

Kommentar



Stephanie Fleisch
sfleisch@medienhaus.li

**(Gem)einsam
online**

Individualisierung und soziale Medien lassen uns vereinsamen. Was wir nicht sehen wollen, klicken wir weg. Wen wir nicht mögen, ignorieren wir. In Beziehungen hat dieses Verhalten nicht nur einen Namen. Ghosting, Orbiting,Breadcrumbing, Benching – wir stellen die Liebe aufs Abstellgleis oder lassen sie «auslaufen». Erklärung? Nicht notwendig. Entschuldigung? Wofür?

Längst sind wir zu «Smombies» mutiert. Smartphone Zombies, die in ihre Bildschirme starren, die Kopfhörer in den Ohren, die Welt ausgeblendet. Immer. Überall. Mit Emojis lassen wir die digitale Interaktion lebendiger, sozialer, echter wirken. Mit Memes und Gifs erzeugen wir ein Gefühl von Nähe, ohne uns jemals wirklich nah zu sein.

Und dann ist der Bildschirm aus. Wir finden uns wieder in einer Welt, die uns surreal erscheint, unter Menschen, die wir nicht kennen und nicht so aussehen, wie sie sollten. Wir fühlen uns einsam und verloren im Gross der Stadt wo alles so anders ist, als auf dem leuchtenden Bildschirm – zu nah, zu viel, zu echt, zu einsam.

So treten wir die Flucht an, zurück dahin, wo keiner ist. Niemand der widerspricht, den man nicht wegklicken kann – und sind bald wieder online und (gem)einsam.

Die Epidemie im Verborgenen

Still und leise greift die Einsamkeit in der Bevölkerung um sich. Doch **wer einsam ist, spricht nicht darüber** – im Glauben, allein zu sein. Text: Stephanie Fleisch

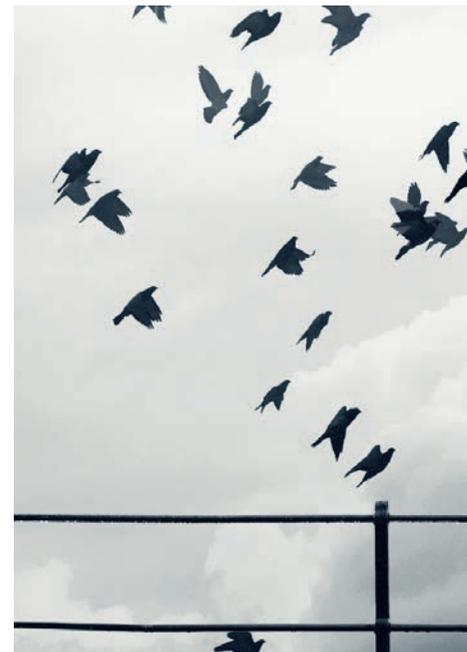
Wir brauchen niemanden mehr um zu überleben. Heute kommt der Mensch – zumindest in der westlichen Welt – sehr gut allein zurecht. Das bestätigt auch die steigende Zahl an Einpersonenhaushalten. «Früher, in Zeiten von Jäger und Sammler, war das Überleben in der Gruppe entscheidend. Isolation wäre tödlich gewesen», sagt Andrea Klausberger. Sie leitet seit über 30 Jahren die Partnervermittlung mit Herz in Flawil und stellt fest, dass sich in den vergangenen Jahren auf dem Singlemarkt viel verändert hat. «Meine Kunden haben immer öfter psychische Beeinträchtigungen, nicht selten verursacht durch Einsamkeit.»

Und die Zahlen vom Schweizer Bundesamt für Statistik aus dem Jahr 2017 geben ihr Recht. Einsamkeit ist in der Bevölkerung durchaus keine seltene Erscheinung. 38,6 Prozent der befragten gaben nämlich an, sich manchmal oder oft einsam

zu fühlen. Besonders bei den Jugendlichen (15 bis 24 Jahre) ist der Anteil gross. Für fast die Hälfte ist das Gefühl der Einsamkeit kein seltenes. Und auch Frauen sind mit 45,5 Prozent häufig betroffen.

Isolation wäre tödlich gewesen

Das Gefühl von Einsamkeit in der Bevölkerung hat in den vergangenen Jahren nicht nur in der Schweiz zugenommen. Diese Entwicklung ist weltweit zu beobachten. Besonders in urbanen Regionen ist soziale Isolation ein Thema. In Grossbritannien sind zum Beispiel über neun



Millionen Menschen betroffen. Das sind 13 Prozent der Bevölkerung. Die Einsamkeit hat auf der Insel bereits den Status einer Epidemie. Um dem entgegenzuwirken hat London 2018 sogar ein Ministerium für Einsamkeit eingerichtet.

Schädlicher als Rauchen

Wie gravierend die Folgen von Einsamkeit sein können, stellte Oliver Hämming vom Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich in seiner Arbeit zum Thema «Einsamkeit und Gesundheitsfolgen» vor: Starke Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen sind bei hochgradig isolierten fast dreimal häufiger als bei gut integrierten. Die Zahl ambulanter Arztbesuche verdoppelt sich. Das Risiko für starke Schlafstörungen ist viermal höher und das für mittelschwere bis schwere Depressionen steigt gar um das Achtfache.

Das Gefühl der Einsamkeit ist eine eigentlich gesunde Stressreaktion des Körpers. Der Wunsch nach sozialen Kontakten ist ein Urinstinkt. Doch fühlt man sich über einen längeren Zeitraum einsam, wird die Stressreaktion chronisch: der Cortisolspiegel steigt, die Immunabwehr sinkt. Sowohl das Krankheitsrisiko als auch die Sterberate nehmen zu. Wissenschaftlich bestätigten Studien zufolge ist Einsamkeit so schädlich, wie das Rauchen von täglich 15 Zigaretten.

