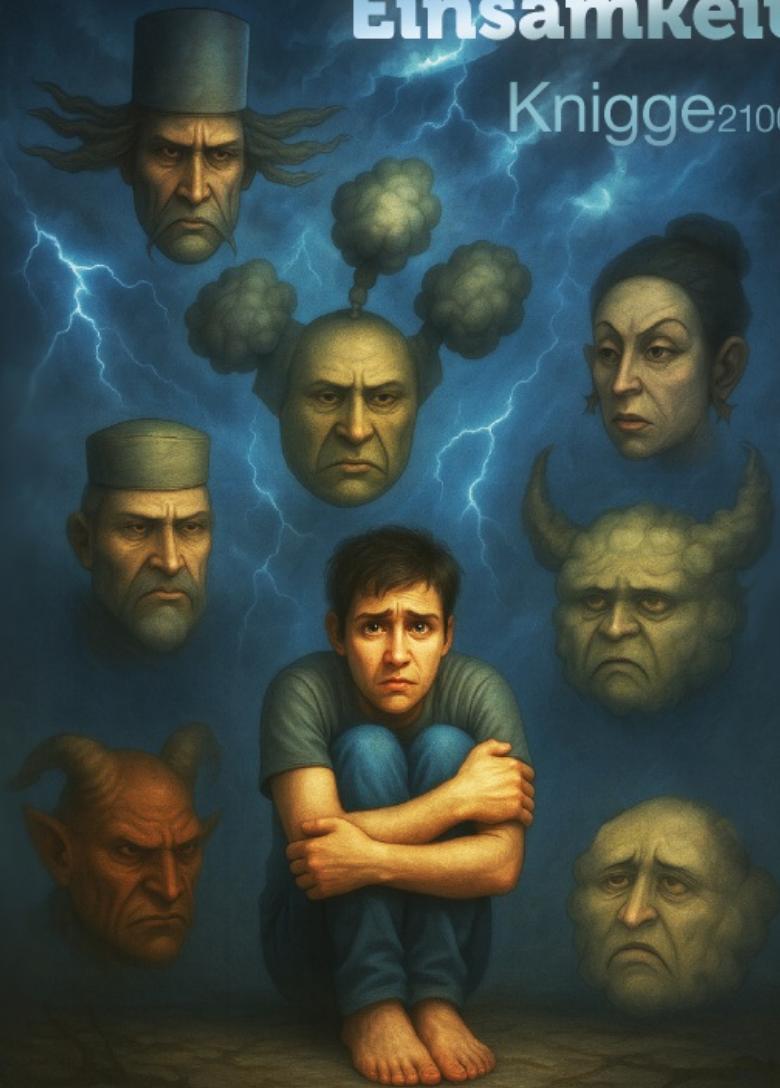


Horst Hanisch

Die 7 Dämonen der Einsamkeit

Knigge₂₁₀₀



Allein oder einsam – Umgang mit und
Entkommen aus der Einsamkeit

Die 7 Dämonen der Einsamkeit

Knigge 2100

Allein oder einsam – Umgang mit und Entkommen aus der Einsamkeit

Horst Hanisch

© 1. Auflage: 2025 by Horst Hanisch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die Wertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Autors urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Aus Gründen der einfacheren Lesbarkeit wird auf das geschlechtsneutrale Differenzieren, zum Beispiel Mitarbeiter/Mitarbeiterin weitestgehend verzichtet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung für alle Geschlechter.

Idee und Entwurf: Horst Hanisch, Bonn

Lektorat: Annelie Möskes, Bornheim

Buchsatz: Guido Lokietek, Aachen; Horst Hanisch, Bonn

Umschlag: Christian Spatz, engine-productions, Köln; Horst Hanisch, Bonn; KI-generiert

Zeichnungen und Bilder: Zeichnungen: Horst Hanisch, Bonn; Bilder ,Dämonen' KI-generiert

Herstellung und Verlag: BOD – Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297 Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-9471-1

Die 7 Dämonen der Einsamkeit

Knigge 2100

**Allein oder einsam –
Umgang mit und Entkommen
aus der Einsamkeit**

Horst Hanisch

**Die 7 Dämonen der
Einsamkeit aus
Knigge 2100
von Horst Hanisch**

Auszug aus
Die 7 Dämonen der
Einsamkeit
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Inhaltsverzeichnis

INHALTSVERZEICHNIS	5	Allein, aber nicht unbedingt einsam	49
PROLOG	11	Das gewollte Alleinsein.....	52
PROLOG ZUR EINLEITUNG.....	12	Der ungewollt Einsame.....	53
<i>Der Einfluss negativer Kräfte</i>	12	Die inspirierende Geselligkeit	54
HINLEITUNG ZUM THEMA.....	15	Die notwendige Gemeinsamkeit.....	56
FÜR DAS THEMA SENSIBILISIEREN....	16	Die gewünschte Gemeinsamkeit.....	58
<i>„Ich will das Bedrohlische abschütteln.“</i>	16	Das ‚gemeine‘ digitale Weltbild	59
<i>Dämonen damals</i>	17	Allein Sterben – einsam und ohne Begleitung	60
<i>Dämonen heute</i>	18	Der Wiedergewinn des Wir. 61	
ALLEINSEIN, EINSAM UND GEMEINSAM	23	Macht die Künstliche Intelligenz (KI) einsam?.....	62
ALLEINSEIN UND EINSAMKEIT.....	24	1. DÄMON – ZUSAMMENARBEIT	63
<i>Der Verlust des Wir</i>	24	1. DÄMON – AIGIDIOS, DER ALTE....	64
<i>Die 7 bösen Dämonen</i>	26	Trennung, Verlust und Entwurzelung.....	64
<i>Der eine gute Eudämon</i>	37	DIE GANZ GROÙE LIEBE.....	68
EIN DUNKLES GEFÜHL HABEN	40	„Gibt es die Liebe oder ist alles nur Fake?“	68
<i>Emotionen bei Einsamkeit</i> ... 40		DER GANZ HEFTIGE ZWIST	72
<i>Gefühl der Einsamkeit</i> 42		„Die buckelige Verwandtschaft?“	72
MITTENDRIN UND UNSICHTBAR FÜR DIE GESELLSCHAFT	44	DIE GANZ GROÙE TRAURIGKEIT	79
<i>„Ich kenne niemanden“</i> 44			
<i>Bedeutungen von einsam</i> 46			
<i>Unsichtbar in der Menge</i> 47			
<i>Arten der Einsamkeit</i> 48			

