

Einsamkeit als Folge nicht-kooperativer Spielregeln?

Dr. med. Theodor Dierk Petzold

„Das Subjekt des Spiels sind nicht die Spieler, sondern das Spiel kommt durch die Spieler lediglich zur Darstellung.“ Hans-Georg Gadamer; 1972: 98

„Einsamkeits-Epidemie“?

Die Einsamkeit von Menschen hat in den letzten 20 Jahren immer mehr Aufmerksamkeit bekommen. Sie ist heute im öffentlichen psychologischen Problembewusstsein zum Thema Nummer eins geworden, nachdem bislang das Thema Stress (und daraus folgend: erhöhte *Resilienz* gegen Stressoren) das Hauptthema war. In England (seit 2018) und Japan (seit 2021) gibt es sogar ein Ministerium für Einsamkeit, in Deutschland seit 22. Juni 2026 eine vom Familienministerium initiierte *„Allianz gegen Einsamkeit“*. In den USA hat der U.S. Surgeon General Murthy 2023 die Einsamkeit offiziell als *Epidemie* erklärt. Einsamkeit wird (wie Stress) für viele chronische Erkrankungen und ein früheres Ableben mitverantwortlich gemacht, wie z. B. Suchterkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus, Suizide, Gewaltkriminalität u. a. m. Murthy (2023: 18) zieht daraus eine weitgehende allgemeine Konsequenz: *„Um Gesundheit zu fördern ist eine Änderung für den gesamten Bereich des sozial-ökologischen Modells notwendig.“*

Zur Psychologie und Psychosomatik von Einsamkeit

Beim Thema Stress wird immer nach einem Stressor gefragt und damit nach einer potenziell ungesunden Beziehung. Mit dem Stressproblem ist implizit die Frage nach der Qualität von Beziehung zur Umgebung verknüpft. Ganz allgemein gesehen, unterscheiden Lebewesen drei grundlegende Qualitäten von Beziehungen zu Mitbewesen und Umwelt: a) bedrohliche (sind verknüpft mit Stress), b) verlockende (mit Begehren) und c) stimmige/kohärente (mit Ruhe, Gelassenheit). Je nachdem, wie ein Mensch eine Beziehung und Situation bewertet, aktiviert seine implizite Informationsverarbeitung eines von drei neuro-endokrinen motivationalen Systemen: a) bei Bedrohung wie Stressoren das Abwendungs-/Aversionssystem mit Adrenalin und Kortison und der sog. Stressachse (> Stresserkrankungen), b) bei Verlockung das Annäherungs-/Appetenzsystem (> Suchterkrankungen) und bei c) stimmiger Verbundenheit das Kohärenzsystem (> Regeneration) (s. Petzold & Henke 2023; Petzold 2024, 2026).

Das Gefühl von Einsamkeit entsteht, psychologisch verstanden, wenn ein Mensch sich heftig oder länger bedroht und damit getrennt fühlt, also existentiell und/oder längerfristig im stressenden Abwendungsmodus ist. Dabei gilt für viele Menschen noch über längere Zeit: besser eine etwas stressige Beziehung als gar keine, weil ein gänzlicher Ausschluss aus einer Gemeinschaft gefühlt noch bedrohlicher wäre (und bei unseren indigenen Vorfahren auch tatsächlich lebensbedrohlich war).

Beim Thema Einsamkeit fehlt gefühlte lebendige Beziehung, sogar die ungesunde. Oder im Verlauf gedacht: Aversive (egoistische und kämpfende) Beziehungen haben zu einer tiefen Resignation an zwischenmenschlich stimmiger Verbundenheit geführt.

Dies aktuelle psychologische Hauptthema wird damit zum Endpunkt der Individualisierung von menschlichen Problemen. Mit dem zunächst als individuelles Problem anmutende Thema Einsamkeit rückt jetzt die Frage nach zwischenmenschlichen Beziehungen überhaupt in den Fokus. Was bedeuten Beziehungen für Menschen wie dich und mich? Wie gestalten wir diese? Wie weit werden sie von gesellschaftlich-kulturellen Spielregeln wie Normen und Werten bestimmt, wie Gadamer (siehe Zitat oben) annehmen lässt, und wie es aus systemischer Sicht gesehen wird (vgl. Luhmann 1987; Petzold 2026)?

