

Andreas Kruisz, BSc

Matr.Nr. 01242410

Eine Analyse und Interpretation der Auswirkungen von Online- und Offline-Kommunikation auf das subjektive Empfinden von Einsamkeit

Masterarbeit

zur Erlangung des akademischen Grades eines

Master of Science

im Rahmen des Universitätslehrganges

Psychosoziale Beratung Masterupgrade

Wissenschaftliche Begutachterin: Univ.-Doz. DDr. Barbara Friehs

Karl-Franzens-Universität Graz

und UNI for LIFE



Wien, April 2023

An dieser Stelle möchte ich mich bei all jenen bedanken, die mich während der Anfertigung dieser vorliegenden Masterarbeit unterstützt und motiviert haben. Ohne sie hätte dieses Projekt keinen Abschluss gefunden.

Der erste Dank gebührt meiner Betreuerin, Univ.-Doz. DDr. Barbara Friehs. Ihre zeitnahen Rückmeldungen erleichterten mir den Schreibprozess enorm und halfen dabei, die Qualität dieser Arbeit kontinuierlich zu steigern.

Ein besonderer Dank gilt auch den Teilnehmenden meiner Interviews. Sie hätten auf eine derart seltsame Frage eines Fremden auch leicht Nein sagen können. Ihre Informationsbereitschaft und ehrlichen Einblicke in ihr Leben bereicherten diese Arbeit immens.

Ich möchte mich auch bei meinen Eltern bedanken, die mir während meines Studiums immer zur Seite gestanden sind und mich großartig unterstützt haben. Ein großer Dank besonders an meine Mutter, die sich die mühsame Aufgabe auferlegt hat, den gesamten Text Korrektur zu lesen.

Ebenfalls möchte ich mich bei meinen Kommilitoninnen und Kommilitonen bedanken, die mich mit neuen Ideen und Hilfestellungen während des gesamten Projekts unterstützt haben.

Abschließend gilt mein Dank meinen Freundinnen und Freunden, mit denen ich über diese Masterarbeit diskutiert und manchmal auch gejammert habe. Ihr scharfer Blick als Außenstehende half mir dabei, meine blinden Flecken zu erkennen und mit frischen Impulsen voranzuschreiten.

Andreas Kruisz, BSc

Wien, 18.04.2023

Abstract

Digitale Kommunikationsmethoden über Messenger-Dienste und soziale Netzwerke haben die Verhaltensweisen von Jugendlichen und jungen Erwachsenen in den letzten Jahrzehnten verändert. Gleichzeitig steigt die Prävalenz für Einsamkeit in dieser Zielgruppe linear an und befindet sich bereits auf einem ähnlichen Niveau wie bei Senioren. Die bisherige Studienlage in diesem Forschungsfeld beschränkte sich hauptsächlich auf Senioren. Online-Kommunikation ist ein noch sehr junges Kommunikationsmedium im Vergleich zur Offline-Kommunikation von Angesicht zu Angesicht und daher sind die Implikationen auf körperliche Prozesse und mentale Gesundheit noch nicht ausreichend untersucht. Diese wissenschaftliche Arbeit untersucht die Implikationen von onlinebasierter Kommunikation und diskutiert, ob diese Kommunikation einen Einfluss auf das subjektive Einsamkeitsempfinden hat. Es konnte bewiesen werden, dass überwiegende Online-Kommunikation durch fehlende körperliche Nähe und den damit ausbleibenden hormonellen Prozessen zu einem subjektiven Einsamkeitsempfinden führt, da diese Form des Kontakts als weniger erfüllend wahrgenommen wird. Dies ist von besonderer fachlicher Bedeutung, da es die bestehenden Erkenntnisse untermauert, die ein Verdrängen von Offline-Kommunikation als Gefahr für die mentale Gesundheit sehen und damit möglicherweise auch die eigene soziale Kompetenz verringert wird, was den persönlichen Offline-Kontakt zu anderen Menschen in weiterer Folge noch schwieriger gestaltet. Dieses Ergebnis kommt zu einer Zeit, in der digitale Kommunikation rasend schnell weiterentwickelt wird und an einer Zukunft gearbeitet wird, in der menschlicher Kontakt vorwiegend in einer Online-Welt stattfinden könnte, die die echte Welt substituiert. Es ist die Aufgabe zukünftiger Studien der Frage nachzugehen, inwiefern onlinebasierte Kommunikation so aufgebaut sein kann, dass sie zu einem echten Gemeinschaftsempfinden mit anderen Menschen führt.

Digital communication methods via messaging services and social networks have changed the behaviors of adolescents and young adults in recent decades. At the same time, the prevalence of loneliness in this target group has been increasing linearly and has already reached a similar level to that of seniors. Research shifted its focus recently on this demographic, as the majority of study participants in this field have always been seniors. Online communication is a relatively young medium compared to offline face-to-face communication, and as such, its implications for physical

processes and mental health have not yet been sufficiently investigated. This academic work examines the implications of online-based communication and discusses whether this communication has an influence on subjective perceptions of loneliness. It has been proven that predominant online communication, due to the lack of physical proximity and the resulting absence of hormonal processes, leads to a subjective sense of loneliness, as this form of contact is perceived as less fulfilling. This finding is of particular academic importance, as it supports existing knowledge that regards the displacement of offline communication as a risk for mental health and potentially also reduces one's own social competence, making personal offline contact with other people even more challenging in the long run. This result comes at a time when digital communication is rapidly evolving, and efforts are being made to create a future in which human contact will predominantly take place in an online world that substitutes the real world. It is the task of future studies to investigate to what extent online-based communication can be designed in such a way that it leads to a genuine sense of community with other people.

Inhaltsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis	3
1 Einleitung.....	4
1.1 Motivation	4
1.2 Ziele und Forschungsfragen.....	6
1.3 Methodische Vorgehensweise	7
2 Theoretische Grundlagen	9
2.1 Einsamkeit.....	9
2.1.1 Definition und Entstehung.....	9
2.1.2 Geschlecht, Alter und andere Faktoren	14
2.1.3 Gefahren und Behandlung.....	18
2.2 Auswirkungen der Online-Kommunikation	21
2.2.1 Wirkungsmodelle	22
2.2.2 Alter und Persönlichkeit	26
2.2.3 Vor- und Nachteile	29
2.3 Auswirkungen der Offline-Kommunikation	34
2.3.1 Besonderheiten.....	35
2.3.2 Wirkungsmodelle	41
2.3.3 Vor- und Nachteile	50
3 Analyse	55
3.1 Methodische Vorgehensweise	55
3.2 Analyse der Interviews	61
3.2.1 Überblick Person	61
3.2.2 Einsamkeit	65
3.2.3 Online-Kommunikation	71
3.2.4 Offline-Kommunikation	76
4 Interpretation.....	82
4.1 Interpretation der Ergebnisse	82
4.1.1 Überblick Person	82

4.1.2 Einsamkeit	85
4.1.3 Online-Kommunikation	88
4.1.4 Offline-Kommunikation	91
4.2 Zusammenfassung der Ergebnisse.....	94
5 Zusammenfassung	97
5.1 Reflexion der Vorgehensweise.....	97
5.2 Beantwortung der Forschungsfragen	99
5.3 Kritische Betrachtung und Ausblick.....	100
Literaturverzeichnis	102

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Die verschiedenen Bereiche des individuellen Raums (S. Cacioppo et al., 2015, S. 17)	11
---	----

1 Einleitung

1.1 Motivation

Menschen sind durch digitale Medien vernetzter denn je, gleichzeitig steigt jedoch die empfundene Einsamkeit an. In den 1970er Jahren betrug die geschätzte Prävalenz in Amerika zwischen 11 % und 17 %, heute liegt sie teilweise bereits bei über 40 % und das über alle Altersgruppen hinweg (S. Cacioppo et al., 2015, S. 3). Laut einer Umfrage der amerikanischen Krankenversicherung Cigna im Januar 2020, fühlen sich mehr als drei von fünf Amerikanern einsam oder allein gelassen. Besonders betroffen seien dabei Männer und starke Nutzer von Social-Media-Netzwerken. Das Gefühl der Isolation ist bei der Generation Z (18-22 Jahre) am stärksten, bei der Baby Boomer Generation (55-73) am schwächsten ausgeprägt (Demarinis, 2020, S. 278). Das beschränkt sich nicht nur auf Amerika, auch weltweit ist in den letzten vierzig Jahren die Einsamkeit gestiegen. Laut einer Umfrage von 2010 fühlen sich in Neuseeland 33 % der über 15-Jährigen einsam, in England sind es etwa 31 % (S. Cacioppo et al., 2015, S. 3).

Es hat sich herausgestellt, dass auch die COVID-19-Pandemie und die damit einhergehenden Maßnahmen, wie das Social Distancing, Risikofaktoren für Einsamkeit darstellen (Ernst et al., 2022, S. 2). Um den langfristigen Einfluss der Pandemie auf diese Zahlen zu erheben, ist es noch zu früh, kurzfristig scheinen die Lockdown-Maßnahmen jedenfalls einen negativen Effekt gehabt zu haben. Eine amerikanische Studie, durchgeführt zwischen April und September 2020, zeigte eine monatliche Verschlechterung der mentalen Gesundheit und ein Ansteigen der Einsamkeit. Diese Entwicklung hielt selbst bei bereits aufgehobenen Maßnahmen an, während eines Lockdowns war sie jedoch weitaus stärker, unabhängig von Geschlecht, Alter und Beruf. Dabei gaben die Befragten an eine überdurchschnittliche Belastung zu spüren (Killgore et al., 2020, S. 1f). Auch die Zahl der Anrufe bei psychosozialen Hotlines war in dieser Zeit höher als üblich (Zhang Hao Goh et al., 2021, S. 505). Es lässt sich ein allgemeiner Anstieg im Einsamkeitsgefühl seit dem Beginn der Pandemie feststellen (Ernst et al., 2022, S. 12).

Diese Entwicklung ist insofern von wissenschaftlichem Interesse, als dass Einsamkeit bereits vor der Pandemie als signifikantes Gesundheitsproblem eingestuft wurde. Studien zeigen, dass es schädliche Auswirkungen auf die geistige und körperliche Gesundheit hat. Nicht nur wird sie mit vorzeitiger Sterblichkeit, sondern auch mit einer Reihe von Begleiterkrankungen in Verbindung gebracht. Zu den negativen gesundheitlichen Folgen gehören Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Behinderungen, kognitiver Verfall und Depression (Gerst-Emerson & Jayawardhana, 2015, S. 1013).

Diese wissenschaftliche Arbeit untersucht den Einfluss, den die ansteigende Nutzung digitaler Medien und sozialer Netzwerke auf diese Entwicklung hat. Der Großteil der Einsamkeitsforschung beschäftigt sich mit Senioren in und außerhalb von Altersheimen. Diese Altersgruppe wird zwar zu einem Vergleich herangezogen, da es hier viele aussagekräftige Daten gibt, es wird jedoch nicht ausführlich auf sie eingegangen. Genauso werden die negativen Gesundheitsaspekte von Einsamkeit nur am Rande erwähnt, sie spielen für diese Arbeit eine untergeordnete Rolle.

Der Fokus dieser vorliegenden Masterthesis liegt auf der jungen Demographie im Alter von 17-30 Jahren. Diese Menschen nutzen Smartphones und andere digitale Geräte überproportional häufig und bilden einen integralen Bestandteil ihres Lebens. Die Online-Kommunikation hat sich in den Industrieländern zum wichtigsten Mittel der sozialen Interaktion von Jugendlichen (15-24 Jahre) entwickelt. In Australien, den Vereinigten Staaten und anderen Industrienationen nutzen mehr als 95 % der Jugendlichen täglich Social-Media-Plattformen wie Snapchat, Instagram, YouTube, TikTok, WeChat oder Twitter (D. C. Smith et al., 2021, S. 12). Aus diesem Grund lässt sich hier der Einfluss der Online-Kommunikation im Vergleich zu Offline-Kommunikation leichter beurteilen, da sie mit beiden Kommunikationsarten viel Erfahrung haben. Einige Forschende sind der Ansicht, dass Online-Kommunikation nicht diese Komplexität und Reichhaltigkeit der Offline-Kommunikation nachbilden kann. Das könnte in unerfüllten sozialen Kontakten münden und zu einem erhöhten Risiko für Einsamkeit führen. Auf der anderen Seite zeigen Studien,

dass soziale Netzwerke eine größere Anzahl an Kontakten erzeugen und der eigene Bekanntenkreis dadurch deutlich vergrößert wird (D. C. Smith et al., 2021, S. 13). Die Aufgabe dieser wissenschaftlichen Arbeit liegt darin, die Validität beider Seiten im Hinblick auf das subjektiv empfundene Einsamkeitsgefühl zu erforschen und zu differenzieren.

1.2 Ziele und Forschungsfragen

Aus der bisherigen Darstellung ergeben sich hinsichtlich der zu betrachtenden Thematik folgende Forschungsfragen:

1. Wie beeinflusst überwiegend onlinebasierte Kommunikation das subjektive Empfinden von Einsamkeit in der Altersgruppe von 17 bis 30 Jahren?

Es ist zu klären, welchen Einfluss die vermehrt online stattfindende Kommunikation dieser Altersgruppe auf ihr Einsamkeitsgefühl hat. Aufgrund der Anstrengung technologischer Firmen zukünftige zwischenmenschliche Kommunikation weitreichend zu digitalisieren, wie Lee et al. (2021, S. 47) es mit dem Stichwort „Metaverse“ beschreiben, lassen sich so möglicherweise Handlungsempfehlungen für einen geeigneten Umgang mit den derzeitigen und zukünftigen digitalen Möglichkeiten ableiten.

2. Wie geeignet ist onlinebasierte Kommunikation im Gegensatz zu offlinebasierter zum Aufbau und zur Vertiefung von Beziehungen?

Lange Zeit war persönlicher Kontakt das einzige Mittel, um tiefgehende Beziehungen zu erzeugen. Die unzähligen digitalen Kommunikationsarten machen es für Menschen leichter, miteinander in Kontakt zu bleiben, auch über große Entfernungen hinweg. Es stellt sich hierbei die Frage, ob diese Kommunikation eine ähnliche Bindung erzeugt, wie ein persönliches Treffen.

1.3 Methodische Vorgehensweise

Zur Beantwortung der aufgestellten Forschungsfragen wird folgende methodische Vorgehensweise gewählt: Aus den drei möglichen Methoden der quantitativen, qualitativen oder mixed-methods Forschung wurde die qualitative Inhaltsanalyse gewählt. Mittels teilnarrativen Leitfadeninterviews sollen zufällig zehn Personen zu ihrer Erfahrung und Perspektive befragt werden. Es fehlt eine quantitative Komponente deshalb, da der Fokus dieser wissenschaftlichen Arbeit auf der subjektiv empfundenen Gefühlsebene von Einsamkeit liegt und keine objektive Messung der Einsamkeit erfolgt. Aus diesem Grund ist es zur Beantwortung der Forschungsfragen zielführender, mündliche Erfahrungsberichte einzuholen. Dazu werden zehn Personen im Alter von 17-30 Jahren zufällig ausgewählt, entweder durch das Ansprechen auf der Straße oder durch Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis. Die einzigen Kriterien sind das geeignete Alter und die Unbekanntheit der Personen dem Autor gegenüber. Aus Effizienzgründen wird die Zahl der Interviews auf zehn beschränkt. Durch das stark fokussierte Alter der Zielgruppe und das Absehen einer zeitlichen Begrenzung der Interviews, sollte diese Anzahl ausreichend valide Daten liefern, um eine geeignete Analyse und Interpretation des Sachverhalts zu ermöglichen. Die Interviews werden in weiterer Folge transkribiert und mittels qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring (2015) ausgewertet. Anschließend wird das Material analysiert und in einem weiteren Schritt vom Autor hinsichtlich der Forschungsfragen interpretiert.

Die vorliegende wissenschaftliche Arbeit gliedert sich in 4 Abschnitte. Im ersten Abschnitt werden die theoretischen Grundlagen erläutert und die Begriffe Einsamkeit, Online- und Offline-Kommunikation und deren Auswirkungen im Detail beschrieben. Zur Einsamkeit wird die Definition und Entstehung erklärt und welche Rolle das Alter darin spielt. Nach dem Vergleich der verschiedenen Altersgruppen wird auf die gesundheitlichen Gefahren näher eingegangen und ein Überblick über die verschiedenen Präventiv- und Behandlungsmaßnahmen präsentiert. Danach werden der Begriff Online-Kommunikation definiert und die verschiedenen Arten und Auswirkungsmodelle dieser Kommunikation erläutert. Dabei werden die positiven als auch die negativen Seiten im Kontext des Alters bzw. der Persönlichkeit betrachtet und etwaige körperliche Prozesse beschrieben, die währenddessen

passieren. Dasselbe geschieht mit der Offline-Kommunikation. Abschließend werden die Unterschiede beider Kommunikationsarten gesondert dargestellt. Im 2. Abschnitt folgt die qualitative Inhaltsanalyse der transkribierten Interviews. Dabei wird zuerst die methodische Vorgehensweise nochmals im Detail erläutert und danach wichtige Zitate und Stellen im Material hervorgehoben, um einen möglichen roten Faden unter dem Gesagten zu erkennen. Der nächste Abschnitt beschäftigt sich mit der Interpretation der Analyse und beantwortet die gestellten Forschungsfragen anhand der gefundenen Ergebnisse. Im letzten Abschnitt folgt eine grundlegende Zusammenfassung, in der die methodische Vorgehensweise reflektiert wird, die Forschungsfragen beantwortet werden und ein Ausblick auf zukünftige Forschungsfelder gelegt wird.

Im Folgenden werden nun zunächst die theoretischen Grundlagen betrachtet, die zum Verständnis und zur Durchführung der geplanten methodischen Vorgehensweise notwendig sind.

2 Theoretische Grundlagen

2.1 Einsamkeit

2.1.1 Definition und Entstehung

Einsamkeit entspricht einer Diskrepanz zwischen den von einer Person bevorzugten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. Diese Diskrepanz führt sowohl zur negativen Erfahrung, sich allein zu fühlen, als auch zur Belastung und Dysphorie, sich sozial isoliert zu fühlen, selbst wenn man unter Familienmitgliedern oder Freunden ist (Peplau & Perlman, 1982, S. 1). Sich allein oder einsam zu fühlen, bedeutet nicht unbedingt, allein zu sein. Allein zu sein bedeutet nicht unbedingt, sich allein zu fühlen. Auch in einer Menschenmenge oder in einer Ehe ist es möglich, sich einsam zu fühlen. Umgekehrt lässt sich das Alleinsein mitunter genießen, um persönliche Wachstumserfahrungen zu machen (z. B. bei Meditation oder Achtsamkeitsübungen) oder um eine vorübergehende Pause von den Anforderungen des modernen Lebens zu nehmen. Einsamkeit unterstreicht die Tatsache, dass eine soziale Spezies nicht nur die Anwesenheit anderer benötigen, sondern vor allem jene, denen sie vertrauen können, mit denen sie planen, interagieren und zusammenarbeiten können, um zu überleben und zu gedeihen. Dementsprechend kann man vorübergehend allein sein und sich dennoch nicht einsam fühlen, wenn man sich mit seinem Ehepartner, seiner Familie und/oder seinen Freunden verbunden fühlt – selbst, wenn diese weit entfernt sind. Einsamkeit wird leicht mit anderen dysphorischen Zuständen, wie soziale Angst und Depression, verwechselt, bei denen das subjektive Erleben des sozialen Umfelds einer Person ebenfalls eine entscheidende Rolle spielt. Jahrzehntlang waren viele Forschende der Ansicht, dass Einsamkeit ein Aspekt der Depression sei und kein eigenständiges Konzept. Inzwischen gibt es zahlreiche Belege dafür, dass Einsamkeit und Depression voneinander zu trennen sind. Einsamkeit erhöht zwar das Risiko einer Depression und beide sind durch Hilflosigkeit und Schmerz gekennzeichnet, ein potenzieller Unterschied zwischen Einsamkeit und Depression besteht jedoch darin, dass die Einsamkeit zusätzlich durch eine Hoffnung gekennzeichnet ist, dass alles wieder perfekt wäre, wenn man nur mit dieser anderen, ersehnten Person vereint

sein könnte (S. Cacioppo et al., 2015, S. 3ff). Andere Situationen, die das Risiko der Einsamkeit einer Person erhöhen, sind jene, in denen die Person wenig Kontrolle über ihre sozialen Beziehungen hat oder sich lediglich als Instrument für die extrinsischen Ziele einer außenstehenden Person sieht. Auch soziale Unterstützung fungiert nicht immer als Gegenpol für Einsamkeit. Soziale Unterstützung bedeutet, Familie, Freunde oder andere Menschen zu haben, an die man sich in Zeiten der Not wenden kann. Man erhält zwar emotionale, greifbare, informative und zugehörige Unterstützung, geht man damit jedoch auch eine Tauschbeziehung ein oder hat das Gefühl in der Schuld zu stehen, hält das Einsamkeitsgefühl weiter an (J. T. Cacioppo & Cacioppo, 2014, S. 9f).

Einsamkeit scheint einen bedeutenden evolutionären Hintergrund zu haben. Der menschliche Körper ist weder besonders schnell oder stark, noch kann er sich leicht verstecken. Es sind die Fähigkeiten zu denken, Werkzeuge zu entwickeln und zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten, die den Menschen als Spezies hervorheben. Die Menschen, die soziale Bindungen pflegten, zusammenarbeiteten und Essen teilten, hatten einen Überlebensvorteil. Das Gefühl der Einsamkeit entstand, um diese sozialen Bindungen zu suchen und zu erhalten. Eine Person, die sich einsam fühlt, fühlt sich gleichzeitig unsicher und aktiviert einen anachronistischen Überlebensmechanismus, der die Sensibilität für Bedrohungen erhöht. Es wird angenommen, dass Einsamkeit zum Teil über ein soziales Schmerz- und Belohnungssystem funktioniert, das Teil des allgemeinen physischen Schmerzsystems und des appetitiven Systems ist (S. Cacioppo et al., 2015, S. 1054ff). Das ist der Grund, wieso ein sozialer Schmerz dieselben Schmerzen hervorbringen kann, wie ein körperlicher (Zhang et al., 2019, S. 266). So wird das Individuum vor möglichen Gefahren geschützt und zum Handeln motiviert. Dieses soziale Schmerz- und Belohnungssystem wirkt, um wichtige soziale Verbindungen herzustellen und aufrechtzuerhalten, selbst dann, wenn das Teilen von Ressourcen oder die Zusammenarbeit nicht den eigenen Interessen entspricht. Die Vererbbarkeit von Einsamkeit beträgt etwa 50 %, was ein solches zugrundeliegendes evolutionäres Modell hinweist (J. T. Cacioppo et al., 2006, S. 1054ff). Dennoch ist sie kein vorgegebenes Schicksal, da auch Umwelteinflüsse eine bedeutende Rolle spielen, beispielsweise der Umzug in eine neue Stadt (J. T. Cacioppo & Cacioppo, 2014, S. 9).

