

Gut vernetzt und trotzdem allein - Einsamkeit im Zeitalter von Social Media -

Ganz am Anfang der Bibel, in der Schöpfungsgeschichte, stellt Gott fest (1. Mose 2, 18): «Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei.» Nicht ohne Grund bezeichnete später auch Aristoteles den Menschen als Zoon politikon, also als «Gemeinschaftstier», denn die Menschen sind unter den Säugetieren eigentlich diejenige Art, die ganz besonders auf ein Leben in der Gemeinschaft ausgerichtet sind. Und nun kommen plötzlich Bücher auf den Markt mit Titeln wie «Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit» von Manfred Spitzer, einem bekannten deutschen Professor für Psychiatrie (Spitzer, 2018) oder das erst kürzlich erschienene Buch der englischen Professorin für Ökonomie Noreena Hertz «Das Zeitalter der Einsamkeit» (Hertz, 2020). Es wird vom «Megatrend Einsamkeit» gesprochen, von Einsamkeit, als einer weitreichenden Gesundheitskrise, die sich als «Schatten Pandemie» hinter den Schlagzeilen über Covid-19 verberge. Und schon länger können wir in den Regalen der Supermärkte Nahrungsmittel und Hygieneartikel in immer kleineren Packungen finden, Ausdruck davon, dass es immer mehr Single-Haushalte gibt. Und anstatt sich nach einem langen Arbeitstag in einer Buvette am schönen Rhein auf einen Schwatz mit Freunden zu treffen, setzt man sich heute – meist allein – vor den Fernseher. Was ist da aus dem Zoon politikon geworden? Die Tagung «Alleinsein und Einsamkeit» von Médecine de la Personne scheint aktueller als dies einem lieb sein kann.

Subjektives Erleben oder objektive Tatsache – Wie wird Einsamkeit definiert und gemessen?

Zunächst ist wichtig festzuhalten, dass Einsamkeit und soziale Isolation nicht dasselbe sind. Mit *Einsamkeit* wird ein subjektives Erleben bezeichnet – man fühlt sich einsam. Die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte haben nicht die gewünschte Qualität und / oder sind in der Anzahl weniger, als von einer Person gewünscht. Unter *sozialer Isolation* versteht man den objektiven Zustand des Alleinseins, der gemessen werden kann. Viele Menschen sind gerne alleine, ohne darunter zu leiden. Umgekehrt gibt es aber auch Menschen, die sich einsam fühlen, obwohl sie von aussen betrachtet in ein grosses soziales Netzwerk eingebunden sind. Der Anteil, bei denen beides gemeinsam zutrifft, ist gemäss wissenschaftlichen Studien kleiner, als man erwarten würde, nämlich bei ca. 20% (Coyle & Dugan, 2012). Sicher kann man sagen, und das entspricht wohl auch der Erfahrung von uns allen, dass die Qualität unserer sozialen Bindungen wichtiger ist als deren Quantität. Ein Freund, eine Freundin, der/die mit uns durch dick und dünn geht, ist wichtiger als 500 virtuelle Bekannte in einem Online-Netzwerk.

Wenn Sie wissen wollen, wie es um den Grad Ihrer sozialen Isolation steht, gehen Sie die fünf Aussagen der untenstehenden Tabelle durch und geben Sie sich für jedes mit «JA» beantwortete Item einen Punkt:

1	unverheiratet / nicht in einer Partnerschaft lebend
2	weniger als einmal im Monat Kontakt (persönlich, telefonisch, brieflich, per Mail) mit Kindern
3	weniger als einmal im Monat Kontakt (persönlich, telefonisch, brieflich, per Mail) mit anderen Familienmitgliedern
4	weniger als einmal im Monat Kontakt (persönlich, telefonisch, brieflich, per Mail) mit Freunden
5	keine Clubmitgliedschaft, keine Teilnahme an nachbarschaftlichen Gemeinschaften, religiösen Gemeinschaften oder ehrenamtlichen kommunalen Aktivitäten

Wenn Sie einen Wert von 0 oder 1 haben, würden Sie von der Autoren der Fragen (Steptoe & al. 2013) als gering sozial isoliert eingestuft werden, bei einem Wert von 2 oder mehr hingegen als hochgradig isoliert.

Um das individuelle Empfinden von Einsamkeit quantitativ zu messen, entwickelten Forscher der University of California, Los Angeles (UCLA) bereits 1978 die UCLA Loneliness Scale, die in sehr vielen Studien eingesetzt wurde. Praktikabler, da kürzer und deshalb effizienter bei grossen Erhebungen einsetzbar, wurde in jüngerer Zeit die Three-Item Loneliness Scale (Hughes et al. 2004) vermehrt eingesetzt. Auch hier lade ich Sie ein, zu testen, in welchem Mass Sie selbst Einsamkeit erleben, denn Einsamkeit ist auch bei viel beschäftigten Ärzten und Ärztinnen gar nicht selten anzutreffen (Ofei-Dodo & al. 2021). Zu Beginn des Tests wird der Person der folgende Einführungssatz vorgelesen: « Die nächsten Fragen zielen darauf ab, wie Sie sich im Hinblick auf verschiedene Aspekte Ihres Lebens fühlen. Sagen Sie mir bitte bei jeder einzelnen der folgenden Frage, wie Sie sich so fühlen.» Gehen Sie nun für sich die drei Items durch und fragen Sie sich jeweils, ob dies für Sie oft (2 Punkte), manchmal (1 Punkt) oder selten (0 Punkte) zutrifft.

