

Neue Nähe

Psychologie Viele Menschen verbringen mehr Zeit mit ihrem Smartphone, bei Chat und Spiel, als mit ihrer Familie. Sind wir vernetzt wie nie – und versinken doch in Einsamkeit? Nein: Es geht uns gut.

L Lydia ist eine moderne Frau: mobil, unabhängig – und mutterseelenallein.

Für eine neue Stelle zog sie von Kassel nach Hannover; da war sie 38 Jahre alt. Die Beziehung zerbrach an der Distanz, der Job ging auch bald verloren. Lydia saß in einer Wohnung, die nicht ihr Zuhause war, in einer Stadt, die keine Heimat war. Um sie herum stapelten sich blaue Säcke und Kisten. Sie weinte.

Nur noch raus hier.

Durch die Straßen fegte kalter Wind. Lydia marschierte drauflos, ein Jogger trabte vorbei. Sie grüßte, ihre Stimme klang seltsam fremd in ihren Ohren, und sie merkte: Es war das erste Mal seit Tagen, dass sie gesprochen hatte.

Und der Jogger? blieb stumm.

Es existiert kein Wort für das Gegenteil von Einsamkeit. Aber wenn es eins gäbe, sagt Lydia, dann wäre es Heimat. Wie früher, wenn sie ihre Oma besuchte. Ein Platz voller Wärme und Geborgenheit.

Und Einsamkeit?

„Als ob ich unter einer Kuppel leben würde. Ich spreche, aber nur das Echo antwortet.“ Es ist ein Ort, an dem Lydia niemanden erreichen kann und niemand sie.

Die Wochen zogen sich dahin, und Lydia begann Menschen zu zählen. Da war: die Kassiererin im Supermarkt. Ein Mann in der Schlange, mit dem sie sich stritt. Der Jogger. Einmal rempelte sie einen Spaziergänger an, aus Versehen, aber immerhin: menschlicher Kontakt.

Was sie durchgemacht hat, ist Lydia unangenehm. Deswegen bittet sie darum, hier auf ihren echten Namen zu verzichten. Man dürfe schreiben, dass sie Chemie studiert hat und jetzt 39 Jahre alt ist.

Lydia ist ein Mensch wie jeder, einer, der andere Menschen braucht, vielleicht ein wenig zu sehr. Filme schaut sie lieber zu zweit. Abende allein sind ihr ein Graus. Sie ist eine attraktive Frau, weswegen sie nie lange Single blieb. Lacht sie, dann geht manchmal eins ihrer Augen mit zu. Als zwinkerte sie.

Vor ihr liegt ihr Handy, und wenn es vibriert, zieht sie es zu sich heran. Sie dreht es in den Händen, und man denkt unwillkürlich: Gibt es in diesen Zeiten etwas Leichteres, als Kontakt aufzunehmen?

In ihrem Telefon hat Lydia viele Nummern gespeichert. Bei WhatsApp tauscht

sie mit etlichen Bekannten Nachrichten aus. Und doch war unter all diesen niemand, dem sie ihr Leid hätte anvertrauen wollen.

Lydia kennt viele Menschen, aber niemanden so richtig. Nicht dass sie ein Problem mit Beziehungen hätte. Sie bleibt nur nie lange genug an einem Ort.

In den letzten vier Jahren zog sie dreimal um – der Job wollte es so. Sie hat keine Kinder, ist nicht verheiratet. Sie lebt in einer Großstadt, in der die Nachbarn Fremde sind. Sie verbringt mehr Zeit mit ihrem Handy als mit ihrer Familie. Ist es da überraschend, dass sie allein zwischen Müllsäcken endet? Ist es nicht die zwingende Konsequenz dieses Lebensstils?

Lydias Leben ist das einer ganzen Generation. An einem Fleck bleiben, einen Job in derselben Firma, Jubiläen im Kreise der Familie, Freunde, Vereinskumpel zu feiern, das gibt es nicht mehr, jedenfalls nicht in den Städten.

Wir haben eine Welt erschaffen, in der wir einander fern und doch so nah sein können.

Hinzu kommt die Digitalisierung des Lebens, die Hinwendung zum Smartphone, zum Chat, zu Instagram und Facebook. Abends allein auf dem Sofa statt im Gespräch in der Kneipe, mit Menschen aus Fleisch und Blut, die dir gegenüber sitzen, die du anfassen, anlächeln oder auch mal anschreien kannst.

Muss das nicht böse enden?