In der Regel besteht das Einsamkeitsgefühl nur vorübergehend, weil die damit verbundenen negativen Gefühle die Person dazu motivieren, sich wieder mit anderen Menschen zu umgeben. Dieses Wiedervereinigungsmotiv besteht aus drei Komponenten, welche die Wiederannäherung fördern: die erste ist das aversive Gefühl der Einsamkeit. Es signalisiert, dass wichtige Beziehungen unterbrochen oder bedroht sind und repariert werden sollten. Auf zweiter Ebene aktiviert das Bewusstsein, einsam zu sein, einen Prozess der Verhaltensanpassung, der Menschen dazu veranlasst, sich aus sozialen Situationen zurückzuziehen. Drittens erhöht Einsamkeit die Wachsamkeit gegenüber sozialen Bedrohungen. Funktionieren diese Teilprozesse, fördern sie die Entwicklung heilsamer Beziehungen zu anderen Menschen (Qualter et al., 2015, S. 250).

Einsamkeit ist ein komplexes Konstrukt mit drei Dimensionen. Diese Dimensionen entsprechen den drei Bereichen, die den Raum einer Person umgeben (siehe Abbildung 1): der intime Bereich (der engste Bereich, der eine Person umgibt), der soziale Bereich (der Bereich, in dem sich Menschen wohl fühlen, wenn sie mit Familie und Bekannten interagieren) und der öffentliche Bereich (von vermehrter Anonymität gekennzeichnet). Sie scheinen auch eine gewisse Übereinstimmung mit der Struktur der persönlichen sozialen Netzwerke des Menschen zu haben (S. Cacioppo et al., 2015, S. 6). Die Komponenten gestalten sich wie folgt:

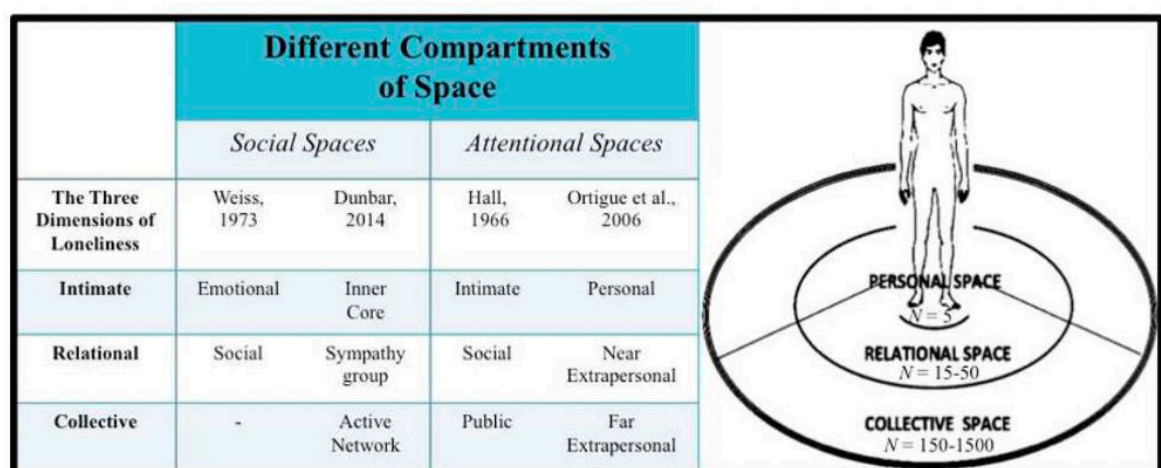


Abbildung 1: Die verschiedenen Bereiche des individuellen Raums (S. Cacioppo et al., 2015, S. 17)

Intime Einsamkeit

Intime Einsamkeit bezieht sich auf die wahrgenommene Abwesenheit einer bedeutsamen Person (z. B. eines Ehepartners), einer Person, auf die man sich in Krisenzeiten emotional verlassen kann, die gegenseitige Unterstützung bietet und die den eigenen Wert als Person bestätigt (S. Cacioppo et al., 2015, S. 3). Diese Dimension entspricht dem, was Dunbar (2014, S. 111) als den inneren Kern beschreibt, die „Unterstützungsgruppe“, der bis zu fünf Personen umfassen kann und die Personen umfasst, auf die wir uns in Krisenzeiten für emotionale Unterstützung verlassen. Der Familienstand ist der signifikanteste negative Prädiktor für intime Einsamkeit, was darauf hindeutet, dass der Partner eine Hauptquelle der emotionalen Bindung und Unterstützung für Erwachsene ist (Hawkley et al., 2005, S. 803).

Beziehungseinsamkeit

Diese zweite Dimension bezieht sich auf das wahrgenommene Vorhandensein bzw. Fehlen von hochwertigen Freundschaften oder Familienbeziehungen. Nach Dunbar (Dunbar, 2014, S. 111) kann diese „Sympathiegruppe“ zwischen 15 und 50 Personen umfassen und besteht aus sozialen Kernpartnern, die wir regelmäßig sehen und von denen wir kostenintensive instrumentelle Unterstützung erhalten können (Kredite, Hilfe bei Projekten, Kinderbetreuung, etc.). Der signifikanteste negative Prädiktor für Beziehungseinsamkeit bei Erwachsenen mittleren und höheren Alters ist die Häufigkeit des Kontakts mit wichtigen Freunden und Familienangehörigen, selbst nach statistischer Kontrolle der beiden anderen Dimensionen der Einsamkeit. Es ist jedoch nicht die Quantität der Freunde, sondern die Qualität dieser, die zählt (Hawkley et al., 2005, S. 803)

Kollektive Einsamkeit

Kollektive Einsamkeit bezieht sich auf die von einer Person geschätzten sozialen Identitäten oder aktiven Netzwerke (z. B. Gruppe, Schule, Mannschaft), in denen eine Person mit anderen in einem kollektiven Raum in Verbindung treten kann (S. Cacioppo et al., 2015, S. 5). Als solche kann diese Dimension dem entsprechen, was Dunbar (Dunbar, 2014, S. 111) als das „aktive Netzwerk“ beschreibt, die äußerste soziale Schicht, die zwischen 150 und 1500 Personen umfassen kann, die charakterisiert ist durch schwache Bindungen, aber wertvolle Informationen sowie

kostengünstige Unterstützung bieten kann. Der signifikanteste negative Prädiktor für kollektive Einsamkeit, der bei Erwachsenen mittleren Alters und älteren Erwachsenen gefunden wurde, war die Anzahl der freiwilligen Gruppen, denen die Personen angehörten: Je mehr freiwillige Vereinigungen die Personen angehörten, desto geringer war ihre kollektive Einsamkeit (Hawkley et al., 2005, S. 803).

Eine weitere Form der Einsamkeit ist die existenzielle Einsamkeit. Diese kann dann auftreten, wenn eine Person sich unverstanden fühlt bzw. sie nicht ausreichend gehört wird. Niemanden zu haben mit dem man sich auf einer tiefen Ebene austauschen kann, lässt sich mit einem „spirituellen“ oder „emotionalen“ Tod gleichstellen. Diese existenzielle Bedrohung des eigenen Lebens kommt hier zum Tragen. Eine häufige Aussage, die betroffene Menschen machen, ist: „Ich habe niemanden“. Damit meinen sie eben nicht nur das Fehlen von sozialen Kontakten generell, sondern das Fehlen von Bezugspersonen, denen sie sich auch emotional anvertrauen können (Bolmsjö et al., 2019, S. 10f).

Es ist abschließend noch wichtig zwischen objektiver sozialer Isolation und subjektivem Einsamkeitsgefühl zu unterscheiden. Eine Person kann beispielsweise ein aktives soziales Leben führen und sich dennoch einsam fühlen; umgekehrt geht ein einsamer Lebensstil nicht immer mit erlebter Einsamkeit einher. Einsamkeit entsteht in der Lücke zwischen Gesellschaft und Individuum und ist eng mit der Erfahrung verbunden, was man gerade selbst benötigt, um sich nicht einsam zu fühlen. Das bedeutet, dass ein Mensch in manchen Situationen große Einsamkeit erleben kann, während er in anderen Situationen das Gegenteil verspürt (Johansson & Andreasson, 2017, S. 2f). Weiters lässt sich auch zwischen sozialer Isolation und emotionaler Isolation unterscheiden. Beide rufen Einsamkeit hervor, haben aber einen unterschiedlichen Ursprung. Emotionale Isolation kann resultieren, wenn eine spezifische, in extremem Naheverhältnis lebende Person durch Tod oder andere Trennungsgründe aus dem Leben gerissen wird. Das ist oft bei verwitweten Menschen der Fall. Soziale Isolation ist charakterisiert durch das Fehlen von bedeutsamen Beziehungen oder sozialer Integration (van Baarsen et al., 2001, S. 132f).

Physiologische Veränderungen durch soziale Isolation können bereits nach sehr kurzer Zeit auftreten. Es reichen dafür acht Stunden durchgehende soziale Isolation aus, um einen körperlichen Effekt in Form von Energieverlust zu spüren. Das ist insofern bemerkenswert, da dieser Zeitrahmen einem normalen Arbeitstag gleicht. Außerdem ist hierbei interessant, dass dieser Energieverlust jenem gleicht, den man mit einem acht-stündigem Nahrungsmittelverbots erreicht. In jenem Fall wird dem Körper aber tatsächlich benötigte Energie entzogen bzw. vorbehalten, im Fall der sozialen Isolation ist nicht geklärt, woher dieser Energieverlust kommt (Stijovic et al., 2023, S. 11). Gleichzeitig stellte man nach dieser Zeit in sozialer Isolation ein vergrößertes Verlangen nach sozialen Kontakten fest, ähnlich dem Verlangen nach Nahrung nach einer Fastenzeit. Personen gaben an, danach größere Einsamkeit zu spüren als davor. Daraus lässt sich schließen, dass Einsamkeit bereits nach einigen Stunden auftritt und nicht erst nach einigen Tagen (Tomova et al., 2020, S. 1603).

2.1.2 Geschlecht, Alter und andere Faktoren

Es lässt sich anhand der aktuellen Studienlage nicht feststellen, ob es Unterschiede zwischen den Geschlechtern gibt. Forschungen, die die Geschlechterrolle in der Einsamkeit untersucht haben, zeigten gemischte Ergebnisse (Qualter et al., 2015, S. 260). Es scheint, als wäre Einsamkeit von den bereits besprochenen genetischen und Umweltfaktoren abhängig, aber auch von bestimmten Persönlichkeitsmerkmalen. Studien zeigen, dass maladaptive kognitive Verzerrungen (z. B. Misstrauen gegenüber anderen) bei Kindern ein erhöhtes Risiko für eine zunehmende und anhaltend hohe Einsamkeitskurve darstellen. Darüber hinaus wurde festgestellt, dass mehrere innerpersönliche Faktoren, wie ein geringes Selbstwertgefühl und Persönlichkeitsmerkmale (z. B. Introvertiertheit und emotionale Instabilität), eine anhaltende Einsamkeit im Jugend- und Erwachsenenalter vorhersagen. Ein geringes Selbstwertgefühl, wenig Vertrauen in andere und ein externer Locus der Kontrolle scheinen aufrechterhaltende und verstärkende Faktoren der Einsamkeit zu sein. Möglicherweise deshalb, weil sie die Grundlage einer Überzeugung bilden, dass Einsamkeit nicht behoben werden kann. Daher ist es möglich, dass bei einsamen Menschen mit geringem Selbstwertgefühl und Vertrauen in andere das negative Denken, das die Wiederannäherung behindert, zunimmt und das

wiederum zu einer längeren Einsamkeitsdauer führt. Bestimmte individuelle Unterschiede (geringer Selbstwert, Attributionsstile, Persönlichkeitsmerkmale) und genetische Profile führen dazu, dass manche Menschen übermäßig empfindlich auf emotionale und soziale Informationen reagieren, was im Laufe der Zeit zu verstärkten Einsamkeitsgefühlen führen kann (Qualter et al., 2015, S. 258).

Einsamkeit wird mit Angst, Wut, Pessimismus, geringem Selbstwertgefühl, Angst vor negativer Bewertung, geringen sozialen Fähigkeiten, geringer sozialer Unterstützung und vermeidendem Denken in Verbindung gebracht. Diese Ergebnisse stimmen mit der Vorstellung überein, dass Einsamkeit nicht nur unglücklich macht, sondern auch das Gefühl der Unsicherheit und die Empfindlichkeit gegenüber Bedrohungen und Ablehnung verstärkt. Dieser Umstand ist bei allen Persönlichkeitstypen signifikant gegeben. Eine Veränderung im Einsamkeitsgefühl führt gleichzeitig zu einer affektbezogenen Veränderung. In einer Studie wurde mittels Hypnose Probanden, die ein geringes Einsamkeitsgefühl vorwiesen, ein starkes Einsamkeitsgefühl induziert und Probanden mit hohem Einsamkeitsgefühl, ein schwaches. Man fand heraus, dass die Personen, die sich nun einsamer fühlten, viele der Merkmale und Eigenschaften annahmen, die für Personen mit hoher Einsamkeit charakteristisch waren, während dieselben Personen, die sich nun kaum mehr einsam fühlten, viele der Merkmale und Eigenschaften annahmen, die für Personen mit geringer Einsamkeit charakteristisch waren. Diese Ergebnisse deuten darauf hin, dass Einsamkeit ein zentrales individuelles Unterscheidungsmerkmal sein kann und dass Veränderungen der Einsamkeit ein breites Spektrum verwandter Eigenschaften beeinflussen können, von Schüchternheit und sozialen Fähigkeiten bis hin zu Selbstregulation, Optimismus und Selbstwertgefühl (J. T. Cacioppo et al., 2006, S. 1081f). Ein geringeres Maß an Einsamkeit wird außerdem mit Ehe, höherer Bildung und höherem Einkommen in Verbindung gebracht, wohingegen ein höheres Maß an Einsamkeit mit dem Alleinleben, seltenem Kontakt zu Freunden und Familie, Unzufriedenheit mit den Lebensumständen, körperlichen Gesundheitssymptomen, Behinderungen, chronischem, beruflichem oder sozialem Stress, einem kleinen sozialen Netzwerk, Ehe- oder Familienkonflikten, sowie Scheidung und Verwitwung korreliert (J. T. Cacioppo & Cacioppo, 2014, S. 10).

Das Bedürfnis, sich mit anderen zusammenzuschließen, ist über die gesamte Lebensspanne hinweg vorhanden, es gibt jedoch Unterschiede in den Ursachen für Einsamkeit in den verschiedenen Altersstufen und diese Unterschiede stehen in Zusammenhang mit Veränderungen der Bedürfnisse nach Kontakt. Eine der ersten Ursachen der Einsamkeit ist die Freundschaft mit Gleichaltrigen. In der frühen Kindheit basieren der Aufbau und die Aufrechterhaltung von Freundschaften hauptsächlich auf Merkmalen wie Nähe und gemeinsamen Aktivitäten, aber im Laufe der Kindheit wird die Qualität der Freundschaften immer wichtiger. Kinder wollen nicht mehr nur körperlich nah bei anderen sein, sondern wünschen sich enge Freundschaften, die durch Bestätigung, Verständnis, Selbstoffenbarung und Einfühlungsvermögen gekennzeichnet sind. Die Erwartungen an die Qualität von Freundschaften entwickeln sich während des Jugend- und jungen Erwachsenenalters weiter, wobei der Schwerpunkt zunehmend auf Intimität liegt. Während also die Quantität der Freundschaften für die Vorhersage von Einsamkeit in der frühen Kindheit wichtiger sein könnte, scheint die Qualität der Freundschaften in der späten Kindheit und im Jugendalter wichtiger zu sein. Eine zweite wichtige Ursache für Einsamkeit ist die Gleichaltrigengruppe. In den ersten Lebensjahren scheint die Zugehörigkeit zu einer Gruppe Gleichaltriger keine große Rolle zu spielen (Parkhurst & Hopmeyer, 1999), obwohl extreme Anzeichen von Ausgrenzung durch Gleichaltrige, wie z. B. Viktimisierung, mit Einsamkeit bei Kindergartenkindern in Verbindung gebracht werden können. Mit zunehmendem Alter werden sich die Kinder selbst immer bewusster und sorgen sich darum, von der Gruppe akzeptiert zu werden. Eine mögliche Ablehnung durch Gleichaltrige wird mit Gefühlen der Einsamkeit in der Kindheit in Verbindung gebracht. In der Adoleszenz nimmt die Sorge um die eigene Stellung innerhalb der sozialen Gruppe zu. Heranwachsende möchten von den engen Freunden gemocht werden, aber sie haben auch den Wunsch, von der gesamten Gruppe gemocht zu werden. Tatsächlich sind fehlende Freunde, geringe Qualität der Freundschaft, Ablehnung durch Gleichaltrige und Viktimisierung allesamt Prädiktoren für Einsamkeit in der Adoleszenz. Im jungen Erwachsenenalter nimmt der Fokus auf den sozialen Status ab, aber das Bedürfnis nach intimen Freundschaften bleibt bestehen. Darüber hinaus wird eine dritte wichtige Ursache der Einsamkeit, romantische Beziehungen, zunehmend geschätzt. Im Laufe der Adoleszenz werden romantische Erfahrungen immer normativer, und die Qualität der eigenen romantischen Beziehung immer wichtiger. In

dieser Phase der sozialen Entwicklung vollzieht sich ein Übergang vom einfachen Wunsch nach einem romantischen Partner zum Wunsch nach einer festen, qualitativ hochwertigen Beziehung. Analysen von intakten und zerbrochenen Beziehungen in der Schulzeit ergaben beispielsweise, dass Beziehungszufriedenheit mit einem geringeren Maß an Einsamkeit einherging, während Beziehungsunzufriedenheit mit einem höheren Maß an Einsamkeit verbunden war. Der Familienstand ist dafür ein großer Prädiktor, wobei hier die Qualität einer Ehe oder Beziehung wichtiger ist, als das bloße Vorhandensein dieser. Im Alter treten eine Reihe spezifischer Risikofaktoren für Einsamkeit auf und diese Faktoren stellen Herausforderungen für etablierte romantische Beziehungen dar, beispielsweise der Verlust eines Partners, reduzierte soziale Aktivitäten aufgrund zunehmender körperlicher Behinderung und schlechter Gesundheit. Wenn diese Veränderungen im sozialen Umfeld auch mit großen physischen und psychologischen Entwicklungsveränderungen einhergehen, haben Forscher die höchsten Prävalenzraten für Einsamkeit festgestellt. Insbesondere ist der Prozentsatz der Menschen, die sich „manchmal“ oder „oft“ einsam fühlen, in der Pubertät am höchsten, wenn Jugendliche in die Pubertät kommen und sich mit der Herausforderung konfrontiert sehen, ihre eigene Identität zu finden. Dieser Prozentsatz ist jedoch auch im Alter am höchsten, wenn zunehmende Gebrechlichkeit und verringerte Mobilität mit dem Verlust von geliebten Menschen einhergehen. Der Prozentsatz der Menschen, die angeben, sich „manchmal“ oder „oft“ einsam zu fühlen, liegt schätzungsweise bei weniger als 20 % der Kinder im Alter von 7-12 Jahren, zwischen 20 % und 71 % der Jugendlichen und jungen Erwachsenen, zwischen 11 % und 30 % der Erwachsenen im mittleren Alter und zwischen 40 % und 50 % der Erwachsenen im Alter von über 80 Jahren (Qualter et al., 2015, S. 251f).

In allen Altersgruppen sind unerfüllte Wünsche nach Kontakt zu Freunden mit Einsamkeit verbunden. Dabei sind die Erwartungen an den Kontakt zu Freunden von größerer Bedeutung, als die tatsächliche Häufigkeit des Kontakts und ob man vertraute Freunde hat oder nicht. Diejenigen, die mit ihrem Kontakt zu Freunden zufrieden waren, waren weniger einsam als diejenigen, die mit ihrem Kontakt unzufrieden waren. Das Gefühl der Einsamkeit in allen Altersgruppen hängt von der Bewertung der eigenen sozialen Bindungen ab und nicht von der Häufigkeit der sozialen Kontakte (Nicolaisen & Thorsen, 2017, S. 149).

Bei Senioren zeigt sich eine gleichbleibende Prävalenz für Einsamkeit über die letzten Jahrzehnte. Bei den jungen Erwachsenen hingegen stieg sie im Laufe der letzten Jahrzehnte linear an. Es hat den Anschein, dass junge Erwachsenen ihre sozialen Beziehungen heute als weniger erfüllend empfinden (Buecker et al., 2021, S. 32). Diese Entwicklung korreliert mit der Zunahme von schwächeren Bindungen, die eher vorübergehend und flüchtig sind. Aufgrund von befristeten Arbeitsverhältnissen, der sinkenden Anzahl an Familien- und Verwandtschaftsmitgliedern und der Wahlfreiheit in Bezug auf den Wohnsitz, kommt es verstärkt zu einer Vergrößerung der räumlichen Distanz zwischen den Personen eines Netzwerks, das mit einer Abnahme der emotionalen Nähe in Verbindung gebracht wird. Diese zunehmende Mobilität junger Erwachsener kann den Aufbau stabiler sozialer Netzwerke erschweren, was zu einem verstärkten Einsamkeitsgefühl führen kann. Es zeigt sich, dass Menschen in einem Single-Haushalt ein signifikant höheres Risiko für soziale Isolation aufweisen (Hawthorne, 2008, S. 146). Die steigende Vereinsamung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen könnte auch auf die zunehmende Nutzung sozialer Medien und die gleichzeitige Abnahme persönlicher Kontakte zurückzuführen sein. Soziale Medien kamen in den frühen 2000er Jahren auf, was den möglichen Anstieg der Einsamkeit seither erklären könnte. In der aktuellen Forschung herrscht derzeit eine anhaltende Debatte darüber, ob die Nutzung sozialer Medien einen kausalen Einfluss auf Einsamkeit und Wohlbefinden hat, wobei einige für starke negative Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien plädieren und andere für schwache bis keine Auswirkungen der Nutzung sozialer Medien oder für die Unterscheidung zwischen verschiedenen Bedingungen der Nutzung sozialer Medien, wobei einige schädlich und andere förderlich für Einsamkeit sind (Buecker et al., 2021, S. 7f).