1	Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen Gemeinschaft mit anderen fehlt?
2	Wie oft fühlen Sie sich ausgeschlossen / nicht dazugehörig?
3	Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?

Wenn Sie einen Summenwert von 0 bis 2 haben, so sind Sie geringfügig oder durchschnittlich einsam. Bei einem Wert von 3 oder mehr würden Sie von den Autoren dieses Fragebogens als hochgradig einsam eingeschätzt.

Und wie haben Sie abgeschnitten? Ich gehe natürlich davon aus, dass ÄrztInnen, die sich bei «Médecine de la Personne» engagieren alle null Punkte haben werden, oder täusche ich mich da etwa?

Noreena Hertz geht in ihrer Definition von Einsamkeit noch über den persönlichen Bereich hinaus. Sie geht davon aus, dass das Gefühl von Einsamkeit nicht nur durch mangelnde Unterstützung oder Vernachlässigung im familiären oder gesellschaftlichen Kontext ausgelöst wird, sondern Menschen sich auch in politischer und wirtschaftlicher Sicht zunehmend ausgeschlossen fühlen. Einsamkeit umfasse auch, wie machtlos, unsichtbar und überhört sich so viele Menschen in der Arbeitswelt

und der Politik fühlen. Einsamkeit gehe über das menschliche Bedürfnis nach emotionaler Nähe hinaus, «denn sie ist auch Ausdruck des menschlichen Bedürfnisses, gehört und gesehen zu werden, umsorgt zu werden, frei agieren zu können, freundlich, fair und respektvoll behandelt zu werden.» (Hertz, 2020, S. 20).

Dieser erweiterte Blick auf die Einsamkeitsproblematik lässt sich auch empirisch begründen. Schon in den Jahren vor der Coronapandemie waren zwei Drittel aller Menschen, die in einer Demokratie leben, nicht der Ansicht, dass ihre Regierung in ihrem Interesse handelt. 85 Prozent aller Angestellten weltweit haben das Gefühl, keinen Bezug zu ihrem Unternehmen oder ihrer Arbeit zu haben (Gallup, 2017). Nur 30% der Amerikaner hielten die Mehrheit ihrer Mitmenschen für vertrauenswürdig – ein deutlicher Rückgang seit 1984, als es noch die Hälfte waren. Es ist nicht verwunderlich, dass in einer Welt die so polarisiert, fragmentiert und gespalten ist, Populisten ein leichtes Spiel haben, aber keine Lösungen, ausser die Zerfaserung noch weiter zu treiben.

Einsamkeit macht krank

Einsamkeit macht krank. Dies ist naheliegend, wenn wir bedenken, dass Menschen, die sich einsam fühlen chronisch unter Stress leiden. Leiden Menschen längerfristig an Einsamkeit so steigt die Wahrscheinlichkeit an Hypertonie, Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder Übergewicht, an Gefässleiden wie einer koronaren Herzkrankheit, einem Herzinfarkt oder an einem Hirnschlag zu erkranken. Schlafprobleme und Depressionen können durch Einsamkeit mitverursacht werden. Einsamkeit hat ebenso einen ungünstigen Einfluss auf das Immunsystem und damit auf die Entstehung *und* den Verlauf von Infektionen und von Krebserkrankungen (Pinquart & Duberstein, 2010).

Als Psychiater und Psychotherapeut ist mir nur zu gut bekannt, dass Einsamkeit überall *das* Problem psychisch kranker Menschen ist. Das liegt nicht zuletzt daran, dass psychische Krankheiten und Einsamkeit oft einen Teufelskreis der gegenseitigen Verstärkung bilden: Einerseits bewirkt die psychische Erkrankung Gefühle der Einsamkeit, andererseits können Einsamkeitserlebnisse die Krankheit mitverursachen oder deutlich verstärken. Oftmals sind Mitmenschen auch durch das Verhalten von psychisch Erkrankten verunsichert und wenden sich von ihnen ab. Dies führt nicht selten zu objektiv feststellbarer sozialer Isolation. Zudem werden Einsamkeitsgefühle oftmals mit Suchtmitteln im Sinne einer inadäquaten Selbstbehandlung unterdrückt, weshalb es in allen Fällen von Sucht ratsam ist, nach sozialer Isolation und Einsamkeit systematisch zu fragen (Hosseinbor & al. 2014). Nicht zuletzt gilt es zu erwähnen, dass Einsamkeit auch ein rascheres Fortschreiten einer Demenz begünstigt.