Vor zwei Jahren tauchte im Netz das Video „Look Up“ auf. Es erzählt von einer Gesellschaft, die einander nicht mehr in die Augen schaut, sondern nur noch auf den Bildschirm. Millionen sahen es an. Die Supermarktkette Edeka zeigte einen Werbespot über einen Opa, der seinen Tod vortäuschen muss, um von seiner Familie beachtet zu werden. Der Papst warnte vor Smartphones beim Abendbrot, und der britische „Guardian“ diagnostizierte eine Epidemie der Einsamkeit.

Es gibt diese Angst, allzeit vernetzt zu sein und doch allein. Für unsere Unabhän-

gigkeit irgendwann einen Preis zahlen zu müssen.

Aber das müssen wir nicht.

Vierzig Prozent aller Deutschen leben allein. Hier kommen weniger Babys zur Welt als in den meisten Ländern Europas. Kinder wohnen weit entfernt von ihren Eltern. Immer häufiger kommunizieren sie online statt von Angesicht zu Angesicht. Aber hat sich die Gesellschaft atomisiert, wie die Zeitung „Die Welt“ behauptet?

Es ist romantisch zu glauben, dass früher alles besser war. Aber auch ein bisschen naiv.

Wir haben eine Welt erschaffen, in der wir einander fern und doch so nah sein können. In der wir mit Astronauten auf der ISS reden können wie mit Oma Klara in Sponheim. In der wir fortgehen können, ohne dafür etwas aufzugeben.

Zum ersten Mal haben wir Medien, die wir sozial nennen. Menschen senden E-Mails von Neustadt nach New York. Kinder schicken ihren Eltern Fotos aufs Handy, lange nachdem sie ausgezogen sind: von Koalas in Australien, den Enkeln und vom Urlaub am Grand Canyon. Liebesbriefe mögen romantisch sein, aber welches Paar, das Tausende Kilometer entfernt voneinander wohnt, würde die Trägheit des Postboten nicht eintauschen gegen Skype, Snapchat und WhatsApp?

Natürlich gibt es einsame Seelen im Land, viele sogar. Vier bis acht Prozent sagen in Umfragen, sie „fühlten sich oft einsam“. Aber dass das Digitale die Gesellschaft zerstört, ist ein Irrglaube.

Nur die Furcht vor der Macht neuer Kommunikationsformen blieb stets konstant. Das Telefon führe dazu, dass Menschen einander nicht mehr träfen, hieß es einst. Unfug, wie wir heute wissen. Die Menschen besuchen einander immer noch – nur rufen sie vorher an.

Heute ist das Telefon, das einst „die Stimme vom Körper trennte“, gar „die Nummer gegen Kummer“.

Und Lydias Leben? Ist auch kein Märchen der Moderne. Aber auch keine dystopie. Es handelt sich um eine ganz normale Episode eines ganz normalen Lebens.

Ein halbes Jahr ist seit jenem Tag zwischen den Mülltüten vergangen. Das Schlimmste an dieser Zeit sei der Schmerz gewesen, sagt Lydia. Sie drückt die Arme an die Brust. Einsamkeit sei, als



presste ein Schraubstock das Innerste zusammen.

Damals setzte sie sich an den Computer und schrieb. Von der Leere, der Panik, von der Hilflosigkeit, den Albträumen, von ihrer Depression, die sie lange gequält hatte und die nun zurückkehrte. Von ihrer Sehnsucht nach einem schnellen Ende.

Noch am selben Tag erschien in dem Forum, in dem Lydia um Hilfe gebeten hatte, eine Antwort.

Sie war nicht mehr allein.

Es war ein Fremder, der ihr antwortete, und Lydia war froh darum. Sie konnte schwach sein, konnte lügen, sein, wer sie wollte. Sie war bereit für „Schritt zwei“, wie sie es nennt: echte Menschen.

Sie meldete sich bei einer Website an, die Menschen in Städten zusammenbringt. Sie schwimme und jogge gern, sie spiele gern online. Sie suche Gleichgesinnte.

Es ist seltsam. Was man als Quell allen Übels deuten könnte, war Lydias Rettung: die Anonymität der Großstadt plus die des Internets.

Sie sei immer noch manchmal einsam, sagt sie heute, ein Jahr nach ihrem ersten Forumseintrag. Die Stadt fühle sich nicht an wie ihr Zuhause. Aber langsam, langsam werde sie dazu. Lydias Handy blinkt. Eine neue Freundin fragt, wo sie sei.

