



TITELTHEMA

EINSAM

Plädoyer gegen die Vereinzelung

Einsamkeit hat sich tief in unser Leben eingegraben – in die Arbeit, die Politik, in die Art, wie wir miteinander umgehen.
Wie finden wir da nur wieder raus?

TEXT: JASMINE HELBLING UND MARTIN VETTERLI | FOTOS: SALVATORE VINCI

All the lonely people, where do they all come from?», sangen die Beatles. Untermalt von Streichern erzählten sie die Geschichte des Küchenmädchens Eleanor Rigby, das nach einer Hochzeit den Reis aufammelt und mit 44 so einsam stirbt, dass einzig der Pfarrer zum Begräbnis kommt. Und mit den Beatles fragen wir: Wo kommen sie her, all die Einsamen?

Aus China vielleicht, wo mehr als die Hälfte der Angestellten sagt, sie hätten im Job keinen Freund? Aus den USA, wo im Altersheim drei von fünf keinen Besuch mehr bekommen? Aus Südkorea, wo sich Mukbang-Stars beim Essen filmen und ihnen bis zu zwei Millionen auf Youtube zuschauen? Aus Deutschland, wo drei von vier lieber eine SMS schreiben, als ihr Gegenüber anzurufen? Aus der Schweiz, wo sich die Jungen inzwischen einsamer fühlen als Seniorinnen?

Eine Krise, weltweit. «Wir befinden uns mitten in einer globalen Krise der Einsamkeit, vor der keiner von uns gefeit ist, egal, wo auf der Welt», schreibt Noreena Hertz in ihrem Buch «Das Zeitalter der Einsamkeit». Die 53-jährige Ökonomin lehrt am University College in London, hat eine TV-Show und gilt als eine der einflussreichsten Intellektuellen Englands.

Hertz hat über Einsamkeit geforscht, lange bevor Corona das Thema in die Schlagzeilen katapultierte. Ihre These: Einsamkeit ist mehr als dieses unangenehme Gefühl, das wir alle kennen, weit mehr als ein individuelles Problem. Einsamkeit ist zu einem bestimmenden Faktor der postmodernen Welt geworden. Mehr Individualismus, mehr Freiheit, mehr Einsamkeit – diese Entwicklung gibt es seit langem. Sie wurde verschärft durch den Neoliberalismus, den radikalen Kapitalismus der Ära Thatcher und Reagan, als wir uns noch stärker «als Konkurrenten statt als Verbündete, als Geschäftemacher statt als Helfer, als Nehmer statt als Geber» begriffen.

Dann kam die Digitalisierung, 2008 die Finanzkrise, 2020 Corona mit Shutdowns, Social Distancing und Homeoffice, die die Einsamkeitskrise noch weiter verschärften. Und jetzt, wo alle warten – auf das Ende der Pandemie, das grosse Fest, die grosse Entfesselung –,

werde zwar die Freiheit zurückkehren, aber die Einsamkeit bleiben, prophezeit Noreena Hertz.

Einsamkeit macht krank, das belegen zig Studien. Sie belastet den Körper wie 15 Zigaretten am Tag, ist doppelt so gefährlich wie Übergewicht, lässt uns vorzeitig dement werden und eher an Krebs erkranken. Sie erhöht das Risiko, vorzeitig zu sterben, um 30 Prozent.

Eine düstere Prognose. Droht uns wirklich ein dunkles Jahrhundert der Einsamkeit? Ja, wenn wir die falschen Entscheidungen treffen. Noreena Hertz sieht auch Hoffnung. «Wir leben zwar in einem Zeitalter der Einsamkeit, aber das muss nicht so bleiben.» Wir haben die Wahl, das Rad zurückdrehen.

Schwimmen oder ins Netz gehen

Samuel Vabulari, 19, verbrachte fünf Stunden täglich am Handy, zwei davon auf Whatsapp. Damit liegt er nur eine halbe Stunde über dem Schnitt der Jugendlichen, zeigt eine Untersuchung von Sucht Schweiz. «Ich hatte daneben wenig Zeit für Dinge, die mir wirklich Spass machten», sagt der angehende Automotiker. Bis er sich für einen Digital Detox entschied, eine digitale Entgiftung. Er behielt sein Handy, verabschiedete sich aber von Youtube, Instagram, Whatsapp. 30 Tage lang, für eine Arbeit an der Berufsschule. «Anfangs fuhr mein Finger reflexartig dahin, wo meine Apps waren. Doch die hatte ich gelöscht.»