Kulturelle Werte und soziale Beziehungen

Im Juli 2026 ging ein kurzes Video eines US-Touristen in München viral, in dem der Tourist seinen Eindruck von der Innenstadt in München vergleicht mit seiner US-Heimat: *„Wir haben ein Weltbild in den USA geschaffen. Es ist antisozial.“*

Gehen die Einsamkeits-Ministerien den in Weltbildern wie in Ideologien kultivierten Spielregeln für zwischenmenschliche Beziehungen auf den Grund oder wollen sie das aktuell große ganzheitliche Gesundheitsproblem erneut individualisieren?

Über Jahrtausende sollten ethische Regeln wie die „Goldene Regel“ und/oder religiöse Gebote maßgeblich für die zwischenmenschlichen Beziehungen sein. Mächtige Könige haben allerdings häufig ihre eigenen egoistisch geprägten Regeln aufgestellt.

Im Laufe der Erfolgsgeschichte des Kapitalismus mit seinen waffengestützten Machtverhältnissen wurden die Regeln für wirtschaftliche Beziehungen einseitig auf Eigentum und Gewinnmaximierung der UnternehmerInnen und KreditgeberInnen festgelegt. Die Ideologie und Spielregel *„The winner takes it all.“* wurde z.B. schon vor über 200 Jahren in den USA als Teil des Wahlrechts verankert. Das Streben nach materiellem Gewinn als oberstem Ziel gesellschaftlichen Lebens fand seinen Ausdruck in Sonderrechten und Macht für Wohlhabende wie auch in dem Kultur-Narrativ *„Vom Tellerwäscher zum Millionär“*. Diese Kommerzialisierung von Alltagskooperationen wurde als Ausweg aus der Besitz- und Rechtlosigkeit gepriesen. 2007 haben 76% der befragten jungen Erwachsenen der Generation Y (geboren in den 1980er und 1990er Jahren) Reichtum als ihr Hauptziel im Leben angegeben (s. Waldinger & Schulz 2025: 11). 30 Jahre vorher hatte die Mehrheit der jungen Menschen als Hauptziel eine Familie zu gründen sowie einen sinnvollen Beruf angegeben.

Nach dem 2. Weltkrieg wurden von den Vereinten Nationen die universellen Menschenrechte und das Völkerrecht als Ausdruck humanistischer Werte verabschiedet, die kooperative Spielregeln beinhalten.

Die Spielregel des Nicht-Kooperierens

Die Hauptregel des egoistischen Nicht-Kooperieren-Spiels *„Wer wird der Reichste?“* oder *„Survival of the richest“* (s. Rushkoff 2025) ist ziemlich einfach: *Der Spieler hat möglichst viel Gewinn und Reichtum zu erlangen* (ähnlich wie bei Monopoly). Mehr allgemeine Regeln gibt es nicht. Alles andere ist untergeordnet. Die Bedingungen, unter denen er seinen Gewinn vermehren kann, sind dabei vielfältig und veränderlich. In unterschiedlichen Staaten gibt es dafür unterschiedliche Normen, Werte und Gesetze (als untergeordnete Spielregeln) sowie Schätze und andere Ressourcen, z. B. Bodenschätze, billige oder besonders qualifizierte Arbeitskräfte („Humankapital“) usw. Um seinen Reichtum und seine Quellen zu sichern, strebt

der Spieler nach Macht. Gefühle von Verbundenheit wie Mitgefühl mit den ausgebeuteten sog. Verlierern stören dabei. Es ist ein Spiel, das letztlich einsam macht. Schon ein häufiges Denken an Geld verringert die Bereitschaft zum Kooperieren.¹

Nicht nur sozial- und neuropsychologische Forschungen, sondern auch die mathematische Spieltheorie haben gezeigt, dass egoistisches Nicht-Kooperieren zwar kurzfristig erfolgreicher sein kann – langfristig aber ein Kooperieren, ggf. mit Tit-for-Tat-Einlagen, erfolgreicher ist (s. Axelrod 2009). Das gilt sowohl für Kooperationen von zwei PartnerInnen als auch für ganze Gesellschaften.

Ausschließende Spielregeln erzeugen Einsamkeit

Die Spielregel des egoistischen Nicht-Kooperierens dominiert heute fast die ganze Welt – häufig mit Gewalt (*Peitsche*, Strafe) und fast immer mit *Zuckerbrot* (*Belohnung*, Geld, Geschenke, Bestechung, Drogen) – besonders im (Finanz-)Kolonialismus.