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Formen der Einsam-



«Sich auf jemand anderen einzulassen, dafür braucht es ein gewisses Minimum an Anstrengung und Verantwortung.» Andrea Klausberger, Leiterin der Partnervermittlung mit Herz in Flawil.



Einsamkeit ist so schädlich, wie das Rauchen von täglich 15 Zigaretten.

keit: das subjektive Empfinden von Einsamkeit und die tatsächliche soziale Isolation. Dabei ist das Gefühl eine Frage der individuellen Betrachtung. Nicht jeder der allein ist, ist gleich einsam – und umgekehrt.

Alleinsein ist heute bequemer

Tabuthema in den jungen Generationen

Gründe für die zunehmende soziale Isolation und Einsamkeit in der Bevölkerung gibt es viele. Vor allem drastische Änderungen der Lebensumstände können das Gefühl von Einsamkeit hervorrufen, wie zum Beispiel die Trennung bzw. der Verlust des Partners oder einer nahestehenden Person. Für viele spielen Beruf und Karriere eine grosse Rolle im Leben. Zeit für Familie, Freunde oder Freizeitaktivitäten mit Gleichgesinnten bleibt da wenig.

Bei älteren Menschen ist das Problem der Einsamkeit schon länger bekannt. Man bemüht sich in diesem Bereich um entsprechende Massnahmen. Doch bei den jüngeren Generationen und gerade unter Jugendlichen gilt Einsamkeit als Tabuthema. Kein Wunder, denn wer sich einsam fühlt, glaubt auch allein zu sein mit seinem Leid.

Doch wie kommt es, dass sich in Zeiten von sozialen Netzwerken immer mehr junge Menschen einsam fühlen? «Weil echte Kommunikation von Angesicht zu Angesicht kaum mehr stattfindet», lautet eine Antwort von Andrea Klausberger. Individualisierung und moderne Medien machen es sehr einfach, allein zu überleben. Den Job erledigt man im Homeoffice. Essen kann man nachhause bestellen. Filme streamt man übers Netz. Kontakte pflegt man virtuell – vorwiegend mit jenen Personen, die per se dieselben Ansichten und Meinungen vertreten, wie man selbst. Was nicht gefällt, wird weggeklickt. «Alleinsein ist heute bequemer. Sich auf jemand anderen einzulassen, dafür braucht es ein gewisses Minimum an Anstrengung und Verantwortung. In der virtuellen Welt muss man sich nicht an Regeln halten», sagt die Partnervermittlerin.

Doch nicht nur die Kommunikation über die sozialen Medien beeinflusst unser soziales Gefüge, sondern auch deren Inhalte. Fröhliche Bilder und tolle Momente sind in den Netzwerken allgegenwärtig. Personen, die unter Einsamkeit leiden, vermitteln solche Bilder das Gefühl von Minderwertigkeit. «Viele junge Menschen, vor allem Frauen, fühlen sich unattraktiv oder sogar hässlich im Vergleich zu den Bildern, die sie in den sozialen Netzwerken sehen», sagt Andrea Klausberger und fürchtet, dass das Problem in Zukunft noch zunehmen wird.

38,6 %

Der Schweizer fühlen sich manchmal oder oft einsam



31,5 % Männer



45,5 % Frauen



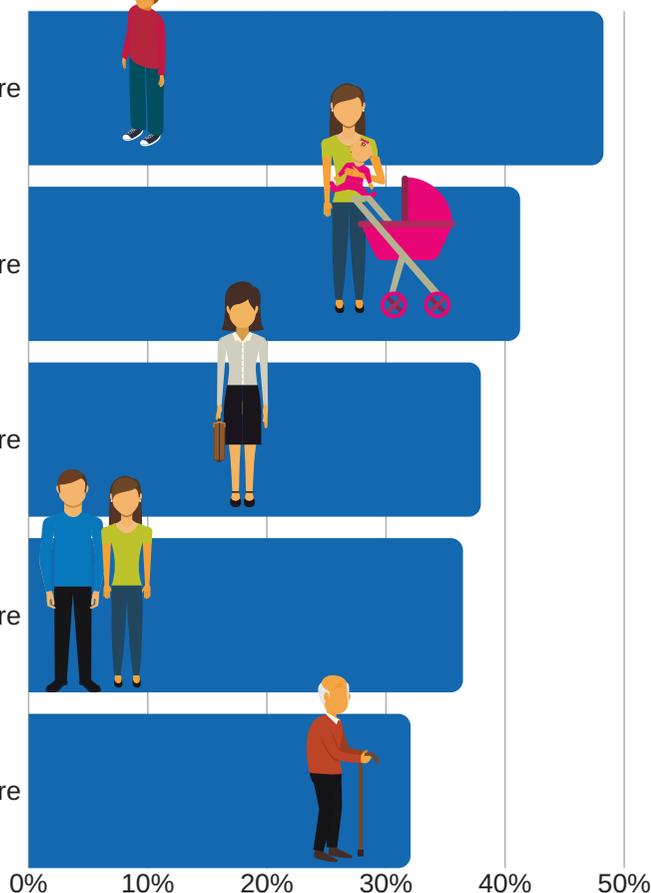
15–24 Jahre

25–39 Jahre

30–54 Jahre

55–64 Jahre

65+ Jahre



35,5 %

Einpersonenhaushalte in der Schweiz (2017)

35 %

Einpersonenhaushalte in Liechtenstein (2015)