Seine Freunde wussten von seinem Versuch und nahmen Rücksicht. Trotzdem sei er manchmal vergessen gegangen. Wer nicht im Social-Media-Strom mitschwimmt, wird schnell abgetrieben.

Auf den ersten Blick erscheint es absurd: Jüngere Menschen stehen ständig im Austausch. Trotzdem geben 48 Prozent der 15- bis 24-Jährigen an, dass sie sich einsam fühlen – deutlich mehr als bei den Älteren. Und tatsächlich: Wer ständig auf sein Smartphone schielt, lächelt seltener. Liegt es im Café auf dem Tisch, sind Paare weniger empathisch.

Samuel Vabulari fand einen Ausweg. Er begann regelmässiger zu telefonieren und verabredete sich häufiger klassisch. «Ich realisierte, dass mir das viel mehr gibt als stundenlanges Chat-

ten.» Nach 30 Tagen reaktivierte er seine Apps, schaltete aber die Benachrichtigungen stumm. Er möchte tun, was alle wollen: bewusster leben, sich mehr Zeit für sich und seine Freunde nehmen.

Abgelenkte Eltern. Schon kleine Kinder wachsen heute mit digitalen Medien auf. Das kann zum Problem werden. Wenn Eltern ständig abgelenkt sind und ihre Kinder vor ein Gerät setzen, sobald sie quengeln, können sich Muster einbrennen. Die Kleinen laufen Gefahr, dass sie nicht genug physische Nähe und Aufmerksamkeit bekommen und schlechter lernen, mit Frust umzugehen. «Es fehlt das Lernfeld für Auseinandersetzungen in den Nähe-Beziehungen, für das wichtige Wechselspiel von Autonomie und Aufeinander-angewiesen-Sein, das die Beziehungsfähigkeit stimuliert. Ein zentraler Skill, um Einsamkeit zu verhindern», sagt die Berner Psychologin Christine Harzheim.

Die Fixierung auf das Handy sei für Erwachsene weniger schlimm. Doch: «Mit jedem Klick wird im Gehirn das Belohnungssystem aktiviert, das süchtig machendes Dopamin ausschüttet», sagt Harzheim. «Fernsehen hat das früher auch gemacht, aber um 23 Uhr war Sendeschluss.» Das Internet aber habe weder Anfang noch Ende. Wir sind immer dabei. «Wir gönnen unserem Gehirn keine Ruhe mehr», sagt Harzheim. Die Folgen? «Nicht abschätzbar.»

Die Digitalisierung hat zwei Gesichter. Sie kann einsam machen. Sie kann aber auch Gemeinschaft schaffen. Indem sie Kontinente und Zeitzonen überwindet, Singles über Apps verknüpft, Schulfreundinnen wiedervereint und Seniorinnen das zurückgibt, was Junge im Überfluss haben: Kontakte. Skype-Anrufe mit dem Sohn, Whatsappen mit der Enkelin, Fotos tauschen mit Freunden.

Es liegt an uns. Nur, wie schaffen wir den digitalen Detox?

Raus aus der Einbahnstrasse

Mitten im Menschengewimmel, bevor man die Strassenseite wechselt – brausende Autos, blinkende Signale. Der

38,6
Prozent
der über
15-Jährigen
fühlten sich
2017 einsam.

«Die Stadt überschüttet die Menschen mit einer Flut von Reizen, die kognitiv anstrengend ist. Deshalb schirmen sich viele Städter ab.»

Luca Pattaroni, Stadtsoziologe EPFL

Von 1990 bis 2017 nahm die Gehgeschwindigkeit weltweit um 10 Prozent zu, in grossen Metropolen noch stärker.

Blick aufs Handy, die Ampel wechselt auf Rot. Zu spät. In der Schweiz müssen Verkehrsampeln mindestens vier Sekunden lang grün sein. Die grossen Städte halten sich ans Minimum.

Zeit ist rar, alles geht schneller. Sogar der Mensch. Von 1990 bis 2007 nahm die Gehgeschwindigkeit weltweit um 10 Prozent zu, in grossen Metropolen noch stärker. Je wohlhabender eine Stadt, desto höher das Tempo. Was dabei gewonnen wird: Zeit und Geld. Verloren geht: das Hallo im Treppenhaus, ein Lächeln auf der Strasse, der Smalltalk bei der Bäckerin - kleine Gesten, die messbar fröhlicher machen.

