

Matthew Fforde analysiert das Phänomen der Einsamkeit auf vielen verschiedenen Ebenen und in diversen Facetten. Einige werden, ausgehend von eigenen Erfahrungen, aber auch unter Einbezug von Statistiken und Beobachtungen, in den folgenden Kapiteln wieder auftauchen. An dieser Stelle aber erscheinen mir drei Formen jenes Bindungsverlusts spannend, der wesentlich für die Einsamkeit ist. Fforde nennt: die persönliche Einsamkeit, Beziehungen ohne echte Inhalte und die allgemeine Schwäche der Institutionen und Mechanismen der Gesellschaft.

Die persönliche Einsamkeit kann früh auftreten oder erst im Alter. Aber sie hat sicher auch mit einer »Versingelisierung« der Gesellschaft zu tun. Nun will ich nicht auf das Leben als Single per se schimpfen, und es geht mir nicht darum, Single-Wurstpäckchen oder

Datingportale an sich zu kritisieren. Aber sind letztere nicht gerade ein Ausdruck dafür, dass viele Singles eben doch kein Single sein wollen und sich in solch einem Leben oft einsam fühlen? Sind nicht die unterschiedlichsten Versuche, Kontakte zu finden, auch Hilferufe oder zumindest der Ausdruck eines Unwohlseins in dem Allein-Leben. Sicher – und das werde ich weiter unten noch anreißen –: Nicht jeder, der als Single lebt, lebt auch allein. Und nicht jeder, der als Single oder allein lebt, ist auch einsam. Und doch sind die Statistiken, mit denen solche Portale werben, ein deutlicher Fingerzeig, wenn sie etwa von ca. 16,8 Millionen Singles im Alter von 18 bis 65 Jahren sprechen oder davon, dass diese im Schnitt zwischen fünf und sechs Jahren ohne Partner oder Partnerin leben. Genauso wie eine Statistik auf statista.com, einem Online-Portal für Statistik: »Laut der Verbrauchs- und

Medienanalyse waren in Deutschland im Jahr 2018 rund 35,3 Prozent der Singles bis 49 Jahre Frauen. Folglich waren rund 64,7 Prozent der Singles in dieser Altersgruppe männlich.« Die Folgerung aus solchen Zahlen: Das Konzept »Familie« hat sich radikal verändert. Nicht, dass man nicht auch innerhalb einer Familie allein und einsam sein könnte. Das kennen wir nur zu gut. Und doch ist diese »Entfamilisierung« ein Faktor, der wichtig für die Frage nach der Einsamkeit ist.

Die Beziehung ohne echte Inhalte kennen wir ebenfalls gut. Das können bloße Smalltalk-Beziehungen auf dem Weg zur Arbeit sein, die zwar für das Miteinander wichtig sind, aber eben im wahrsten Sinne des Wortes nur zum »guten Ton« gehören und keine wirkliche Beziehung darstellen. Wir kennen diese Beziehungen auch aus den Netzwerken, wo der Begriff

»Freundschaft« inflationär gebraucht wird, aber oft wenig mit dem zu tun hat, was Freundschaft wirklich bedeutet. Die Vereinsamung vor den Computern und Smartphones, in den Foren und Chatrooms ist oft genug beschrieben und beklagt worden, sie braucht hier nicht weiter ausgeführt zu werden. Wobei klar ist, dass die sozialen Netzwerke auch Vorteile haben können und, um nur ein Beispiel zu nennen, Trauerforen vielen Menschen wirklich und substantiell geholfen haben. Doch allgemein ist die Aushöhlung des Beziehungserlebens durch eine gewisse Abstumpfung fraglos ein Phänomen der sozialen Netzwerke. Es gibt dazu eine Studie der Soziologin Sherry Turkle, die sie in ihrem Buch *Verloren unter 100 Freunden* vorlegt. Für Turkle ist klar: Digitale Medien verhindern echte soziale Bindungen und verstärken die Einsamkeit nicht nur, sondern verursachen sie

sogar. Zum Beleg führt sie eine Befragung von knapp 1800 Erwachsenen an, deren Ergebnis lautet, dass alle Teilnehmer, die am Tag mehr als zwei Stunden Onlinemedien nutzen, sich mit einer doppelt so hohen Wahrscheinlichkeit einsam fühlten. Das bestätigt empirisch, was viele von uns intuitiv sagen würden oder auch selbst erfahren haben: Zum Durchbrechen von Einsamkeit, zur Erfahrung von Freundschaft und Geborgenheit gehört nun einmal auch der persönliche Kontakt, die Berührung. Wir sind eben nicht nur Follower, sondern Personen – und die brauchen persönliche Beziehungen, die unsere Persönlichkeit, also all unsere Facetten, erfassen und bereichern.

Zuletzt sind, ausgehend von Fforde, noch die Schwäche der Institutionen zu nennen, wozu man, wenn man so will, auch die Familie zählen kann. Doch geht es Fforde vor allem um