Zu diesem Spiel – jeder gegen jeden – gehört als ideologische Grundlage ein Narrativ („Weltbild“), das sich zwecks Glaubwürdigkeit auf Wissenschaft beruft, auf den Neo-Darwinismus, eine einseitige Interpretation von Darwins Beobachtungen mit Betonung des Konkurrenz- und Überlebenskampfes (s. Petzold 2024, 2026; Bauer 2009). Diese Erzählung geht kurz zusammengefasst folgendermaßen:

Die Weiterentwicklung (Evolution) der Lebewesen zu immer ‚fitteren‘ Menschen erfolgt durch individuellen Überlebenskampf. Dazu haben wir egoistische Gene.² Wer sich individuell am erfolgreichsten durchsetzt, folgt natürlichen Gesetzen und wird die Evolution voranbringen und bestimmen.³

Durch dieses Narrativ des vermeintlich evolutionären individuellen Überlebenskampfes hat das (Monopoly-)Gewinnspiel existentielle Ernsthaftigkeit bekommen. Solange es nur um persönliches Gewinnen geht (aus einer Appetenzmotivation heraus), kann das Spiel Spaß machen und zu tollen Leistungen anspornen. Und wenn man den Gewinn erhalten hat, hat man Freude beim Teilen (im Appetenz- und besonders im Kohärenzmodus) im Gefühl und Bewusstsein, dass die eigene Leistung das Ergebnis vielfältiger Kooperationen ist. Wenn es aber ums *Überleben* geht, ist besonders die Aversionsmotivation angesprochen. Da hört der Spaß auf. Da vergeht die Freude am Teilen, und faires Teilen wird schwierig. Dann ist Vernichtung von Konkurrenten mit Krieg-führen inbegriffen.

Die mächtigen nationalen und globalen Player müssen, um die Menschen in ihrem Gewinnspiel zu halten, angesichts der ausbeuterischen und ausschließenden Spielregeln versuchen, Zugehörigkeitsgefühle verbal zu erzeugen. Dazu erschaffen sie Fremden-Feindbilder und verbreiten nationalistische und ethnische Parolen als „patriotische“. Und sie

¹ Dazu ist eine Studie bemerkenswert, von der der Hirnforscher Manfred Spitzer 2009 berichtet: Wenn die TeilnehmerInnen der Studie auf einem Fragebogen einige Male das Wort Geld einfügen mussten und folglich mehr an Geld dachten als die Kontrollgruppe, waren sie anschließend weniger bereit anderen zu helfen.

² S. Dawkins 1996, der nicht nur egoistische Gene, sondern im Rahmen des Übergangs in ein Informationszeitalter auch egoistische Meme postuliert hat.

³ Dazu gehört, dass der Mann seine guten Gene an möglichst viele Nachkommen weitergibt (vgl. Synthetische Evolutionstheorie; Rushkoff 2025; s. a. Wikipedia...).

lassen ihre gut bezahlten ExpertInnen zweifelhafte Heilungsversuche im Aversionsmodus, wie ein den „*Kampf gegen Einsamkeit*“ proklamieren (wie die GesundheitsministerInnen und der U. S. Surgeon General). Dabei zeigt schon die Ansage „*Kampf gegen ...*“ das zugrundeliegende Unverständnis des Problems: Einsamkeit ist die Folge von zu viel Kampf – von Konkurrenz- und Überlebenskampf im Gewinnspiel, das immer mehr Verlierer produziert, wozu auch die Umwelt gehört. Noch mehr Kampfhaltung kann das Problem nur verschlimmern. Es geht um ein Verändern der Spielregeln in Richtung Kohärenz: Raus aus dem existentiellen Konkurrenz- und Überlebenskampf hin zu friedlichem und aufbauendem Kooperieren.

Wie kann sich im Kooperieren liebevolle Beziehung entfalten?

Die Beobachtungen von Tomasello und seinem Team, wie Kinder im spielerischen Beziehungsaufbau vorgehen, geben eine Anleitung für den Aufbau gelingender zwischenmenschlicher Kooperationen: Sie gehen aufeinander ein (1) und finden ein gemeinsames Ziel (2), klären die Rollen (3) und helfen sich gegenseitig (4), wenn einer seine Rolle nicht bewältigt. Tomasello & Hamann (2012) beschreiben damit eine evolutionär entstandene und erprobte, angeborene *menschliche Spielregel* aufbauender Beziehungen wie Kooperationen. So verwende ich den Begriff *Kooperieren* zum differenzierten Betrachten von *Beziehung*. Durch ein offenes und Stimmigkeit suchendes Aufeinander-Eingehen auf die Bedürfnisse, Anliegen und Fähigkeiten des anderen entstehen Nähe und Klarheit in Bezug auf Übereinstimmungen in der Intentionalität und im Vorhaben. Und/oder es zeigen sich Unterschiede, die eine erhoffte Kooperation in bestimmten Punkten verhindern. Ein offen suchendes Aufeinander-Eingehen ist der unverzichtbare erste Schritt zum Beziehungsaufbau, zum gegenseitigen Verstehen und Finden von Gemeinsamkeiten und Vertrauen. Es ist eine Grundlage für psychische Gesundheit (Petzold 2024).