Wissenschaftler interessieren sich von jeher für Menschen wie Lydia. Jene, für die „schon Lärm Trost ist“, wie Friedrich Nietzsche einmal formulierte. Die Universität Köln veröffentlichte erst jüngst die Ergebnisse einer Studie, die das Leben von mehr als 1600 Deutschen über Jahrzehnte hinweg vermessen hat. Danach durchzieht Einsamkeit das Leben wie eine Welle: Mal schnellt sie hoch, mal wieder runter. Besonders im Alter von 30 und 50 Jahren fühlten sich viele Teilnehmer einsam; mit 40 und 60 besonders wenige. Warum? Ist noch unklar. Was feststeht: Fast jeder Mensch fühlt sich im Laufe seines Lebens einmal einsam.

Das Gefühl kann den Betroffenen flüchtig überkommen oder heftig, wie bei Lydia. Es ist existenziell, denn es stellt alles infrage: die Persönlichkeit, den Lebensentwurf, das Geleistete. Es bricht immer dann hervor, wenn der eigene Weg plötzlich abbricht, nach einem Umzug oder einer Scheidung, nach dem Tod eines Liebsten. Die Einsamkeit kommt in allen Farben und Formen. Man kann allein sein unter vielen, zu zweit und für sich selbst.

Dieses Gefühl des Verlassenseins hängt nicht zwangsläufig mit der Anzahl der Menschen zusammen, mit denen man sich umgibt, seien es ein Ehepartner oder Kinder. Der einzige Schutz ist die Anwesenheit eines Vertrauten im Augenblick der Katastrophe. Wenn der Vater stirbt. Der Job weg ist. Wenn es kurz nach Mitternacht ist und man merkt, man hat sich aus der Wohnung ausgesperrt.

Schon immer gibt es die Einsamkeit, schon immer leiden Menschen daran, das ist nicht neu; neu ist die Frage, was die Technolisierung der Welt mit ihnen macht. Was passiert, wenn Maschinen Menschen ersetzen, am Geldautomaten und an der Supermarktkasse?

Es ist ein alter Streit, geführt zwischen Bewahrern und Fortschrittsgläubigen, und nirgends entzündet er sich mehr als an der Frage: Macht das Netz einsam?

Lange sah es danach aus.

Robert Kraut sprach nur ungerne mit Medien, und als er es tat, wog er jedes Wort ab. Was er zu präsentieren hatte, gefiel ihm selbst nicht. 1998 stellte der Professor für Psychologie an der amerikanischen Carnegie Mellon University eine Studie vor, deren Ergebnisse ihn „schockierten“, wie er damals sagte.

Kraut hatte 169 Personen aus 73 Haushalten in ihren ersten „ein bis zwei Jahren online beobachtet“. Kraut erwartete, dass es ihnen helfen werde, in Kontakt zu bleiben. Doch je mehr Zeit sie damit verbrachten, desto schlechter ging es ihnen. Sie klagten über Einsamkeit und depressive Verstimmungen. Kraut nannte es das In-

Facebook wirkt auf die Einsamkeit wie ein Verstärker. Es macht aus wenig schnell sehr viel.

ternetparadox: ein Medium, das sozial sein will, aber asozial wirkt.

In den vergangenen Jahren haben Forscher Krauts Experimente wiederholt. Mal finden sie, wie die Forscher der Stanford University, dass das Netz Menschen isoliert. Andere Untersuchungen wie das World Internet Project, an dem 13 Länder teilgenommen haben, zeigten, dass Freundeskreise eher wachsen. Auch Kraut stellte 2001 wieder eine Studie vor. Nun galt das Internet als Segen.

Was denn nun?

„Die Ergebnisse sind widersprüchlich“, gibt Yair Amichai-Hamburger zu. Der Psychologe trägt ein kurzes Hemd, es ist warm in Israel. Er ist von Deutschland aus gut zu erkennen, der schwarzgraue Bart, das Familienfoto auf der Fensterbank. Sein Gesicht wirkt grob und blass über Skype, und doch ist es, als säße man mit ihm am Tisch und nicht 3000 Kilometer entfernt.

Yair sagt, erst langsam werde sichtbar, was vor sich gehe. Dann friert das Bild ein, Amichai-Hamburgers Gesicht löst sich auf in ein paar Fetzen Pixel.

Dies sind die Leiden der digitalen Bindung; Nähe ist bloß Illusion.