2.1.3 Gefahren und Behandlung

In der Regel besteht ein Einsamkeitsgefühl nur temporär und es sind keine gesundheitlichen Folgen zu erwarten. Wird sie jedoch zu einer chronischen Belastung, dann führt das zu einer Verschlechterung des körperlichen und psychischen Zustands, mit erhöhtem Risiko für eine Vielzahl an Krankheiten und vorzeitiger

Sterblichkeit (Matthews et al., 2020, S. 18). Zu diesen Effekten gehören ein höherer Gefäßwiderstand bei jungen Erwachsenen (eine Folge der Hypervigilanz des Gehirns gegenüber sozialen Bedrohungen), eine höhere Morgenausschüttung des Stresshormons Cortisol, als Folge der Vorbereitung des Gehirns auf einen weiteren gefährlichen Tag, eine veränderte Genexpression, beispielsweise eine verstärkte Entzündungsbiologie und die verringerte Erholbarkeit des Schlafs, eine Folge des hohen Alarmzustands des Gehirns (J. T. Cacioppo & Cacioppo, 2014, S. 12). Weitere körperliche, psychiatrische oder psychosoziale Folgen von Einsamkeit sind Depression, Alkoholismus, Suizidgedanken, aggressives Verhalten, soziale Ängste und Impulsivität. Darüber hinaus ist Einsamkeit ein Risikofaktor für einen kognitiven Abbau und das Fortschreiten von Alzheimer, wiederkehrende Schlaganfälle, Fettleibigkeit, erhöhten Gefäßwiderstand, erhöhten Blutdruck, verringerte Immunität und abnorme Verhältnisse von zirkulierenden weißen Blutkörperchen (S. Cacioppo et al., 2015, S. 5). Ein Zugehörigkeitsgefühl in engen sozialen Gemeinschaften hingegen ist der größte Faktor in der erfolgreichen Vorbeugung von diversen Krankheiten, wie Diabetes, Bluthochdruck, Arthritis und Emphysemen (Tomaka et al., 2006, S. 378).

Es existieren eine Reihe von Maßnahmen, um Einsamkeit zu reduzieren. Dazu gehören Einzelmaßnahmen, Gruppentherapien und umfassendere Gemeinschaftsmaßnahmen, wie Gemeinschaftsveranstaltungen. Ein Modell besteht darin, die Häufigkeit sozialer Interaktion zu verbessern (S. Cacioppo et al., 2015, S. 12). Es herrscht noch Uneinigkeit, ob vermehrte soziale Kontakte oder Möglichkeiten zum Beziehungsaufbau für sich allein genommen ausreichend sind, um Einsamkeit effektiv zu reduzieren. Möglicherweise sind diese Maßnahmen besonders für jene Menschen wirksam, die zu wenige Möglichkeiten einer Kontaktabstimmung haben (Qualter et al., 2015, S. 259f). Entstehen aus diesen vermehrten sozialen Kontakten enge und robuste Freundschaften, wirken diese in weiterer Folge prophylaktisch gegen Einsamkeit. Deshalb ist es hierbei wichtig, insbesondere Fähigkeiten zur Vertiefung von Kontakten mitzugeben. Das sollte durch gezielte Interventionen passieren, da diese deutlich effektiver scheinen, als universelle Programme (Kanter et al., 2021, S. 424).

Ein weiteres Modell zur Verringerung der Einsamkeit basiert darauf, einsamen Menschen soziale Kompetenzen zu vermitteln. Für unglückliche Menschen, denen

es an sozialen Fähigkeiten mangelt, scheint dies wirksam zu sein. Experimentelle Untersuchungen, bei denen das Einsamkeitsgefühl manipuliert wurde, zeigen, dass die meisten Erwachsenen zumindest über minimale soziale Fähigkeiten verfügen, dass diese Erwachsenen aber eher auf diese sozialen Fähigkeiten zurückgreifen, wenn sie sich nicht einsam fühlen, als in diesen Zeiten, in denen sie sich einsam fühlen (S. Cacioppo et al., 2015, S. 12).

Es existieren kaum Belege für eine bessere Wirksamkeit von Einzeltherapien im Vergleich zu Gruppentherapien. Die Art des Interventionsprogramms war jedoch ein wichtiger Moderator. Die vier primären Arten von Interventionen, von denen bekannt ist, dass sie Einsamkeit verringern, sind

- (a) solche, die die Möglichkeiten für soziale Kontakte erhöhen (z. B. soziale Freizeitaktivitäten),
- (b) solche, die die soziale Unterstützung verbessern (z. B. durch Mentorenprogramme, Buddy-Care-Programme, Telefonkonferenzen),
- (c) jene, die sich auf soziale Fähigkeiten konzentrieren (z. B. Sprechen am Telefon, Geben und Empfangen von Komplimenten, Verbesserung der nonverbalen Kommunikationsfähigkeiten) und
- (d) solche, die sich mit maladaptiven sozialen Kognitionen befassen.

Negatives Denken erhöht das Risiko chronischer Einsamkeit signifikant und es hat sich gezeigt, dass Programme, die auf maladaptive soziale Kognitionen abzielen, wie die kognitive Verhaltenstherapie, am effektivsten bei der Verringerung von Einsamkeitsgefühlen sind (Masi et al., 2011, S. 259). Das trifft für den gesamten Altersverlauf zu. Die kognitive Verhaltenstherapie ist eine Intervention, die einsamen Menschen dabei hilft, sich kontraproduktiver Einstellungen und negativer Denkmuster bewusst zu werden, welche eine Wiederannäherung behindern. Der Schwerpunkt dieser negativen Gedanken liegt auf verschiedenen sozialen Beziehungen, die vom Entwicklungsstadium abhängen. Das bedeutet, dass eine derartige Therapie sich auf die spezifischen Ursachen der Einsamkeit in jedem Entwicklungsstadium konzentrieren sollte. Eine Änderung der Kognitionen führt über Verhaltensänderungen zu einer Wiederherstellung von Beziehungen. Dieser Ansatz würde auch Menschen helfen, die Angst vor der Wiederherstellung von Verbindungen haben und sich zunehmend zurückziehen (Qualter et al., 2015, S. 259).

Vor allem bei Kindern besteht die Erkenntnis, dass Einsamkeit mit dem Unvermögen zusammenhängt, sich während der Kindheit von sozial bedrohlichen Informationen abzukoppeln. Präventionsprogramme könnten den Betroffenen beibringen, worauf sie sich in sozialen Umgebungen konzentrieren sollten, damit sie kontextbezogene Informationen sammeln, die zur Steuerung von Verhaltens- und Denkkänderungen, sowie zur Erleichterung der Wiederaufnahme von Kontakten mit anderen genutzt werden können. Auch die gezielte Förderung sozialer und emotionaler Kompetenz mit einem wirksamen Lehrplan könnte sich als erfolgreich erweisen. Auch bei Erwachsenen sind diese Art der Interventionen wirksam, da sie dabei unterstützen, die Aufmerksamkeit auf soziale Informationen zu lenken, die das zwischenmenschliche Verhalten lenken und zur Wiederaufnahme von Kontakten motivieren. Es hat sich gezeigt, dass Interventionen, die darauf abzielen, die sozialen Vorteile und positiven sozialen Merkmale in der Umgebung hervorzuheben, beispielsweise eine auf Förderung ausgerichtete Denkweise, die Wiederannäherung erfolgreich steigern (Qualter et al., 2015, S. 259f).

Interventionen zur Verbesserung der sozialen Unterstützung führten zu einer signifikanten, in ihrem Ausmaß aber geringen Verringerung der Einsamkeit, während Interventionen zur Verbesserung der Möglichkeiten zur sozialen Interaktion und Interventionen zur Verbesserung der sozialen Fähigkeiten sich als unwirksam zur Verringerung der Einsamkeit erwiesen. Diese Ergebnisse bekräftigen die Vorstellung, dass zwischenmenschliche Kontakte oder Kommunikation an sich nicht ausreichen, um chronische Einsamkeit in der Allgemeinbevölkerung zu bekämpfen (S. Cacioppo et al., 2015, S. 14).

Das nächste Kapitel behandelt die Online-Kommunikation und erklärt die verschiedenen Wirkungsmodelle, die Gefahren dieser Art der Kommunikation, aber auch die Chancen, die sie mit sich bringt.

2.2 Auswirkungen der Online-Kommunikation

Der Begriff Online-Kommunikation wird in dieser wissenschaftlichen Arbeit stellvertretend für alle digitalen und damit meist internetbasierten Möglichkeiten der

Kommunikation verwendet. Damit sind Messenger-Dienste wie WhatsApp genauso gemeint, wie die Vielzahl sozialer Netzwerkplattformen. In erster Linie sind es computergestützte Technologien, die den Austausch von Ideen, Informationen und persönlichen Inhalten innerhalb virtueller Gemeinschaften ermöglichen. Dazu gehören soziale Netzwerke wie Facebook und Twitter sowie Foto- und Video-Sharing-Seiten wie Instagram, Snapchat und YouTube (D. C. Smith et al., 2021, S. 14). Diese Apps und Möglichkeiten werden hauptsächlich mit Smartphones genutzt. Im Jahr 2016 wurde die Zahl der Smartphone-Nutzer auf 2,08 Milliarden geschätzt. In Polen gaben 41 % der Befragten an, ein Smartphone zu besitzen; 75 % davon waren junge Menschen zwischen 18 und 34 Jahren. 15 % der Amerikaner im Alter von 18-29 Jahren waren für den Internetzugang auf ein Smartphone angewiesen. Neben Telefonaten, SMS und dem einfachen Internetsurfen werden Smartphones auch für Online-Banking, die Suche nach Informationen über Arbeitsplätze, die Beschaffung von Unterrichtsmaterialien oder Bildungsinhalten, die Beschaffung von Wegbeschreibungen in öffentlichen Verkehrsmitteln und viele andere Zwecke verwendet. Befragte Smartphone-Besitzer bezeichnen ihre Geräte eher als „hilfreich“ denn als „lästig“, eher als „verbindend“ denn als „ablenkend“ und eher als „Freiheit spendend“ denn als „einengend“ (Agata Błachnio et al., 2019, S. 270). Die Forschung, die den Zusammenhang zwischen den Aktivitäten in den sozialen Medien und dem psychosozialen Wohlbefinden von Jugendlichen untersucht, hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten rasant entwickelt. Die Ergebnisse dieser Studien sind alles andere als schlüssig und deuten auf recht unterschiedliche Ansichten darüber hin, wie soziale Medien und soziales Wohlbefinden zusammenhängen und welche Erklärungsmechanismen ihnen zugrunde liegen (D. C. Smith et al., 2021, S. 14).

2.2.1 Wirkungsmodelle

Es existieren zwei für sich genommen entgegengesetzte Wirkungsmodelle, die den Einfluss von Online-Kommunikation auf das Einsamkeitsgefühl beschreiben. Bei diesen handelt es sich um das „Modell der sozialen Verdrängung“ und das „soziale Ausgleichsmodell“.

Das Modell der sozialen Verdrängung stellt die Hypothese auf, dass die Nutzung sozialer Medien und des Internets tieferen sozialen Austausch von Angesicht zu Angesicht verdrängt. Dieses Modell geht zurück auf eine Studie aus dem Jahr 1998, in der Haushalte, die erst seit kurzem einen Computer besaßen, über einen Zeitraum von ein bis zwei Jahren begleitet und deren Auswirkungen auf das soziale Wohlbefinden studiert wurden. Die wichtigsten Ergebnisse waren, dass die zunehmende Internetnutzung mit einem Rückgang der familiären Kommunikation und der Gesamtgröße des sozialen Netzes der Teilnehmer in der realen Welt verbunden war. Noch wichtiger für diese Untersuchung war, dass die zunehmende Internetnutzung auch mit Selbstaussagen über zunehmenden Stress, Depressionen und Einsamkeit verbunden war. Der Zusammenhang zwischen erhöhter Internetnutzung und Einsamkeit, sowie abnehmender sozialer Unterstützung war bei den jugendlichen Teilnehmern der Studie sogar noch ausgeprägter als bei den erwachsenen Teilnehmern. Es gibt zwei mögliche Interpretationen: Einerseits könnte die im Internet verbrachte Zeit die Zeit verdrängen, die traditionell für persönliche soziale Interaktionen mit Familie und Freunden aufgewendet wird, wodurch der Einfluss dieser Kontakte verringert wird. Andererseits könnten die Arten von sozialen Beziehungen, die online aufgebaut und aufrechterhalten werden, qualitativ anders und möglicherweise schlechter sein als jene, die im persönlichen Umfeld stattfinden. Den Internetbeziehungen fehlt es an der Tiefe und Intimität von persönlichen Begegnungen und sie sind für die Teilnehmer generell weniger erfüllend. Daraus entstand der Begriff „Internet-Paradox“, um den Effekt zu beschreiben, dass ein Medium, das einen besseren Zugang zu sozialer Kommunikation bieten soll, zu einem geringeren sozialen Wohlbefinden führt (D. C. Smith et al., 2021, S. 14f). Auch eine aktuelle Meta-Analyse von Song et al. (2014, S. 446) mit 9.000 Jugendlichen und Erwachsenen Facebook-Nutzern ergab einen schwach positiven Zusammenhang zwischen dem Ausmaß der Nutzung und den berichteten Einsamkeitsgefühlen. Insgesamt liefern aktuelle Studien jedoch keine ausreichenden Belege dafür, dass diese Ergebnisse auf einen Rückgang der intimen persönlichen Begegnungen mit anderen zurückzuführen sind, wie es das Modell der sozialen Verdrängung postuliert. Möglicherweise ist das auf den Umstand zurückzuführen, dass die nach 1998 entstandenen sozialen Netzwerke das Gemeinschaftsgefühl im Internet mehr stärken, als es damals der Fall war. Manche legen sogar das Gegenteil nah – zunehmende Nutzung sozialer Medien ist mit positiven

Veränderungen des Wohlbefindens verbunden. Obwohl das Modell der sozialen Verdrängung als eines der ersten im Rahmen der Untersuchung der Rolle von Internet- und Social-Media-Nutzung auf Einsamkeitserfahrungen diente, finden neuere Forschungsergebnisse keine eindeutige und lineare Beziehung zwischen diesen beiden Variablen. Alternativ dazu haben Przybylski & Weinstein (2017, S. 204) die Goldlöckchen-Hypothese aufgestellt, nach der eine maßvolle Nutzung sozialer Medien ein praktikables und positives Mittel sein kann, um mit anderen in Kontakt zu treten.

Das Modell der sozialen Kompensation postuliert, dass die Technologie der sozialen Medien die Einsamkeit isolierter Personen verringern kann, weil sie diese als eine sicherere und wünschenswertere Option zur Herstellung sozialer Kontakte ansehen. Online-Kommunikation scheint eine enthemmende Wirkung auf Interaktionen mit anderen zu haben, daher kann sie besonders vorteilhaft für ängstliche oder introvertierte Personen sein, die weniger geneigt sind, sich selbst zu offenbaren. Es kommt hier ein „Reiche werden reicher“-Effekt zum Tragen. Personen, die ein geringes Maß an Einsamkeit empfinden, nutzen das Internet tendenziell häufiger, um mit Familie und Freunden zu kommunizieren und stärkere persönliche Beziehungen aufzubauen. Das Internet hat hier positive Auswirkungen auf die Stärkung des Sozialkapitals bei jüngeren, sozial versierteren Menschen. Umgekehrt scheinen diejenigen, die eine depressive Stimmung besitzen, durch die Internetnutzung negativ beeinflusst zu werden. Das könnte einerseits an deren unausgereiften sozialen Fähigkeiten liegen, andererseits nutzen Menschen mit depressiven Verstimmungen das Internet vermehrt auch für nicht-soziale Zwecke, wie für die Suche nach Informationen oder zur Unterhaltung, anstatt mit anderen zu kommunizieren. Die Nutzung sozialer Medien scheint generell das Zugehörigkeitsgefühl zu fördern, indem sie bessere Möglichkeiten zur Selbstoffenbarung bietet. Die Selbstoffenbarung umfasst die Kommunikation über die eigenen Gefühle, Sorgen und Verwundbarkeiten. Das sind Themen, die besonders von Jugendlichen und jungen Erwachsenen oft nicht so leicht preisgegeben werden. Aufgrund ihrer reduzierten visuellen, auditiven und kontextuellen Hinweise scheinen soziale Netzwerke hier förderlich zu sein, da sich die Anwender weniger Gedanken darüber machen, wie sie von anderen wahrgenommen werden. Daneben gilt noch die An-

nahme, dass eine verstärkte Selbstoffenbarung die Qualität der Beziehungen verbessert. Eine Studie von Valkenburg und Peter (2009, S. 1) zeigte, dass die onlinebasierte Selbstoffenbarung von Jugendlichen innerhalb eines Jahres zu einer höheren Qualität der Freundschaften führte. Es gab einen signifikanten Zusammenhang zwischen Online-Kommunikation und Qualität der Freundschaften. Eine positive Verbindung mit anderen in den sozialen Netzwerken kann dazu beitragen, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu schaffen, das das Wohlbefinden verbessert und die weitere Nutzung der sozialen Medien fördert. Andererseits kann die Erfahrung der Isolation in sozialen Medien das Zugehörigkeitsgefühl einer Person beeinträchtigen und in der Folge ihr Wohlbefinden schmälern, vor allem dann, wenn sie soziale Ausgrenzung online erleben. Diese Studie unterstreicht das potenzielle Risiko für das Selbstwertgefühl und den Gemütszustand einer Person, wenn sie online geächtet wird. Soziale Netzwerke können dazu beitragen, ein Gefühl der Zugehörigkeit und der Gemeinschaft aufzubauen oder ein Gefühl der Ausgrenzung und Isolation zu schaffen, je nachdem, wie andere sie auf der Plattform wahrnehmen (D. C. Smith et al., 2021, S. 16ff).

Nach diesen theoretischen Modellen zu urteilen, scheint die Beziehung zwischen Einsamkeit und sozialer Internetnutzung bidirektional und dynamisch zu sein. Soziale Internetnutzung kann mit Einsamkeit verbunden sein, wenn sie in einer Weise genutzt wird, die Offline-Interaktionen durch Online-Aktivitäten ersetzt. Wird das Internet jedoch genutzt, um neue Freundschaften zu knüpfen und bestehende zu vertiefen, kann die Online-Kommunikation zu einer Verringerung der Einsamkeit führen. Einsamkeit ist jedoch auch ein entscheidender Faktor dafür, wie Menschen mit sozialen Technologien interagieren. Der aversive Zustand der Einsamkeit wird mit interpretativen Verzerrungen und Rückzugsverhalten in Verbindung gebracht, die die Art und Weise beeinflussen, wie einsame Menschen soziale Technologien nutzen. Das deutet darauf hin, dass diese Personen soziale Technologien eher auf eine Weise nutzen, die Offline-Freundschaften und -Kommunikation verdrängt (Nowland et al., 2018, S. 3f).

2.2.2 Alter und Persönlichkeit

Kinder nutzen soziale Technologien in der Regel, um mit bestehenden Freunden online zu kommunizieren und nicht, um neue Freundschaften zu schließen. In dieser Altersgruppe konnte im Allgemeinen kein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialer Internetnutzung festgestellt werden. Wenn sie jedoch soziale Technologien auf eine Art und Weise nutzen, die ihre sozialen Offline-Interaktionen ersetzt, ist diese Nutzung in dieser Altersgruppe mit starker Einsamkeit verbunden. In Studien mit jungen Erwachsenen und Studierenden werden häufig, wenn auch nicht ausschließlich, positive Assoziationen zwischen Einsamkeit und sozialer Internetnutzung gefunden. Im Gegensatz zur Kindheit und frühen Adoleszenz, in der die soziale Internetnutzung vorwiegend mit bestehenden Freunden stattfindet, folgt in der späten Adoleszenz und im Erwachsenenalter eine Tendenz zur Online-Kommunikation sowohl mit Freunden als auch mit Fremden. Einer der Faktoren, der beeinflusst, ob die soziale Internetnutzung positiv oder negativ mit Einsamkeit in dieser Altersgruppe in Verbindung gebracht wird, ist die verwendete Messung. Wenn die Zeit, die online verbracht wird, und die gesamte Internetnutzung gemessen werden, wird dies positiv mit Einsamkeit in Verbindung gebracht, aber wenn die Zeit, die mit Online-Chats verbracht wird, oder die Anzahl der Facebook-Freunde gemessen wird, wird dies negativ mit Einsamkeit assoziiert. Ein möglicher Grund für diesen Unterschied in den Ergebnissen ist, dass es große Überschneidungen in den Offline- und Online-Freundschaftsgruppen der Menschen gibt, sodass eine große Anzahl von Freunden auf Facebook mit ebenfalls großen sozialen Offline-Netzwerken verbunden ist. Wenn es große Überschneidungen zwischen Offline- und Online-Freundschaften gibt, ist die Online-Nutzung möglicherweise keine isolierende Erfahrung für Menschen, sondern wird als Möglichkeit genutzt, mit Freunden in Kontakt zu bleiben, wenn diese gerade nicht anwesend sind. Jugendliche nutzen Messaging-Dienste in erster Linie, um mit ihren Offline-Freunden zu interagieren und Studenten nutzen soziale Netzwerke in erster Linie, um mit Personen in Kontakt zu bleiben oder mehr über sie zu erfahren, mit denen sie bereits offline soziale Beziehungen pflegen. In älteren Populationen lässt sich ein anderer Effekt beobachten. Insbesondere dann, wenn soziale Technologien speziell für die Kommunikation mit anderen genutzt werden, wird dies in älteren Bevölkerungsgruppen mit geringerer Einsamkeit in Verbindung gebracht,

während die Nutzung sozialer Technologien in jüngeren Bevölkerungsgruppen mit höherer Einsamkeit verbunden ist. Ähnlich wie bei den Jüngeren wird jedoch die Nutzung sozialer Technologien zu Informations- oder Unterhaltungszwecken bei Senioren mit einer höheren Einsamkeit assoziiert (Nowland et al., 2018, S. 7ff).