„Warum lässt du mich allein?“	3. DÄMON – GESUNDHEIT	113
.....	79
DER GANZ GROSSE	3. DÄMON – CALLISTUS, DER	
WOHNUNGSWECHSEL	GELEHRTE	114
„Wo bin ich hingeraten?“	<i>Erkrankung, Einschränkung</i> <i>und Traumata</i>	114
LAZAROS BERUHIGT	CHRONISCHE ERKRANKUNG	116
„Nicht im Selbstmitleid versinken!“	„Die verdirt die Stimmung.“	116
2. DÄMON – LEBENSEINSTELLUNG	KÖRPERLICHE EINSCHRÄNKUNG	119
.....	„Wer mag schon eine Person im Rollstuhl?“	119
2. DÄMONIN – MEDEIA, DIE CLEVERE	MENTALE EINSCHRÄNKUNG	123
.....	„Bin ich dumm?“	123
Völlerei, Überlastung und kritische Lebensphase	PSYCHISCHE AUSNAHMESITUATION – TRAUMATISCHE ERFAHRUNG	127
FEHLENDE BESTÄNDIGKEIT	„Hat ‚knack‘ gemacht.“	127
„Ich fürchte Jobverlust und habe Existenzangst.“	„Mangelnde Selbstliebe.“	130
ÜBER-GEWICHTSMÄRIGE	LAZAROS BERUHIGT	131
EINSCHRÄNKUNG	„Vom Schicksal gestraft?“	131
„Ist ja fast nur Wasser.“	4. DÄMON – PERSÖNLICHKEIT	133
KRITISCHE LEBENSPHASE	4. DÄMONIN – CYNTHIA, DIE	
„Ist alles nichts wert.“	HINTERHÄLTIGE	134
TIEFE NIEDERGESCHLAGENHEIT	<i>Schüchternheit, Angst und</i> <i>schwache Persönlichkeit</i>	134
„Ich fühle mich down.“	ZURÜCKHALTEND UND VORSICHTIG	136
Sinn des Lebens – Lebenssinn	„Ich laufe immer rot an.“	136
– Existenzsinn	DER KÖRPER SAGT DIE WAHRHEIT	139
LAZAROS BERUHIGT	„Zeige ich ablehnende Körperhaltung?“	139
„Nicht die Hoffnung verlieren!“		

Inhaltsverzeichnis

ANGST, NACH DRAUßen ZU GEHEN	148	„Sozial aufgenommen werden.“	183
<i>„Die Angst schränkt meine Freiheit ein.“</i>	148		
DIE TIPPS DER INNEREN		6. DÄMON – DAS ALTER	187
SCHWEINEHÜNDIN.....	151	6. DÄMON – XYSTOS, DER SCHLECHTGELAUNTE	188
<i>„Manipulation durch den inneren Einflüsterer.“</i>	151	<i>Generationen-Konflikt, Digitale Junkies und Digitale Natives</i>	188
LAZAROS BERUHIGT.....	160	DIE JUGEND UND DAS ALTER	194
<i>„Die Innere Zerrissenheit vereinen.“</i>	160	<i>„Alles zu seiner Zeit!“</i>	194
5. DÄMON – SOZIALE INTEGRATION.....	163	VERSTÄNDNIS DER GENERATIONEN	198
5. DÄMONIN – EUDOKIA, DIE SCHEINHEILIGE	164	<i>„Gibt es einen Generationen-Konflikt?“</i>	198
<i>Diskriminierung, Geringsschätzung und soziale Ausgrenzung</i>	164	<i>Jede Gruppe ist isoliert</i>	202
MOBBING	167	DIE JUGEND IN DER DIGITALEN WELT	205
<i>„Ich werde schikaniert und ausgegrenzt.“</i>	167	<i>„Ich muss ständig online sein.“</i>	205
HERKUNFT	172	DAS ALTER IN DER ANALOGEN WELT	212
<i>„Wo liegen meine Wurzeln?“</i>	172	<i>„Ich bin ständig offline.“</i>	212
SEXUALITÄT	175	LAZAROS BERUHIGT	215
<i>„Ich bin noch unschuldig.“</i>	175	<i>„Das jugendliche Alter?“</i>	215
LOOKISMUS – DISKRIMINIERUNG		7. DÄMON – GESELLSCHAFTLICHE GEMEINSAMKEIT	219
AUFGRUND DES AUSSEHENs	178	7. DÄMON – SILENSO, DER UNGREIFBARE	220
<i>„Wie ist mein körperliches Erscheinungsbild?“</i>	178	<i>Abwehr, Anonymität und gesellschaftliche Isolation.</i>	220
<i>Ausgrenzung</i>	181	FEHLENDES NETZWERK	223
LAZAROS BERUHIGT	183		