„So verschieden die Menschen sind“, sagt Amichai-Hamburger, als sich sein Gesicht wieder aufbaut, „so verschieden reagieren sie auf das Netz.“

Wer im echten Leben ein blendender Unterhalter ist, gilt auch im Netz schnell als Star. Diese Meister der Kommunikation verabreden sich, sie daten und flirten. Die Scheuen, Pessimisten, Ängstlichen dagegen bleiben auch im Netz bloß Zuschauer. Was ihr Leben nur noch trostloser werden lässt. Es ist die Facebook-Depression: Allen geht es wunderbar. Nur das eigene Leben ist Mist.

Doch die allermeisten wissen mit dem Internet und der Digitalisierung umzugehen, sehr zu ihrem Vorteil. Eine Untersuchung des amerikanischen Meinungsforschungsinstituts Pew Research Center hat gezeigt, dass Menschen, die online kommunizieren, eher ihr Milieu verlassen: Weiße reden häufiger mit Schwarzen, Arbeiter mit Akademikern.

Vor zwei Jahren erschien schließlich eine große Übersichtsstudie mit dem Titel: „Macht Facebook dich einsam?“. Solche Metastudien fassen auf kluge Art die Ergebnisse vieler kleiner Untersuchungen zusammen; sie sind gut geeignet, wenn es widersprüchliche Ergebnisse zu einem Thema gibt. Sie zeigen, in welche Richtung das Pendel ausschlägt.

Wer viel Zeit bei Facebook verbringt, so stellte sich heraus, der ist tatsächlich einsamer. Aber das Internet verursacht die negativen Gefühle nicht. Sie existierten schon vorher. Facebook wirkt auf die Einsamkeit wie ein Verstärker: Es macht aus wenig sehr schnell sehr viel.

In der Sprache der Soziologie klingt das wie Klassenkampf: Die Reichen werden reicher, die Armen ärmer.

Was passiert, wenn die Einsamen noch einsamer werden, sieht der Psychologe Manfred Beutel am Uniklinikum Mainz jeden Tag. Er leitet die Ambulanz für Spielsucht und betreut Jugendliche, die 16 Stunden am Tag in virtuelle Welten abgleiten.

Professor Beutel, macht das Netz uns einsam?

Er sei da entspannt, sagt er.

Beutel hat 2400 Heranwachsende zwischen 12 und 18 Jahren begleitet. Rund 14 Prozent davon haben exzessiv gespielt. Aber wirklich süchtig sei „eine Minderheit von weniger als 4 Prozent“ gewesen. Oft hat es bei den Jugendlichen vorher gekracht. Die Familie ging kaputt, Mitschüler haben sie gehänselt. Die Spiele sind dann nicht Auslöser, sondern Ausweg.

Spiele entwerfen eine schöne neue Welt mit klaren Regeln, die all jene anzieht, die die Regeln der echten Welt nicht verstehen. Warum diese Klamotten als cool gelten und dieser Spruch als lässig. Für die sozial Ängstlichen wird der Bildschirm Schutzschild.



JON FRICKEY / DER SPIEGEL

Für den Rest (zwei Drittel aller Heranwachsenden zocken mehrmals pro Woche) ist intensives Spielen eine Phase, so wie Serienschauen und Verliebtsein. Das hat eine Langzeitstudie der Kommunikationswissenschaftlerin Emese Domahidi am Tübinger Leibniz-Institut für Wissensmedien gezeigt. Domahidi hat 4500 Jugendliche über drei Jahre immer wieder befragt. „Langfristig waren den Jugendlichen andere Dinge wichtiger: Familie, Freunde, Sport“, sagt sie.

Wer heute jung ist, trifft Freunde online genauso wie auf dem Sportplatz. Das zeigt auch die Jim-Studie, die seit mehr als 15 Jahren die Mediennutzung junger Menschen untersucht. 89 Prozent aller Jugendlichen ziehen zwar mindestens einmal am Tag ihr Handy aus der Tasche. Aber

mehr als drei Viertel treffen auch mehrmals pro Woche Freunde. Von Isolation keine Spur.

Stattdessen, auch das hat Domahidi beobachtet, können Freundschaften wachsen.