Einsam in der Stadt. Mehr als die Hälfte der Londoner und New Yorkerinnen halten ihre Stadt für einen einsamen Ort. In Dubai sind es 50, in Hongkong und São Paulo je 46 Prozent. Bis in 30 Jahren dürften zwei Drittel aller Menschen in Städten leben.

Wieso diese einsamer sind, weiss der Stadtsoziologe Luca Pattaroni von der ETH Lausanne (EPFL). «Ihr Leben ist in vielen Bereichen abstrakter und komplexer. Nur schon im Verkehr: Wer von A nach B kommen will, muss ein kompliziertes System kennen, Geduld haben, mit Wartezeiten rechnen.»

Die Stadt überschütte Menschen mit Geräuschen, Gerüchen, Begegnungen, mit Unvorhergesehenem. «Eine Flut von Reizen, die kognitiv anstrengend ist. Deshalb schirmen sich viele Städter ab. Sie haben zwar viele Begegnungen, die bleiben aber oberflächlich. Jedes Mal lächeln oder die Hand schütteln, das liegt einfach nicht drin.»

Wobei - Städte bieten immer auch mehr Freiheit, schaffen Unabhängigkeit. Natürlich, sagt Soziologe Pattaroni: «Schon im Mittelalter zogen die Menschen für einen Neuanfang in die Stadt. Das befreite sie damals sogar von Schulden.» Aber mit dem Tempo stieg die Einsamkeit. «Unsere Häuser und Städte sind darauf ausgelegt, dass wir nicht aufeinandertreffen, wenn wir das nicht wollen», sagt er. «Erst recht seit Corona. Wir arbeiten im Homeoffice, shoppen online, flirten über Dating-Apps, essen allein.»

Im 19. Jahrhundert teilten sich Nachbarn noch Küche und Bad, heute sind strikt getrennt. In der Schweiz gibt es bereits 36 Prozent Ein-Personen-Haushalte. Der Fortschritt, mühsam errungen, macht anfällig fürs Alleinsein.

Verdichtete Städte haben weniger Parks, Jugendzentren und Spielplätze. Der Raum für spontane Begegnungen ist kleiner geworden, Abhilfe schwierig. «Man kann solche Angebote nicht einfach hinstellen. Sie müssen sicher sein und gewartet werden. Dafür braucht es Personal und eine Stange Geld», sagt Pattaroni. Und das garantiere noch lange nicht, dass die Orte von den Anwohnern dann auch angenommen werden.

Auch die Vermieter seien gefragt. Pattaroni: «Bestehende Gebäude lassen sich mit wenigen Kniffen sozialer gestalten: Wenn in einem Quartier viele Familien leben, braucht es mehr Spielplätze. Wenn die Wohnungen klein sind, freuen sich Bewohnerinnen über gemeinsame Gärten und Terrassen.»

Es sind nur Kleinigkeiten. Sie können grosse Auswirkungen haben.



«Die Freiheit wird zurückkehren. Die Einsamkeit bleibt.»

Noreena Hertz, britische Ökonomin

Der Bonus geht an...

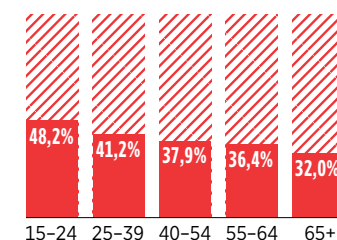
Mit Corona kam das Homeoffice mit seinen nicht enden wollenden Videocalls: Sie reduzieren Menschen zu sprechenden Köpfen, verwandeln Kolleginnen in zweidimensionale Bewegtbilder. Der Ton

ist verzögert, die Kommunikation mal chaotisch durcheinander, mal diszipliniert distanziert. Es gibt kein Riechen, kein Fühlen, keine Zwischentöne. Alles ist Zweck und Funktion, für das Miteinander unter Pultnachbarn fehlt die Zeit. Plötzlich ist ein Stück weit Realität, was der Rock-Artist David Bowie 1999 vom Internet sagte: «It's an alien life form and it's invisible.» Es ist eine ausserirdische Lebensform, und sie ist unsichtbar.

