

Anton A. Bucher

Einsamkeit – Qual und Segen

Psychologie
eines Gegenwart-
phänomens

SACHBUCH

 Springer

3.3.5 Soziale Ängstlichkeit

Soziale Angst wird in Situationen verspürt, in denen ein Mensch von anderen negativ beurteilt werden könnte, sei es in Gesprächen, Treffen mit noch Unbekannten, vor zu erbringenden öffentlichen Leistungen, etwa einer Rede. Die Lebenszeitprävalenz von sozialen Phobien beträgt 13 % und ist bei den Frauen höher. Zwillingsstudien zufolge ist soziale Ängstlichkeit zu mehr als 50 % genetisch determiniert, ebenso wie Extraversion, mit der sie negativ zusammenhängt (Stein et al., 2017). Ursächlich für soziale Phobien könnten Polymorphismen am Serotonin-Transporter-Gen SLC6A4 sein (Forstner, 2017). Auch äußere Einflüsse wie harsche Erziehungspraktiken, hohe Leistungsansprüche und beschämende Erfahrungen, schlimmstenfalls Missbrauch, verstärken soziale Ängstlichkeit.

Schwierige Emotionsregulierung

Nicht alle sozial ängstlichen Menschen sind einsam, und nicht alle Einsamen leiden an Sozialphobie. Aber soziale Ängstlichkeit ist ein enormes Einsamkeitsrisiko. O'Day et al. (2019) befragten 121 Personen, die sich schwertun, anderen Menschen in die Augen zu schauen, und verglichen sie mit einer gesunden Kontrollgruppe. Erstere hatten bei der UCLA-Skala einen Mittelwert von 25, letztere von 13. Auch können sie ihre Emotionen schwerer regulieren, indem negative Stimmungen selbstwertstärkend relativiert werden, und neigen dazu, diese zu unterdrücken, wodurch sie sich nur verstärken. Sozial ängstliche Menschen neigen auch dazu, sich länger in soziale Medien einzuloggen, speziell Facebook, die Einsamkeit reduzieren, aber auch verstärken können (O'Day & Heimberg, 2021; Abschn. 3.4.1).

Während der Coronapandemie veränderte sich das Sozialverhalten massiv. In den öffentlichen Verkehrsmitteln saßen Reisende nicht mehr nebeneinander, vor den Kassen der Supermärkte hielten die Konsument*innen Abstand. Thompson et al. (2021) befragten 204 Erwachsene zu Beginn des Lockdowns sowie einige Wochen später. Nicht nur soziale Ängstlichkeit erhöhte sich, sondern auch Einsamkeit, die demnach miteinander zusammenhängen.

Einsamkeit wird nicht nur durch Persönlichkeitsstörungen begünstigt, sondern auch durch äußere Lebensumstände, die sich in den letzten Jahrzehnten massiv veränderten und ganz andere sind als bei unseren Vorfahren vor 40.000 Jahren. Diese hatten aber die gleiche Physiologie wie wir und saßen nicht allein vor einem Computer, sondern durchstreiften in Gruppen die Genden, um gemeinsam Mammuts zu erlegen.

3.4 Macht die moderne Lebenswelt einsam?

Zahlreiche Facetten der modernen Lebenswelt können Einsamkeit verstärken. Noch nie benutzten so viele Menschen so intensiv soziale Medien, die Menschen zusammenführen, aber auch abkapseln können (3.4.1). Noch nie gab es eine Zeit, in der, zumindest in der ersten Welt, so viele Menschen so viele materielle Güter besitzen. Erhöht Materialismus Einsamkeit (3.4.2)? Historisch einmalig ist, dass zusehends mehr Menschen als Singles leben (3.4.3), aber auch, dass häufiger allein und nicht mehr in Teams gearbeitet wird (3.4.4). Zu unserer Lebenswelt gehört auch, dass viele Menschen ärmer werden. Und auch einsamer (3.4.5)?

3.4.1 Machen soziale Medien einsam?

„Online macht junge Menschen einsam“, titelte Spitzer (³2020, 168) ein Kapitel seines Buches *Die Smartphone-Epidemie*. Soziale Medien haben sich atemberaubend verbreitet. 2021 nutzten 2,6 Mrd. Menschen Facebook zumindest monatlich, 1,73 Mrd. täglich. Die durchschnittliche Nutzungsdauer pro Tag betrage 58,5 min. Auch Instagram erfreut sich, vor allem bei jüngeren Usern, enormer Beliebtheit (53 min), ebenso Snapchat (49,5 min) (Oberlo, 2021). Die sozialen Medien haben die Lebenswelt tiefgreifend verändert und auch Entwicklungen ermöglicht, die zuvor undenkbar waren, etwa den Arabischen Frühling. Aber auch Einsamkeit reduziert?