„Ich lasse Kontakt	223	EINSAMKEIT VERBANNEN.....263
e vertrocknen.“	223	
GESUCHTE ANONYMITÄT	226	EINSAMKEIT VERBANNEN.....264
„Nur nicht auffallen.“	226	<i>Freundschaft mit dem ICH.264</i>
Ungesunde Partnerschaft.	228	<i>Freundschaft mit sich selbst</i>
SCHÜTZENDE ABWEHR	230	<i>schließen.....266</i>
„Ich kapsele mich ab und ich		
weise ab.“	230	<i>Die Sehnsucht nach dem WIR</i>
KAMPF GEGEN ALLE	233269
„Ich werde zum Dämonen des		
Kampfes.“	233	<i>Einsame Menschen sind nicht</i>
„Ich bin ein Einzelkämpfer, ein		<i>allein.....272</i>
Einzelgänger.“	236	<i>Aktionen gegen Einsamkeit</i>
LAZAROS BERUHIGT	239274
„Sprengen der gesellschaft-		<i>Reden mit anderen279</i>
lichen Isolation!“	239	<i>Resilienz – Unschönes</i>
ABWÄRTSSPIRALE DER		<i>abprallen lassen283</i>
EINSAMKEIT	241	<i>Kontrolle und Überzeugung</i>
ABWÄRTSSPIRALE DER EINSAMKEIT	242285
Passives Angebot und aktives		<i>Raus aus den vier Wänden!</i>
Handeln	242286
Lost Generation Jugend? ..	243	<i>Angst überwinden</i>
Lost Generation Alter?.....	246	294
ENTSTEHENDE LEERE.....	248	<i>Mutig sein.....295</i>
Folgen der Vereinsamung.	248	<i>Emotionen zur mentalen</i>
Einzel Leben.....	251	<i>Stabilisierung.....296</i>
ABWÄRTSSPIRALE DER EINSAMKEIT	254	<i>Selbstreflexion</i>
Die Freiheit wird immer mehr		298
eingeschränkt	254	
DIE EINSAME RHETORIK.....	258	EPILOG
Das Spiel mit Wörtern.....	258	299
		EPILOG ZUR AUSLEITUNG
		300
		<i>Den Dämonen in die Flucht</i>
		<i>schlagen</i>
		<i>300</i>

Inhaltsverzeichnis

STICHWORTVERZEICHNIS	303	UMGANG MIT MENSCHEN	308
KNIGGE ALS SYNONYM UND ALS		<i>Adolph Freiherr Knigge</i> 308	
NAMENSgeber	303		

Auszug aus
Die 7 Dämonen der
Einsamkeit
Knigge 2100
von Horst Hanisch

von Frost Herz 'keit 'n der

„Wir werden auch dich erwischen.“



„Ich helfe dir.“

Prolog

Auszug aus
Die 7 Dämonen der
Einsamkeit
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Prolog zur Einleitung

„Unruhe ist der ärgste Dämon im Leben.“

**Berthold Auerbach (Moses Baruch Auerbacher), dt. Schriftsteller
(1812 - 1882)**

Der Einfluss negativer Kräfte

Liebe Leserin, lieber Leser,

im Jahr 2025 ließen Meldungen in den Medien die Gesellschaft aufschrecken. Ungefähr die Hälfte der jungen Leute fühle sich einsam, so die Berichterstattung. Jeder Zweite!

Bei den älteren Menschen sind es nicht ganz so viele, aber trotzdem eine erschreckend hohe Zahl.

Was bedeutet Einsamkeit, was fördert sie und was sind die Folgen? Wie lässt sich gegen Einsamkeit erfolgreich vorgehen?

Welche Wege wählen die ‚bösen Dämonen‘, um in einem Menschen das schreckliche Gefühl der Einsamkeit entstehen zu lassen?

In diesem Buch wird sich dem Bild von 7 bösen Dämonen bedient, um die Gründe der Einsamkeit ‚lebhafter‘ darstellen zu können.

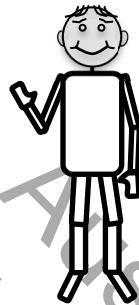
Aufgeschlossene Menschen des 21. Jahrhunderts wissen natürlich, dass es weder böse noch gute Dämonen gibt.

Eingeweihte sind sich des Gegenteils bewusst.

Lassen Sie sich auf das seriöse Thema der Einsamkeit in spielerischer Darstellung mit der Dämonenwelt ein.

Prolog zur Einleitung

Des Weiteren darf unsere Protagonistin Taylor zu Wort kommen.



„Darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Taylor. Taylor ist der Vorname für das weibliche, das männliche und das diverse Geschlecht. Hier werde ich als Frau auftreten.

Ich erscheine hin und wieder in einer Zeichnung im Buch. Dabei stelle ich manche Konstellationen bildhaft dar.

Wir sehen uns hier und dort wieder.“

Liebe Leserin, lieber Leser, begleiten Sie die fiktiven Wesen auf ihrem Weg durch die Einsamkeit, um die Symptome besser zu verstehen – und, um gegen sie ,in der realen Welt' vorgehen zu können.

Die Gemeinsamkeit ist das angestrebte Ziel.

Horst Hanisch

Auszug aus
Die 7 Dämonen der
Einsamkeit
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Hinleitung zum Thema

Auszug aus
Die Dämonen der
Einsamkeit
Knigge 2100
von Horst Hanisch

Für das Thema sensibilisieren

„Aber das ist auch eben das Schwere,
dass unsere bessere Natur sich kräftig durchhalte
und den Dämonen nicht mehr Gewalt einräume als billig.“

*Johann Wolfgang von Goethe, dt. Schriftsteller
(1749 - 1832)*

„Ich will das Bedrohliche abschütteln.“

Eine begrüßenswerte Aussage, die der geniale Goethe postulierte. Den Dämonen darf nicht unnötig mehr Gewalt eingeräumt werden, als sie sowieso schon haben oder die sie sich ungefragt nehmen.

Wird erkannt, dass ein Dämon versucht, die Persönlichkeit eines Menschen zu vereinnahmen, sollte dem mit aller Kraft und sofort dagegengehalten werden.

Goethe sieht es als gegeben an, dass Dämonen den Menschen beherrschen. Er sieht die Dämonen als kraftvoll an. Sie haben einen enormen Zugriff auf den Menschen.