Nun kann virtueller Kontakt natürlich echten nie ersetzen. Menschen, die in ein gutes Gespräch vertieft sind, imitieren ihr Gegenüber: Sie lehnen den Kopf zur Seite, sie gehen im Gleichschritt. Wissenschaftler nennen das Resonanz, und dieser Ausdruck tiefster Verbundenheit existiert online nicht. Selbst beim Videochat richten sich die Augen nicht aufeinander, sondern auf eine Kamera. Es gibt keinen Geruch, keine Berührung. Es ist eine vollkommen unvollkommene Erfahrung.

Wie Salat essen, wenn man Hunger hat. Einfach nicht befriedigend.

Und doch: lieber Grünzeug futtern als verhungern, finden Psychologen wie Amichai-Hamburger. Lieber online kommunizieren als gar nicht.

Denn, und das ist die eigentlich gute Nachricht: Ein paar der Einsamen werden ein bisschen geselliger. Nicht unbedingt bei Facebook, aber in den anonymen Ecken des Netzes hat Amichai-Hamburger etwas beobachtet, das ihn hoffen lässt. Überall dort, wo Menschen nicht ihren echten Namen nennen müssen, bei Wikipedia, in Foren oder Blogs, verlieren die Stillen ein Stück ihrer Scheu. Hinter einer Maske können sie sich ausprobieren.

Manchmal hilft ein kleines Erfolgserlebnis – wie bei Lydia – gar beim ersten Schritt aus der virtuellen in die echte Welt. Denn Trost, gut gemeint, ist hilfreich, egal ob er virtuell oder real gespendet wird.

„Hay Day“ ist ein Spiel für Handy und Tablet. Der Spieler muss dabei eine Farm gründen. Zu Beginn sät er Weizen, später Sojabohnen und füttert die Hühner. Die Geschichte ist simpel, und doch spielen Millionen Menschen auf der ganzen Welt täglich „Hay Day“, vor allem Frauen.

Sie handeln mit Mais und Wollpullovern und Hummersuppe, sie helfen einander, wenn das Apfelbäumchen gewässert werden muss oder das Handelsschiff nicht ablegen kann. Sie schließen sich zu Gemeinschaften zusammen, in denen sogenannte Älteste darüber wachen, dass sich alle im Dorf benehmen. Der Chat fungiert als Schwarzes Brett: „Suche Himbeertörtchen. Wer kann helfen?“

Es ist Dienstagvormittag zu einer Uhrzeit, bei der die meisten Menschen arbeiten oder „Richterin Barbara Salesch“ gucken, als auf der Farm das Nachrichtenfenster blinkt.

Eine fleißige Bäuerin erkundigt sich bei ihrer Mitspielerin „Fräulein Sonnenblume“ nach dem Bandscheibenvorfall deren Mannes. „Fräulein Sonnenblume“, Level 45 und damit bereits Herrin über Pferde, Honigbienen und Straßen aus Stein, tippt zurück, ihrem Mann gehe es besser und er komme hoffentlich bald heim. Zu Hause sei es so still.

Die Anteilnahme ihrer Nachbarin ist herzlich, auf „Hay Day“-Art: „Ich habe ein paar Schrauben für dich in meinen Shop gelegt.“

Das finnische Unternehmen Supercell, das „Hay Day“ entworfen hat, ist eine der erfolgreichsten Spielefirmen derzeit. Supercell belohnt seine Spieler, wenn sie zusammenhalten. Nicht weil die Finnen Wohltäter wären, sondern weil sie kalkulieren: Wer mehr Spaß hat, spielt auch mehr. Und wer mehr spielt, zahlt hoffentlich noch mehr. Die Firma misst, wie viel Zeit jemand wie „Fräulein Sonnenblume“ mit ihrem Spiel verbringt, wie oft am Tag sie sich einloggt. Die Daten offenbaren,

was Soziologen predigen: Der Mensch ist ein „animal sociale“, ein soziales Wesen. Er braucht Gefährten, um glücklich zu sein.

Allein war der Urmensch all den Gefahren ausgeliefert, den Mammuts und den Säbelzahnkatzen, der Kälte und dem Hunger. Ohne die Gruppe war der Mensch verloren.

Das ist heute nicht anders.

Natürlich kann Alleinsein erfüllend sein. „Lieber Einsamkeit und ein Buch und eine Zeitung als schlechte Gesellschaft, von der man nichts hat als Ärger und mitunter direkte Beleidigung“, schrieb Theodor Fontane.

Aber was Fontane meint, ist Zurückgezogenheit. Einsamkeit hingegen ist selten gewählt und nie gewollt. Wenn sich Menschen zurückgestoßen fühlen, funken in derselben Hirnregion die Neuronen wie bei einem Schnitt in die Haut.