Einsame neigen zu sozialen Medien

Macht es einsam, Fotos von der letzten Party in Facebook zu stellen und darüber zu chatten, wie viele Drinks man geleert hat? Dazu ist in den letzten Jahren viel und kontrovers geforscht worden. Song et al. (2014) sichteten acht Studien mit 8798 Facebook-Nutzer*innen und gelangten zum Schluss, es sei wahrscheinlicher, dass einsame Menschen häufiger in Facebook einsteigen, „als dass das Internet sie einsam macht“.

Noch vor zwei Generationen gingen junge Menschen, wenn sie eine engere Bekanntschaft suchten, in die Disco, um dort zum Tanz zu bitten. Digitale Kontakte können jedoch auch aus dem stillen Kämmerlein aufgenommen werden. Personen, zu sozialer Vermeidung neigend, steigen häufiger und länger in soziale Medien ein (Langgaman, 2020). Von diesen wird erhofft, Einsamkeit zu reduzieren. Aber leisten dies Facebook und Co wirklich?

Das Internetparadox

Die Befunde sind gemischt (Überblick: O'Day & Heimberg, 2021). Intensiviert wurden Diskussion und Forschung, nachdem Kraut et al. (1998) im *American Psychologist* ihren Aufsatz „Internetparadox“ veröffentlicht hatten. Auf der Basis einer zwei Jahre umfassenden Untersuchung von 169 Personen zogen sie den Schluss, häufige Internetnutzung reduziere die familiäre Kommunikation, schwäche soziale Netzwerke, erhöhe Einsamkeit und Anfälligkeit für Depression. Ursächlich seien zwei Mechanismen: Die Verdrängung realer sozialer Aktivität und die Ersetzung enger Beziehungen durch seichte und oberflächliche.

Verteidigung des Internet

Dem Internetparadox, dem zumal Kulturpessimist*innen zustimmen, stellten Shaw und Gant (2002) ihre „Verteidigung des Internets“ entgegen. 40 Proband*innen erklärten sich bereit, einen Fragebogen zu bearbeiten und hernach acht Wochen lang häufig mit anonymen Partner*innen zu chatten. Die Einsamkeitswerte sanken von $M = 34$ auf $M = 31$, ebenfalls die Neigung zu Depressivität, wohingegen die gefühlte soziale Unterstützung sowie der Selbstwert anstiegen.

Warum so gegensätzliche Befunde? Zu differenzieren ist die Art der Einsamkeit: sozial oder emotional? In einer Studie von Moody (2001) fühlten sich Nutzer*innen sozial weniger einsam, wenn sie viel Zeit auf den Plattformen verbrachten und dort viele Freunde hatten. Stärker aber war die emotionale Einsamkeit, die durch eine intime Beziehung nachhaltiger vertrieben werden kann als durch hunderte Freunde. In einem raffinierten Experiment belegten Croom et al. (2016), dass Facebooknutzer*innen, die beteuerten, alle ihre dortigen Freund*innen zu kennen, 28 % von ihnen nicht identifizieren konnten.

Passive Nutzung macht einsamer

Noch ausschlaggebender ist, *wie* soziale Medien genutzt werden. Einige ziehen es vor, Fotos und Videos anzuschauen und Chats zu lesen (passive Nutzung). Andere können nicht genug Fotos hineinstellen und kommunizieren rege. Aktive Nutzung geht mit weniger Einsamkeit einher (Dibb & Foster, 2021). Schüchterne tun sich damit schwerer und sind auch weniger bereit, persönliche Dinge von sich preiszugeben. Dieses Ergebnis ist bedeutsam, weil behauptet wurde, Schüchterne würden deswegen häufiger in soziale Netzwerke einsteigen, weil sie sich in der anonymen Online-Kommunikation sicherer fühlten, was aber nicht verallgemeinert werden kann (Ward & Tracey, 2004).

Keine sozialen Vergleiche

Soziale Medien machen einsamer, wenn Nutzer*innen damit beginnen, sich mit anderen zu vergleichen, speziell mit jenen, die noch attraktiver, erfolgreicher und umschwärmter sind. Personen mit dieser Neigung haben einen geringen Selbstwert, sind weniger glücklich und einsamer. Yang (2016) befragte 208 amerikanische Studierende: Wer in Instagram vor allem kommunizierte, fühlte sich hernach weniger einsam. Aber wer soziale Vergleiche anstellte, war einsamer. Zu Recht rät Yang (2016): „Interagiere und stöbere, aber vergleiche nicht!“ Mädchen in der Adoleszenz scheinen für Vergleiche anfälliger, zumal bezüglich der körperlichen Erscheinung, was die Zufriedenheit mit dem eigenen, angeblich zu wenig schlanken Körper vermindert und schlimmstenfalls Essstörungen auslöst (Tiggemann & Slater, 2013).