Es kann nicht genügend auch darauf hingewiesen werden, dass sowohl objektiv bestehende soziale Isolation als auch das Erleben von Einsamkeit mit einem erhöhten Sterberisiko einhergehen. Im Vergleich zu den Risikofaktoren Luftverschmutzung, Bewegungsmangel, mangelhafte Ernährung, Übergewicht, Rauchen und starker Alkoholkonsum sind die negativen Auswirkungen von Einsamkeit und sozialer Isolation auf die Gesundheit und die Lebenserwartung grösser. Dieses mittlerweile mehrfach bestätigte Wissen (Holt-Lundstad & al. 2015) wird bislang leider noch kaum zur Kenntnis genommen. Von konsequenten Massnahmen, um diese an sich vermeidbaren Risiken anzugehen, sind wir in vielen Ländern noch weit entfernt.

Zeitalter der Einsamkeit - Was sagen die Zahlen?

Schon bevor das Coronavirus mit Lockdown und Social Distancing einen Rückgang des Soziallebens auslöste, bezeichneten sich drei von fünf Erwachsenen in den USA als einsam. In Europa stellte sich die Lage ähnlich dar. Zwei Drittel der deutschen Bevölkerung hielten Einsamkeit für ein grosses Problem. Fast ein Drittel der niederländischen Staatsbürger und Staatsbürgerinnen gestand ein, dass sie einsam seien, einer von zehn sogar besonders stark. In Schweden berichtete bis zu ein Viertel der Bevölkerung einsam zu sein. Und bei den Schweizern äusserten sich zwei von fünf Menschen, dass sie sich manchmal, häufig oder immer einsam fühlten.

In Grossbritannien wurde auch von politischer Seite das Problem als so gravierend angesehen, dass im Jahr 2018 die damalige Premierministerin, Theresa May, sogar eine «Ministerin für Einsamkeit» einsetzte. Einer von acht Briten habe nicht einen guten Freund. Drei Viertel der Bürger kannten die Namen ihrer Nachbarn nicht und 60 Prozent der britischen Angestellten fühlten sich am Arbeitsplatz einsam. Die Werte für Asien, Australien, Südamerika und Afrika waren ähnlich beunruhigend (nach Heertz, 2020). In einer kürzlich publizierten systematischen Review und Metanalyse (Surkalim & al. 2022) wurde jedoch festgestellt, dass insbesondere für Länder mit niedrigen und mittleren Einkommen nur wenige zuverlässige Daten existieren und so Aussagen über die globale Entwicklung des Einsamkeits-Problems nur sehr eingeschränkt möglich seien. Es wird jedoch in dieser Review festgehalten, dass in vieler dieser Länder ein problematisches Mass an Einsamkeit festgestellt werden konnte und deshalb die Erhebung von Einsamkeit durch standardisierte und validierte Messinstrumente in allen Ländern in die allgemeine Gesundheitsüberwachung gehöre.

Es ist bemerkenswert, dass Einsamkeit in zwei Lebensphasen des Menschen besonders häufig auftritt – in der Jugend und im Alter. Immer mehr Personen leben im Alter alleine. Dies trifft in Deutschland auf etwa 50% der Bevölkerung ab 65 Jahren zu. In Grossstädten liegt der Anteil noch höher. Davon sind 85 Prozent Frauen. Ein Grund dafür sind die höheren Sterbeziffern bei Männern. Zunehmend bestimmen aber auch älter werdende Singles (Ledige, Geschiedene, getrennt Lebende) den Trend zum Alleinleben im Alter. Hier finden sich überdurchschnittlich viel Männer. In etwa der Hälfte aller Fälle scheint das Singledasein älterer Menschen eher selbst gewählt zu sein (nach Spitzer, 2018). Ein ungewöhnlicher Ausweg um aus dieser Alterseinsamkeit herauszukommen konnte in Japan beobachtet werden. Dort hat sich die Anzahl der Straftaten, die von Personen über 65 Jahren verübt werden, in den letzten zwei Jahrzehnten vervierfacht. Über zwei Drittel dieser Altersgruppe werden innerhalb von fünf Jahren erneut straffällig. Professor Koichi Hamai, Professor an der Ryukoku-Universität in Kyoto, der das Phänomen der älteren Gefängnisinsassen untersucht hat, bestätigt, dass Einsamkeit der Hauptgrund für diese Entwicklung sei. Er glaubt, dass eine bedeutende Zahl älterer Frauen bewusst einen Gefängnisaufenthalt wählt, um sozialer Isolation zu entfliehen. Eine 78-jährige Insassin beschrieb das Gefängnis dann auch als «eine Oase, mit vielen Menschen zum Reden», wo neben menschlicher Gesellschaft auch Unterstützung und Fürsorge geboten wird. Sicher ist dies auch Ausdruck der überalterten Gesellschaft Japans. Wie lange sind wir in Europa noch von einer solchen Entwicklung entfernt?