Der Mann, der die Folgen des ungewollten Alleinseins untersucht, heißt John Cacioppo. Er lehrt an der University of Chicago. Niemand hat die Einsamkeitsforschung weiter vorangebracht als Cacioppo. Bevor sich der Psychologe dem Gefühl der Isolation zuwandte, dachte man, Einsamen gehe es schlechter, weil niemand nach ihnen schaut. Es war Cacioppo, der herausfand, dass es sich umgekehrt verhält: Der Grund, warum sie krank werden, ist die Einsamkeit selbst.

Das Emotionszentrum reagiert bei ihnen nur noch schleppend, weswegen ein lächelndes Gesicht kaum Glücksgefühle auslöst. Ihr präfrontaler Kortex, eine Region im Stirnlappen, dafür da, Impulse zu kontrollieren, reagiert verhalten. Setzt man ihnen eine Dose Kekse vor die Nase, können sie sich schlechter beherrschen. Sich zu konzentrieren fällt ihnen schwerer. Sie neigen zu ungesunder Ernährung, Demenz und Stress.

Cacioppo lud einsame Herzen ein, die Nacht im Labor zu verbringen. Am Morgen fühlten sie sich gerädert, weil sie nachts – ohne es zu bemerken – immer wieder hochschreckten. Als hätten sie auf der Lauer gelegen, wie damals am Lagerfeuer.

Wer einsam ist, in dessen Erbgut schalten sich Gene an, die die Immunabwehr senken. Einsame werden daher öfter krank, Medikamente gegen Infektionen wirken schlechter.

Einsamkeit ist damit ein guter Indikator, um das Risiko zu bestimmen, ob jemand früher stirbt, weit besser als Übergewicht. Amerikanische Psychologen haben ausgerechnet, dass sie die Lebenserwartung ähnlich senkt wie 15 Zigaretten am Tag.

Wenn wir also darüber diskutieren, wie eine Solidargemeinschaft es hinbekommen kann, dass Menschen sich gesund ernähren und sich bewegen, ist das verdienstvoll. Aber es wäre wesentlich mehr erreicht, würden wir dafür sorgen, dass Menschen jemanden haben, dem sie vertrauen. So wie die alten Frauen, die allein leben und sich sorgen, dass niemand sie findet, sollten sie

morgen in der Badewanne ausrutschen. Wie die Witwen, die vor lauter Einsamkeit gar den Tod herbeisehnen. Für die Gesellschaft stellt sich die Frage, wie ein Leben, einst erfüllt von Freundschaft und Familie, in solcher Verzweigung enden kann.

Gegenüber dem alten Berliner Flughafen Tempelhof liegt das Deutsche Zentrum für Altersfragen (DZA). Im vierten Stock sitzen drei Personen, Institutsleiter Clemens Tesch-Römer und die Psychologen Oliver Huxhold und Anne Böger, um einen Tisch. Seit 1996 erhebt das DZA alle paar Jahre den Alterssurvey. Es fragt, wie viele Menschen eine Person hat, bei denen sie Trost findet, sich Rat holen kann. Wie oft sie sich im Stich gelassen fühlt.

„Wer im Alter einsam ist, der leidet. Das ist ein echtes Problem“, sagt Tesch-Römer. „Aber mit dem Alter steigt nicht zwangsläufig das Risiko, einsam zu werden.“ Dann beschreiben die drei einen zweiten Frühling: Wer heute in Deutschland in Rente geht, ist gesünder und reicher als jemals zuvor. Frauen überleben ihre Männer zwar noch immer häufig, aber nicht mehr um Jahrzehnte. Der Tod des Partners reißt ein Loch, das viele wieder stopfen. „Wir sehen,

Die Einsamkeit trifft vor allem die Schwachen: Arme, Alleinerziehende und Migranten.

dass sich Menschen neu verpartnern, auch im hohen Alter“, sagt Huxhold.

Und die einsamen Alten?

„Die gibt es“, sagt Huxhold, „aber nicht so viele, wie Sie glauben.“

Fragt man in der Bevölkerung, wie sie die Situation der über 65-Jährigen einschätzen, antworten die meisten, die Hälfte der Älteren fühle sich allein. Tatsächlich sind es weniger als 10 Prozent. Erst ab 80 Jahren steigt der Wert auf 40 bis 50 Prozent. Doch junge Erwachsene fühlen sich ebenso einsam.