Corona hat die Arbeitswelt in eine Zoom-Welt verwandelt und uns zu Fremden unter Freunden gemacht, sagt der Schweizer Zukunftsforscher David Bosshart. Das sei ein Problem: Wenn

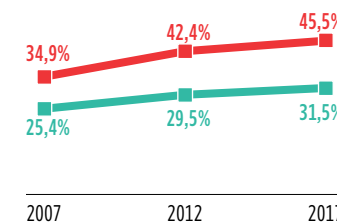
Junge sind einsamer als Ältere

Einsamkeitsgefühl nach Altersgruppe



Frauen fühlen sich einsamer als Männer

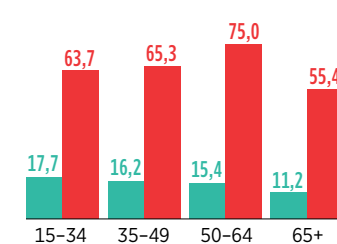
Anteil Männer und Frauen ab 15 Jahren, die angeben, dass sie sich manchmal oder oft einsam fühlen.



Psychisch Kranke sind stark betroffen

Anteil Personen mit psychischen Beschwerden, welche sich

■ nie/manchmal oder ■ ziemlich/sehr häufig einsam fühlen, nach Altersgruppen



Geschichte der Einsamen

So, wie wir Einsamkeit verstehen, ist sie ein Produkt der Neuzeit. Je individualistischer wir leben und je mehr technische Hilfsmittel einen quasi kontaktlosen Alltag erlauben, desto stärker frisst sie sich in unser Leben. In der Antike war sie etwas für Verlierer. Wer einsam war, war abgeschnitten von der Gesellschaft, ausgeschlossen. Im Mittelalter wurde Einsamkeit zur Methode der Eremiten, um sich mit Gott zu vereinen. In der Neuzeit wurde das Göttliche menschlich, der Rückzug der Weg zu sich selbst oder, wie Michel de Montaigne (1533 bis 1592) in «Über die Einsamkeit» schrieb: der Weg zum unabhängigen Denken und zur inneren Zufriedenheit. «Wenn man genug für andere gelebt hat, so kann man das letzte Endchen des Lebens wenigstens auch für sich selbst leben.» Oder, wie der Schweizer Gelehrte Johann Georg Zimmermann Ende des 18. Jahrhunderts meinte, ist Einsamkeit «der Trieb zur Absonderung von allem, was uns quält, ärgert und hemmt, Streben nach Ruhe und Selbstgenuss.»

Verbannung. Die bürgerlichen Frauen des 19. Jahrhunderts waren die Ersten, die die Kehrseite des Rückzugs erfuhren, schreibt die Zürcher Historikerin Lea Haller. «Jetzt, wo der Rückzug ins Private nicht mehr ein selbst gewählter Ausstieg aus öffentlichen Ämtern war, sondern die Norm, die eine Gesellschaft ihren Töchtern und Ehefrauen auferlegte, wurde die Einsamkeit zum schmerzlich empfundenen Gefühl.» Für diese Frauen wurde das Zeitalter der Einsamkeit bittere Realität. Ein Jahrhundert bevor uns der Feldzug der Neoliberalen in die Isolation trieb, wie Noreena Hertz schreibt.

sich Familienmitglieder zwei Monate nicht treffen, empfinden sie 30 Prozent weniger Nähe. Sieht man sich 150 Tage nicht, fühlt man sich 80 Prozent weniger nahe. Umgekehrt braucht es 50 Stunden miteinander, damit so etwas wie eine Freundschaft entsteht. Und drei Jahre, bis man bei der Arbeit weiss, wem man wirklich trauen kann.

Sozial zum Erfolg. Wie elementar Gemeinschaft für die Arbeit ist, zeigt beispielhaft eine Studie des Zürcher Soziologen Christoph Stadtfeld. Er wollte wissen, wie sich soziale Kontakte auf den Studienerfolg auswirken, und befragte seit 2016 gut 1000 Studierende. Erstmals vor Studienbeginn, dann immer wieder. Nach 14 Monaten waren aus zufälligen Begegnungen Lerngruppen geworden, hatten sich Freundschaften entwickelt. Aber nicht nur das. Stadtfeld konnte mit seinen Daten nachweisen:

«Anhand der sozialen Kontakte lässt sich der Studien-erfolg zu 80 Prozent vorher-sagen.» Wer einsam bleibt, scheitert eher. Aus keinem anderen Faktor könne man besser herauslesen, ob das Studium gelingt.