Deshalb heißt es aufzupassen, und sich nicht die Kontrolle über das eigene ICH nehmen zu lassen. Wer den Widerstand aufgibt und seine Kontrolle abgibt, hat verloren und landet – fast automatisch – in der Einsamkeit.

Diese Einverleibung kann ziemlich schnell passieren. Das Bedrohliche – demnach auch ein Dämon – darf nicht die Oberhand gewinnen.

Also:

- „Ich will das Bedrohliche abschütteln.“

So soll es sein.

Dämonen damals

Es verwundert kaum, dass der immer wieder zitierte Philosoph und Rhetoriker Sokrates (469 – 399 v. Chr.), fast 2.500 Jahre zurück, eine Überlegung zu Dämonen anstellte.

Damals wurde von ‚das‘ Daimonion (altgr. ‚daimonion‘, lat. ‚genius‘) gesprochen. Interessant ist die lateinische Bezeichnung ‚genius‘ für ‚Schutzgeist‘.

Ein Schutzgeist muss hervorragende Charaktereigenschaften vorweisen, sonst könnte er seinem Menschen keinen Schutz gewähren.

So nebenbei: Aus dem Lateinischen ‚genius‘ entwickelte sich das Genie. Ein Genie mit guten Charaktereigenschaften. Na toll. Das ist ja genial!

Also muss der Dämon auf den Menschen intelligent, hilfreich und überzeugend eingewirkt haben.

Das damalige Daimonion – der Schutzgeist – warnte den Menschen umgehend, sobald Gefahr drohte. Er war eine Art innere Stimme, die nicht vom eigenen Bewusstsein gesteuert schien.

Diese Stimme musste laut Sokrates von einem höheren Wesen stammen. Sokrates war sich sicher: Der Dämon sollte im Menschen seit dessen Jugend wohnen.

Dummerweise sah er die innere Stimme des Dämons als unfehlbar an. Auch dann, wenn der gegebene Rat der eigenen (menschlichen) Einstellung widersprach.

Noch etwas: Der Mensch konnte mit ‚seinem‘ Dämon kommunizieren.

Dämonen heute

Aus heutiger Sicht hat sich das Bild von den Dämonen ein wenig angepasst.

Ein Dämon (gr. ‚daimon‘ für ‚Gast‘, ‚Schicksal‘) ist ein übernatürliches Wesen, an das besonders die Vorfahren glaubten. Es gibt unzählige Dämonen. Ursprünglich konnten sie gut oder böse sein.

Im Laufe der Zeit wurden Dämonen überwiegend als bösartige Kräfte wahrgenommen. Immerhin als eine so kräftige Macht, dass sie eines Menschen Leben in Besitz nehmen kann.

Der Dämon aller Dämonen, deren Anführer, ist Beelzebub (hebräisch ‚Ba‘al zavur‘ für ‚Herr der Fliegen‘).

Der dämonische Herrscher – nach Meinung mancher ist er sogar der Teufel –, ist sozusagen das Oberhaupt aller Dämonen.

Deshalb lässt sich auch nicht der ‚Beelzebub mit dem Teufel austreiben‘. Er müsste sich dann selbst vernichten.

Für das vorliegende Buch wurden 7 böse Dämonen ausgesucht. Sie sind frei erfunden. Sie werden in die Thematik eingefügt, um ihr unangemessenes Handeln zu erkennen.

Im vorliegenden Text investieren sie ihre destruktiven Kräfte darin, Menschen in die Einsamkeit zu drängen, wohl wissend, dass der Mensch schwer unter dieser Einsamkeit zu leiden hat. Dass er von der Einsamkeit krank werden und in böse Verzweiflung geraten kann.

Die 7 Dämonen sollen als Sinnbild gelten, wie ein Mensch manipuliert wird und sich teilweise selbst beeinflusst, so dass er schließlich in die Einsamkeit gerät.

1. Dämon – Zusammenarbeit



1. Dämon – Aigidios, der Alte

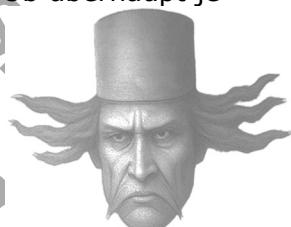
*„Der Charakter ist den Menschen ihr guter Dämon,
welchen auch ihr schlechter.“*

Epicharm, auch Epicharmos, gr. Arzt
(um 550 - 460 v. Chr.)

Trennung, Verlust und Entwurzelung

Aigidios flüstert dem Einsamen zu:

- „War wohl nicht die große Liebe? Ob überhaupt jemand mit dir zusammenleben will? Glaube es mir! Ich glaube es nämlich nicht!“
- „Willst du sterben? Tja, wir alle müssen sterben. Bald bist du ganz allein. Geht schneller als du denkst!“
- „Na, wollen deine Kinder immer noch nichts mit dir tun haben? Gut, dass du den Kontakt abgebrochen hast. Bleibe allein!“
- „Warum musstest du an diesen trostlosen Ort umziehen? Alles so fremd hier. Hier lernst du niemanden kennen. Öde!“



Aigidios, der Alte

Wie alt Aigidios ist, weiß er selbst nicht. Er hat schon viel erlebt. Er hat das Phänomen der fortschreitenden Zeit erkannt. Währenddessen hat er viele Menschen kommen und gehen sehen.

Verbessert hat sich an deren Verhalten nichts, ist sich Aigidios sicher.

1. Dämon – Zusammenarbeit

Die Zwischenmenschlichkeit in Bezug auf die Liebe sind seit Ewigkeiten gleich.

Immer derselbe Zirkus mit der ‚Großen Liebe‘ und der oft folgenden ‚Großen Traurigkeit‘.

Der alte Dämon Aigidios reibt sich zufrieden die Hände. Er hat wieder einen Menschen ausgemacht, der an sich zweifelt.

- „Diese Art Menschen stirbt nicht aus!“

Aigidios ist gleichzeitig erstaunt und erfreut.