Kommen wir zu den Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Spitzer schreibt die Zunahme der Einsamkeit von Jugendlichen einerseits der Urbanisierung, andererseits der Mediatisierung zu. Urbanisierung führe zu mehr Anonymität und Vereinzelung. Die Digitalisierung bringe Menschen nicht, wie oft behauptet, zusammen, sondern bewirke vielmehr eine Zunahme von Unzufriedenheit, Depression und Einsamkeit. Eine Anfang 2017 im *American Journal of Preventive Medicine* (Primack & al. 2017). publizierte Studie einer repräsentativen Stichprobe von 1787 jungen Erwachsenen

ergab einen klaren Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und der Nutzung von sozialen Online-Netzwerken. Nur 3.2 Prozent der Teilnehmer nutzten keinerlei sozialen Medien, was die Bedeutung des Ergebnisses noch unterstreicht. In einer kürzlich publizierten Studie (Twenge & al. 2021), in welcher die Einsamkeit von Schülern in fast 40 Ländern untersucht wurde, stellten die Autoren fest, dass diese zwischen 2012 und 2018 sich fast verdoppelt hat und eine enge Korrelation mit der Zeit bestand, die die Jugendlichen an Smartphones oder im Internet verbrachten. Mädchen waren davon stärker betroffen. Die Befunde der amerikanischen Studie wurden damit bestätigt und auch gezeigt, dass dies nicht nur ein US-Phänomen ist.

Gibt es schon valide Daten über die Auswirkung der Coronapandemie auf die Einsamkeit?

Die Regeln der sozialen Distanzierung während der COVID-19-Pandemie veränderten die soziale Interaktion für viele und erhöhten das Risiko der Einsamkeit in der Allgemeinbevölkerung. Ziel einer multinationalen Studie (Bonsaksen & al. 2021) war es, Einsamkeit und ihren Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Medien in verschiedenen Altersgruppen während der COVID-19-Pandemie zu untersuchen. In Norwegen, dem Vereinigten Königreich, den Vereinigten Staaten und Australien wurde im April/Mai 2020 eine Online-Querschnittserhebung durchgeführt, wobei 3 810 Teilnehmer im Alter von 18 Jahren oder älter rekrutiert wurden. Interessanterweise zeigte sich, dass die Nutzung sozialer Medien mit geringerer sozialer Einsamkeit bei den ältesten Teilnehmern und mit einer höheren emotionalen Einsamkeit bei den jüngsten Teilnehmern verbunden war.

Die Zusammenhänge zwischen der Nutzung sozialer Medien und Einsamkeit variieren offenbar je nach Alter. Während das Engagement älterer Menschen in sozialen Medien eine Ressource zu sein schien, um die Einsamkeit während der COVID-19-Pandemie zu verringern, erhöhte sich das Mass an Einsamkeit bei den hochfrequenten Nutzern sozialer Medien in jüngerem Alter.

Eine weitere Studie des gleichen Forscherteams (Thygesen & al. 2022) mit über 3000 Teilnehmer zeigte ein differenzierteres Bild, wie sich die Nutzung der sozialen Medien in der Pandemie auf die psychische Gesundheit und Einsamkeit auswirkt. Die Umfrage wurde neun Monate nach Ausbruch der COVID-19-Pandemie in Norwegen, im Vereinigten Königreich, den USA sowie in Australien durchgeführt. Diejenigen Teilnehmer, die soziale Medien aus Unterhaltungsmotiven und zur Verringerung von Einsamkeitsgefühlen nutzten, zeigten eine schlechtere psychische Gesundheit, als die, die die Medien zur Pflege persönlicher Kontakte und Beziehungen einsetzten. Diese Studie zeigt, dass die Motivation zur Nutzung sozialer Medien durchaus einen Unterschied ausmacht.

In einer deutschen Längsschnitt-Studie (Alt & al. 2021) aus Daten von 843 Jugendlichen wurden die Effekte von Extraversion, also von Personen mit einer mehr nach aussen gewandten Haltung, auf Veränderungen in Bezug auf Einsamkeit und Depressivität untersucht. Die Daten wurden zuerst 2018/2019 erhoben und dann nach dem ersten Lockdown 2020 wiederholt. Die Ergebnisse zeigten, dass hoch extravertierte Jugendliche einen stärkeren Anstieg der Depressivität erlebten, wobei ein Drittel dieses Effekts durch eine Zunahme der Einsamkeit vermittelt wurde. Dies Ergebnisse sind insofern bemerkenswert, dass sie früheren Arbeiten widersprechen, die eine geringere Depressivität bei extravertierten Jugendlichen belegen und stellen damit die Vorstellung von Extraversion als Schutzfaktor in Frage. Offenbar kann unter den einschränkenden Bedingungen, dieses Persönlichkeitsmerkmal zu einer Belastung werden.