Spielregeln wählen und mitgestalten

Es geht darum, neue kooperative Spielregeln in allen Dimensionen des Kooperierens zu erproben und zu kultivieren: in Familie und Gemeinschaft, im kulturellen gesellschaftlichen wie beruflichen Leben sowie auch in der globalen und geistigen Dimension wie Ethik, den Menschenrechten u. Ä. Das kann bedeuten: nicht nach materiellem Reichtum zu streben, sondern nach gemeinsamer Erkenntnis, Freude, Zufriedenheit und geistiger Entwicklung. Nicht nach Macht zu streben, sondern nach Verantwortung für sein Tun auch im Rahmen seiner Rollen in Kooperationen. Es kann auch bedeuten, in vielen und entscheidenden Punkten kultureller Kooperationen immer stärker auf die Beachtung seiner gemeinsamen Anliegen zu achten – ggf. in der Art des „wie du mir so ich dir“, „Tit-for-Tat“ nicht mehr zu kooperieren, das Ego-Spiel in der Art und Weise nicht mehr mitzuspielen.

Stattdessen bewusst, selbstbestimmt und partnerschaftlich fair zu kooperieren nach den Spielregeln des menschlichen Kooperierens nach Tomasello & Hamann: Dazu teilt jeder seine Bedürfnisse, Anliegen und Utopien und nimmt die seiner Mitmenschen und Umwelt gleichermaßen wahr und ernst. Man findet intentionale Gemeinsamkeiten als Grundlage von fairem Kooperieren zum guten Leben Aller in der Biosphäre. Wenn Alle derart kooperieren, leben Alle in Verbundenheit. Es bleibt keiner einsam.

Literatur

- Axelrod, Robert. 2009. Die Evolution der Kooperation. München: Oldenbourg.
- Bauer, Joachim. 2009. Das kooperative Gen: Abschied vom Darwinismus. Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Dawkins, Richard. 1996. Das egoistische Gen. Hamburg: rororo.
- Gadamer, Hans-Georg. 1972. Wahrheit und Methode. Grundzüge einer philosophischen Hermeneutik. Tübingen: J.C.B. Mohr.
- Luhmann, Niklas. 1987. Soziale Systeme. Grundriss einer allgemeinen Theorie. Frankfurt/M.: Suhrkamp.
- Murthy VH (ed.) (2023) *Our Epidemic of Loneliness and Isolation: The U.S. Surgeon General's Advisory on the Healing Effects of Social Connection and Community* [Internet]. Washington (DC): US Department of Health and Human Services; Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK595227/>
- Petzold, Theodor Dierk. 2024. Kokreativ gesund entwickeln. Salutogenese als radikal integratives Gesundheitskonzept. Bad Gandersheim: Gesunde Entwicklung.
- Petzold, Theodor Dierk (2026) Trust and Cooperation in a multidimensional world. Rethinking the good life. Newcastle Upon Tyne, UK: Cambridge Scholars Publishing (in Press).
- Petzold, Theodor Dierk & Henke, Anja (2023) Motivation. Grundlegendes für ein gelingendes Leben. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung.
- Rushkoff, Douglas. 2025. Survival of the Richest. Warum wir vor den Techmilliardären noch nicht einmal auf dem Mars sicher sind. Berlin: Suhrkamp.
- Spitzer, Manfred (2009) Das Geld, die Einsamkeit und der Schmerz. Nervenheilkunde, 28: 555-558.
- Tomasello, Michael. 2010. Warum wir kooperieren. Berlin: Suhrkamp.
- Tomasello, Michael. 2011. Die Ursprünge der menschlichen Kommunikation. Frankfurt/M: Suhrkamp.
- Tomasello, Michael and Hamann, Katharina. „Kooperation bei Kleinkindern“. Max-Planck-Gesellschaft, 2012, abgerufen am 29.03.2023. https://www.mpg.de/4658054/Kooperation_bei_Kleinkindern
- Waldinger, Robert and Schulz, Marc. 2025. The Good Life... und wie es gelingen kann. München: Penguin.