Ein wichtiger Faktor, der in der Beziehung zwischen Einsamkeit und sozialer Internetnutzung eine Rolle spielt, ist die Persönlichkeit. Es zeigt sich, dass die Persönlichkeit einen Einfluss darauf hat, wie Menschen soziale Technologien nutzen und mit ihnen interagieren. Starke Facebook-Nutzer sind eher extrovertiert, narzisstisch und weniger gewissenhaft. Extraversion steht in negativem Zusammenhang mit der Internetnutzung und Extravertierte lehnen die gemeinschaftlichen Aspekte des Internets eher ab und nutzen die Aspekte der Informationssuche in sozialen Technologien. Extraversion steht bei Männern in einem positiven Zusammenhang mit der Nutzung sozialer Technologien in der Freizeit, bei Frauen jedoch in einem negativen Zusammenhang mit dieser Art der Nutzung. Neurotizismus hingegen steht in Verbindung mit der Nutzung sozialer Technologien, um sich zugehörig zu fühlen und ist prädiktiv für die Nutzung sozialer Technologien, um neue Freunde zu finden. In Anbetracht der Tatsache, dass Einsamkeit generell mit einem höheren Neurotizismus und einer geringeren Extraversion in Verbindung gebracht wird und dass Studien die Persönlichkeit als Ursache für einen spezifischen Verwendungszweck und eine bestimmte Motivation für die Nutzung sozialer Technologien sehen, könnte die Persönlichkeit einige der Widersprüche in den Ergebnissen der Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und sozialer Internetnutzung erklären. Bislang gibt es jedoch nur wenige Studien, die das Zusammenspiel zwischen Persönlichkeit, Einsamkeit und sozialer Internetnutzung untersucht haben. In einer kleinen Studie war die beste Erklärung für diese Korrelation, dass Neurotizismus den Grad der Einsamkeit vorhersagt, was wiederum zu einer stärkeren Nutzung des Internets für soziale Dienste (z. B. Diskussionen, Chatrooms) führte. Dieser Effekt war jedoch nur bei Frauen zu beobachten; bei Männern gab es keinen Zusammenhang zwischen diesen beiden Faktoren. Die Ergebnisse dieser Studie deuten darauf hin, dass neurotische Frauen einsamer sind und mehr dazu neigen, soziale Technologien stark zu nutzen (Nowland et al., 2018, S. 24f).

Auch das empfundene Selbstvertrauen ist ein Faktor. Im Allgemeinen sind Personen mit einem höheren Selbstwertgefühl sowohl online als auch im persönlichen Kontakt gleichermaßen von sich selbst überzeugt und sie neigen weniger dazu, auf sozialen Netzwerken soziale Vergleiche anzustellen. Dies deutet darauf hin, dass sich Personen mit einem höheren Selbstwertgefühl weder mit sozialen Netzwerken wie Facebook oder Instagram noch ohne solche Netzwerke einsam fühlen würden. Besonders bei schüchternen Menschen mit weniger Selbstvertrauen lässt sich beobachten, dass eine stärkere Nutzung sozialer Technologien Einsamkeitsgefühle hervorbringen kann. Dies könnte damit erklärbar sein, dass diese Nutzer dazu neigen, Reaktionen zu erwarten, wenn sie etwas in den sozialen Medien posten. Insbesondere freuen sich viele darauf, von anderen anerkannt oder sogar gelobt zu werden. Sind sie online jedoch von vielen unbekannten Personen umgeben, reagieren diese schwachen Freunde in der Regel weniger auf ihre Beiträge anderer und loben nicht so häufig. Es folgen weniger Kommentare oder Reaktionen und infolgedessen kann es leicht zu der Vorstellung kommen, dass man für andere nicht interessant ist (Ye et al., 2021, S. 142ff).

Es zeigt sich also ein großer Unterschied zwischen Extraversion und Introversion in Bezug auf das Einsamkeitsgefühl bei Online-Kommunikation. Möglicherweise beeinflussen diese Persönlichkeitsmerkmale das Zugehörigkeitsgefühl dieser Personen. Extravertierte Menschen genießen die Internetnutzung, die es ihnen ermöglicht, sich auf vielfältige Weise an sozialen Interaktionen zu beteiligen, während Introvertierte eher Einsamkeit, Depressionen und ein geringeres Selbstwertgefühl empfinden können. In Anbetracht der Ergebnisse sollten Introvertierte soziale Medien mit Vorsicht nutzen, insbesondere wenn ihr psychisches Wohlbefinden gefährdet ist. Für Introvertierte sind kleinere und intimere Gruppeninteraktionen in sozialen Medien möglicherweise besser geeignet, um eine emotional sichere Erfahrung zu gewährleisten (D. C. Smith et al., 2021, S. 20). Nichtsdestotrotz kann Online-Kommunikation besonders für sozial ängstliche Menschen zu einer Steigerung der wahrgenommenen sozialen Unterstützung und zu mehr Wohlbefinden führen. Für diese Personen kann diese soziale Unterstützung in gleichem Maße online wie offline empfunden werden (Indian & Grieve, 2014, S. 105).

2.2.3 Vor- und Nachteile

Eine der Schattenseiten der Online-Kommunikation besteht darin, dass die Fähigkeiten zur Offline-Kommunikation abnehmen können. Dies gilt insbesondere für junge Erwachsene. Eine vom Marktforschungsunternehmen OnePoll zwischen dem 3. und 10. Januar 2017 in den USA durchgeführte Online-Umfrage ergab, dass von 2.000 jungen Amerikanern im Alter von 18 Jahren und älter, 65 % der Teilnehmer angaben, dass sie sich unsicher fühlen, wenn es um Offline-Interaktionen geht. In derselben Umfrage wurde auch berichtet, dass die Teilnehmer etwa 30 % der sozialen Veranstaltungen, zu denen sie eingeladen waren, absagten oder nicht besuchten, weil sie Angst vor sozialen Interaktionen hatten – eine Angst, die durch mangelnde Übung noch verstärkt werden kann. Diese Angst wird als Kommunikationsangst (oder Kommunikationsbefürchtung) bezeichnet und ist definiert als Furcht oder Angst im Zusammenhang mit der mündlichen Kommunikation von Angesicht zu Angesicht. Sie beschreibt die spezifischen Ängste oder Befürchtungen, die eine Person erlebt, wenn sie eine Rede halten oder in kleinen und großen Gruppen das Wort ergreifen muss. Mit der Verfügbarkeit sozialer Medien als Alternative bevorzugen junge Amerikaner mit Kommunikationsängsten soziale Online-Interaktionen gegenüber Offline-Interaktionen. Die Forschung zur Kommunikationsangst hat seit den 1980er Jahren gezeigt, dass diese positiv mit Einsamkeit und anderen Indizes für schlechte psychische Gesundheit zusammenhängt. Die PIU-Theorie („Problematic Internet Use“) und das soziale Defizitmodell der PIU, beide aufgestellt von Caplan (2010, S. 1090), gehen davon aus, dass bestimmte Personen soziale Online-Interaktionen gegenüber gewöhnlichen Offline-Gesprächen bevorzugen und dass diese Vorliebe eine zwanghafte Internetnutzung mit negativen Folgen begünstigen kann. Die PIU-Theorie besagt, dass Personen mit psychosozialen Gesundheitsproblemen, wie Einsamkeit und Depression, dazu neigen, eine Vorliebe für Online-Kommunikation zu entwickeln, was sie zu einer übermäßigen Nutzung sozialer Online-Interaktionen veranlasst, die wiederum ihre bereits bestehenden Probleme verschlimmern. Dieser Umstand ist durch die Überzeugung gekennzeichnet, dass man bei der Online-Kommunikation sicherer, effizienter, selbstbewusster und komfortabler auftreten kann als bei sozialen Offline-Aktivitäten von Angesicht zu Angesicht (Chen, 2019, S. 4795ff). Bei der derzeitigen Verbreitung von Online-Kommunikationsplattformen ist die Angst

vor mündlicher Kommunikation ein ernstes Problem unter jungen Menschen. Wenn Personen mit Kommunikationsangst häufig soziale Online-Interaktionen der Offline-Kommunikation vorziehen, sammeln sie möglicherweise zu wenig Erfahrungen mit Offline-Kommunikation, was ihre bereits vorhandene Angst davor nur verstärkt. Im Vergleich zu Online-Interaktionen, bei denen körperliche Berührung völlig fehlen, ist es bei Offline-Interaktionen wahrscheinlicher, dass ein Gefühl der körperlichen Nähe entsteht, das für den Aufbau intimer Beziehungen wichtig ist. Daher können Beziehungen, die durch Online-Interaktionen aufgebaut werden, nicht das gleiche Maß an Intimität aufweisen wie solche, die durch Offline-Interaktionen entstehen (Chen, 2019, S. 4805).

Ein anderes Problem in der Online-Kommunikation ist Cybermobbing. Einsame Menschen sind hier besonders anfällig dafür und es führt ebenfalls zu einem Anstieg der Einsamkeit. Cybermobbing wird definiert als „eine aggressive, absichtliche Handlung, die von einer Gruppe oder einem Individuum unter Verwendung elektronischer Kontaktformen wiederholt und über einen längeren Zeitraum gegen ein Opfer ausgeführt wird, das sich nicht ohne weiteres verteidigen kann“ (P. K. Smith et al., 2008, S. 376). Einsamkeit kann auf zwei Arten mit Cybermobbing in Verbindung gebracht werden: 1) Viktimisierung durch Cybermobbing ist mit einem Anstieg der Einsamkeit verbunden und 2) Einsamkeit ist ein Risikofaktor dafür, Opfer von Cybermobbing zu werden. Folglich sind einsame Menschen einem erhöhten Risiko ausgesetzt, Cybermobbing zu erleben, aber auch die Erfahrung, Opfer von Cybermobbing zu werden, kann im Laufe der Zeit zu einer Zunahme der Einsamkeit führen.

Nutzt man online nur ein sogenanntes „Lauer-Verhalten“, also eine passive Nutzung sozialer Technologien, indem man andere beobachtet, aber nicht mit ihnen interagiert, wird dies ebenfalls mit einem hohen Maß an Einsamkeit in Verbindung gebracht. Eine derartige Nutzung sozialer Technologien bietet keine Gelegenheit, bestehende Beziehungen zu fördern oder neue Freundschaften zu schließen, da die soziale Interaktion mit anderen begrenzt ist oder ganz fehlt. Personen mit einem höheren Einsamkeitsgrad ersetzen öfter Offline-Freundschaften durch Online-Freundschaften, da sie berichten, dass sie online mehr Freunde haben und dass ihre Online-Freunde sie besser verstehen als ihre Offline-Freunde. Sie be-

richten auch, dass es einfacher ist, online Freunde zu finden. Die Aufrechterhaltung rein virtueller Freundschaften, also Freundschaften mit Personen, die man nie persönlich getroffen hat, ist mit einem höheren Maß an Einsamkeit verbunden als die Aufrechterhaltung multimodaler Beziehungen (Beziehungen, die online begannen und in eine Offline-Umgebung übergangen, oder Beziehungen, die offline begannen, aber auch Online-Interaktionen umfassen). So ist es wahrscheinlich, dass Personen, die stärker von Einsamkeit betroffen sind, online neue Freundschaften schließen, doch sie neigen dazu, die Interaktionen mit diesen neuen Freunden ausschließlich online zu führen, was sich erheblich auf die Qualität und Zufriedenheit dieser Beziehungen auswirkt. Diese Erkenntnisse deuten darauf hin, dass einsame Menschen soziale Technologien auf eine andere Weise nutzen als weniger einsame Menschen. Ähnlich wie in der Offline-Welt verhalten sich einsame Menschen in ihren Online-Interaktionen eher passiv (Nowland et al., 2018, S. 18f).

Wird der Internetgebrauch zu einer Sucht, zeigt sich ebenfalls eine signifikant positive Korrelation zwischen Einsamkeit und der Internetsucht, unabhängig vom Alter. Internetsüchtige sind von den Gedanken an das Internet beherrscht und nutzen die sozialen Technologien exzessiv und oft länger als geplant. Sie nutzen das Internet, um den Problemen des Alltags zu entfliehen und zeigen Entzugserscheinungen wie Depression oder Gereiztheit, wenn sie versuchen, ihre Nutzung zu reduzieren oder einzustellen. Es ist in diesem Fall offensichtlich, dass Menschen mit Internetsucht ihre Offline-Kommunikation und -Beziehungen durch Online-Beziehungen ersetzen (Nowland et al., 2018, S. 12) Die jüngste Literatur zu diesem Thema legt nahe, dass ein geringes Maß an sozialer Unterstützung die Nutzer wahrscheinlich zu einer exzessiven Nutzung des Internets veranlasst, um Bestätigung in affektiven und engen Beziehungen zu erhalten. Ein höheres Maß an sozialer Unterstützung wirkt prädiktiv für ein niedriges Maß an Internetsucht. Es scheint, dass die Betroffenen in den Online-Beziehungen weniger Erfüllung finden und daher eine deutlich größere Anzahl benötigen. Eine im Laufe der Zeit abnehmende soziale Unterstützung im Zusammenhang mit der Internetsucht führt tendenziell zu einer stärkeren Abhängigkeit und einem höheren Maß an psychischer Belastung, was sich negativ auf das psychologische Wohlbefinden des Nutzers auswirkt (Herrero et al., 2019, S. 82f).

Soziale Technologien bringen im Gegenzug dazu ebenfalls eine Vielzahl an Vorteilen mit sich. Menschen mit hohem Einsamkeitsgrad empfinden die Anonymität des Internets und die Möglichkeiten, mit ihrer Identität zu experimentieren, als befriedigend. Sie haben auch das Gefühl, mehr Kontrolle über ihre Online-Interaktionen zu haben und meinen, dass sie online ein breiteres Spektrum an Themen diskutieren können als offline. Einsame Menschen haben zusätzlich das Gefühl, dass sie in sozialen Online-Interaktionen mehr sie selbst sein können als offline (Nowland et al., 2018, S. 17). Es hat sich auch gezeigt, dass die Nutzung von sozialen Netzwerken die Bindungen zu anderen Menschen stärkt und die sozialen Kontakte erhöht. Eine häufigere soziale Internetnutzung wird mit einer höheren Qualität der persönlichen Beziehungen in Verbindung gebracht. Dieser Effekt, bestehende Beziehungen zu verbessern, ist jedoch begrenzt. Erfahrungen in der Offline-Kommunikation wirken sich positiv auf die Qualität der Online-Erfahrung aus. Interaktionen von Angesicht zu Angesicht vermitteln ein stärkeres Gefühl der sozialen Zugehörigkeit als Online-Interaktionen und Längsschnittuntersuchungen legen nahe, dass soziale Unterstützung, die online geleistet wird, weniger zum psychologischen Wohlbefinden beiträgt als soziale Unterstützung, die in einem persönlichen Kontext geleistet wird. Soziale Online-Interaktionen verbessern also die Beziehungsqualität nur dann, wenn sie in Kombination mit sozialen Offline-Interaktionen genutzt werden. Soziale Technologien bieten den Menschen einen Mechanismus, um neue Freundschaften und Liebesbeziehungen zu knüpfen. Ehen und Freundschaften zwischen Personen, die sich online kennengelernt und ihre Beziehung in den persönlichen Bereich verlagert haben, sind von der Qualität vergleichbar mit Ehen und Freundschaften zwischen Personen, die sich offline kennengelernt haben. Online-Beziehungen, die nicht in den Offline-Bereich übergehen, sind von geringerer Qualität und Nähe als Beziehungen, die erfolgreich in den Offline-Bereich übergehen. Es gibt also Hinweise darauf, dass Menschen soziale Technologien auf eine Weise nutzen können, die bestehende und neue Freundschaften fördert. In diesem Kontext ist wichtig, dass die Online-Welt als eine Erweiterung der Offline-Welt gesehen wird und diese nicht ersetzt (Nowland et al., 2018, S. 14f).

Das Spielen von sogenannten MMORPG („Massively Multiplayer Online Role-Playing Game“) wie World of Warcraft (WoW; ein Computer-Rollenspiel, das über das Internet spielbar ist) kann ebenfalls einen positiven Einfluss auf Einsamkeit ausüben. Jugendliche, die WoW spielen, unterscheiden sich in ihrer sozialen Kompetenz und Einsamkeit nicht signifikant von Jugendlichen, die dieses Online-Spiel nicht spielen. Die Vielfalt der Kommunikationspartner in diesen Spielen führte dazu, dass sich diese Personen weniger einsam fühlen, was wiederum das soziale Wohlbefinden steigert. Außerdem stand der Rückgang der Einsamkeit in einem positiven Zusammenhang mit dem sozialen Wohlbefinden der Jugendlichen (Visser et al., 2013, S. 1515f).

Die Art der Technologie, die Art der Nutzung der Online-Kommunikation und die Online-Selbstoffenbarung können die soziale Verbundenheit von Jugendlichen und damit ihr Wohlbefinden fördern. Dieser positive Internet-Effekt tritt dann ein, wenn (a) Jugendliche überwiegend mit ihren bestehenden Freunden sprechen oder (b) sie Messenger-Dienste verwenden. Das sind textbasierte Gespräche, die vor allem mit bestehenden Freunden genutzt werden und mit bestehenden Freunden fällt die Selbstoffenbarung weitaus höher aus. Kommunikationstechnologien, die vorwiegend für die Kommunikation mit Fremden (z. B. Chatten in einem öffentlichen Chatroom) oder für solitärere Formen der Internetnutzung (z. B. Surfen) genutzt werden, haben keine oder sogar negative Auswirkungen auf die soziale Verbundenheit und das Wohlbefinden. Heranwachsende Jungen scheinen mehr von der Online-Kommunikation mit bestehenden Freunden zu profitieren als Mädchen. Etwa einer von drei Jugendlichen kann sich online besser selbst offenbaren als offline. Dies gilt mehr für Jungen als für Mädchen. Vor allem in der frühen und mittleren Adoleszenz sind Jugendliche gehemmt, sich in persönlichen Gesprächen zu öffnen. In dieser Phase kann Online-Kommunikation besonders hilfreich sein, um die Selbstoffenbarung zu fördern. In einer persönlichen Umgebung fällt es Jungen im Allgemeinen schwerer als Mädchen, sich Freunden gegenüber zu offenbaren. Daher profitieren Jungen in besonderem Maße von der Online-Kommunikation, um ihre Selbstoffenbarung und damit ihre soziale Verbundenheit und ihr Wohlbefinden zu fördern (Valkenburg & Peter, 2009, S. 3f).

Das Internet und die dazugehörigen Möglichkeiten der Kommunikation und des Beziehungsaufbaus entwickeln sich stetig weiter. Damit einher verändert sich

auch deren Nutzung. Die Mehrheit der Menschen nutzt das Internet, um mit Familie und Freunden zu kommunizieren, die sowohl in der Nähe als auch in größerer Entfernung leben. Etwa ein Drittel verwenden mindestens eine Methode der Internetkommunikation, wie Messenger-Dienste, soziale Netzwerke oder E-Mail, um auch mit Fremden zu kommunizieren. Die Zahl der Personen, die online mit Fremden kommunizieren, sinkt im Vergleich zu früheren Studien, in denen mehr als zwei Drittel der Menschen angaben, Beziehungen zu Personen aufzubauen, die sie online kennengelernt hatten. Darüber hinaus ist die Online-Kommunikation für die Generation Z bereits zur Norm geworden. Frühere Generationen haben möglicherweise einen Rückgang des Wohlbefindens erfahren, als sie von der offline-basierten Kommunikation zur onlinebasierten wechselten. Während sich die Möglichkeiten der Online-Kommunikation immer stärker denen der Offline-Kommunikation annähern, bleibt dieses Forschungsfeld sehr fluid und wird sich wohl weiterentwickeln (Schiffrin et al., 2010, S. 303f). Auch sind mögliche bidirektionale Effekte wichtig zu erforschen. Die Nutzung von Facebook nimmt mit Einsamkeitsgefühlen zu, aber durch Facebook wird gleichzeitig die Verbundenheit gestärkt. Diese Bidirektionalität sollte in zukünftigen Studien noch weiter untersucht werden (Orben, 2020, S. 411).

2.3 Auswirkungen der Offline-Kommunikation

Offline-Kommunikation beschreibt jegliche Kommunikation, die nicht über digitale Wege oder Hilfsmittel passiert. In der Regel ist damit das persönliche Gespräch von Angesicht zu Angesicht gemeint. Diese Art der Kommunikation hat die längste Geschichte in der menschlichen Spezies und soll nun näher erläutert werden. Zuerst wird auf die Besonderheiten und die Prozesse eingegangen, die während eines solchen Gesprächs im Körper ablaufen. Danach werden die verschiedenen Wirkungsmodelle beschrieben und zum Schluss die Vor- und Nachteile der Offline-Kommunikation im Vergleich zur Online-Kommunikation vorgestellt.