Kommen wir wieder zurück zu den älteren Menschen. Lena Dahlberg, eine bekannte schwedische Altersforscherin, hält in einem Editorial zum Thema Einsamkeit während der Pandemie in *Aging &*

Mental Health (Dahlberg, 2021) fest, dass gerade ältere Menschen oftmals nicht in der Lage sind die sozialen Medien zu nutzen oder gar keinen Zugang dazu haben. Deswegen seien alte Menschen trotzdem am stärksten von Einsamkeit bedroht durch die Restriktionen während der Pandemie. Ausserdem könnten die virtuellen Kontakte aus der Ferne den Verlust von physischen Kontakten nicht vollständig kompensieren. Dahlberg kommt deshalb zum Schluss, dass die politischen Massnahmen im Hinblick auf die Pandemie nuancierter sein müssten, damit ältere zu Hause lebende Menschen nicht diskriminiert würden.

Zusammenfassend kann aufgrund der mittlerweile reichlich vorhandenen Daten gesagt werden, dass die Einsamkeit auch während der Pandemie vor allen junge und alte Menschen besonders betraf. Die erhobenen Daten weisen aber auch darauf hin, dass auch in einer solchen Extremsituation ein differenzierter Blick notwendig bleibt, damit notwendige Interventionen möglichst zielgerichtet angeordnet und umgesetzt werden können.

Wie ist es so weit gekommen? – Einige mögliche Ursachen

Mobilität

Aufgrund von wissenschaftlichen Studien gibt es deutliche Hinweise, dass die soziale Integration und die soziale Unterstützung in den letzten Jahrzehnten stark abgenommen hat. Ein wichtiger Grund dafür ist, dass wir heutzutage viel häufiger umziehen. In den USA wechseln ca. 15% der Bevölkerung jedes Jahr den Wohnsitz (Mateyka, 2015). In Europa ist die Mobilität um mehr als die Hälfte geringer als in den USA, der Trend ist aber deutlich steigend. Häufig umzuziehen ist für das Problem der Einsamkeit verheerend, den geographische Nähe von uns bekannten und vertrauten Menschen spielt bei der sozialen Unterstützung eine wichtige Rolle. Für die USA heisst dies, dass jemand der sechs nahe Freunde hat, im Durchschnitt jedes Jahr einen davon wegen Wegzug verliert. Wenn es nicht gelingt, diesen Verlust durch einen neuen nahen Freund zu kompensieren, dann finden sich mit der Zeit immer weniger Menschen in meiner Umgebung, zu denen ich eine vertrauensvolle Beziehung habe. In einer Untersuchung konnte dies auch bestätigt werden. Im Jahr 1985 hatten in den USA die Menschen noch drei vertrauenswürdige Personen, mit denen sie ihre Probleme besprechen konnten. Im Jahr 2004 waren es nur noch zwei. 44% der Befragten besprachen ihre Probleme mit niemandem oder ausschliesslich mit einer Person. Die Anzahl der Personen, die mit niemandem ihre Probleme besprechen konnten verdreifachte sich (nach Hasler, 2017).

Soziale Ansteckung

In einer Analyse von Daten einer bekannten Längsschnittstudie die über Jahre einen Grossteil der Bevölkerung einer Kleinstadt in den USA (Framingham Study) bezüglich ihrer gesundheitlichen Entwicklung verfolgte, konnte gezeigt werden, dass Einsamkeit sich in sozialen Netzwerken auch ausbreiten kann, es also zu einer Art sozialen Ansteckung kommt (Cacioppo & al. 2009). Leben in der Nachbarschaft einsame und nicht integrierte Menschen, so erhöht sich das Risiko markant, dass man sich selber einsam fühlt und zunehmend die soziale Integration verliert. Und was an sozialer Integration einmal verloren ist, bleibt für eine ziemlich lange Zeit verloren.

Rückgang von Mitgefühl

Im Herbst 2016 war im Ruhrgebiet in einer Filiale einer Bank vor einem Geldautomaten ein 82-jähriger Rentner bewusstlos zusammengebrochen. Vier Personen stiegen nacheinander über ihn hinweg, holten Geld und gingen wieder – ohne zu helfen. Erst der fünfte Bankkunde leistete Hilfe. Solche anekdotischen Berichte illustrieren, was mittlerweile durch harte Daten belegt wurde: Das

Mitgefühl der Menschen nimmt ab. Eine Metanalyse (Konrath & al. 2011) mit 72 Studien über drei Jahrzehnte hinweg (1979 bis 2009) und Daten von über 13737 Studenten aus den USA ergab einen deutlichen Rückgang der Empathie und der Fähigkeit zur Einnahme der Perspektive anderer. Ab dem Jahr 2000 war der Empathie- und Perspektivewechselrückgang besonders deutlich ausgeprägt. Die Autoren verweisen in der Diskussion ihrer Resultate auf parallel laufende Trends. So sei beispielweise eine zunehmende materialistische Einstellung zu verzeichnen. Eine ganze Reihe weiterer Studien belegt, dass narzisstische Persönlichkeitszüge stark zugenommen haben. Ist es Zufall oder hat es allenfalls auch eine Bedeutung, dass die Starts der wichtigsten Websites, die heute das Netz dominieren, auch in die Jahre ab 2000 fallen?