Er hat wieder ein ideales Opfer gefunden, das relativ leicht und erfolgreich in die Einsamkeit manipuliert werden kann. Zum mindest ahnt der Dämon das.

Dämon Aigidios fühlt sich manchmal wie ein ‚alter Hase‘.

Er hat schon viel erlebt beziehungsweise viele Menschen in die Einsamkeit getrieben. Er zählt seine Opfer nicht mehr. Es sind zu viele.

Aufgrund seiner Erfahrung kennt er alle möglichen Abwehrhaltungen des Menschen. Es bereitet ihm ‚dämonischen‘ Spaß, eine Art Spiel mit dem Menschen zu spielen, bei dem von vornherein klar ist, dass der Mensch verlieren wird.

Zwist in der Familie

Davon ausgehend, dass (fast) jeder Mensch eine leibliche Mutter und einen leiblichen Vater haben muss, besteht die 100-prozentige Chance, einen Zwist oder Konflikt zwischen Kind und Eltern zu erzeugen.

Menschen mit Geschwistern oder eigenen Kindern, bieten noch mehr die Vielfältigkeit eines Angriffs an.

Alleinlebende Menschen, deren Eltern verstorben sind, die weder Geschwister noch Kinder haben, sind sowieso schon allein.

Mit ein wenig Geschick können sie problemlos in die Einsamkeit gelenkt werden.

Ja, Dämon Aigidios weiß, dass es – aus einer Sicht dummerweise – auch Familien gibt, in denen eine für ihn nicht fassbare Harmonie untereinander besteht.

Die einzelnen Familienmitglieder mögen einander, treffen sich regelmäßig, telefonieren oder chatten ständig miteinander. Sie lachen laut solidarisch und stehen für sich gegenseitig ein.

Solche Menschen sind für ihn wie ein schmerzhafter Dorn im Auge.

Hier gestaltet sich seine Arbeit etwas kniffliger.

Aber auch diese Art von Menschen bietet – manchmal gut versteckt – eine Angriffsfläche. Dann muss Aigidios etwas intensiver recherchieren.

Das offene Buch der verbalen und nonverbalen Kommunikation

Kein Problem für ihn. Menschen verraten durch ihre Wortwahl und die Körpersprache viel über sich.

Aigidios weiß auch, dass ein selbstbewusster Mensch zumindest theoretisch – seinen Manipulationsversuchen und Einflüsterungen widerstehen kann.

Dazu braucht der Mensch allerdings ein gutes Selbstwertgefühl und Kenntnisse über seine eigenen Stärken und Schwächen. Vielen ist diese Kenntnis abzusprechen.

1. Dämon – Zusammenarbeit

Andere verraten durch ihre Körperhaltung eine nachdenkliche oder unzufriedene Stimmung.

Die ‚Aussagen‘ der Gesichtszüge liegen wie ein offenes Buch vor Aigidios. Er muss lediglich die körpersprachlichen Signale lesen können und deuten. Das kann er.

Jede körperliche Reaktion auf eine Aktion des Gegenübers, so klein sie auch sein mag, ist für ihn deutbar. Die nichtgesprochene Sprache sagt oft mehr aus als die geäußerten Worte.

Schutzschild

Bisher hat sich nur selten eines seiner ‚Opfer‘ ernsthaft gegen Aigidios gewehrt. Das kommt kaum vor – aber es passiert.

Vor einigen Jahrzehnten brachte er deshalb einen metallenen Schutz vor seiner Stirn an, eine Art Schutzschild, das ihn im Falle eines physischen Angriffs schützen soll.

Diesen Schild, der wie ein Hut aussieht, hatte er von einem geschickten Hutmacher in eine Kopfbedeckung einbauen lassen.

Seine eigenartige Frisur ist dadurch entstanden, dass er immer wieder an einem Bündel abstehender Haare dreht.

Dabei denkt er darüber nach, weshalb die sich entwickelnde Gesellschaft in all den Jahrhunderten nicht so eingerichtet, dass es gar keinen Grund für Einsamkeit mehr geben müsste.

Er versteht die Menschen nicht.

Die ganz große Liebe

„Liebesfreuden dauern nur einen Augenblick,
Liebeskummer das ganze Leben.“

John-Pierre Claris de Florian, frz. Dichter
(1755 - 1794)

„Gibt es die Liebe oder ist alles nur Fake?“

- „Mein Gott, wie verliebt war ich damals“, seufzt Emilia in Erinnerung an vergangene Zeiten.

Und weiter:

- „Ich hätte sterben können für den Typen.“

Für jemanden zu sterben ist schon ein beachtlicher Gegenwert zu einer hervorragenden Liebe. Was hätte der Partner oder die Partnerin davon, würde die Person ihre Liebe gegen den eigenen Tod eintauschen?

Manche Menschen trifft der Liebespfeil von Gott Amor unerwartet heftig. Es wird dann von einer großen Liebe ,auf den ersten Blick gesprochen.

Bleibt den beiden Verliebten das Glück gewogen, werden sie 50 Jahre später ihre goldene Hochzeit feiern können. Herzlichen Glückwunsch. Ein Enkel wird dann vorlesen, dass sie sich schon ,im Kindergarten‘ getroffen und verliebt hätten ...

Viele andere können solch eine glückliche und dauerhafte Beziehung nicht aufbauen.

Sie glauben jemanden kennengelernt zu haben, mit dem/der sie ihr Leben verbringen wollen. Vor dem Altar heißt es:

- „... bis dass der Tod euch scheidet.“

1. Dämon – Zusammenarbeit

Ein ehrenvolles Vorhaben. Das Statistische Bundesamt in Wiesbaden gibt im Juni 2025 folgende Zahlen für das Jahr 2023 nüchtern an:

- Eheschließungen: 360.979
- Ehescheidungen: 129.008
- Ehedauer bis zur Scheidung: 14,8 Jahre

129.008 Scheidungen entsprechen etwa 35 % der geschlossenen Ehen. Auf 3 Eheschließungen gibt es 1 Scheidung. Wie viele der Geschiedenen sich erneut in eine Partnerschaft begeben und heiraten, ist hier nicht gesagt.