Die Risikofaktoren für Einsamkeit heißen also nicht Alter und Alleinsein. Sie heißen: Armut, Krankheit, Umbrüche. Für Jüngere sind es oft Umzüge, die Irrungen der Pubertät oder die Trennung der Eltern. Bei alten Menschen kann es ein Sturz sein. Spätestens dann stellt sich die Frage: Wenn ich nicht mehr das Haus verlassen kann, kommt mich noch jemand besuchen?

Es sind solche Schicksalsschläge, die einen Menschen im Leben immer wieder treffen. Er strauchelt jedes Mal. Die meisten finden das Gleichgewicht wieder. Aber ein kleiner Teil stürzt.

Wie Frau Fascher. Sie ist 70 Jahre alt, neun Monate älter als Frau Schwarze.

Frau Fascher bekam ein Kind, Frau Schwarze hat fünf Söhne und Töchter. Die Schwarzes kauften ein Haus im Osten Hamburgs, ein flaches zweistöckiges Gebäude, wo sie seit 48 Jahren leben.

Herr Fascher starb vor sieben Jahren, Herr Schwarze sitzt auf der Couch und sieht fern. Klingelt es, ruft er seine Frau: „Dein Telefon.“ Frau Schwarze nimmt ab.

„Meine Tochter“, sagt sie. „Kommt morgen nicht. Ist krank.“

„Was hat sie?“, fragt ihr Mann.

„Magen-Darm.“

Auf der Terrasse trocknet die Wäsche von einem ihrer Söhne. Er wäscht zurzeit, weil er umzieht, bei Mama.

Frau Fascher zurtut den Vorhang beiseite und schaut in den Garten. „So lässt es sich aushalten“, sagt sie.

Eine Zeit lang kam Frau Fascher einmal die Woche zum „Klöntreffen“ in Schwarzes Häuschen. Schwarze wollte sich ehrenamtlich engagieren, Frau Fascher jemanden zum Plaudern haben. Jeden Mittwoch holte Frau Schwarze sie mit dem Auto ab, weil die Bushaltestelle weit weg liegt und weil Frau Fascher hinkt.

„So schön war das“, sagt Frau Fascher und zieht das o lang. „Wie Urlaub.“

Die beiden lernten sich über einen Verein kennen, der sich „Freunde alter Menschen“ nennt und einsamen Älteren hilft, unter Leute zu kommen. Frau Fascher und Frau Schwarze ähneln einander, und doch sind sie unterschiedlich. Das gerade macht sie so interessant.

Das DZA weiß, dass die Alten heutzutage eher mehr Vertraute haben als früher. Dass ihre Beziehungen harmonischer verlaufen, weil sie in der Lage sind, Spitzen zu überhören. Sie empfinden Alleinsein als weniger schlimm als Jugendliche, weil es ihnen nicht als Ausweis des Versagens gilt. Und doch sind die Einsamkeitswerte in den letzten Jahren stabil, sie werden nicht besser, nicht schlechter.

Daher ist es gut möglich, dass es sich mit dem Alter ein bisschen verhält wie mit dem Internet. Die einen profitieren, die anderen leiden. Und insgesamt gleicht sich der Effekt aus.

Die Einsamkeit im Land, so scheint es, ist nicht gleich verteilt. Sie trifft vor allem die Schwachen: Arme, Alleinerziehende, Migranten. Eine gute Absicherung gegen Einsamkeit, auch das haben Studien gezeigt: ein hohes Einkommen.

Aber wie verwundbar ein Mensch ist, hängt nicht nur von seiner Umgebung ab, es gibt sogar guten Grund zu der Annahme, dass die Einsamkeit vor allem aus einer Richtung kommt: aus dem tiefsten Innern. Menschen, die zu Einsamkeit neigen, nehmen sich das Urteil anderer zu Herzen.

Auch das Erbgut spielt dabei eine Rolle. Wie schwerwiegend Menschen Einsamkeit empfinden, ist zu 48 Prozent genetisch be-



JON FRICKEY / DER SPIEGEL

dingt, wie Zwillingstudien gezeigt haben. Das heißt nicht, dass eine einsame Mutter zwangsläufig eine einsame Tochter bekommt. Es geht darum, wie lange ein Mensch auf Nähe verzichten kann, bevor das Gefühl zu schmerzen beginnt.

Es ist diese Eigenschaft, die den Familienmenschen vom Entdecker unterscheidet.