Extensive Nutzung macht einsamer

Vereinsamend wirken soziale Medien auch dann, wenn sie zu exzessiv genutzt werden. Martila et al. (2021) befragten 2991 Finn*innen und fanden, dass 13 % von ihnen soziale Medien mehrere Stunden täglich nutzten und andere Aufgaben nicht mehr erledigten. Sie waren häufiger einsam: „manchmal“ (28 %) „oft/immer“ (8 %) und weniger glücklich. Dass primär die exzessive Internetnutzung in Einsamkeit treibt, belegen Studien, die den Effekten nachgingen, wenn die Zeit in den sozialen Medien reduziert wurde. Hunt et al. (2018) motivierten 143 Studierende, sich täglich nur noch 10 min einzuloggen. Im Vergleich zu einer Kontrollgruppe, die die Medien wie gewohnt nutzte, hatten sie bereits nach drei Wochen niedrigere Werte auf der UCLA-Skala. Geringer wurde auch die Angst, ausgeschlossen zu werden und Wichtiges zu verpassen. Es sei „ironisch, aber vielleicht nicht überraschend, dass das Reduzieren sozialer Medien, die uns versprechen, uns mit anderen zu verbinden, faktisch dazu verhilft, dass sich Menschen weniger einsam und niedergeschlagen fühlen“ (Hunt et al. 2018, 767). Dreißig Minuten in den sozialen Medien sollte die Obergrenze sein.

Singlebörsen

Neben Facebook und Co existieren weitere Plattformen, die von Menschen aufgesucht werden, wenn und weil sie sich einsam fühlen: Singlebörsen, sei es für ernstgemeinte Partnerschaft, sei es für Sex. Foren für letzteres würden weltweit von mehr als 200 Mio. Menschen regelmäßig aufgesucht, davon 60 % Männer, aber auch von vielen, die in einer Partnerschaft leben oder verheiratet sind (Castro & Barrada, 2020). Beliebt sind solche Foren bei Angehörigen von sexuellen Minderheiten.

Auch für solche Plattformen gilt: Eine zu extensive Nutzung wirkt sich nachteilig aus. Zervoulis et al. (2020) befragten 191 Homosexuelle, die Datings mit anderen Männern suchten, mehrheitlich um Sex zu haben. 60 % nutzten diese Online-Dienste mindestens einmal pro Tag, und 16 % bekannten, fast ständig eingeloggt zu sein. Je intensiver die Nutzung, desto höhere Werte auf der UCLA-Einsamkeitsskala, desto geringere Lebenszufriedenheit und ein schwächeres Gefühl der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft der Homosexuellen. Plattformen, welche Intimität versprechen, können das Gegenteil bewirken: Einsamkeit, Frustration.

Übersicht

Die These von Spitzer (2020, 168), online treibe Menschen in die Einsamkeit, ist zu simpel. Zum einen gibt es triftige Indizien für den Nutzen- und Belohnungsansatz, gemäß dem sich Personen Medien zuwenden, um in ihren Bedürfnissen befriedigt zu werden, speziell dem nach Zugehörigkeit, und diese auch bekommen. Zum anderen ist es oft die Einsamkeit, die dazu treibt, in soziale Medien einzusteigen. Verhängnisvoll wird es, wenn wenig gefestigte Persönlichkeiten auf solche Plattformen gehen und deren Nutzung nicht beherrschen lernen, wodurch noch mehr Einsamkeit zu einer Folge von Facebook und Co wird (Lo, 2019).

3.4.2 Treibt Materialismus in die Einsamkeit?

Noch nie verfügten die Menschen, zumindest in der ersten Welt, über so viele materielle Güter: Auto, iPhone, Großbildfernseher etc. Unersättlich sei das materialistische Verlangen, jeweils noch mehr zu besitzen. Treibt Materialismus in die Einsamkeit? Dies untersuchte Pieters (2013) an 2500 Konsument*innen. Er differenzierte Materialismus in drei Untertypen:

1. Spaß am Neuerwerb, typisches Item: „Viele Dinge zu kaufen bereitet mir Vergnügen.“
2. Materielle Besitztümer als Statussymbole: „Ich mag es, Dinge zu besitzen, die auf andere Leute Eindruck machen.“
3. Der Glaube, durch den Kauf von Neuem und noch mehr Dingen glücklicher zu werden: „Ich wäre glücklicher, wenn ich es mir leisten könnte, mehr zu kaufen.“

Männer und Frauen, wenn sie stärker glaubten, sie müssten ihren Status mit Markenkleidern und dergleichen erhöhen, und sie würden dadurch glücklicher, waren einsamer. Bei denjenigen Konsumenten, denen das Shoppen