Seien ihnen alle Daumen gedrückt, dass es in einem weiteren Versuch besser miteinander klappt.

Es wird behauptet, die aktuelle Zeit sei offener und unverkrampfter im (sexuellen) Umgang miteinander geworden. Die ‚Jugend von heute‘ hätte keinerlei Probleme, ein befriedigendes Zusammenleben zu führen.

Ob es tatsächlich so ist? Einige Umfragen behaupten das glatte Gegenteil. Wem immer es gelingt, eine vertrauliche Partnerschaft aufzubauen, darf glücklich und froh sein. Sonst ist sehr schnell Aigidios mit seinen bissigen Bemerkungen zu hören. Zum Beispiel solche:

- „Na, immer noch niemanden ins Bett bekommen?“
- „Nur einmal getroffen – dann Ausflüchte und nichts mehr? Kein Wunder bei deiner fehlenden Empathie.“
- „Sei froh, dass sich überhaupt jemand für dich interessiert.“
- „Sex ist sowieso nicht so wichtig.“
- „Du wirst niemals eine/n finden, die/der zu dir passt.“

Die Liebe entfaltet sich nicht

Welch ‚tolle‘ Kommentare, die ein Mensch ohne Liebe zu seinem Leid ertragen muss. Zu allem Verdruss, keine Person zu finden, die ein intimeres Verhältnis eingehen möchte, kommt der Spott.

Dabei hat es die Natur bewusst so eingerichtet, dass sich zwei finden sollen/können, um viele Jahre gemeinsam zu verbringen. Damit die Chance auf Nachwuchs steigt, ist die bindende Liebe zueinander vorgesehen. Sollte der Funke überspringen, steht einer großen Liebe nichts mehr im Weg.

Der Funke springt nicht über

In vielen Fällen mag es zuvor glimmen, aber ein fester Funke entsteht nicht. So kann dieser auch nicht überspringen.

Diejenigen, die zu dieser Gruppe gehören, überlegen intensiv, woran es liegen könnte, dass der Blitz nicht bei ihnen einschlägt. Liegt es an der Figur? Oder sind es eher die Charaktereigenschaften? Spielen die Wertevorstellungen eine Rolle?

Klappt es trotz aller Bemühungen nicht, werden sich einige dieser Tatsachen beugen. Sie bleiben allein. Sie suchen nach einer Erklärung für ihr Alleinsein. Oft mithilfe der Einflüsterungen des dunklen Dämons.

Emilia findet folgende Erklärungen:

- „Habe nicht den/die Richtige gefunden.“
- „Ich lebe lieber ohne Rücksichtnahme auf einen anderen.“
- „So kann ich machen, was ich will.“

1. Dämon – Zusammenarbeit

- „Ich kann ja immer noch jemanden kennenlernen. Das Leben ist noch nicht vorbei.“

Fairerweise soll betont werden, dass es Singles gibt, die bewusst in keine Partnerschaft eintreten wollen. Dagegen ist natürlich nichts einzuwenden, wenn die Person es so bevorzugt.

Vielleicht hat sie sich mit lebenslanger Einsamkeit angefreundet. Dann ist es in Ordnung.

Platonische Liebe

Bei der ‚Liebe‘ wird meist von der sexuellen Liebe ausgegangen. Tatsächlich gibt es die Liebe der Mutter zu ihrem Kind, die Liebe zu einem besonderen Geschmack oder zu einer bestimmten Tätigkeit:

- „Ich liebe es, wenn ich ...“

In diesen Zusammenhang gehört die platonische Liebe. Sie ist benannt nach dem berühmten griechischen Philosophen und Rhetoriker Plato(n) (428/427 – 348/347 v. Chr.).

Zwei Personen gehen eine enge und liebevolle Beziehung ein, ohne dass Sexualität in das Zusammensein gehört. Von der Liebe, egal welcher Art, hält Aigidios nichts.

- „Alles nur Lug und Trug“, behauptet er.

Das ist alles viel zu harmonisch. Er mag es lieber, wenn es Zwist oder heftige Streitereien gibt. Wie der Volksmund sagt:

- „Streiten sich zwei, freut sich der Dritte.“

In solch einem Fall sieht sich Aigidios als strahlender Dritter.

Der ganz heftige Zwist

„Wenn du in Groll und Zwist mit deinem Nächsten bist,
so denke, dass vielleicht schon morgen,
enthoben alle Erdensorgen,
vorbei das Leben ist und mit dem Leben auch – der Zwist.“

Ferdinand Groß, dt. Kaufmann
(1812 - 1885)

„Die buckelige Verwandtschaft?“

Nun gibt es nicht überall das harmonische Familienleben, bei dem ein ständiger Austausch – sei es vor Ort oder online – stattfindet.

- „Mein Sohn ist beruflich so eingespannt“, gibt die Nachbarin als entschuldigende Erklärung auf die Nachfrage, wann der Sohn das letzte Mal zu Besuch kam.

Gut, dass der Sohn (oder die Tochter) beruflich eingespannt ist, kann er sich und seinen möglichen Angehörigen hoffentlich ein sorgenfreies und ausgefülltes Leben leisten.

Selbstverständlich soll und kann der Kontakt zur alleinstehenden Mutter aufrechterhalten werden. Wie in so vielen Fällen des täglichen Lebens stimmen Theorie und Praxis nicht immer überein.

Ehe sich der Sohn versieht, ist schon wieder eine Woche vergangen. Dann zwei, dann drei. Es wird höchste Zeit für einen Besuch.