2.3.1 Besonderheiten

Berührung

Die Rolle der Berührung als Mittel der Kommunikation scheint sich bei vielen verschiedenen Spezies entwickelt zu haben. So lecken und kraulen Tigermütter ihre Jungen, Schimpansen streicheln sich gegenseitig, und Bärenjunge ringen miteinander. Im Tierreich werden Berührungen eingesetzt, um zu trösten, um Dominanz aufzubauen und um Bindungen herzustellen. Berührung scheint bei den Arten, die man als „soziale Tiere“ bezeichnet, eine noch größere Bedeutung zu haben. So wurde zum Beispiel berichtet, dass affiliative Körperkontakte bei Delfinen, nämlich das „Flossenreiben“, dazu dienen, gestörte Beziehungen zu reparieren oder Spannungen innerhalb der Gruppe nach aggressiven Interaktionen abzubauen. Ausgehend von diesen Beobachtungen überrascht es nicht, dass Berührung auch beim Menschen eine sehr wichtige Rolle als Kommunikationsmodalität spielt. Der Tastsinn ist der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt, und er erreicht seine Reife lange vor den anderen Sinnen. Es wird sogar behauptet, dass die zwischenmenschliche Berührung als eine der ältesten Kommunikationsformen der Menschheit bezeichnet werden kann. Studien scheinen zu belegen, dass zwischenmenschliche Berührungen eine entscheidende Rolle für die Entwicklung und das Wohlbefinden des Menschen spielen. Ein Mangel an jenen taktilen Empfindungen kann sich negativ auf die psychologische Entwicklung auswirken (Gallace & Spence, 2010, S. 252). Dieses Thema wurde erstmals in dem aufsehererregenden Experiment von Harlow (1959, S. 421) mit Affenbabys behandelt. Harlow nahm Rhesusaffenbabys ihre Mütter weg und teilte sie nach dem Zufallsprinzip einer von zwei möglichen Ersatzmüttern zu: eine aus Frottee, die andere aus Metalldraht. In der ersten Gruppe bot die Mutter aus Frottee keine Nahrung an, während die Mutter aus Metalldraht dies tat (mittels einer angebrachten Babyflasche, die Milch enthielt). In der zweiten Gruppe bot die Frotteemutter Nahrung an, während die Drahtmutter dies nicht tat. Harlow und seine Kollegen beobachteten, dass sich die jungen Affen an die Frotteemutter klammerten, unabhängig davon, ob sie Nahrung anbot oder nicht, und dass die jungen Affen das Drahtsurrogat nur wählten, wenn es Nahrung anbot. Interessanterweise liefen die Affen immer dann, wenn ein beängstigender Reiz in den Käfig gebracht wurde, zu der Stoffmutter, um Schutz und Trost zu finden, unabhängig davon, welche Mutter das Futter bereitstellte. In

einem späteren Entwicklungsstadium wurde beobachtet, dass die Affen, die nur eine Drahtmutter hatten, Probleme mit der Milchverdauung hatten und häufiger an Durchfall litten (obwohl beide Affengruppen gleich schnell zunahmen). Aus diesen Ergebnissen schloss Harlow, dass das Fehlen von Kontaktkomfort für die Affen psychologisch belastend war. Aufgrund ethischer Bedenken lassen sich keine stichhaltigen Schlussfolgerungen auf den Menschen ziehen. Die meisten Studien am Menschen haben die kognitive, soziale und neuronale Entwicklung von jenen Kindern untersucht, die eine bestimmte Zeit ihres Säuglingsalters in unterdurchschnittlichen Einrichtungen für Waisen leben mussten und infolgedessen nur minimale elterliche Fürsorge erhielten. Diese Studien haben im Allgemeinen gezeigt, dass die kognitiven und sozialen Fähigkeiten dieser sensorisch und sozial deprivierten Kinder im Vergleich zu gleichaltrigen Kindern, die in normalen Familien oder besseren Einrichtungen aufgewachsen sind, oft unter dem Durchschnitt liegen. Trotz der Schwierigkeit valide Aussagen zu treffen, deuten diese Forschungsergebnisse darauf hin, dass Berührung eine sehr wichtige Rolle in der normalen menschlichen Entwicklung spielen kann. Insbesondere können frühe taktile Erfahrungen (auch solche, die im Mutterleib gemacht werden) stark dazu beitragen, die emotionalen, relationalen, kognitiven und neuronalen Funktionen eines Menschen zu formen und zu charakterisieren (Gallace & Spence, 2010, S. 252f).

Berührung scheint außerdem den Aufbau und die Aufrechterhaltung sozialer Bindungen zu fördern, hilft bei der Vermittlung von Gefühlen, erleichtert prosoziales Verhalten und verringert das Gefühl der Ausgrenzung. Zwischenmenschliche Berührungen sind wichtig für die soziale Unterstützung und wirken sich positiv auf die psychische Gesundheit aus. So kann beispielsweise das Händchenhalten mit einer geliebten Person Ängste und Schmerzen verringern und auch Massagen haben einen positiven Effekt auf die psychische Symptomatik. Darüber hinaus wird zwischenmenschliche Berührung mit einer höheren Lebensqualität in Verbindung gebracht. In der Tat haben Untersuchungen gezeigt, dass Berührungsentzug den Stress erhöht, die psychologische Widerstandsfähigkeit beeinträchtigt und die Bewältigung von Stresssituationen erschwert, was das Risiko der Entwicklung von Angststörungen und Depressionen erhöhen kann (Fairhurst et al., 2022, S. 6). Die Hautsinne – insbesondere der Tastsinn – sind entscheidende, aber oft übersehene Faktoren der sozialen Interaktion, die nicht nur zur Empfindung, sondern

auch zu den Gefühlen beitragen. Die Berührungen der Haut lassen sich vorläufig in die Kategorien „einfach“ (wie ein Antippen), „langgezogen“ (wie eine Umarmung) und „dynamisch“ (wie eine Liebkosung) einteilen. Die wichtige soziale Rolle des affektiven Aspekts der Berührung kann aus der Perspektive der sozialen Neurowissenschaft betrachtet werden, die zeigt, dass es spezialisierte Bahnen für sozial und affektiv relevante Berührungen gibt, die auf der Ebene der Haut beginnen. Diese sogenannten CT-afferenten Fasern wirken zusammen mit der damit verbundenen Verarbeitung in affektbezogenen kortikalen Bereichen wie der Insula und dem orbitofrontalen Kortex (Morrison et al., 2010, S. 311f). Während der COVID-19 Pandemie zeigte sich ein erhöhtes Bedürfnis nach Berührung. Interessanterweise gaben bereits in der Zeit vor der Pandemie über 70 % der Personen an, dass sie ein starkes Bedürfnis nach Berührung verspüren. Es scheint daher selbst in einer Gesellschaft, in der keine Maßnahmen, wie Social Distancing, herrschen, eine Diskrepanz zu geben, zwischen dem gewünschten Ausmaß an Berührung und dem tatsächlichen. Diese Diskrepanz scheint sich während der Pandemie nur noch weiter verstärkt zu haben. Menschen scheinen sich sowohl im freundschaftlichen wie auch im beruflichen Kontext nach Berührung zu sehnen. Dies unterstreicht die Bedeutung von Berührungsinteraktionen mit einer Vielzahl an Berührungspartnern, wie Lebensgefährten, aber auch Freunden oder Arbeitskollegen, für die Aufrechterhaltung eines zufriedenstellenden Gleichgewichts zwischen dem Bedürfnis nach Berührung und der Häufigkeit der Berührung (Fairhurst et al., 2022, S. 6f).

Gehirn Opioid

Es gibt signifikante Belege für eine Rolle des Endorphinsystems bei einer Reihe von Bindungsverhaltensweisen von Säugetieren, darunter Trennungsangst, Spiel, Geselligkeit, Körperpflege und positiver Affekt. Primaten (und damit auch der Mensch) nutzen dieses System in einem weitaus größeren Maße, um die komplexen, vielfältigen und dauerhaften sozialen Netzwerke aufrechtzuerhalten, die für diese Spezies so charakteristisch sind. Auch beim Menschen führt soziale Isolation zu einem niedrigen Gehalt an endogenen Opioiden, was die Person dazu motiviert, soziale Kontakte zu suchen. Sozialer Kontakt führt ordnungsgemäß zur Freisetzung endogener Opioide, zu konsumatorischer Belohnung und einem damit

verbundenen Gefühl der Euphorie und Zufriedenheit. Der schnelle Abbau endogener Opioide in vivo und die Tatsache, dass einige von ihnen, wie das β -Endorphin, das speziell bei sozialen Kontakten eingesetzt wird, nicht zu einer Toleranz führen, bedeuten, dass das Individuum laufend mit dem Objekt der Belohnung interagieren muss, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Endogene Opioide sind an einem breiten Spektrum prosozialer Verhaltensweisen beteiligt, darunter Sexualverhalten, mütterliche Fürsorge, Trennungsstress, Geselligkeit, soziale Bindungen, Spiel und soziales Gedächtnis. Es wird vermutet, dass sich die Beteiligung des endogenen Opioidsystems im sozialen Bereich als Ergebnis seiner primitiven Rolle in den Schmerz- und Belohnungsmechanismen des Körpers entwickelt hat. Diese Bahnen wurden im Laufe der Evolution ausgeweitet, um den Schmerz der sozialen Isolation bzw. die Belohnung durch soziale Kontakte zu verstärken. Eines der Hindernisse bei der Untersuchung der Neurochemie des Sozialverhaltens ist die Tatsache, dass mehrere der Neuroendokrine ähnliche Wirkungen haben (z. B. die analgetischen Wirkungen von Oxytocin und β -Endorphin) und dafür bekannt sind, dass sie gleichzeitig an demselben Verhaltensergebnis beteiligt sind (z. B. Oxytocin und Endorphine bei Autismus). In Anbetracht ihrer Rolle als Neurotransmitter wirken die meisten von ihnen möglicherweise laufend als funktionelle Kaskaden mit komplexen Rückkopplungseffekten. Bei Experimenten, in denen nur ein Neuroendokrin manipuliert wird, ohne gleichzeitig die anderen zu kontrollieren, besteht die Gefahr, dass eine Wirkung fälschlicherweise dem falschen Mechanismus zugeschrieben wird. Das erschwert die genaue Erforschung dieser Moleküle und ihre sozialen Wirkungsweisen (Machin & Dunbar, 2011, S. 989ff).

Vasopressin und Oxytocin

Auch die Neuropeptide Oxytocin und Vasopressin sind interessante Moleküle für die soziale Neurowissenschaft. Sie weisen eine erhebliche genetische und strukturelle Ähnlichkeit zueinander auf und spielen eine positive Rolle bei sozialen Interaktionen, der mütterlichen Fürsorge und Nähe, der Entwicklung von allgemeinem Vertrauen und bei der Zusammenarbeit. Zu den multidimensionalen Funktionen dieser zwei Moleküle gehören auch das Stillen, die Regulierung des Blutdrucks, die soziale Anerkennung, das Sexualverhalten und die Reaktion auf Stress (Mitra, 2021, S. 33). Während des Übergangs vom basalen Säugetier zum Primaten könnte es eine Phasenverschiebung von Oxytocin/Vasopressin zu Endorphinen

als zentralem Bindungsmechanismus gegeben haben. Dies würde mit Hirnbefunden übereinstimmen, die auf eine ähnliche qualitative Verschiebung in der Natur der sozialen Beziehungen hindeuten. Es würde auch die Tatsache erklären, dass die Wirkungen von Oxytocin und Vasopressin recht kurzlebig zu sein scheinen und eher mit dem ersten Kontakt als mit einer längeren Bindung verbunden sind. Eine Erklärung wäre also, dass der Oxytocin/Vasopressin-Weg einen Mechanismus darstellt, der es zwei Individuen ermöglicht, miteinander in Kontakt zu kommen. Bei den meisten Arten dürfte dies ausreichen, um Paarbeziehungen zu ermöglichen. Bei Primaten scheint jedoch ein zusätzlicher Endorphinweg erforderlich zu sein, um die für diese Arten charakteristischen längerfristigen, intensiveren Beziehungen aufrechtzuerhalten (Dunbar, 2010, S. 266).

Oxytocin ist verantwortlich für einige der wichtigsten menschlichen Gefühle: Liebe, Vertrauen und Bindung. Das Wort Oxytocin kommt aus dem griechischen „oxys“ und „tokos“, was „schnelle Geburt“ bedeutet. Oxytocin wird in der Regel wegen seiner Auswirkungen auf prosoziale Verhaltensweisen betrachtet, z. B. wegen seiner Rolle bei der Erleichterung von Vertrauen und Bindung zwischen Individuen. Folglich wird es oft fälschlicherweise als „Liebeshormon“ bezeichnet, da es mit guten Gefühlen und Emotionen in Verbindung gebracht wird. Seine Rolle im Körper ist jedoch weitaus facettenreicher und es spielt eine Rolle bei der sozialen Bindung und der sexuellen Fortpflanzung bei beiden Geschlechtern. Es ist in hohem Maße für die Geburt, die Bindung zum Baby und für die Milchproduktion verantwortlich. Intranasal verabreichtes Oxytocin verringert Angstgefühle, möglicherweise durch Hemmung der Amygdala. Oxytocin könnte generell alle sozialen Emotionen steigern, da die intranasale Verabreichung von Oxytocin auch Neid und Schadenfreude verstärkt. Ein Mangel an Oxytocin könnte an der Pathophysiologie der Depression beteiligt sein. Es hat sich gezeigt, dass Oxytocin auf Männer und Frauen unterschiedlich wirkt. Frauen, denen Oxytocin verabreicht wird, reagieren insgesamt schneller auf sozial relevante Reize als Männer, die Oxytocin erhalten haben. Darüber hinaus zeigen Frauen nach der Verabreichung von Oxytocin eine verstärkte Amygdala-Aktivität als Reaktion auf bedrohliche Szenen. Männer hingegen zeigen keine erhöhte Aktivität. Ein hoher Oxytocinspiegel im Plasma wird mit romantischer Bindung in Zusammenhang gebracht. Wenn beispielsweise ein Paar für längere Zeit getrennt ist, können Angstgefühle aufgrund

des Mangels an körperlicher Nähe zunehmen. Oxytocin kann Paaren helfen, indem es diese Angstgefühle mildert. Darüber hinaus wird Oxytocin mit körperlicher Berührung in Verbindung gebracht. In einer Studie von Odendaal und Meintjes (2003, S. 296) stieg sowohl bei Menschen als auch bei Hunden der Oxytocinspiegel im Blut nach fünf bis 24 Minuten Streicheln an. Dies spielt wahrscheinlich eine Rolle bei der emotionalen Bindung zwischen Mensch und Hund. (Dunbar, 2010, S. 41f). Auch das Massieren des Bauches von Ratten erhöht den Oxytocinspiegel. Das geht mit einer erhöhten Schmerztoleranz einher. In ähnlicher Weise korrelierte bei Frauen die berichtete Häufigkeit von Umarmungen mit dem Partner mit erhöhten Oxytocinwerten und einem niedrigeren Blutdruck (Dunbar, 2010, S. 265).

Vasopressin, vollständig Arginin-Vasopressin oder auch Argipressin genannt, wird u. a. direkt vom Hypothalamus ins Gehirn freigesetzt und hält eine wichtige Rolle für den Sexualtrieb, das Sozialverhalten und die Paarbindung inne. Seine Halbwertszeit beträgt 18-22 Minuten. Der Arginin-Vasopressin-Rezeptor 1A (AVPR1A) der Präriewühlmaus erleichtert und koordiniert die Belohnungsschaltungen während der Bildung der Partnerpräferenz, die für die Bildung von Paarbindungen entscheidend ist. Vasopressin ist allgemein an der Gedächtnisbildung, den verzögerten Reflexen und dem Sozialverhalten beteiligt. Es verbessert die Bildung des deklarativen Gedächtnisses beim Menschen und ist sowohl an der Gedächtniskonsolidierung als auch am Wiederauffinden von Erinnerungen beteiligt. Diese Wirkung konzentriert sich auf die Prozesse der Gedächtniskodierung. Vasopressin ist ebenfalls an der Initiierung und Aufrechterhaltung von Aktivitätsmustern beteiligt, die die Paarbeziehung zwischen den Sexualpartnern unterstützen. Außerdem spielt es eine wichtige Rolle bei der endokrinen Stressreaktion. Es wurde festgestellt, dass die Auswirkungen von Vasopressin mit sozialen Verhaltensweisen zu tun haben, die üblicherweise als männlich bezeichnet werden, beispielsweise Kampfbereitschaft, Bildung von Paarbindungen, Duftmarkierung und Balzverhalten. Es ist durch seine Expression im paraventriculären Nukleus des Hypothalamus dafür verantwortlich, die Angst einer Person zu steigern. Generell kann man sagen, dass es Vigilanz, Angst, Erregung und Aktivierung beeinflusst oder verstärkt. Neue Erkenntnisse der Autismusforschung deuten darauf hin, dass eine niedrige Konzentration von Vasopressin ein Marker für soziale Beeinträchtigungen

bei Kindern mit Autismus ist, und dass dessen Konzentration in Menschen mit Autismus-Spektrum-Störungen im Vergleich zu Kontrollpersonen signifikant niedriger ist (Mitra, 2021, S. 42f).

2.3.2 Wirkungsmodelle

Es existieren zwei Wirkungsmodelle, die den Einfluss der Offline-Kommunikation auf den menschlichen Körper und menschliche Verhaltensweisen beschreiben: die Medienreichhaltigkeitshypothese und die Mediennatürlichkeitshypothese. Diese sollen nun näher erläutert werden.

Die Medienreichhaltigkeitshypothese besagt, dass Kommunikationsmedien entlang eines Kontinuums von Reichhaltigkeit klassifiziert werden können, wobei die Reichhaltigkeit auf der Fähigkeit der Medien beruht, nonverbale Hinweise zu geben, schnelles Feedback zu liefern, Persönlichkeitsmerkmale zu vermitteln und die Verwendung natürlicher Sprache zu unterstützen. Die Anpassung von Medien auf kollaborative Aufgaben basiert auf der Notwendigkeit, Unsicherheit oder das Fehlen von Informationen zur Durchführung einer Aufgabe und Mehrdeutigkeit oder das Fehlen eines gemeinsamen Unverständnisses darüber, was Informationen im Zusammenhang mit der auszuführenden Aufgabe bedeuten, zu verringern. Die Hypothese des Medienreichtums besagt, dass das Medium von Angesicht zu Angesicht das reichhaltigste und wirksamste Medium zur Verringerung der Mehrdeutigkeit bei wissensintensiven Aufgaben, bei denen, in einem Arbeitskontext, verschiedene Abteilungen oder Bereiche einer Organisation beteiligt sind. Kommunikationsmedien, die durch elektronische Kommunikationsmittel geschaffen werden, sind im Spektrum zwischen der Offline-Kommunikation und schriftlichen Medien auf Papier angesiedelt, je nach ihrer Fähigkeit, nonverbale Hinweise zu vermitteln, schnelles Feedback zu geben, Persönlichkeitsmerkmale zu vermitteln und die Verwendung natürlicher Sprache zu unterstützen. Der Medienreichhaltigkeitshypothese zufolge wählen rationale und effektive Benutzer für Kommunikationsaufgaben Medien mit angemessenem Reichtum. Wenn ihre Wahl auf jene mit einem geringeren als dem angemessenen Reichtum fällt, kommt es zu einer Verschlechterung der Aufgabenergebnisse. Daft et al. (1987, S. 363) fanden heraus,

dass Manager, die mediensensibel waren, d. h. entsprechend reichhaltige Kommunikationskanäle für kollaborative Aufgaben auswählten, im Allgemeinen besser abschnitten als Manager, die nicht mediensensibel waren. Spätere empirische Studien untermauerten die Medienreichhaltigkeitshypothese, indem sie den Nachweis erbrachten, dass elektronische Kommunikationsmedien stärker aufgabenorientiert sind als das Medium von Angesicht zu Angesicht, und dass die Benutzer diese elektronischen Kommunikationsmedien im Vergleich zu reichhaltigeren Medien als weniger geeignet für die in der Geschäftskommunikation erforderlichen persönlichen Interaktionen empfanden. Andere Studien legten nahe, dass die Nutzung von E-Mail und Computerkonferenzen den Gruppenzusammenhalt negativ beeinflusst und argumentierten, dass elektronische Kommunikationsmedien „soziale Kontextmerkmale“ reduzieren, sodass sie unpersönlich sind und für geschäftliche Aufgaben wahrscheinlich vermieden werden oder, falls sie genutzt werden, wahrscheinlich zu qualitativ schlechteren Aufgabenergebnissen führen als das Medium von Angesicht zu Angesicht. Zahlreiche Erkenntnisse widersprechen jedoch dieser Hypothese. Nutzer von Kommunikationsmedien sind nämlich in der Lage, einen Mangel an sozialer Präsenz und sozialen Kontextinformationen zu kompensieren, indem sie ihr Kommunikationsverhalten anpassen. So können auch in Online-Gruppen, deren zugrundeliegende Kommunikationsmedien gemäß der Medienreichhaltigkeitshypothese wenig reichhaltig sind, lohnende und wahrnehmungsreiche Interaktionen entstehen. Außerdem können soziale Einflüsse das individuelle Verhalten gegenüber einer Technologie beeinflussen, die von den Technologiemerkmale unabhängig sein kann, wenn sich beispielsweise die Muster der Technologienutzung durch die formellen und informellen sozialen Normen für akzeptiertes Verhalten einer Gruppe ändern, zu der die Einzelperson gehört. So kann der Druck, den Führungskräfte auf andere Mitarbeiter ausüben, um schnell auf E-Mails zu antworten, die Unmittelbarkeit des Mediums erhöhen und daher die relative Position des Mediums E-Mail auf der Skala des Medienreichtums nach oben verschiebt. Diese sozialen Einflüsse können dazu führen, dass ein Medium, das nach der Medienreichhaltigkeitshypothese als mager gilt, reicher wird als die Offline-Kommunikation, beispielsweise dann, wenn Manager von ihren Mitarbeitern verlangen, ausschließlich E-Mails für die Kommunikation zu verwenden und Offline-Kommunikation so weit wie möglich zu vermeiden (Kock, 2005, S. 118ff).