Neoliberalismus

Noreena Hertz sieht noch einen anderen Grund für die Einsamkeitskrise unserer Zeit. Sie schreibt der Entwicklung zum Neoliberalismus ab den 1980-er Jahren eine Verantwortung zu. Dieser vertritt eine sehr einseitige Idee von Freiheit, die begründet ist auf einer idealisierten Form von Eigenständigkeit, dem Prinzip des schlanken Staats und dem rücksichtslosen Konkurrenzdenken, das Eigennutz über Gemeinschaft und Gemeinwohl stellt. In vielen Ländern führte dies zu einem deutlich grösseren Einkommens- und Wohlstandsgefälle. In der Folge fühlte sich ein beträchtlicher Anteil der Bevölkerung abgehängt, «abgestempelt als Verlierer, in einer Gesellschaft, die nur Zeit für Gewinner hat, ...» (Hertz, S. 24). Der Neoliberalismus hat nach Hertz nicht nur wirtschaftliche Beziehungen, sondern auch unsere Beziehungen zueinander grundlegend verändert. Viele stehen unter einem Dauerstress um ihren sozialen Status.

Dazu passen die Resultate einer Studie der amerikanischen Psychologin Jean Twenge (Twenge & al. 2009). Ihre Daten belegen, dass in den letzten Jahrzehnten in den USA intrinsische Werte wie innere Unabhängigkeit, stabile Moralvorstellungen, kulturell verwurzelte Sicherheit, soziale Zugehörigkeit, enge Freundschaften, Gemeinschafts- und Familiensinn verdrängt wurden von extrinsischen Werten wie Einkommen, jugendliches Aussehen und materieller Wohlstand, also Statussymbole. Weiter zeigen Studien, dass zwar die extrinsische Motivation zu grösserer Aktivität, Freunde zu «erwerben» und zu mehr neuen Freunden führt, dass aber die Qualität der Freundschaftsbeziehungen nicht tief ist und sich langfristig eher noch verschlechtert (Ojanen & al. 2010). Die intrinsische Motivation führt im Durchschnitt zwar zu weniger neuen Freunden, aber zu einer hohen Qualität von Freundschaftsbeziehungen, die sich über die Zeit noch verbessert. Dass die Qualität und nicht die Quantität sozialer Beziehungen für den Schutz vor Einsamkeit entscheidend ist, erklärt einen Teil der grossen Bedeutung intrinsischer Motivation für psychische Gesundheit.

Warum Onlinemedien nicht die Lösung sein können?

Das Internet und das darauf aufbauende World Wide Web wurde und wird heute noch von vielen als *die* Technik gegen Einsamkeit gesehen. Immer mit allen verbunden sein zu können, zu jeder Zeit und an jedem Ort, das erscheint vielen Menschen der soziale Fortschritt einer digitalisierten Gesellschaft. Insbesondere die millionenfache Nutzung von Onlineportalen wie Facebook, Twitter, Instagram oder Snapchat ist für viele mit der Hoffnung verbunden, dass damit Gefühle der Einsamkeit ein für alle Mal der Vergangenheit angehören.

Wie schon im Abschnitt über die Situation während der Pandemie deutlich wurde, konnte, im Gegensatz zu den Hoffnungen, in mehreren grossen wissenschaftlichen Studien nachgewiesen, dass die Nutzung von sozialen Medien depressionsfördernd ist und dadurch Gefühle der Einsamkeit eher

noch verstärkt. In einer Studie (Kross & al. 2013) mit 82 knapp 20-jährigen wurde der Zusammenhang zwischen der Nutzung von Facebook und dem subjektiven Befinden untersucht. Über zwei Wochen wurden die Teilnehmer fünfmal täglich zu einem zufällig gewählten Zeitpunkt per SMS angeschrieben, um das subjektive Befinden im Augenblick sowie die Lebenszufriedenheit insgesamt zu ermitteln. Zudem wurde erfragt, wie intensiv die Probanden seit dem letzten SMS-Kontakt Facebook genutzt hatten. In dieser sehr gut gemachten Studie konnte ein direkter negativer Einfluss der Facebook-Nutzung auf das subjektive Befinden nachgewiesen werden. Ein umgekehrter Einfluss, dass eingeschränktes Wohlbefinden zu mehr Facebook-Nutzung führt, konnte hingegen nicht nachgewiesen werden.

In mehreren Studien konnte auch gezeigt werden, dass die Nutzung von sozialen Medien einen negativen Einfluss auf Gefühle der Einsamkeit hat. In einer im *American Journal of Preventive Medicine* publizierten Studie (Primack & al. 2017) mit einer für die USA repräsentativen Stichprobe von 1787 Erwachsenen im Alter von 19 bis 32 Jahren untersuchten die Autoren den Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und der Nutzung von sozialen Onlinemedien. Auch in dieser Studie konnte ein klarer Zusammenhang gefunden werden, dass diejenigen die soziale Onlinemedien täglich mehr als zwei Stunden nutzten, eine auf das doppelte erhöhte Wahrscheinlichkeit aufwiesen, sich einsam zu fühlen. Auch nach herausrechnen aller möglicher anderer Einflussfaktoren wie Einkommen, Bildung, Alter und Geschlecht, zeigte sich klar und deutlich ein statistisch signifikanter Zusammenhang zwischen der Nutzung sozialer Onlinemedien und dem Erleben von Einsamkeit.