Aber: Beim besten Willen – es kommt immer wieder etwas dazwischen. Das ist nicht anzuzweifeln. Es geschieht ständig etwas Unerwartetes. Das stimmt. So einfallsreich ist das Leben nun mal glücklicherweise.

Es stellt sich hier die Frage nach der Priorität. Auf welcher Stufe der Prioritätenliste steht der Besuch der Mutter?

1. Dämon – Zusammenarbeit

Ganz, ganz oben? Oder doch (viel) tiefer?

So vergeht – fast unbemerkt – die (Lebens-) Zeit. Beide werden älter und älter und leben ihr eigenes Leben.

Jeder lebt sein Leben

Genauso scheint der Lauf des Lebens zu sein: Jeder lebt sein Leben. Die Betonung liegt auf ‚sein‘.

Der Sohn kann nicht gleichzeitig zwei Leben führen. Er kann aber – beim oben erwähnten besten Willen – hin und wieder das Leben mit dem anderen teilen.

Für die Mutter kann es auf Dauer ein unzufriedenes Gefühl geben, sieht/spricht sie ihren Sohn so selten.

- „Er ist schließlich mein Sohn.“
- „Ich habe ihn zur Welt gebracht.“

Mit Betonung auf ‚ich‘ und ‚mein‘.

Ja, das mag alles sein und dem darf auch eine Bedeutung beigemessen werden. Was aber nichts an der Tatsache ändert, dass der Sohn seinen Weg gefunden hat.

Bei allem möglichen – inneren – Schmerz sollte die Mutter lieber froh sein, vielleicht sogar stolz darauf sein, dass der Sohn auf eigenen Füßen steht beziehungsweise durchs Leben geht. Schließlich ist es ihr Sohn.

Vernünftig fährt die Mutter, wenn sie akzeptiert, dass sie nicht abgeschoben sein soll. Sie soll ‚aufblühen‘ und sie entfaltet sich in ihrem Leben mit ihrem sozialen Umfeld.

Kommt der Sohn tatsächlich wieder einmal zu Besuch, freut sie sich – und darf diese Freude auch zeigen.

Sie ist stark genug, Vorhaltungen zu vermeiden und lieber das Zusammensein zu genießen.

Im Leben nie gekümmert

Das Phänomen kann auch aus anderer Sicht gesehen werden.

Vor wenigen Jahren äußerte in einer Fernsehsendung ein betagter Herr in seiner Seniorenresidenz, was oft den Nagel auf den Kopf trifft.

- „Früher haben sie sich nicht um das Leben ihrer Kinder gekümmert.“
- „Heute sitzen sie allein und weinen, weil sie niemand besucht.“

Einem Kartenspruch entnommen:

- „Sei nett zu deinen Kindern ... sie suchen dein Altersheim aus!“

Der Dämon pflanzt die Saat

Dämon Aigidios schüttelt nur mitleidig sein altes Haupt. Er räuspert sich und flüstert der Mutter ins Ohr:

- „Dein Sohn hat eine eigene Frau. Die liebt er ja wohl mehr als dich.“
- „Wie hast du dich in deinem Leben abgemüht, um deinem Sohn eine gute Ausbildung ermöglichen zu können?“
- „Ist es fair, wie sich der Sohn verhält?“
- „Du warst 24 Stunden am Tag für deinen Sohn da. Wo ist er nun, wenn du dich mit ihm austauschen möchtest?“
- „Es interessiert ihn gar nicht mehr, wie es dir ergeht.“
- „Dein Sohn ist undankbar.“

1. Dämon – Zusammenarbeit

Die Mutter wird ständig mit Aussagen dieser Art berieselt. Ihre anfängliche Einstellung, den Sohn zu verteidigen, weicht einem steigenden Frust auf ihn.

Der nächste Feiertag steht an, zu dem der Sohn mit seiner Frau zu Besuch kommen wollte. Er ruft an, sagt ab und bittet um Entschuldigung, dass er aufgrund von ... Ein Besuch wäre leider nicht möglich ...

Die Mutter hört schon gar nicht mehr zu. Noch mehr Frust baut sich auf und droht zu explodieren.

Die Saat geht auf

In diesem Augenblick geht die vom Dämon gesäte Saat auf. Die Mutter wird bitterböse und schimpft. Sie kann sich nicht mehr zurückhalten. Mutter und Sohn streiten sich heftig am Telefon. Die Mutter lässt sich hinreißen zu drohen:

- „Solltet ihr zum anstehenden Feiertag nicht auf wenigstens eine Stunde vorbeikommen, dann braucht ihr nie mehr zu kommen.“

Voller Wut unterbricht sie die Telefonverbindung, setzt sich in ihren Sessel und weint und weint. Sie fühlt sich einerseits erleichtert, weil sie endlich den Mut fand, ihren Frust loszulassen.

Andererseits spürt sie, dass sie durch die Drohung das Band zu ihrem Sohn endgültig durchschnitten hat.

Auch die zustimmenden Worte des Dämons räumen die Zweifel nicht aus.

- „Das hast du gut gemacht.“
- „Hast ihm endlich mal die Meinung gezeigt.“

-
- „Soll er doch bleiben, wo der Pfeffer wächst.“
 - „War Zeit, dass du ihn endlich mal ordentlich ermahnt hast.“
 - „Er wird wohl doch mal eine Stunde für seine Mutter investieren können?“

Die Mutter widersteht dem Drang, den Sohn anzurufen. Sie weiß, sie sollte sich entschuldigen. Nein, genug ist genug, entscheidet sie.

Dem Sohn mag es ähnlich ergehen. So oder so – er besucht seine Mutter nicht.

- „Soll sie ruhig erkennen, was sie von ihrer Drohung hat.“
- „Abgesehen davon, lass ich mir nicht mehr sagen, was ich tun soll.“
- „Sie kann auf mich zukommen, wenn sie will.“
- „Sie hat ja deutlich mehr Zeit als ich.“

Um die Geschichte zu beenden: Mutter und Sohn haben sich seit 23 Jahren nicht mehr gesehen.