Die zweite Hypothese, die Mediennatürlichkeitshypothese, baut auf der modernen Version von Darwins Evolutionstheorie auf, die es uns ermöglicht zu verstehen, wie wir unseren heutigen biologischen Kommunikationsapparat entwickelt haben. Die Relevanz des Verständnisses des Prozesses, der zur Evolution unseres biologischen Kommunikationsapparats geführt hat, und der Auswirkungen, die dies auf das elektronische Kommunikationsverhalten hat, ergibt sich aus Hinweisen, dass der Mensch durch evolutionäre Kräfte dazu gebracht wurde, in erster Linie in einer gemeinsamen und synchronen Weise zu kommunizieren, sowie durch Mimik, Körpersprache und Laute (einschließlich Sprache, die eine Vielzahl von Lautkombinationen verwendet), um Informationen und Wissen untereinander auszutauschen. Die menschliche Spezies entwickelte ein komplexes Netz aus Gesichtsmuskeln (22 auf jeder Gesichtshälfte, mehr als bei jedem anderen Tier), das es dem Menschen ermöglicht, mehr als 6.000 kommunikative Ausdrücke zu erzeugen; nur sehr wenige dieser Muskeln werden für andere Zwecke eingesetzt, wie dem Kauen. Es gibt eine erkennbare evolutionäre Tendenz zur Entwicklung eines biologischen Kommunikationsapparats, der immer ausgefeiltere Formen der Sprache oder eine erhöhte Kommunikationskomplexität unterstützt. Das Aufkommen der komplexen Sprache wurde durch die Entwicklung eines tief im Hals liegenden Kehlkopfs und eines vergrößerten Vokaltrakts ermöglicht – wichtige morphologische Merkmale, die den modernen Menschen von seinen frühen Vorfahren unterscheiden und es ihm ermöglichen, die Vielfalt an Lauten zu erzeugen, die zum Sprechen der meisten modernen Sprachen erforderlich ist. Auch die Morphologie des menschlichen Ohrs deutet auf eine spezielle Konstruktion zur Entschlüsselung von Sprache hin. Die derzeitigen Beweise im Zusammenhang mit der Evolution der menschlichen Spezies stützen die Schlussfolgerung, dass unser biologischer Kommunikationsapparat für die Kommunikationsinteraktion mit Mimik und Körpersprache konzipiert wurde. Eine plausible Folgerung wäre, dass andere Arten der Kommunikationsinteraktion, einschließlich der elektronischen Kommunikation im Allgemeinen, mehr oder weniger schlecht an unseren biologischen Kommunikationsapparat angepasst sind, je nachdem, inwieweit sie der Kommunikation von Angesicht zu Angesicht ähneln. Ein optimales biologisches Design kommt in der Natur jedoch nur selten vor, da die Evolution ein sehr langsamer Prozess ist,

der Zeit braucht, um mit den Veränderungen in der Umwelt Schritt zu halten. Infolgedessen machen Veränderungen in der Umwelt frühere biologische Designs oft suboptimal. Im Wesentlichen kann hier argumentiert werden, dass das Gehirn des modernen Menschen nicht optimal an die heutigen elektronischen Kommunikationstechnologien angepasst ist, da diese Technologien oft zu viele Elemente der bekannten Kommunikation von Angesicht zu Angesicht unterdrücken und sich in hohem Tempo verändern. Das menschliche Gehirn ist genetisch so programmiert, dass es in Kommunikationsinteraktionen, die genau jene Elemente beinhalten, mit denen es sich entwickelt hat, hervorragend funktioniert. Die Verwendung von Kommunikationsformen, die von dieser natürlichen Kommunikation abweichen, belasten das Gehirn, da es nicht für diese Art der Kommunikation ausgelegt ist. Man muss ebenso festhalten, dass elektronischen Kommunikationsmittel aus einem bestimmten Grund existieren, nämlich um wichtige Kommunikationsprobleme zu lösen, die heute bestehen und die es in unserer prähistorischen Vergangenheit noch nicht gab. So kann beispielsweise die Kommunikation per E-Mail – mit all ihren möglichen Einschränkungen – unabhängig von Zeit und Ort erfolgen, also asynchron und dezentral, was sie in einer Vielzahl von Situationen zu einer praktischen Alternative zur Kommunikation von Angesicht zu Angesicht macht. Darüber hinaus erzeugt die E-Mail eine Aufzeichnung und kann daher von ihrem Empfänger so oft wie nötig weiterverarbeitet werden (Kock, 2005, S. 120ff).

Die Mediennatürlichkeitshypothese ist ein Versuch, eine allgemeine prädiktive Aussage zu dem Missverhältnis zwischen unserem biologischen Kommunikationsapparat und den Merkmalen der modernen Kommunikationsmedien abzuleiten. Je höher diese Diskrepanz, desto geringer ist die Natürlichkeit eines Kommunikationsmediums. Die natürliche Kommunikation umfasst mindestens fünf Schlüsselemente:

- (1) ein hohes Maß an Ko-Lokation, das es den an einer Kommunikationsinteraktion beteiligten Personen ermöglicht, einander zu sehen und zu hören und sich in derselben Umgebung aufzuhalten, während sie miteinander kommunizieren,
- (2) ein hohes Maß an Synchronität, das den an einer Kommunikationsinteraktion beteiligten Personen einen raschen Austausch von kommunikativen Reizen ermöglicht,
- (3) die Fähigkeit, Gesichtsausdrücke zu vermitteln und zu beobachten,

(4) die Fähigkeit, Körpersprache zu vermitteln und zu beobachten, und
(5) die Fähigkeit, Sprache zu vermitteln und zu hören (Vlahovic et al., 2012, S. 437). In Anbetracht dessen kann die Natürlichkeit des Kommunikationsmediums, das durch eine elektronische Kommunikationstechnologie geschaffen wird, anhand des Grades definiert werden, wie eine Technologie diese fünf Elemente selektiv einbezieht (oder unterdrückt). Es kann festgestellt werden, dass, bei sonst gleichen Bedingungen, der Grad der virtuellen Einbeziehung eines dieser Elemente der natürlichen Kommunikation mit dem Grad der Natürlichkeit eines elektronischen Kommunikationsmediums korreliert. Der Begriff „virtuell“ bedeutet hier, dass keines der fünf Elemente der medialen Natürlichkeit in demselben Maße in das elektronische Kommunikationsmedium einfließen, wie es in der tatsächlichen Kommunikation von Angesicht zu Angesicht der Fall wäre. Beispielsweise sind flache Darstellungen von Gesichtsausdrücken, wie sie bei Videokonferenzen bereitgestellt werden, eine virtuelle Annäherung an die tatsächliche dreidimensionale Erfahrung, die man beim Betrachten von lebenden Gesichtsausdrücken macht. Die abhängigen Konstrukte, die mit der Mediennatürlichkeitshypothese in Verbindung stehen, sind kognitiver Aufwand, Kommunikationsmehrdeutigkeit und physiologische Erregung (Kock, 2005, S. 121).

Kognitiver Aufwand: Es gibt eine Vielzahl von Belegen für unsere Fähigkeit, die Elemente der medialen Natürlichkeit mühelos in Kommunikationsinteraktionen einzusetzen. So hat sich beispielsweise gezeigt, dass der Mensch über spezialisierte Gehirnzellen verfügt, die für die Erkennung von Gesichtern und die Erzeugung und Erkennung von Gesichtsausdrücken ausgelegt sind. Deren Nachahmung erfordert von einer künstlichen Intelligenz derart komplexe Berechnungen, dass sie selbst von modernsten, leistungsstarken Computern nur schwer reproduzierbar sind. Die gleiche Situation findet sich im Zusammenhang mit der Erzeugung und Erkennung von Sprache. Da die Schaltkreise unseres Gehirns evolutionär so konzipiert wurden, dass sie bei der Kommunikation, unter Verwendung der fünf oben genannten Elemente der Mediennatürlichkeit, hervorragende Leistungen erbringen, kann man vernünftigerweise zu dem Schluss kommen, dass die selektive Unterdrückung dieser Elemente in den Kommunikationsmedien die Entwicklung und Verwendung spezialisierter Gehirnschaltkreise erfordert, um das Fehlen dieser Elemente auszugleichen und eine effektive Kommunikation zu ermöglichen. Diese

Schaltkreise sind nicht fest in unserem Gehirn verdrahtet, sondern werden im Laufe der Zeit erlernt, vor allem durch Veränderungen im Neokortex, der äußeren Schicht des Gehirns, in der die meisten erlernten Schaltkreise konzentriert sind. Diese erlernten Schaltkreise sind im Hinblick auf die menschliche Kommunikation wahrscheinlich nicht so effizient, wie die fest verdrahteten Schaltkreise, die sich evolutionär entwickelt haben, da erstere in der Regel auf verschlungeneren Pfaden beruhen als letztere. Außerdem müssen die meisten erlernten Schaltkreise im Gehirn, die bei der Kommunikation zum Einsatz kommen, von Zeit zu Zeit „aufgefrischt“ werden, andernfalls werden sie „gelöscht“. Diese gelernten Schaltkreise unterscheiden sich in der Regel von Individuum zu Individuum, was zu Ineffizienzen führen kann, die mit Unterschieden in den Kommunikationsschaltkreisen von Sender und Empfänger zusammenhängen. Die Nutzung verschlungener Pfade erfordert daher wohl eine erhöhte neuronale Aktivität und eine Abnahme der Natürlichkeit der Medien führt im Allgemeinen zu einem erhöhten kognitiven Aufwand. Kognitiver Aufwand ist hier definiert als die Menge an mentaler Aktivität, die an einer Kommunikationsinteraktion beteiligt ist. Sie kann direkt mit Hilfe von Techniken wie der Magnetresonanztomographie gemessen werden, aber auch indirekt anhand der Grundlage des wahrgenommenen Schwierigkeitsgrads kommunikativer Aufgaben, sowie durch das indirekte Maß der Geläufigkeit. „Geläufigkeit“ wird als die Zeit definiert, die benötigt wird, um eine bestimmte Anzahl an Wörtern über verschiedene Kommunikationsmedien zu übermitteln, und von der angenommen wird, dass sie mit der Zeit korreliert, die benötigt wird, um eine bestimmte Anzahl von Ideen über verschiedene Medien zu vermitteln. Der Redefluss ist bei komplexen Gruppenaufgaben von Angesicht zu Angesicht im Durchschnitt 18-mal höher als per E-Mail. Nach dieser Schätzung würde der Austausch von 600 Wörtern von Angesicht zu Angesicht etwa 6 Minuten in Anspruch nehmen, während der Austausch der gleichen Anzahl von Wörtern per E-Mail etwa 1 Stunde dauern würde (Kock, 2005, S. 122).

Mehrdeutigkeit in der Kommunikation: Menschen, die in unterschiedlichen kulturellen Umgebungen aufgewachsen sind, verfügen in der Regel über unterschiedliche Informationsverarbeitungsschemata, die im Laufe ihres Lebens angelernt wurden. Unterschiedliche Schemata führen dazu, dass Individuen Informationen unterschiedlich interpretieren, insbesondere dann, wenn eine Information erwartet,

aber nicht geliefert wird. Wenn sie die erwarteten Informationen nicht erhalten, füllen sie die Lücken anhand der Grundlage ihrer bestehenden Informationsverarbeitungsschemata und der ihnen gegebenen Informationen aus und das führt zu erheblichen Unterschieden in der Art und Weise, wie verschiedene Personen dieselbe Geschichte interpretieren. Das menschliche Gehirn verfügt über eine Reihe fest verdrahteter Informationsverarbeitungsschemata, die darauf ausgelegt sind, Probleme zu lösen, die in den Millionen von Jahren, die zur Evolution der menschlichen Spezies geführt haben, immer wieder aufgetreten sind. Mehrere dieser Probleme, die durch evolutionäre Anpassungen gelöst werden, stehen im Zusammenhang mit dem Kommunikationsprozess. Unsere fest verdrahteten Schemata, die am Kommunikationsprozess beteiligt sind, zwingen uns dazu, nach Reizen zu suchen, die es uns ermöglichen, genügend Informationen zu erhalten, um die kommunizierte Botschaft effektiv zu interpretieren. Dazu gehören kontextuelle Hinweise (bei Kommunikation von Angesicht zu Angesicht), unmittelbare Rückmeldungen (bei synchroner Kommunikation) in Form von Gesichtsausdrücken und Körpersprache, sowie die Intonation der Stimme. Wenn mehrere dieser Stimuli fehlen, weil sie durch elektronische Kommunikationstechnologien selektiv unterdrückt werden, füllen die Menschen diese Lücken aus. Dies führt jedoch zu mehr Fehlinterpretationen und damit zu einem höheren Maß an Mehrdeutigkeit, als wenn diese Stimuli nicht unterdrückt werden. Während verschiedene Individuen wahrscheinlich nach denselben Arten von kommunikativen Stimuli Ausschau halten, wird ihre Interpretation der kommunizierten Botschaft in Abwesenheit dieser größtenteils auf ihren erlernten Schemata beruhen, die sich wahrscheinlich von denen anderer unterscheiden (keine zwei Individuen, nicht einmal eineiige Zwillinge, die zusammen aufgewachsen sind, machen im Laufe ihres Lebens die exakt gleichen Erfahrungen). Das bedeutet, eine Verringerung der Natürlichkeit des Mediums, die durch die selektive Unterdrückung von Elementen der natürlichen Kommunikation in einem Kommunikationsmedium verursacht wird, führt zu einer Erhöhung der Wahrscheinlichkeit von Fehlinterpretationen von kommunikativen Hinweisen und damit zu einer Erhöhung der Mehrdeutigkeit. Die obige Schlussfolgerung steht im Einklang mit der empirischen Beobachtung, dass bestimmte Feedback-Kommentare, insbesondere solche, die konstruktive Kritik beinhalten, in der Offline-Interaktion effektiver wirken (da sie auch häufig zusammen mit anderen

nonverbalen Hinweisen, die den Tonfall abmildern, geschehen), während dieselben Kommentare in der Online-Kommunikation anders und oft negativ interpretiert werden, da sie als sehr kritisch und unverblümt oder gleichgültig wahrgenommen werden. Die obige Schlussfolgerung deckt sich mit den konsistenten empirischen Ergebnissen, dass elektronische Kommunikation im Allgemeinen als mehrdeutiger wahrgenommen wird als persönliche Kommunikation. Obwohl es also Hinweise darauf gibt, dass die Auswirkungen größerer Mehrdeutigkeit durch kompensatorisches Anpassungsverhalten abgemildert werden können, gibt es keinen Zweifel daran, dass eine geringere Natürlichkeit der Kommunikationsmedien zu größerer Ambiguität führt (Kock, 2005, S. 122f).

Physiologische Erregung: Nur sehr wenige phänotypische Merkmale, wie die Blutgruppe, sind angeboren. Die überwiegende Mehrheit, einschließlich der meisten Merkmale, die mit unserem biologischen Kommunikationsapparat zusammenhängen, bedürfen der Interaktion mit der Umwelt, um sich vollständig und richtig entwickeln zu können. Er kann sich nicht ohne ein erhebliches Maß an Übung zur Gänze entwickeln. Es besteht kaum ein Zweifel daran, dass ein voll entwickelter biologischer Kommunikationsapparat für unsere prähistorischen Vorfahren besonders wichtig für das Überleben und die Paarung war, so wie er es auch heute noch ist. Die Evolution muss also Mechanismen entwickelt haben, die den Menschen dazu zwingen, den Gebrauch seines biologischen Kommunikationsapparats zu üben. Einer der wichtigsten Mechanismen ist die physiologische Erregung, die oft mit positiver Erregung und Freude verbunden ist. Die Teilnahme an kommunikativen Interaktionen, insbesondere in Offline-Gesprächen, löst eine ebensolche physiologische Erregung beim Menschen aus. Es gibt Belege dafür, dass sogar isolierte Elemente der Offline-Kommunikation, wie bestimmte Arten von Gesichtsausdrücken, mündliche Äußerungen und körpersprachliche Äußerungen, bei Menschen physiologische Erregung hervorrufen. Daraus lässt sich schließen, dass bei Kommunikationsinteraktionen, in denen bestimmte Elemente der natürlichen Kommunikation unterdrückt werden, wie die Fähigkeit Gesichtsausdrücke zu verwenden, mit einer entsprechenden Unterdrückung der physiologischen Erregung einhergehen, was wiederum zu einer Verringerung der wahrgenommenen Erregung im Zusammenhang mit der Interaktion führt. Mit anderen Worten, die Unterdrü-

ckung von Elementen der medialen Natürlichkeit macht Kommunikationsinteraktionen wahrscheinlich langweiliger, als wenn diese Elemente vorhanden wären. Diese Annahme setzt das Gleichbleiben anderer Faktoren voraus. So sind beispielsweise das Thema einer Kommunikationsinteraktion und die Identität der anderen Person beides Faktoren, die die physiologische Erregung stärker beeinflussen können als das Kommunikationsmedium selbst. Dennoch deuten zahlreiche Belege daraufhin, dass die Nutzer von elektronischen Kommunikationssystemen die computervermittelte Kommunikation im Allgemeinen als „weniger aufregend“, „langweiliger“ oder „weniger emotional erfüllend“ empfinden als die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht, wenn alle anderen Faktoren gleichbleiben. Eine Verringerung der physiologischen Erregung kann die Medienwahl in Richtung Medien mit hoher Natürlichkeit beeinflussen. Wenn die Wahl ausschließlich auf Medien mit geringer Natürlichkeit beschränkt ist, kann eine Verringerung der physiologischen Erregung die Qualität der Aufgabenergebnisse unter den entsprechenden Umständen sogar positiv beeinflussen. Ein Rückgang der physiologischen Erregung kann die Mitglieder einer Gruppe dazu veranlassen, konzentrierter zu kommunizieren, insbesondere wenn ein elektronisches Kommunikationsmedium verwendet wird, um eine aufgabenorientierte Interaktion zu unterstützen, im Gegensatz zu einer beziehungsorientierten Interaktion. Der Mangel an Aufregung, der sich aus der Verwendung eines elektronischen Kommunikationsmediums zur Unterstützung einer bestimmten Gruppenaufgabe ergibt, kann mit einem höheren Grad an Fokus auf die vorliegende Aufgabe verbunden sein. Die Hypothese der Natürlichkeit der Medien kann als Grundlage für Entscheidungen dienen, welche neuen Funktionen in Abhängigkeit von den Ressourcenbeschränkungen zu einem elektronischen Kommunikationsinstrument hinzugefügt werden sollen. Angenommen es wird eine webbasierte Anwendung verwendet, die es zwei Personen ermöglicht, über einen textbasierten Chat zu kommunizieren. Wenn eine nahezu identische Anwendung entwickelt wird, deren einziger Unterschied darin besteht, dass sie zusätzlich zur textbasierten Chatfunktion Gesichtsausdrücke per Videotelefonie vermitteln kann, wird diese Anwendung gemäß der Mediennatürlichkeitshypothese ein Kommunikationsmedium mit einem höheren Grad an Natürlichkeit erschaffen im Vergleich zur reinen textbasierten Chatanwendung. Eine wahrscheinliche Folge davon ist eine höhere wahrgenommene Qualität der On-

line-Interaktion durch die Nutzer, beispielsweise aufgrund des geringeren kognitiven Aufwands während der Interaktion. Die Mediennatürlichkeitshypothese stellt das Medium Offline-Kommunikation in die Mitte einer eindimensionalen Skala der Natürlichkeit, wobei die Entfernung von der Mitte, entweder nach links oder nach rechts, als Maß für eine geringere Natürlichkeit angesehen werden kann. Alles, was weniger oder mehr ist als die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht, würde wahrscheinlich zu Problemen in der Kommunikation zwischen den Beteiligten führen. Diese Schlussfolgerung steht im Einklang mit früheren Studien über Systeme zur Unterstützung von Gruppenentscheidungen. Diese Systeme werden in der Regel eingesetzt, um die Kommunikation von Angesicht zu Angesicht zu verbessern, indem sie es Einzelpersonen im selben Raum ermöglichen, synchron über Computer zu interagieren, ohne dass sie die Sendezeit miteinander teilen müssen (d. h. alle Einzelpersonen können gleichzeitig Ideen einbringen, die ein menschlicher Moderator mit Hilfe des Systems für die Gruppe verwaltet). Selbst wenn diese Systeme nur von zwei Personen genutzt werden, wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass sie den Austausch von wesentlich mehr Informationen ermöglichen als reine Offline-Kommunikation. Im Einklang mit der obigen Schlussfolgerung, die auf der Hypothese der Mediennatürlichkeit beruht (d. h., dass mehr sozusagen weniger sein kann), wurde festgestellt, dass der Einsatz von Gruppenentscheidungsunterstützungssystemen Sitzungen für die Teilnehmer weniger aufregend macht. Ein konsistentes Ergebnis von Studien über die Auswirkungen von Gruppenentscheidungsunterstützungssystemen auf Meetings ist, dass sie die Anzahl der generierten Ideen erhöhen, aber nicht die Qualität, der in den Meetings produzierten Ergebnisse verbessern. Der Einsatz dieser Systeme führt wohl zu einer Informationsüberlastung. Oberflächlich betrachtet, scheinen die Teilnehmer mehr Informationen auszutauschen, aber die Informationen werden nicht genutzt, um bessere Aufgabenergebnisse zu erzielen, weil die Rate des Informationsaustauschs höher ist als die Informationsverarbeitungskapazität der Teilnehmer (Kock, 2005, S. 123f).

2.3.3 Vor- und Nachteile

Es ist zwar möglich durch die Nutzung des Internets Kontakte und Beziehungen zu knüpfen, diese werden aber nie so stark und tief, wenn sie nicht zusätzlich eine

Offline-Komponente beinhalten. Im direkten Vergleich ist eine E-Mail nicht so nützlich wie ein persönliches Treffen, um eine soziale Beziehung aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Online-Gruppen sind nicht so wertvoll wie persönliche Gruppen, um ein Gefühl der Identität und Zugehörigkeit zu schaffen und um soziale Unterstützung zu erhalten. Beziehungen, die hauptsächlich über das Internet aufrechterhalten werden, sind nicht so eng wie solche, die über andere Wege aufrechterhalten werden (Cummings et al., 2002, S. 108). Dieser Umstand ist sowohl für den Beziehungsaufbau als auch für den Informationsaustausch derselbe. Die Offline-Kommunikation wird als nützlicher und angenehmer beschrieben, besonders von Personen mit höherer Extraversion. Die onlinebasierte Kommunikation wird von ihnen als weniger angenehm und weniger nützlich für den Aufbau von Beziehungen und die Erhöhung der emotionalen Nähe bewertet als von Personen mit geringerer Extraversion (Schiffrin et al., 2010, S. 304). Einsame Menschen scheinen ebenfalls weniger motiviert zu sein, Mobiltelefone zu benutzen, insbesondere für Telefonate, als nicht einsame Menschen. Einsame Personen empfinden die Online-Kommunikation als weniger liebevoll und angenehm als nicht einsame Menschen und nutzen sie seltener (Borae Jin et al., 2010, S. 616).