Techkonzerne wie Apple oder Alphabet offerieren deshalb Arbeitsplätze, die so gar nicht nach Büro aussehen. In ihren Offices pulsiert schon am Morgen das Leben, als wäre bereits Feierabend. Man trifft sich im Business-Klub, wechselt ins Gym, meditiert im Yogaraum, wird mit gesundem Essen versorgt, rund um die Uhr und alles umsonst. In solcher Umgebung, so das Kalkül, arbeitet man länger, intensiver, kreativer. Es gibt viele Gründe für den Erfolg der Techgiganten, dieser könnte einer sein.

Der Grossteil der Schweizer Büros hingegen: Waben für Arbeitsbienen. Tisch reiht sich an höhenverstellbaren Tisch, Stuhl an Stuhllehne, oben Kunstlicht, unten Grau, acht Quadratmeter Mindestfläche – so sieht der typische Arbeitsplatz aus. So arbeiten zu müssen, verunsichere, schreibt Noreena Hertz. «Wenn man weiss, dass jeder, der gerade zufällig dabei steht, alles mit anhört, ist es sehr schwer, eine ernsthafte Unterhaltung mit Kollegen zu führen.» Das Büro werde «zur Bühne, auf der man ständig beobachtet wird,

sich ständig inszenieren muss und nie man selbst sein kann». Die Folge: Man igelt sich ein, erzählt nichts mehr von sich, ist allein unter vielen.

Ein probates Mittel dagegen ist, gemeinsam zu essen, fand der Arbeitspsychologe Kevin Kniffin heraus. Über ein Jahr lang begleitete sein Team in den USA 50 Feuerwachen und ihre 2100 Mitarbeitenden. Das Resultat: Jene Wachen, die miteinander kochten und assen, leisteten doppelt so gute Arbeit und retteten mehr Menschen aus dem Feuer. Dort, wo jeder allein sein Sandwich auspackte, war die Stimmung meist mies. Die Feuerwehrleute reagierten pikiert auf Nachfragen der Forschenden. «Für uns war das der sichere Hinweis, dass es tiefer liegende Probleme in der Gruppe gibt», so Kniffin.

Schlaue Firmen fördern Kontakte. Wie der amerikanische Netzwerkausrüster Cisco: Er zahlt seinen Ange-

stellten sogar Extrageld für Freundlichkeit. Man kann die Kolleginnen für einen Bonus zwischen 100 und 10 000 Dollar nominieren. Das Geld bekommt, wer besonders hilfsbereit, freundlich und kooperativ ist. Das soll alle daran erinnern: Sie sind Kolleginnen und Kollegen – keine Arbeitsmaschinen, die Tasks erledigen und dann herunterfahren.

2020 wurde Cisco das dritte Jahr in Folge zum besten Arbeitgeber der Welt gewählt, auch deshalb.

Und wieder: Kleinigkeiten. Etwas mehr lächeln, gemeinsam mittagessen. So unauffhaltsam der Einsamkeits-Tsunami wirkt – liesse er sich aufhalten, mit Dämmen der Freundlichkeit?

Roboter gegen die Einsamkeit

Umarmungen helfen gegen Einsamkeit, besonders wenn man gestresst ist. Puls, Blutdruck, Cortisolspiegel sinken und der Körper schüttet das Kuschelhormon Oxytocin aus. Menschen, die einander häufig drücken, sind gesünder. Sie erkälten sich sogar seltener als Kuschelmuffel.

Auch Alexis E. Block fühlte sich einsam. Sie studierte in Philadelphia, ihre Liebsten lebten zweieinhalb Flugstunden entfernt, gerade war ihr Vater gestorben. «Ich habe mir damals nichts

**50
Stunden
braucht es
miteinander,
bis eine Art
Freundschaft
entsteht.**

«Wir gönnen unserem Gehirn keine Ruhe mehr. Die Folgen? Nicht abschätzbar.»

Christine Harzheim, Psychologin

sehnlicher gewünscht, als von meiner Mutter oder Grossmutter in den Arm genommen zu werden», sagt Block. Da hatte sie eine Idee: Könnte ein Umarmungsroboter ihre Einsamkeit lindern?