Nun muss man fairerweise sagen, dass statistische Zusammenhänge noch nichts über die Ursache und Wirkung sagen. So könnte es ja sein, dass einsame Menschen eher dazu neigen, soziale Onlinemedien aufzusuchen. Es könne aber eben auch umgekehrt sein. Zum einen hat man wegen der Nutzung von Onlinemedien weniger Zeit für reale Kontakte. Zum anderen kann man leicht neidisch werden auf die vielen Leute, die immer mehr Freunde und Likes haben als man selbst, auch wenn sicher nicht alles der Wahrheit entspricht, was gepostet wird.

Angesichts vieler Studien, die den negativen Einfluss von intensiver Facebook-Nutzung auf die psychische Befindlichkeit nachweisen sind die Resultate eines in Dänemark durchgeführten grossen Experiments nicht wirklich überraschend (Tromholt, 2016). 1095 Teilnehmer wurden nach Zufallszuteilung in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe musste für eine Woche komplett auf Facebook verzichten, die andere Gruppe, die als Kontrollgruppe diente, nutzte Facebook wie gewohnt. In der Gruppe die eine Facebook-Pause hatte verbesserte sich sowohl die Stimmung wie auch die Lebenszufriedenheit. Zusätzlich konnte gezeigt werden, dass der Effekt der Pause für starken Facebook-Nutzer und für diese, die dazu neigen, andere auf Facebook zu beneiden signifikant grösser war. Der Autor betont zum Schluss, dass diese Studie nun einen kausalen Beweis dafür liefere, dass starke Facebook-Nutzung das Wohlbefinden negativ beeinflusst.

In einer weiteren Studie aus den USA (Hunt & al. 2018) mit ähnlichen Design wurde bestätigt, dass der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Nutzung von sozialen Onlinemedien kausal ist. Die Ergebnisse auch dieser Studie zeigen, dass eine Begrenzung der Nutzung sozialer Medien zu einer signifikanten Verbesserung des psychischen Wohlbefindens führen kann und bestätigen damit den schon in der dänischen Studie postulierten kausalen Zusammenhang, dass intensive Nutzung von Social Media Portalen das Wohlbefinden negativ beeinflusst.

Vertrauen ist ein wesentlicher Grundpfeiler von Zufriedenheit, Glück und Gesundheit des Einzelnen sowie der einer ökonomisch und sozial funktionierenden Gesellschaft. Dies wird von den unterschiedlichsten Wissenschaften immer wieder betont. Vertrauen entsteht durch gelingende Interaktion zwischen fremden Menschen. Nach dem Weg fragen, einen Kaffee oder ein Eis kaufen sind die kleinen Bausteine, auf denen unsere Gemeinschaft fusst. Täglich millionenfach ablaufende kleine Begegnungen dieser Art sind der Nährboden von allgemeinem Vertrauen. «Und genau hier kommt das Smartphone ins Spiel» schreibt Manfred Spitzer (Spitzer, 2018, S. 138). Durch die immer und überall mögliche Informationsverarbeitung nehmen die Begegnungen von Mensch zu Mensch zahlenmässig ab. Das heute übliche Onlineshopping, Onlinebanking und Google-Maps erlauben uns, die Geschäfte und die Orientierung ohne Kontakt mit Menschen. Hinzu kommt das Chatten, SMS-schreiben, Posten und Mailen, anstelle der direkten Kommunikation von Angesicht zu Angesicht. All dies bewirkt eine Minderung menschlicher Kontakte, die in einer gesunden Gesellschaft wichtig sind, um das Gefühl von Zusammengehörigkeit zu erleben, was entscheidend für die Vertrauensbildung einer Gemeinschaft ist. Wie sich in einer gross angelegten Studie von Kushlev und Proulx (2016) zeigte, gibt es tatsächlich einen Zusammenhang zwischen Smartphone-Nutzung und geringem Vertrauen gegenüber Nachbarn, Fremden und Menschen anderer Religionen oder Nationalität. Wer sich über Fernsehen, Radio, Zeitungen oder auch Internet über das Zeitgeschehen informiert, vertraut laut der Studie erstaunlicherweise Fremden mehr. Ein Umgekehrtes Ursache-Wirkungs-Verhältnis, also wer Fremden weniger vertraut, nutzt sein Smartphone eher zur Informationsgewinnung, konnte ausgeschlossen werden. Wer anderen weniger vertraut, ist einsamer.