Ein großer Nachteil der Offline-Kommunikation ist die Synchronität der Gespräche. Beide Gesprächspartner müssen anwesend sein und sich auf das Gesagte fokussieren. Durch die Asynchronität und die Vielzahl an Kontaktmöglichkeiten scheint Online-Kommunikation im Aufbau eines großen sozialen Netzwerks zielführender zu sein. Der Mensch kann online mehr Freundschaften und Beziehungen pflegen als es uns mit Offline-Interaktionen möglich ist. Dieser vermeintlich logische Effekt scheint jedoch nicht einzusetzen. Einerseits repräsentiert die Zahl der „Freunde“ auf Social-Media-Plattformen meist nicht die tatsächlichen engen Freundschaften der Personen. Menschen, die über ungewöhnlich große Netzwerke verfügten, haben in der Regel die Zahl ihrer engen Freundschaften nicht erhöht, sondern eher lockerere Bekanntschaften in ihren Freundeskreis aufgenommen, auch deshalb, weil die meisten Social-Media-Plattformen eine Unterscheidung zwischen diesen Ebenen nicht zulassen. Andererseits zeigen Analysen der Häufigkeit, mit der Individuen mit Mitgliedern ihres Netzwerks in den inneren Netzwerkschichten in Online-Umgebungen (z. B. Facebook und Twitter) kommunizieren, ein gleiches Bild: Diese ergeben Interaktionsraten, die praktisch identisch mit denen sind, die in der

Offline-Welt beobachtet werden (Dunbar, 2016, S. 6). Darüber hinaus hat ein höherer Zeitaufwand bei Messenger-Diensten oder Social-Media-Plattformen keinen Einfluss auf die emotionale Nähe der Beziehungen. Es zeigt sich weder bei der Größe des Offline-Netzwerks noch bei der emotionalen Nähe ein Unterschied zwischen denjenigen, die soziale Medien nutzten, und denjenigen, die soziale Medien überhaupt nicht nutzten. Weder die Nutzung noch die Intensität der Online-Kommunikation war mit einer größeren Anzahl an Offline-Beziehungen oder einer stärkeren emotionalen Nähe dieser Beziehungen verbunden. Die Nutzung sozialer Medien lockert die zeitlichen und kognitiven Beschränkungen für die Größe von Offline-Netzwerken scheinbar nicht ausreichend, um entweder größere Netzwerke oder engere Beziehungen zu jedem Netzwerkmitglied zu ermöglichen. Zeit ist unelastisch und es gibt nur eine begrenzte Menge an Freizeit an jedem bestimmten Tag. Zeit ist ein entscheidender Faktor, der die Sozialität prägt und Tagebuchstudien mit Jugendlichen haben gezeigt, dass die Zeit, die am Computer verbracht wird, sich negativ auf die Zeit auswirkt, die mit den Eltern verbracht wird, nicht jedoch auf die Zeit, die mit Freunden verbracht wird (Pollet et al., 2011, S. 256). Daten aus persönlichen Kontakten und aus Mobiltelefon-Datenbanken deuten darauf hin, dass es natürliche Grenzen für die Zeit gibt, die wir für soziale Interaktionen mit Netzwerkmitgliedern aufwenden können, und dafür, wie wir diese Zeit auf sie verteilen. Es scheint tatsächlich so zu sein, dass jeder von uns sein soziales Kapital, sei es durch die Häufigkeit von Anrufen oder durch selbst eingeschätzte emotionale Nähe, auf eine einzigartige Art und Weise verteilt, ähnlich einer sozialen Signatur, und dass diese Signatur trotz erheblicher Veränderungen in der Netzwerkmitgliedschaft über die Zeit stabil bleibt. Sie scheint immun gegen die Möglichkeiten zu sein, die das Internet für vielfältige Interaktionen bietet. Mobilfunkdaten zeigen recht deutlich, dass die Menschen tatsächlich am häufigsten mit den Personen telefonieren, denen sie am nächsten wohnen. Die Tatsache, dass die Menschen soziale Medien offenbar nicht nutzen, um ihre sozialen Kreise zu vergrößern, deutet darauf hin, dass soziale Medien vor allem dazu dienen, zu verhindern, dass Freundschaften im Laufe der Zeit in Ermangelung an Gelegenheiten für persönliche Kontakte zerfallen. In Anbetracht der Tatsache, dass Menschen Interaktionen über digitale Medien (einschließlich Telefon, Messenger-Dienste und andere textbasierte soziale Medien) im Allgemeinen als weniger befriedigend empfinden als Interaktionen von Angesicht zu Angesicht, könnte es sein, dass von Zeit

zu Zeit persönliche Treffen erforderlich sind, um zu verhindern, dass insbesondere Freundschaften in die Kategorie der Bekannten abrutschen. Besonders Freundschaften scheinen eine natürliche Verfallsrate zu besitzen, wenn kein Kontakt gepflegt wird und die sozialen Medien können durchaus dazu beitragen, diese Verfallsrate zu verlangsamen. Dies allein reicht jedoch möglicherweise nicht aus, um zu verhindern, dass Freundschaften auf natürliche Weise absterben, wenn sie nicht gelegentlich durch Offline-Interaktion gestärkt werden (Dunbar, 2016, S. 6f).

Weiters besteht ein positiver Zusammenhang zwischen dem Glücksgefühl nach einem Gespräch und der Länge dieses Gesprächs – dieser Umstand tritt jedoch nur bei Offline-Konversationen auf. Dieselben Gespräche über Telefon oder Videotelefonie zeigten kein steigendes Glücksgefühl, was darauf hindeutet, dass sich die Offline-Kommunikation qualitativ von allen anderen Formen der Kommunikation unterscheidet. Subtile nonverbale Hinweise im Gesicht und des Körpers spielen eine zentrale Rolle bei der Regulierung der Kommunikation und es könnte sein, dass diese Hinweise, die bei einer Videotelefonie oder am Telefon weniger leicht verfügbar sind, zu einem größeren Gefühl der Verbundenheit mit dem Kommunikationspartner führen. Dagegen hat das gemeinsame Lachen einen positiven Effekt auf das empfundene Glücksgefühl über alle Kommunikationskanäle und mögliche Gesprächspartner hinweg. Speziell bei Online-Kommunikation hat das gemeinsame Lachen einen signifikanten Effekt auf das Glücksgefühl, was diesen Faktor für erfolgreiche Online-Gespräche wichtiger macht als die Länge des Gesprächs. Die reine Zeit, die mit rein sprachlicher Kommunikation verbracht wird, ist möglicherweise weniger wichtig für soziale Beziehungen als die Tatsache, ob gelacht wird oder nicht. Lachen fördert sowohl in seiner realen als auch in seiner symbolischen Form positive Affekte und prosoziales Verhalten. Es gibt deutliche Hinweise darauf, dass Lachen die Schmerzschwelle erhöht und die wahrscheinlichste Erklärung für diese Wirkung ist, dass beim Lachen der Endorphinspiegel steigt. Die Endorphinausschüttung fördert Gefühle des Wohlbefindens und der Entspannung. Dieser Umstand könnte ein wichtiger Teil der „physiologischen Erregung“ sein, die in der Hypothese der Natürlichkeit der Medien beschrieben wird. Bei der Offline-Kommunikation hingegen hat die Dauer des Gesprächs einen signifikanten Einfluss auf die Zufriedenheit, was darauf hinweist, dass die absolute Dauer der Offline-Interaktion eine entscheidende Rolle beim Aufbau und bei der

Aufrechterhaltung emotional intensiver Beziehungen spielt. Dies unterstützt teilweise die Mediennatürlichkeitshypothese, indem es die qualitativ unterschiedliche Natur der Offline-Kommunikation hervorhebt. Dabei könnte jedoch die Ko-lokation und nicht die Sprache oder der visuelle Zugang die entscheidende Variable sein. In Online-Interaktionen ist das Lachen und nicht die Dauer des Gesprächs die entscheidende Variable für Zufriedenheit und Glück (Vlahovic et al., 2012, S. 445ff).

Im nächsten Abschnitt folgt nun eine detaillierte Methodenbeschreibung der durchgeführten qualitativen Forschung. Danach werden die erhobenen und transkribierten Interviews analysiert und mittels der angegebenen Methodik ausgewertet.

3 Analyse

3.1 Methodische Vorgehensweise

Die vorliegende wissenschaftliche Arbeit bedient sich der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring (2015), um die Forschungsfragen empirisch zu beantworten. Qualitative Methoden der Inhaltsanalyse zielen darauf ab, Muster der Sinngebung und Bedeutungserstellung in den kommunikativen Merkmalen der Sprache zu finden und zu untersuchen, indem sie sich auf den Inhalt und die zugrundeliegenden Themen und Bedeutungen konzentrieren, die in einem Text (entweder in schriftlicher oder gesprochener Form) auftauchen. Das Wort „Text“ bezieht sich hier auf ein breites Spektrum von Phänomenen wie Beschreibungen, Berichte, Meinungen und Gefühle, die in einer Vielzahl an Darstellungen vermittelt werden, nicht nur als Buchstaben auf einer weißen Seite oder auf einem Bildschirm. Qualitative Daten können in Worten, Bildern und sogar Tönen dargestellt werden. Qualitative Methoden zur Analyse sprachlicher Inhalte werden allgemein zur Analyse textlicher und narrativer Inhalte wie Dokumente, Interviews, Beobachtungsnotizen und Geschichten eingesetzt. Der allgemeine Zweck der Methoden der qualitativen Inhaltsanalyse besteht darin, die verschiedenen Formen von „Bedeutung“, die durch die verschiedenen Analysemethoden entstehen, deutlicher erkennbar zu machen (Preiser et al., 2021, S. 270ff). Sie wird in einem breiten Spektrum an Disziplinen angewendet, darunter Kommunikationswissenschaft, Journalismus, Soziologie, Psychologie, Erziehungswissenschaft, Medizin und Wirtschaft. Dabei ist sie eine geeignete Methode, um Interviews mit verschiedenen Individuen und Gruppen zu analysieren und ist gekennzeichnet durch folgende Eigenschaften (Gläser-Zikuda et al., 2020, S. 2ff):

- Die Einbettung der Daten in den Kommunikationskontext
- Ein regelgeleitetes und systematisches Vorgehen bei der Analyse
- Die Entwicklung bzw. Anwendung von Kategorien
- Die Quantifizierung der Kategorien, sofern theoretisch sinnvoll
- Gütekriterien (z. B. klar abgegrenzte Kategorien)

Um die Erfahrungen und Perspektiven der Teilnehmer bezüglich Digitalisierung und Einsamkeit zu erfassen, wurden teilnarrative Leitfadeninterviews eingesetzt. Diese Methode kombiniert Elemente narrativer und leitfadengestützter Interviews und ermöglicht es, die Wahrnehmungen, Einstellungen und Überzeugungen der befragten Personen zu analysieren, während ein gewisses Maß an Struktur beibehalten wird, um die Vergleichbarkeit der Ergebnisse zu gewährleisten (Elo et al., 2008, S. 113). Der Fokus liegt hierbei auf den individuellen Geschichten der Befragten, wobei der Interviewer eine Art Leitfaden nutzt, um sicherzustellen, dass bestimmte Themen angesprochen werden und um sicherzustellen, dass alle Interviewten vergleichbare Fragen beantworten (Elo et al., 2014, S. 3f). Im Kontext der vorliegenden Masterarbeit wird so ermöglicht, dass Aspekte, wie die Nutzung digitaler Technologien, die Wahrnehmung von sozialen Beziehungen und die empfundene Einsamkeit der Teilnehmenden, systematisch untersuchbar werden. In der Regel wird ein Leitfaden mit offenen Fragen verwendet, um den Interviewprozess zu strukturieren und sicherzustellen, dass bestimmte Themen angesprochen werden. Gleichzeitig wird den Befragten auch die Möglichkeit gegeben, ihre Antworten frei zu gestalten und ihre Erfahrungen auf eine Art und Weise zu teilen, die für sie am sinnvollsten ist (Mayring, 2014, S. 43).

Teilnarrative Leitfadeninterviews bieten mehrere Vorteile gegenüber anderen Methoden der Datenerhebung, wie standardisierten Fragebögen. Ein wichtiger Vorteil ist die Fähigkeit, eine tiefere und umfassendere Perspektive auf das Thema zu erhalten, da die Teilnehmenden ihre Antworten frei gestalten können. Darüber hinaus können sie auch helfen, die Vielfalt der Erfahrungen und Perspektiven von Individuen zu erfassen, was bei standardisierten Fragebögen oft schwieriger ist. Ein weiterer Vorteil ist, dass sie es ermöglichen, nachzufragen und spezifische Fragen zu stellen, um die Antworten besser zu verstehen. Nach der Transkription der Interviews werden die Daten systematisch kategorisiert und interpretiert, um die verschiedenen Themen und Bedeutungen zu identifizieren, die in den Interviews zum Ausdruck kommen. Die Kategorien werden im Voraus definiert, wobei sich diese an den Forschungsfragen und Hypothesen orientieren. Im Verlauf der Analyse können jedoch neue Kategorien entstehen oder bereits definierte Kategorien verfeinert werden. Um die Gütekriterien der qualitativen Inhaltsanalyse zu erfüllen, ist

es wichtig, dass die Kategorien klar definiert und operationalisiert werden. Das bedeutet, dass die Kategorien so beschrieben werden sollten, dass sie für verschiedene Forschende und Lesende nachvollziehbar sind. Es ist auch wichtig, dass die Kategorien unabhängig und gegenseitig ausschließend sind, um sicherzustellen, dass die Daten präzise und zuverlässig analysiert werden können (Hsieh & Shannon, 2005, S. 1285f).

Bei der Methode der teilnarrativen Leitfadeninterviews kann es zu verschiedenen Herausforderungen kommen. Eine wichtige Herausforderung besteht darin, eine angemessene Auswahl der Teilnehmenden zu treffen, um sicherzustellen, dass eine breite Palette von Perspektiven und Erfahrungen abgedeckt wird. Es ist auch wichtig, dass die Interviewenden während des Interviews eine ausreichende Empathie und Sensibilität zeigen, um ein Vertrauensverhältnis zu den Teilnehmenden aufzubauen und eine offene und ehrliche Kommunikation zu fördern.

Eine weitere Herausforderung besteht in der Analyse der Daten. Die qualitative Inhaltsanalyse erfordert eine sorgfältige und systematische Auswertung der Daten, um die Bedeutung und die Themen zu identifizieren. Für die Güte und die Validität der Ergebnisse ist eine transparente und nachvollziehbare Analyse zu gewährleisten. Hierbei können auch spezialisierte Softwareprogramme zur Unterstützung der Analyse verwendet werden (Schreier, 2012, S. 181ff). Im Fall der vorliegenden Masterarbeit wurde die Software „f4analyse“ verwendet.

Für eine wissenschaftlich valide Durchführung und Analyse der Interviews unternahm der Autor folgende Schritte:

1. Erstellung eines Leitfadens:

Zunächst wurde ein Interviewleitfaden entwickelt, der offene Fragen zu den Themen Digitalisierung und Einsamkeit enthielt. Dabei wurden die Fragen so formuliert, dass sie den Teilnehmern genügend Raum für die Erzählung ihrer persönlichen Erfahrungen ließen. Der Leitfaden diente als Orientierungshilfe für den Interviewer, um sicherzustellen, dass alle relevanten Aspekte abgedeckt wurden, während er gleichzeitig flexibel genug war, um auf individuelle Antworten der Befragten eingehen zu können.

2. Auswahl der Teilnehmenden:

Es wurden zehn zufällig ausgewählte Personen im Alter von 17 bis 30 Jahren interviewt, wobei die Geschlechterverteilung ausgeglichen war (fünf Männer, fünf Frauen). Dabei wurde sichergestellt, dass diese Personen dem Autor gänzlich unbekannt waren. In den meisten Fällen wurden die Teilnehmenden durch zufälliges Ansprechen auf der Straße rekrutiert. Diese Altersgruppe wurde gewählt, da sie als besonders affin für den Umgang mit digitalen Technologien gilt und somit besonders relevant für die Erforschung des Zusammenhangs zwischen Digitalisierung und Einsamkeit ist.

3. Durchführung der Interviews:

Die Interviews wurden in einem angenehmen und vertraulichen Rahmen durchgeführt, um den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, offen über ihre Erfahrungen und Gefühle zu sprechen. Die Gespräche wurden mit Einverständnis der Teilnehmer aufgezeichnet, um eine genaue Transkription und Analyse zu ermöglichen.

4. Transkription:

Nach Abschluss der Interviews wurden diese wörtlich transkribiert, um eine detaillierte Grundlage für die qualitative Inhaltsanalyse zu schaffen. Dabei wurden auch nonverbale Äußerungen wie Lachen oder Schweigen sowie Betonungen und Emotionen in der Sprache berücksichtigt.

Die qualitative Inhaltsanalyse wurde wie folgt durchgeführt:

1. Deduktive Kategorienbildung:

Basierend auf den Forschungsfragen und der vorhandenen Literatur wurden zunächst Kategorien entwickelt, die zur Strukturierung der Analyse dienten. Diese Kategorien wurden im Laufe der Analyse an die Daten angepasst und erweitert, um eine möglichst umfassende Erfassung der in den Interviews auftretenden Themen und Aspekte zu gewährleisten (Kuckartz, 2018, S. 70f).

2. Kodierung:

Die transkribierten Interviews wurden anschließend kodiert, wobei die entwickelten Kategorien auf die Textpassagen angewendet wurden. Die Zu-

ordnung der Textstellen zu den Kategorien erfolgte durch eine systematische und regelgeleitete Analyse des Datenmaterials. Eine kontinuierliche Überprüfung der Kategorien im Verlauf der Analyse gewährleistete eine hohe Qualität der Ergebnisse (Vaismoradi et al., 2016, S. 103f).

3. Interpretation:

Im Anschluss an die Kodierung und die Analyse wurden die Ergebnisse interpretiert und in Beziehung zur Forschungsfrage und dem theoretischen Rahmen der Arbeit gesetzt. Dabei wurden die gefundenen Muster und Bedeutungen im Kontext der Literatur diskutiert und analysiert, um die Forschungsfrage zu beantworten. Diese Interpretation folgt im vierten Abschnitt dieser wissenschaftlichen Arbeit.

Nach diesem allgemeinen Überblick werden nun die konkreten Kategorien und Fragen des Leitfadens aufgelistet, nach denen vorgegangen wurde. Das Datenmaterial der 10 teilnarrativen Leitfadeninterviews wurde in 4 übergeordnete Kategorien kodiert. Es werden jeweils die Überkategorien mit einer kurzen Beschreibung genannt. Danach folgen die Unterkategorien und deren dazugehörigen Fragen des Leitfadens:

Überblick Person

Die Teilnehmenden beschreiben sich in ihrer Persönlichkeit, ihren Vorlieben und Schwierigkeiten hinsichtlich der zwischenmenschlichen Kommunikation. Die 3 Unterkategorien mit den dazugehörigen Fragen sind:

Persönlichkeit: **Wie würdest du deine Persönlichkeit beschreiben – vor allem, was das Zwischenmenschliche betrifft?**

Präferenzen: **Welche Wege der Kommunikation sind dir am liebsten und welche hast du weniger gern?**

Herausforderungen: **Hast du derzeit Herausforderungen in den Bereichen, Freunde, Dating oder Beziehung und wenn ja, welche?**

Einsamkeit

Sie erzählen darüber, ob sie in ihrem Leben bereits Erfahrungen mit Einsamkeit gemacht haben und ihre Gründe für ein Ja oder ein Nein auf diese Frage. Die 3 Unterpunkte dieser Kategorie sind:

Einsamkeitserlebnisse: **Erzähl mir von einer Zeit in deinem Leben, in der du dich einsam gefühlt hast (falls es diese mal gegeben hat).**

Gründe für Einsamkeit: **Hast du in deinem Bekanntenkreis das Gefühl, dass bestimmte Personen manchmal einsam sind?**

Effektive Vorbeugung: **Was ist deiner Meinung nach wichtig, um Einsamkeit vorzubeugen?**

Online-Kommunikation

Die Teilnehmenden sprechen über Vor- und Nachteile der digitalen Kommunikation und machen eine Gedankenreise in eine digitale Extremsituation. Diese Überkategorie hat wieder 3 Unterkategorien:

Vorteile: **Welche positiven Assoziationen hast du, wenn du an Online-Kommunikation denkst?**

Nachteile: **Welche negativen Assoziationen hast du, wenn du an Online-Kommunikation denkst?**

Online-Dorf: **Stell dir vor, du lebst in einem Dorf, in dem alle deine Bekannten und Freunde direkt im nahen Umkreis von dir wohnen. Die Straßen sind jedoch immer leer. Du darfst von heute an für jegliche Kommunikation mit Menschen nur noch dein Handy oder ein anderes elektronisches Gerät benutzen. Treffen finden ausschließlich über einen Bildschirm statt. Was empfindest du dabei?**

Offline-Kommunikation

Sie beschreiben die empfundenen Vor- und Nachteile der Offline-Kommunikation und machen eine Gedankenreise in eine analoge Extremsituation. Sie besteht aus 4 Unterpunkten:

Vorteile: **Welche positiven Assoziationen hast du, wenn du an Offline-Kommunikation denkst?**

Nachteile: **Welche negativen Assoziationen hast du, wenn du an Offline-Kommunikation denkst?**

Offline-Dorf: **Stell dir vor, du lebst in einem Dorf, in dem alle deine Bekannten und Freunde direkt im nahen Umkreis von dir wohnen. Du darfst von heute an nie wieder dein Handy oder ein anderes elektronisches Gerät zum Kommunizieren benutzen, sondern du redest mit Menschen entweder auf den Straßen oder läutest bei ihnen zuhause**

an. Treffen finden ausschließlich persönlich statt. Was empfindest du dabei?

Unterschiede Online-Kommunikation und Offline-Kommunikation: **Wie fühlst du dich nach einem Treffen mit Freunden in der Bar im Vergleich zu einem Treffen mit Freunden auf Zoom?**

Zusammenfassend lässt sich aussagen, dass die teilnarrativen Leitfadeninterviews in Kombination mit der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring eine geeignete Methode sind, um die Forschungsfragen der vorliegenden Masterarbeit zu beantworten. Durch die Verwendung offener Fragen und die Fokussierung auf die individuellen Geschichten der Befragten können tiefergehende Einblicke in die subjektive Wahrnehmung der Auswirkungen der Digitalisierung auf Einsamkeit gewonnen werden. Die Methode ermöglicht es, individuelle Erfahrungen und Sichtweisen zu identifizieren und diese in Beziehung zu den gesellschaftlichen, kulturellen und technologischen Entwicklungen zu setzen.

Nun wird die Analyse des gesammelten Datenmaterials anhand der bereits erfolgten Kodierung dargestellt. Dabei wird insbesondere auf die Gemeinsamkeiten und Unterschiede der interviewten Personen und deren Aussagen eingegangen.

