulen) wie auch alternative Lebensentwürfe (z. B. Verzicht auf Erwerbsarbeit ohne gleichzeitige Einschränkung der *physischen* Grundbedürfnisse) übertragbar.

Neoliberale Gesellschaftsstrukturen⁶⁰ treiben durch dieses scheinbare Freiheitsgefühl die Selbstverantwortung des Individuums ins Maßlose und deklarieren somit sozial bedingte Kosten als persönliches Scheitern (Gugutzer, 2014, S. 2). Der Ökonom Oliver Nachtwey bezeichnet die Eigenverantwortlichkeit des Individuums im vorherrschenden neoliberalen Kapitalismus sogar als „gesellschaftlichen Imperativ“ und beschreibt „unsere Gesellschaft [für die Menschen] als eine nach unten fahrende Rolltreppe [...], gegen die sie anlaufen müssen, um nicht abzustiegen.“ (Thöne & Nachtwey, 2016). Die fortschreitende Individualisierung der Gesellschaftsmitglieder hat in den letzten Jahrzehnten ebenfalls mit dazu beigetragen, dass der Mensch diese vermehrte Eigenverantwortung empfindet (Bundeszentrale für politische Bildung, 2012); privater und beruflicher Erfolg (bzw. Misserfolg) stellen demnach individuelle Leistungen dar, liegen also allein in der Eigenverantwortung des Individuums (und werden nicht dem sozialen Umfeld zugeschrieben), was wiederum zu Gefühlen der Überforderung oder des Versagens führen kann (Gugutzer, 2014). Die Befriedigung der Bedürfnisse nach Kompetenz oder sozialer Zugehörigkeit werden also im derzeitigen kapitalistischen System geradezu unterlaufen. Gerade auch unter Berücksichtigung des fundamentalen Merkmals des Kapitalismus, der Erzeugung von sozialer Ungleichheit (Joseph, 2017, S. 63) und der direkt damit in Verbindung stehenden Beeinträchtigung der individuellen psychischen Gesundheit (siehe z. B. Hidaka, 2012), muss dieses Wirtschaftssystem – aus psychologischer Perspektive – dezidiert als nicht förderlich für das menschliche Wohlbefinden eingestuft werden.⁶¹

Lassen wir John Schumaker (2009) die Kapitelzusammenfassung übernehmen:

⁶⁰ Neoliberalismus kann grob als Ideologie des globalisierten Kapitalismus bezeichnet werden, der dabei eine freiheitliche, marktwirtschaftliche Wirtschaftsordnung (mit den Merkmalen privates Eigentum an den Produktionsmitteln, freie Preisbildung, Wettbewerbs- und Gewerbefreiheit) anstrebt; staatliche Eingriffe in die Wirtschaft werden nicht ganz ablehnt, sondern sollen theoretisch auf ein Minimum beschränkt bleiben (siehe auch Bundeszentrale für politische Bildung, 2016).

⁶¹ Es ist an dieser Stelle wichtig zu betonen, dass die Ablehnung des derzeit global vorherrschenden kapitalistischen Systems aus psychologischer Perspektive nicht gleichbedeutend ist mit einer unreflektierten Akzeptanz eines potenziell alternativ installierten Politik- und Wirtschaftssystems, wie z. B. eine dem Sozialismus nahestehende Gesellschaftsordnung. Auch hier müsste dann ein kritischer Bewertungsmaßstab angelegt werden, der (neben vielen weiteren Gesichtspunkten) u. a. in der Lage ist, die Befriedigung der psychologischen Grundbedürfnisse einzuschätzen.

Es ist traurig, aber wahr: Wir leben in einer Welt, welche die Menschen zu allen möglichen negativen Dingen disponiert. Sie sind deprimiert, gestresst, gehetzt, materialistisch, unzufrieden, habgierig, unnötig kompliziert, narzisstisch, gelangweilt und gleichgültig, ängstlich, einsam, entfremdet, aggressiv, spirituell ausgehungert und eigennützig; es mangelt ihnen an Berührungen, Spiel, Tanz und Schlaf; sie sind intellektuell abgestumpft, abgeschnitten von Neugier und Kreativität, weit entfernt von der Natur, verzweifelt auf der Suche nach Intimität, abgekapselt von Familie und Freunden, existenziell verwirrt, körperlich schwerfällig und durch Schulden versklavt. *Nahezu alle Aspekte der modernen Lebensweise vermindern unsere Aussichten auf sinnvolles Glück.* (S. 289; Hervorhebungen durch den Verfasser)

Bevor wir uns im Weiteren einigen konkreten (und potenziell Hoffnung stiftenden) Beispielen eines mutmaßlich gelingenden Lebens nähern und danach mögliche Auswege aus dieser derzeit für den Großteil der Menschheit unbefriedigenden Lebensweise (im Sinne der Selbstbestimmungstheorie) betrachten, wird im nächsten Abschnitt zunächst das vielleicht traurigste Kapitel der menschlichen Existenz behandelt: Die Pathologie der Psyche.