Ein Ausnahmefall? Na, wer weiß.

Oft denkt die Mutter an ihre kategorische Bedingung, die sie damals ausrief. Wie oft war sie nahe daran, den Sohn anzurufen oder ihm zu schreiben. Sie bringt es nicht fertig.

Sie ahnt, dass es ihrem Sohn genauso ergehen müsste.

Weshalb lässt sie sich so extrem von Dämon Aigidios manipulieren, sodass sie nicht den Mumm hat, einen versöhnlichen Schritt zu gehen?

Sie fühlt sich so einsam. Würden sie sich erst bei ihrer eigenen Beerdigung wiedersehen?

1. Dämon – Zusammenarbeit

Aigidios, der Alte, beobachtet die Regungen der Mutter aus sicherem Abstand. Er reibt sich vor Vergnügen die Hände und lächelt ‚in sich hinein‘.

Wie einfach wäre es für die Mutter, zum Hörer zu greifen und den Kontakt wiederherzustellen? Würde das ihren Stolz verletzen?

Der Sohn könnte natürlich auch aktiv werden.

Die Familien schrumpfen

Viele Witwen geraten schleichend in folgende Einsamkeitsfalle.

Mama und Papa leben mit drei Kindern glücklich in einem selbst gebauten Wohnhaus in einem Dörfchen am Rand einer Großstadt.

Die drei Kinder ziehen nach und nach aus und finden eine neue Heimat weit verstreut im Land. Dort gründen sie eine eigene Familie.

Papa hat sein Pensions-Alter erreicht – und stirbt kurz darauf. Mama bleibt allein in dem zu groß gewordenen Haus zurück. Sie wehrt sich gegen die Einsamkeit – und verliert den Kampf.

Die letzten Lebensjahre sitzt sie verlassen in einem menschenleeren Haus.

In der damaligen Großfamilie wusste jeder, was er beizutragen hatte – und erfüllte die erwartete Rolle zur Zufriedenheit der anderen.

Die Zeit der Großfamilie, in der drei oder vier Generationen mehr oder weniger harmonisch miteinander lebten, ist in hiesiger Kultur lange vorbei.

Die gegenseitige Unterstützung innerhalb des Familienverbunds ist heutzutage nicht mehr gegeben.

So kann oben geschilderte Konstellation entstehen. Dazu kommt der Effekt der Globalisierung. Arbeitsplätze finden sich überall auf der Welt.

Deshalb zieht es den einen oder anderen in die Ferne. Gründet er dort eine Familie, sinkt die Wahrscheinlichkeit des zukünftigen Besuchs um ein Vielfaches.

Zwar können die Familienmitglieder mithilfe der digitalen Technik jederzeit und relativ kostengünstig kommunizieren – und sich sogar sehen –, aber das wiegt das persönliche Treffen natürlich nicht auf.

Mama kann das zu groß gewordene Haus nicht mehr sauber halten. Muss sie Besorgungen erledigen, ist sie auf Nachbarn oder ein Taxi angewiesen. Für Arztbesuche geht sowieso ,ein Vormittag drauf.

Den Vorschlag der Kinder, ins Altersheim umzuziehen, wo sie ganztags versorgt und betreut würde, weist sie voller Entrüstung von sich.

- „Ich bleibe hier in meinem Haus, bis ich sterbe.“

Trotz ihrer relativ guten geistigen und körperlichen Verfassung fühlt sie sich allein gelassen. Sehr oft sehnt sie sich nach Austausch und räumlichen Nähe.

Vergebens.

Das ist traurig.

Horst Hanisch

Die 7 Dämonen der Einsamkeit Knigge²¹⁰⁰

„Allein – Einsam – Gemeinsam“

Meldungen in den Medien ließen die Gesellschaft aufschrecken.

Ungefähr die Hälfte der jungen Leute fühle sich einsam, so die Berichterstattung.

Jeder Zweite!

Bei den älteren Menschen sind es nicht ganz so viele, aber trotzdem noch etwa jeder Fünfte.

Was bedeutet Einsamkeit, was fördert sie und welches sind die Folgen? Wie lässt sich gegen Einsamkeit erfolgreich vorgehen? Welche Wege wählen die ‚bösen Dämonen‘, um in einem Menschen das schreckliche Gefühl der Einsamkeit entstehen zu lassen?

In diesem Buch wird sich dem Bild von 7 bösen Dämonen bedient, um die Gründe der Einsamkeit ‚lebhafter‘ darstellen zu können.

Aufgeschlossene Menschen des 21. Jahrhunderts wissen natürlich, dass es weder böse noch gute Dämonen gibt.

Eingeweihte sind sich des Gegenteils bewusst.

Lassen Sie sich auf das seriöse Thema der Einsamkeit in spielerischer Darstellung mit der Dämonenwelt ein.

Zum Autor:

Horst Hanisch, Bonn, ist selbstständiger Fachbuchautor, Coach und Dozent. Seine Trainingstätigkeit erstreckt sich unter anderem auf die Bereiche Kommunikation, Persönlichkeits-Entfaltung, Soft Skills, Soziale Kompetenz und Knigge/Etikette/Umgangsformen. Seine Seminare finden im In- und im Ausland statt. Er ist Autor zahlreicher Fachbücher, die in Deutschland und im Ausland erschienen sind. Horst Hanisch veranstaltet Seminare zu Themen wie ‚Business-Etikette‘, ‚Das wie ist man/frau was?-Lehrmenü‘, ‚Rhetorik, Präsentation und Moderation‘, ‚Outfit, Selbstbewusstes Auftreten, Smalltalk‘, ‚Interkulturelle Kompetenz‘ und andere.

www.knigge-seminare.de

Laden Sie auch unsere App!

€ 27,90 [D]



9 783695 194711