Inzwischen lebt Alexis E. Block in Europa. In vierjähriger Kleinstarbeit baute die Ingenieurin am Max-Planck-Institut in Stuttgart und an der ETH Zürich den Huggiebot 2.0, 3.0 und 4.0. Einen Roboter, der sich automatisch an sein Gegenüber anpasst und nichts kann ausser Umarmen. Bis zur Taille ist er nur Metallgestell, dann wird es flauschig: Der aufblasbare Oberkörper steckt in einem grauen Pulli, die Hände in weichen Bernie-Sanders-Handschuhen, dann breitet Huggiebot seine langen Arme aus – und man versinkt in seiner breiten Brust.

Huggiebot ist ein sozialer Roboter. Er arbeitet nach dem Prinzip der Tiefdruck-Berührungstherapie, die etwa autistischen Kindern hilft, Stress und Ängste abzubauen. Sich von Huggiebot umarmen zu lassen, gebe ein wunderbares Gefühl, schwärmt die Forscherin. Selbst Technikskeptiker verfallen der sonderbaren Maschine, bei der man sich eine Portion Mitmenschlichkeit abholen kann.

Was ist, wenn eine Maschine in unserem Körper dieselbe Reaktion auslösen kann, wie wenn uns ein Mensch umarmt? Ist das der Beleg, dass in unserer Gesellschaft etwas gehörig falsch läuft? Werden wir bald Roboter zu Freunden machen, weil sonst niemand da ist? Oder sind solche Maschinen ein Fortschritt – und helfen uns, besser durch einsame Phasen zu kommen?

In der gerade abgeschlossenen Testserie hat Block gemessen, wie viel Glücks- und Stresshormone die Probanden ausschütten, wenn ihr Roboter sie in den Arm nimmt. Sie will damit zeigen, dass soziale Roboter eine Rolle zur Bekämpfung von Einsamkeit übernehmen könnten.

Roboter statt Spitex? In Schweizer Alters- und Pflegeheimen werden soziale Roboter bereits getestet. Ihr Potenzial sei gross: «Sie können Turnübungen vorzeigen, singen oder sprechen. Sie werden nie nervös und hören unendlich lange zu», sagt Maria Schubert vom Institut für Pflege der ZHAW. Unter anderem mit der wissenschaftlichen Mitarbeiterin Nicole Zigan erforscht sie den

Einsatz der Roboter. Werden clevere Maschinen mal die bessere Spitex sein? Nein, sagen die Forscherinnen. «Sie können menschliche Pflege entlasten und ergänzen, aber niemals ersetzen.»

Viele Seniorinnen seien erstaunlich offen. «Wenn ein geistig fitter 90-Jähriger keine Roboter-Robbe streicheln will, ist das aber völlig in Ordnung. Menschen sollen immer die Wahl haben», sagt Zigan. Man müsse auch die Ängste ernst nehmen – wie die jener älteren Dame, die im Roboterarm eine Schlange sah. «Vulnerable Personen wie Menschen mit Demenz müssen geschützt werden, Roboter dürfen ihnen nicht schaden.»

Viele rechtliche und ethische Fragen seien zwar ungeklärt. «Aber irgendwann», ist sich Schubert sicher, «werden Roboter eine Möglichkeit sein, der Einsamkeit entgegenzuwirken, und helfen, Menschen zu verbinden.» Indem sie Chats starten, an Telefonate erinnern, Zeitung und Bücher vorlesen, Briefe nach Diktat schreiben und vielleicht sogar Erkrankungen erkennen, bevor Patientinnen Symptome spüren. Maschine-Learning sei Dank.

Vorsicht, Rattenfänger!

In Japan und den USA wurden Labormäuse zu vier Wochen Einzelhaft verurteilt. Für ein fieses Experiment. Denn Mäuse sind gesellige Tiere, sie leiden ohne Artgenossen. Als die einsame Maus wieder auf einen Mäuserich traf, beäugte und beschnupperte sie ihn, stellte sich auf die Hinterbeine und klopfte mit dem Schwanz. Dann biss sie den Eindringling und rang ihn nieder. Je länger die Isolation, desto grösser die Aggression. Waren mehrere Mäuse im Käfig, passierte nichts, als eine neue dazukam.

Auch Menschen sind gesellige Tiere. Auch sie leiden ohne Gegenüber. Wie jetzt. Was, wenn die Pandemie nur ein Experiment wäre, wir zu 15 Monaten Hausarrest verurteilt wären? Würden beim Wiedersehen auch die Fetzen fliegen?