All diese vielen Befunde zeigen, dass Onlinemedien nicht die Lösung für das Einsamkeitsproblem unserer Zeit sein kann. Vielmehr muss eindeutig davon ausgegangen werden, dass für viele Nutzer die Einsamkeit und soziale Isolation durch die unkritische Nutzung sozialer Medien noch verstärkt. Dieser negative Aspekt der sozialen Medien scheint noch kaum ins Bewusstsein besonders von jungen Menschen, aber auch nicht in der ausreichenden Breite in das ihrer Eltern gedrungen zu sein. Zumindest für die Schweiz muss ich feststellen, dass die Vermittlung von Medienkompetenz, die auch auf diese negativen Folgen hinweist, eher in der Kinderschuhen steckt. Dabei müsste dies in Anbetracht der verheerenden Folgen die Einsamkeit haben kann höchste, auch politische, Priorität haben.

Zu guter Letzt

Jeden Tag haben wir die Möglichkeit potentiell unpersönliche Gespräche in echte soziale Interaktionen zu verwandeln. Genau solche Mikrointeraktionen haben durchaus ihren Wert und tragen zum Schmierstoff einer Gesellschaft bei. Die Soziologinnen Gillian Sandstrom und Elisabeth Dunn (2013) von der University of British Columbia, Kanada, untersuchten, ob solche Mikrointeraktionen einen messbaren Einfluss auf unser Wohlergehen haben. Vor einem Starbucks in einem belebten Stadtgebiet rekrutierten sie eintreffende Kunden für ein Experiment: Die eine Hälfte der Kunden wurde angewiesen, freundlich zu sein und etwas Small Talk mit dem Barista zu halten. Die andere Hälfte sollte effizient sein und unnötige Gespräche vermeiden. Obwohl die Interaktion nur 30 Sekunden dauerte, gaben die zufälligen Teilnehmer der «freundlichen» Gruppe nach dem Austausch höhere Zufriedenheitswerte an als die kurzangebundenen Teilnehmer. Die Forscherinnen fanden Hinweise darauf, dass diese Effekte durch das Gefühl der Zugehörigkeit vermittelt werden. Und das bestätigt genau das, worauf Spitzer hingewiesen hat, dass diese millionenfachen kleinen Begegnungen der Nährboden sind auf dem Vertrauen in einer Gesellschaft wachsen kann.

Hierzu sei mir noch eine kleine Beobachtung erlaubt, die meine Frau Su seit diesem Frühjahr immer wieder erlebt. Als Bibliothekarin hat sie einen Arbeitsweg von 45 Minuten, den sie zumeist im öffentlichen Verkehr zurücklegt. Motiviert durch eine Predigt über Römer 12, in dem Paulus über das «Leben als Gottesdienst» spricht, veränderte sie ihr Verhalten in der Weise, dass sie bewusst zu Menschen die neben ihr an der Haltestelle stehen oder sich im Bus neben sie setzen direkten, freundlichen Augenkontakt sucht. Und es ist verblüffend, wie allein diese Änderung hin zu einer einladenden Geste in den letzten Wochen viele Menschen dazu veranlasste mit Su ins Gespräch zu kommen. Zumeist bleibt es ein oberflächlicher Small Talk, seltener schüttet jemand ihr ihr Herz aus. Und was mit den Beobachtungen von Sandstrom und Dunn durchaus übereinstimmt ist, dass Su dabei wirklich auch die Erfahrung macht, das sie zufriedener auf der Arbeit oder abends zu Hause ankommt. Der kleine Nachteil, vielleicht für eine Bibliothekarin nicht ganz so klein, dass sie nicht mehr soviel im Bus zum Lesen kommt, nimmt sie dafür gerne in Kauf. Ganz eine Erfahrung nach dem biblischen Prinzip, welches Paulus den Ältesten von Ephesus mit auf den Weg gibt:

« Ich habe euch in allem gezeigt, dass man so arbeiten und sich der Schwachen annehmen muss im Gedenken an das Wort des Herrn Jesus, der selbst gesagt hat: Geben ist seliger als nehmen. » (Apg. 20, 35, LÜ 2017)

Noreena Hertz schliesst beschliesst ihr Buch über «Das Zeitalter der Einsamkeit» mit folgenden Worten:

« Das Gegenmittel für dieses Zeitalter der Einsamkeit kann letztlich nur darin bestehen, dass wir für andere da sind – ganz gleich wer diese anderen sind. Nicht weniger ist gefragt, wenn wir wieder eine Verbindung zueinander aufbauen wollen in dieser zerfaserten Welt ».

Womit wir wieder am Anfang wären:

« Es ist nicht gut, dass der Mensch allein sei. » (1. Mose 2, 18)

Mit unserem Kongressthema «Alleinsein und Einsamkeit» eröffnen wir ein weites Feld und ich sehe mit Spannung und Freude auf das, was noch vor uns liegt. In den vergangenen 45 Minuten habe ich versucht, einige erste Marchsteine zu setzen und hoffe, Sie damit angeregt, ja vielleicht auch aufgeregt zu haben, so dass wir in einen fruchtbaren Dialog eintreten können. Ich freue mich nun auf Ihre Fragen und danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Roland STETTLER
Psychiater
Psychotherapeut
Basel, Schweiz