Cacioppo vergleicht Einsamkeit gern mit Hunger. Ein Schmerz, der uns daran erinnert, nicht zu lange allein zu sein. Die meisten Menschen sind sehr gut darin, ihrem inneren Ratgeber zu folgen. Aber ein paar stellen sich taub.

Frau Schwarzes Handy blinkt. Eine Tochter schickt Fotos von Katzenbabys. Frau Fascher hat immer gern gemurrt, ein Handy brauche sie nicht. „Ich habe schon genug Kosten.“

Schwarze: „Aber das Internet ist schon interessant.“

„Ich habe ein Telefon.“

Blickt Frau Schwarze auf die Welt, sieht sie Möglichkeiten, Frau Fascher Gefahren.

Zeigt man Einsamen Bilder von Gesichtern, bleibt ihr Blick länger auf den feindseligen ruhen als auf den lächelnden. Wenn jede neue Begegnung eine Chance ist, dann sind Einsame sehr gut darin, sie zunichtezumachen.

Dabei sehnen sie sich nach nichts mehr als einem Gefährten, so sehr, dass sie dazu tendieren, Fernsehfiguren und Haustiere als Freunde zu betrachten und Puppengesichter als menschliches Antlitz. Wie Tom Hanks im Film „Verschollen“. Sein bester Freund auf der Insel heißt Wilson, ein Volleyball. Ihre Sehnsucht nach

Nähe bei vollkommener Sicherheit ist der Grund, warum das Netz auf Einsame so verführerisch wirkt. Es ist der perfekte Ort für jemanden, der glaubt, dass die Welt eine Bedrohung sei. Man kann hier Menschen beobachten, ohne ihnen begegnen zu müssen.

Einsame bei Facebook sind wie die ältere Dame, die hinter der Gardine spioniert, aber nie das Haus verlässt.

Und doch nutzen die allermeisten Menschen das Netz auf die beste Art, die es gibt: Sie ersetzen ihre Freunde nicht, sie werden zu besseren Freunden. Handy und Computer sind für sie nur Werkzeuge. Keine Ersatzfamilie.

Wie für Tom Jones. Tom Jones heißt tatsächlich Tom Jones und ist 19 Jahre alt. Er hat ein Smartphone, aber er kann sich nicht erinnern, wann er damit das letzte Mal jemanden angerufen hat. Die jüngste Nachricht kam via WhatsApp. Vor drei Minuten. Bei Facebook hat Tom 731 Freunde. Aber, sagt er, nur weil Facebook seine Kontakte Freunde nennt, seien das nicht seine Freunde. Freunde, überlegt er, habe er „vielleicht ein paar Dutzend“.

Das Dorf, in dem er wohnt, hat 250 Einwohner. Zweimal am Tag fährt ein Bus. Es ist ein Ort, wo Jugendliche möglichst früh und möglichst viel Roller fahren. Wenn irgendwo auf der Welt die Gefahr besteht, von der Außenwelt abgeschnitten zu werden, dann hier.

Vor einem Jahr schaltete Tom ab. Das ständige Summen, Blinken nervte ihn. Ein ständiges Plätschern von „sinnloser Information“.

„Was los?“

„Nix los.“

Bevor das Wochenende losgeht, erreichen ihn üblicherweise Einladungen, Ort, Zeit, welche Party. Und plötzlich: nichts.

Das Internet, musste Tom erkennen, ist für ihn keine Option, es ist Pflicht. Sein Problem ist nicht die Einsamkeit. Es ist das Fehlen der Stille. Die Angst, etwas zu verpassen. Tom redet eine Stunde lang. Im Anschluss hat er 22 Nachrichten. Luxus für Tom ist, seinen Hund Gassi zu führen und das Handy auf dem Tisch zu lassen.

Dieses Jahr hat Toms Stufe Abitur gemacht. Viele werden aus dem Dorf in die Stadt ziehen. Es ist der Moment, in dem aus besten Freunden alte Freunde werden und irgendwann Bekannte.

Aber Toms Generation ist vernetzter als jemals eine zuvor. Es wird spannend sein zu sehen, was aus ihnen wird. Ob sie mehr und bessere Freundschaften haben. Ob sie im Altenheim noch chatten. Ob sie sich näher fühlen oder ferner. Denn der alte Spruch „Man hat sich aus den Augen verloren“ gilt so nicht mehr.

Man ist jetzt bei Facebook.

Laura Höflinger

Mail: laura.hoeflinger@spiegel.de, Twitter: @hoeflingern