Wenn Menschen andere Menschen leiden sehen, löst das Mitgefühl aus. Das äussert sich in erhöhter Gehirn-

aktivität. Bei einsamen Menschen passiert das Gegenteil. Stimuliert wird nur jener Teil des Gehirns, der für Sehen und Aufmerksamkeit verantwortlich ist. Es ist dieselbe Reaktion wie im Kampf-oder-Flucht-Modus.

Kuscheln mit Trump. Der einsame Körper ist gestresst, der einsame Geist ängstlich. Er scannt sein Umfeld auf Gefahren ab, zimmert sich einen Schutzpanzer und macht sich immun gegen das Bedürfnis nach Nähe. Er fühlt sich ausgegrenzt. «Wenn Menschen nicht mehr daran glauben, dass sich der Staat um sie kümmert, sie sich abgehängt oder alleingelassen vorkommen, dann führt das nicht nur zu gesellschaftlicher Spaltung und Polarisierung. Sie verlieren auch den Glauben an die Politik», warnt Noreena Hertz.

Sind Isolierte damit das perfekte Ziel für Populismus, für Rattenfänger wie Donald Trump? Hertz hält das für wahrscheinlich. Es sei kein Zufall, dass Trumps Wählerinnen häufiger als Biden-Wähler der Aussage «Ich verlasse mich nur auf mich selbst» zustimmten. Dass sie im Schnitt weniger Freunde haben, sich seltener in Vereinen engagieren und weniger Zeit mit sozialen Kontakten verbringen.

Auch seien die Wir-Botschaften der Populisten für Einsame besonders verführerisch. Sie suggerierten Gemeinschaft. Dann genügt es, zu sagen, was die sagen, zu denken, was die denken, schon ist man dabei. Die «anderen» sind der Feind, das Böse. Einsamkeit kann radikal machen.

Deshalb war es nur konsequent, dass Trump in der Corona-Krise stetig vom «furchtbaren Chinavirus» sprach. Dass Italiens Lega-Chef Matteo Salvini sagte, nordafrikanische Asylbewerber hätten das Virus nach Italien eingeschleppt. Dass Ungarns Premier Viktor Orbán erklärte, die Universitäten seien «virenanfällig», weil dort viele Ausländerinnen sind. Dass SVP-Nationalrat und -Fraktionschef Thomas Aeschi twitterte: «70 Prozent Migranten im Corona-Spitalbett. Hierzu sagt @alain_berset nichts. Aber



«Das Potenzial von Robotern gegen Einsamkeit ist gross.»

Maria Schubert, ZHAW-Forscherin

mit immer noch mehr Einschränkungen bringt er immer noch mehr Schweizerinnen und Schweizer um ihre Existenz!»

Das ängstliche «Wir» gegen die bedrohlichen «anderen». Via soziale Medien verbreiten sich solche Raster rasend schnell in die einsamsten Winkel der Welt. Praktisch, dass wir Mäuse unser Handy immer dabei haben.

Üben, üben, üben

Einsamkeit begegnet uns allen, immer wieder. Sie wählt mit uns, versteckt sich zwischen Apps, steht an der Ampel, schuftet im Grossraumbüro, lebt im Pflegeheim und in Präsidentenpalästen. Sie wird nicht vergehen, wenn wir über sie reden. Aber vielleicht machen wir sie dadurch weniger schamhaft.

«Wir leben im Zeitalter der Einsamkeit, aber das muss nicht so bleiben», schreibt Noreena Hertz am Ende ihres Buchs. Einsamkeit sei nicht Schicksal, jede könne etwas gegen sie tun, jeder könne sie überwinden. Im Kleinen wie im Grossen. «Dass wir Demokratie üben, indem wir mit anderen wohnen und gemeinsam essen, mag übertrieben klingen. Es sind aber genau jene kleinen Interaktionen, durch die wir lernen, Teil eines grösseren Ganzen zu sein.»

Kapitalismus und Individualisierung werden bleiben und mit ihnen Phasen der Einsamkeit. Aber Menschen bleiben Menschen, sie werden immer gesellige Tiere sein. Und sie haben die Wahl. Sie können die Pöstlerin grüssen, die Nachbarn kennenlernen, gemeinsam mit Kolleginnen Pause machen. Sie können ihr Handy smarter nutzen. Sie können politische Entscheidungen treffen. Sie können Wohnquartiere umbauen und Städte. Sie können jene einbeziehen, die sich in Verschwörungsgeschichten und Querdenkenerei geflüchtet haben.

Das klingt nach wenig – und banal. Doch es ist viel. Es kann einen Unterschied machen. Das sagt auch Noreena Hertz, die Globalisierungskritikerin. Es wäre ein Anfang.

Noreena Hertz: «Das Zeitalter der Einsamkeit»; Verlag Harper Collins, 2021, 448 Seiten, Fr. 34.90

Zwölf Songs über Einsamkeit

Den Soundtrack der Einsamkeit hat der Musikjournalist Eric Facon zusammengestellt. Zu hören auf www.beobachter.ch/playlist oder mittels QR-Code. Eric Facon macht den Podcast «Kulturstammtisch», der seine März-Ausgabe der Einsamkeit widmete: www.kulturstammtisch.ch

■ Ella Fitzgerald: «But Not for Me» (George Gershwin 1930)

«Alle anderen bekommen Liebeslieder geschenkt, nur ich nicht, allen andern leuchtet der Glücksstern, nur mir nicht.» Gershwin schrieb diesen Song für alle unglücklich Verliebten.

■ Hank Williams: «I'm So Lonesome I Could Cry» (1949)

Countrymusik ist die Soul Music der Weissen, und dieses Stück ist der Beweis dafür. Hank Williams war der Erste, der einen Rock-'n'-Roll-Tod starb, und wusste etwas über Einsamkeit.

■ The Beatles: «Eleanor Rigby» (1966)

Inspiziert vom Namen auf einem Liverpooler Grabstein entwirft der erst 24-jährige Paul McCartney ein filmisches Szenario über die Einsamkeit alter Menschen.

■ Joni Mitchell: «All I Want» (1971)

Eine Frau fährt allein mit dem Auto los, um herauszufinden, wer sie wirklich ist und was sie will. Taucht als Motiv im Werk der Kanadierin später wieder auf.

■ John Prine: «Hello in There» (1971)

Ein ehemaliger Pösterler schreibt die eindringliche Alltagsgeschichte eines alten Paares. Ein herzerreissender Song und gleichzeitig ein Aufruf zur Empathie.

■ Al Green: «So Tired of Being Alone» (1971)

Al Green, einer der grossen Vertreter des Memphis Souls und daneben Priester seiner eigenen Kirche, stülpt seine innere Einsamkeit in diese gefühlvoll gesungene Ballade.



■ The Police: «So Lonely» (1978)

Ein Song über das gebrochene Herz, verpackt in Reggae-New-Wave aus punkigen Zeiten. Bandleader Sting hat eine ganze Reihe von Songs über Einsamkeit geschrieben (wie etwa «Bed's Too Big», «Message in a Bottle»).

■ Bruce Springsteen: «State Trooper» (1982)

Wenn Einsamkeit in Aggression umschlägt. Ein fast unerträglich spannungsgeladenes, filmisches Stück: Ein Mann fährt durch die Nacht und bittet um Erlösung vom Nichts.

■ Aimee Mann: «One» (1999)

Aus dem Soundtrack zu «Magnolia», einem Filmkaleidoskop über Schicksale in der Metropole Los Angeles: «Eins ist die einsamste Zahl.» Passt.

■ Bon Iver: «For Emma, Forever Ago» (2008)

Ein ganzes Album, das in der Einsamkeit entstand. Der grösste Teil wurde in einer abgelegenen Jagdhütte in Wisconsin aufgenommen.

■ Stahlberger: «Plug» (2011)

«I sitz uf em Sofa, I sitz scho so lang da, I glaub de Bezug isch langsam plug – und uf mir häts längschens Staub.» Einsamkeit aus der Ostschweiz. «Plug» heisst durchgesessen.

■ Billie Eilish: «When the Party's Over» (2018)

Die Gefühlslandschaft einer verlassenen jungen Frau, die sich ihrem Liebhaber nie gewachsen fühlte und die sich nun einsam und wenig selbstsicher fühlt.

SHIRIN fliegenderteppich
schöner wohnen

Reinigungsaktion - bis zu 33% Rabatt

Beobachter

WAFFEN

Schweizer Kanonen
für Katar

PROTESTE

Wie der Staat
Jugendliche gegen
sich aufbringt

HÖRGERÄTE

So kommen Sie
zur besten Lösung

RENTEN

Sind Frauen
wirklich
diskriminiert?



EINSAM

STÄNDIG VERBUNDEN UND TROTZDEM ALLEIN:
WIE FINDEN WIR UNS WIEDER?