3.2 Analyse der Interviews

3.2.1 Überblick Person

Das subjektive Einsamkeitsempfinden kann von vielen Faktoren abhängen. Wie im vorherigen Abschnitt erwähnt, spielen auch die Persönlichkeit und die Kommunikationspräferenz eine tragende Rolle. Um diese Variablen miteinzubeziehen und Daten zu sammeln, zielten die ersten drei Fragen des Leitfadens darauf ab, einen Einblick in die Person zu bekommen.

Persönlichkeit

7/10 Teilnehmenden beschreiben sich selbst als generell freundlich und offen. Sie sehen sich als aufgeschlossen gegenüber anderen Menschen an, wobei es

manchmal auch eine Zeit dauern kann, bis sie genügend Vertrauen in eine fremde Person fassen:

„Ja, ich sehe mich eigentlich als sozialen Menschen, dadurch dass ich auch Volksschullehrerin werde, glaube ich, trifft es das ganz gut. Und freundlich. Hilfsbereit natürlich.“ (Frau K., Absatz 2)

„Wenn ich in eine neue Umgebung komme, schaue ich mir das Ganze schon zuerst einmal an und desto wohler ich mich fühle, das geht halt manchmal schneller, manchmal langsamer, desto mehr komme ich aus mir raus. Und dann geht es schon in die Richtung extrovertiert“ (Herr M., Absatz 4)

Auch der Punkt „Hilfsbereitschaft“ wurde von 5/10 Personen erwähnt:

„Ich find recht schnell neue Leute und versteh mich auch eigentlich mit den meisten ganz gut. Es kommt nicht oft vor, dass ich mit jemandem so gar nicht zurechtkommen und ich bin hilfsbereit und recht verlässlich und pünktlich.“ (Frau L., Absatz 2)

Das Spektrum Introversion – Extraversion war ausgeglichen. 3/10 Teilnehmenden gaben introvertierte Tendenzen an. Weitere drei Personen sagten, dass sie ganz klar extravertiert seien. Die restlichen vier meinten, eine Mischung aus beiden, also ambivertiert, zu sein:

„Ich würde mich jetzt eher als introvertiert bezeichnen. Ich bin glaube ich sehr hilfsbereit und freundlich“ (Frau G., Absatz 2)

„Ich bin ein recht extrovertierter Mensch. Also ich bin eigentlich recht offen. Was neue Leute betrifft, sonst würde ich das hier nicht machen.“ (Frau L., Absatz 2)

„Ich glaub, dass ich eigentlich ein ziemlich ruhiger Mensch bin und ziemlich schüchtern und introvertiert, aber sobald ich Leute näher kennenlerne, bin ich ganz anders und eher extrovertierter dann.“ (Frau S., Absatz 2)

Präferenzen

Alle zehn Beteiligten gaben an, sowohl Online- als auch Offline-Kommunikation mit den Menschen in ihrem Leben zu nutzen. Beispielsweise wurde WhatsApp von allen zehn Beteiligten als essenziell für zwischenmenschliche Kommunikation eingestuft. Daneben telefonieren 7/10 gerne, 6/10 chatten auf Instagram regelmäßig mit ihren Freunden, Facebook oder Snapchat verwenden nur 4/10 für diese Tätigkeit:

„Zur Kommunikation nutze ich eigentlich fast ausschließlich WhatsApp. Und Social Media ist ja für mich eher so eine Informationsplattform.“ (Herr F., Absatz 10)

„Wenn es darum geht, uns etwas auszumachen, dann eher WhatsApp mit Freunden. Mit der Familie ist telefonieren einfacher. Und sonst? Keine Ahnung. Instagram, wenn irgendwer wo unterwegs ist und das find ich cool, dann schreiben wir halt dort“ (Frau G., Absatz 6)

Die Mehrheit der Befragten bevorzugt persönliche Treffen gegenüber Online-Kommunikation, aber einige nutzen auch eine Mischung aus beidem. Für 6/10 war es ganz klar, dass persönliche Treffen den Online-Treffen zu bevorzugen sind:

„Ich mag's eigentlich am meisten, wenn ich die Leute wirklich persönlich treffe.“ (Herr F., Absatz 12)

„Wenn ich irgendwie mit wem was zu bereden habe, was vielleicht persönlicher ist, dann sage ich: „Treffen wir uns und machen uns was aus“, bevor ich schreibe.“ (Frau S., Absatz 18)

Die restlichen vier Personen hielten eine balancierte Mischung aus beiden für den besten Weg, um mit anderen Menschen in Kontakt zu bleiben:

„Also mir ist es lieber offline sozusagen, aber ich sage jetzt mal, da halt viele, zum Beispiel jetzt, von meinen Freunden und Familie, da viele nicht 10 Meter neben mir wohnen habe, ist es halt eher so, dass es eher online ist. Ich telefoniere sehr gern.“ (Frau I., Absatz 12)

„Also primär, mit Leuten, die ich regelmäßig sehe, größtenteils in echt und sonst größtenteils über soziale Medien und mit Verwandten telefonieren oder Familientreffen.“ (Herr R., Absatz 8)

Herausforderungen

Nur die Hälfte der Teilnehmenden machte konkrete Angaben zu ihren derzeitigen oder vergangenen Herausforderungen im zwischenmenschlichen Bereich. Von diesen erzählten aber alle davon, dass es ihnen manchmal schwerfällt, neue Leute kennenzulernen:

„Das hat mich sicher einige Male davon abgehalten, mich von mir aus zu melden. Wenn ich Leute gut gefunden habe, mit denen ich vielleicht mehr unternehmen hätte wollen...dass ich mich wieder nicht so traute, mich zu melden oder denen einfach zu schreiben und zu sagen: „Hey, machen wir mal was“, also ja, das bestimmt.“ (Frau S., Absatz 26)

„Zumindest auf der Uni war es in den letzten Jahren schon so, dass es sehr schwer war, da neue Leute wirklich kennen zu lernen, weil man selbst für Gruppenarbeiten sich eigentlich nur auf WhatsApp verabredet hat. Und so kommt man natürlich nicht wirklich in Kontakt.“ (Herr F., Absatz 16)

Eine Person meinte zusätzlich, dass es in einer Online-Umgebung schwieriger ist, Menschen kennenzulernen, da nur eine fragile Verbindung zueinander entsteht und es daher nicht so ernst genommen wird:

„Dating find ich ein bisschen schwierig. Ja, ich finde halt, wenn man so neue Leute kennenlernen – sei es nur Freunde oder Dating – die wollen kein Commitment mehr eingehen. Sie denken so: „Es gibt halt so viel Angebot online. Vielleicht kommt was Besseres“. Keine Ahnung. Sie sind alle so: „Wenn wir uns treffen, passt's. Wenn nicht, ist es mir eigentlich auch egal““ (Frau G., Absatz 12)

In diesem Kontext sei interessant zu erwähnen, dass ein Befragter das Gegenteil erwähnt hat und von Herausforderungen gesprochen hat, gerade weil er online

eine enge Freundesgruppe hatte. Aufgrund Streitigkeiten wurde er aus dieser ausgestoßen und erlebte daraufhin eine schwierige Zeit:

„Da ist es ziemlich rund gegangen und das hat mich ziemlich belastet. Du hast da was aufgebaut und Kontakte knüpft, also die dann über das „Hey, wir spielen miteinander bissl Playstation“ hinausgegangen sind. Und dann einfach aufgrund dieses Zerwürfnisses bin ich einfach von hier auf gleich aus dieser Gruppe ausgestoßen worden. Und da war es dann halt wirklich so...du warst draußen.“ (Herr M., Absatz 18)

„Es ist mir wirklich ein, zwei Wochen richtig mies gegangen deswegen. Weil halt doch diese Playstation-Freundschaften sage ich jetzt einmal oder diese Online-Spiel-Freundschaften, wenn man regelmäßig spielt, ist es teilweise doch so, dass du mit diesen Menschen mehr redest oder mehr kommunizierst als wie jetzt mit deiner eigenen Familie oder den Freunden.“ (Herr M., Absatz 20)

3.2.2 Einsamkeit

Als nächstes wurde die subjektiv empfundene Einsamkeit angesprochen – derzeit und in der Vergangenheit. Dabei ging es um Einsamkeitserlebnisse und deren Gründe bzw. generelle Gründe für Einsamkeit. Zusätzlich wurde abgefragt, welche effektiven Vorbeugungsmaßnahmen notwendig wären, damit ein Einsamkeitsgefühl gar nicht erst entsteht.

Einsamkeitserlebnisse

Insgesamt haben 7/10 Personen über ihre Erfahrungen mit Einsamkeit gesprochen. Der Großteil dieser (sechs Teilnehmende) gab an, dass sie sich schon mal einsam gefühlt haben, aufgrund einer Trennung bzw. aufgrund fehlender Menschen in ihrem nahen Umfeld:

„Kurz davor war das eigentlich auch mit der Einsamkeit, wenn ich jetzt im Nachhinein so drüber nachdenke. Ich habe so ein Gspusi gehabt aus der Arbeit und die wollte unbedingt, dass ich in meine Wohnung wieder zurückgehe, weil da ist immer wer und sie kann mit mir hier nicht alleine sein und sie kümmert sich ja eh um

mich. Das Problem war dann, ich bin in meiner Wohnung gesessen, sie musste arbeiten, acht Stunden und ist dann irgendwann erst um acht am Abend bei mir daheim gewesen und somit war ich eigentlich von sieben in der Früh bis acht am Abend immer allein auf meiner Couch und konnte nicht wirklich was tun und. Da war es richtig scheiße. Da habe ich zum Glück immer meistens wen online gehabt, mit dem ich spielen habe können. Da habe ich mich auch einsam gefühlt.“ (Herr M., Absatz 70)

„Das war circa 2017, 2018 herum. Prinzipiell hatte ich da nur einen Freund. So würde ich es jetzt nicht sagen, aber der war die einzige Person, die ich in echt gesehen habe, mit dem ich mich in echt getroffen habe. Der wurde dann durch, ich weiß nicht, durch Einfluss von anderen Leuten aus der Klasse konnte er mich dann nicht mehr leiden, zum Beispiel. Und dann hatte ich niemanden mehr, mit dem ich mich in echt treffen konnte oder so. Das war eine Zeit, wo ich wirklich einsam war.“ (Herr R., Absatz 24)

Ein spannender Aspekt ist aber, dass drei Teilnehmende ebenfalls gesagt haben, dass nicht nur eine Trennung oder ein Fehlen an Menschen in ihnen Einsamkeitsgefühle auslöst, sondern auch die falschen Menschen um sie herum. Sie fühlen sich im falschen Umfeld genauso einsam, wie allein:

„Ich war elf Jahre verheiratet und da habe ich mich teilweise auch ziemlich einsam gefühlt, aber jetzt bei der aktuellen habe ich das Gefühl absolut nicht. Du kannst dich in der Beziehung sehr wohl auch einsam fühlen, wenn es nicht die richtige Beziehung ist.“ (Herr M., Absatz 44)

„Lustigerweise, umso mehr Leute ich gekannt habe, aber nur so oberflächlich, umso einsamer habe ich mich gefühlt. So bin ich zum Beispiel bei einer Hausparty in einem Raum voller Leute gesessen und habe mich trotzdem irgendwie einsam gefühlt.“ (Frau S., Absatz 28)

Gründe für Einsamkeit

Für fünf der 10 befragten Personen ist das Fehlen einer romantischen Beziehung ein möglicher Faktor, der Einsamkeit hervorruft. Freundschaften und Familie sind

zwar ebenfalls essenziell, aber sie können diese spezielle Zweisamkeit einer Beziehung nicht ersetzen:

„Es ist halt irgendwie eine ganz andere Beziehung, die man zum Freund hat, als zu den Eltern oder zu Freunden, würde ich jetzt mal sagen. Also das kann man gar nicht wirklich vergleichen.“ (Frau K., Absatz 30)

„In einer Beziehung kriegt man mehr Liebe und Zuneigung und generell mehr körperlichen Kontakt. Sich näherkommen, den anderen spüren. Solche Sachen, die man bei einer Freundschaft nicht hat. Dieses Lieben. Es gibt dieses wie man die Freunde liebt und wie man eine Person liebt, mit der man zusammen ist.“ (Herr L., Absatz 26)

„Also Freundschaften schon, auch innige Freundschaften, aber eben nicht so innig, dass man den Leuten alles erzählen kann. Diese Freundschaft fehlt halt noch. Diese eine Person, der man alles erzählen kann, die fehlt einem. Und dadurch zieht man sich vielleicht so ein bisschen zurück.“ (Herr P., Absatz 50)

Dass eine Trennung von einem Partner subjektiv empfundene Einsamkeit auslösen kann, wurde von insgesamt vier Menschen bejaht:

„So einsam jetzt vielleicht nicht wirklich, aber ja, wenn man sich vom Freund trennt oder so, würde ich mal behaupten, da fühlt man sich dann schon einsam. Aber man hat natürlich immer die Freunde und die Familie bei sich. Ich sage mal, in der Phase fühlt man sich schon einsam.“ (Frau K., Absatz 24)

„Also Trennungen vielleicht oder Beziehungen, die dann was waren oder nicht waren oder was auch immer das war und dann doch nicht.“ (Frau L., Absatz 26)

3/10 Teilnehmende meinten, dass Schüchternheit und fehlende Offenheit ausschlaggebende Faktoren für Einsamkeitsgefühle seien:

„Wie ich meine Persönlichkeit gesagt habe, dass ich offen mit jedem reden kann und mich sofort mit fast jedem verstehen und deswegen immer Leute habe, die für

mich da sein werden und generell glaube ich nie Probleme haben werde mit irgendwelchen Sozialkontakten. Im Gegensatz zu Leuten, die nicht so offen sind, eher verschlossen sind. Die werden dann eher nicht auf Leute zugehen und sagen: „Hey, du bist ein leiwander Typ, gehen wir was trinken“. Die werden dann eher warten, dass jemand kommt. Nur meistens ist es ja so, dass es wenige gibt, die dann von selber kommen. Und dann verliert man halt den Anschluss, weil dann viele neue Freundeskreise kommen oder man sich dann mal drei Wochen nicht sieht. Und wenn man dann nicht von selber kommt und der andere ist gerade mit einem anderen Freundeskreis unterwegs, verliert man schnell den Kontakt. Trotz den heutigen Bedingungen mit Handy, wo man sich eigentlich sofort melden könnte, tut man es dann nicht, weil man dann eher bequem bleibt, in der Komfortzone bleibt.“ (Herr L., Absatz 34)

„Die wirkliche Einsamkeit kommt glaube ich dann, wenn man einfach nur tagsüber im Bett liegt, in die Luft schaut und sich denkt: „Okay, was mache ich?“. Dann hat man, glaube ich, wirklich diese Einsamkeit, wenn man keinen zum Treffen hat, keinen zum Was machen. Es ist Samstagabend, mein Bekanntenkreis ist unterwegs, keiner hat mich gefragt, ob ich was machen will. Ich habe nichts zu tun und man hat noch keine Hobbys.“ (Herr R., Absatz 36)

Daneben wurden noch von jeweils ein bis zwei Personen anderweitige Gründe erwähnt:

„Die eine Person ist eher so jemand, der alles negativ sieht, ist halt nicht die beste Voraussetzung. Auch ein bisschen perfektionistisch veranlagt. Das bin ich eigentlich auch nicht. Ich. Ich nehme alles so, wie es ist. Und die sind alle sehr, sehr kopflastig. Die zerdenken alles. Was wäre, wenn? Was passiert dann?“ (Frau I., Absatz 42)

„Ich finde, es ist immer was anderes, wenn man sich persönlich trifft, als wenn man jetzt über Videokonferenz oder sowas redet. Ja einfach mehr der Austausch mit meinen Freundinnen. Wir haben zwar schon telefoniert oder geschrieben miteinander, aber das finde ich nicht dasselbe.“ (Frau G., Absatz 20)

Effektive Vorbeugung

Ein zentrales Thema, das in den Interviews immer wieder auftaucht, ist die Bedeutung von Familie und Freunden als soziale Stütze. 3/10 befragte Personen sagen, dass Familie und Freunde ihnen Halt und Sicherheit geben und ihnen helfen, sich nicht einsam zu fühlen. Speziell die Familie und auch „echte“ Freundschaften werden als zeitlose Säule betrachtet, die immerwährend da ist:

„Man merkt dann trotzdem mit der Zeit, welche die „wirklichen“ Freunde sind und welche einfach gute Bekannte, wo das mit der Zeit nachlässt. Das ist halt einfach so, weil wie gesagt, jeder hat sein Leben. Aber Familie ist wieder ganz anders. Das wird sich in fünf Jahren nicht ändern.“ (Frau I., Absatz 66)

„Dinge, die irgendwie einfach in meinem Kopf da sind, die mir halt Rückhalt geben oder die mir einfach zeigen, dass ich nicht einsam bin. Zum Beispiel, dass ich eine Familie habe, auf die ich mich immer verlassen kann und die auch immer da ist für mich und die auch sehr präsent ist in meinem Leben. Dass ich natürlich auch meine Freundin hab. Dass ich Freunde habe, mit denen ich auch über alles reden kann und die auch für mich da sind, wenn es mal nicht so gut läuft. Und das sind für mich Dinge, die einem da helfen.“ (Herr F., Absatz 42)

Ein weiterer Aspekt, der von 3 Personen hervorgehoben wird, ist die Bedeutung von Hobbys und Interessen. Hobbys sollen eine Möglichkeit bieten, sich mit sich selbst zu beschäftigen, aber auch ein Weg sein, um mit anderen Menschen in Kontakt zu treten und soziale Kontakte aufzubauen:

„Und ich finde auch, dass man Hobbys und Interessen haben sollte. Das ist dann immer noch eine Möglichkeit, sich mit sich selber zu beschäftigen, wenn man mit anderen Menschen gerade nichts machen möchte.“ (Herr R., Absatz 34)

„Briefmarkensammeln, Sport, Videospiele, ist alles gut, finde ich. Das ist ein weiterer Aspekt im Leben, den man hat und auch wenn du ihn eben nicht mit anderen Menschen ausübst.“ (Herr R., Absatz 36)

„Generell mit dem Handy kann man sich gut ablenken. Die Hobbys sind auch wichtig, dass man sich ablenken kann oder Zeit überbrücken kann. Aber ich

glaube auch, dass wenn man schon das Hobby ansprechen, dass ein Hobby vielleicht auch damit zu tun haben könnte. Wenn man Fußball spielt, kommt man eher mit Leuten in Kontakt. Und daraus werden dann wieder Freunde. Leute, mit dem man sich treffen kann, dass man nicht einsam ist und auch unter Leute kommt.“

(Herr L., Absatz 38)

Eine Offenheit gegenüber anderen Menschen wird von 2 Teilnehmenden immer wieder betont und generell kommt das zwischen den Zeilen auch bei einigen Aussagen von anderen hervor:

„Ich war damals auch schon ein sehr offener Mensch, das heißt, ich habe mit jedem, egal welchen Alters, gequatscht. Ich hatte meinen Turnverein, ich war reiten. Ich war eigentlich immer mit Leuten unterwegs, also hatte nie irgendwie Probleme, neue Leute oder Freunde zu finden. Ich habe mir eigentlich nie schwergetan. Man hat zwar früher sich gedacht: „Okay, mögen die mich oder mögen die mich nicht?“ Aber das kommt dann mit der Zeit, mir persönlich ist es egal. Wenn sie mich mögen, ist es gut. Wenn nicht, dann nicht.“ (Frau I., Absatz 22)

„Sie sind ja nur einen Anruf entfernt. Im Auslandssemester ist man meistens in einer Gastfamilie oder in einer Einrichtung, wo auch andere Menschen sind, die auch ein Auslandssemester machen. Also glaube ich auch nicht, dass ich mich da einsam fühlen könnte, weil erstens würde ich dann neue Menschen kennenlernen und zweitens kann ich ja immer noch telefonieren mit meinen Bekannten und meiner Familie daheim.“ (Frau G., Absatz 38)

Die Teilnehmenden teilten zudem verschiedene Bewältigungsstrategien für Einsamkeit, die von offener Kommunikation, über das Suchen einer Therapie, bis hin zur Ablenkung durch das Smartphone und die Bedeutung von Selbstakzeptanz und positivem Denken reichen. Die Interviews unterstreichen die Individualität der Erfahrungen und die verschiedenen Strategien, die Menschen anwenden, um mit Einsamkeit umzugehen.

3.2.3 Online-Kommunikation

Die Aufgabe der folgenden drei Unterkategorien war es zu erörtern, welche Vorteile und Nachteile Kommunikation über internetbasierte Medien den Teilnehmenden bietet. Dazu kam ein Gedankenexperiment, ob sie in der Lage seien, in Zukunft ausschließlich digital zu kommunizieren.

Vorteile

7/10 befragte Personen gaben an, dass Online-Kommunikation einfachere Kommunikation und Vernetzung unabhängig vom eigenen Standort ermöglicht:

„Man muss sich nicht treffen. Das ist ein Vor- und ein Nachteil. Ich habe auch eine Zeit lang Freunde gehabt, die waren in den USA oder halt Leute, mit denen ich gespielt habe. Die waren in den USA, die waren in Deutschland, in Polen, Tschechien und so. Da hat man sich natürlich auch geschrieben. Dann hat man sich zusammen geredet und hat dann halt gespielt paar Stunden. Und hat dann auch was getan miteinander, nicht in echt, aber man hat trotzdem geredet, sich ausgetauscht und das ist ein großer Vorteil, finde ich.“ (Herr R., Absatz 42)

„Die Online-Kommunikation hilft auch in der Offline-Kommunikation. Wenn wir jetzt 40 bis 50 Jahre zurückdenken, wenn man da mit irgendwelchen Leuten in Kontakt treten wollte, die am anderen Ende der Erde wohnen...und im Vergleich zu heutzutage, du schickst eine E-Mail, du schickst eine WhatsApp-Nachricht, kannst mit jedem Menschen auf diesen Erdball, vorausgesetzt er hat Internet, kommunizieren? Das hilft dann auch, mit Leuten in Kontakt zu bleiben, die vielleicht dann nach Australien oder sonst irgendwo ziehen.“ (Herr M., Absatz 74)

6/10 Personen meinten, dass online diese Anonymität hilft, sich leichter zu öffnen und bei sozialen Ängsten hilft:

„Auf der anderen Seite tun sich ja vielleicht Leute, die jetzt nicht so offen über Dinge reden können, leichter, wenn Sie einfach nur schreiben können. Ohne dass sie vielleicht jemand anderem in die Augen schauen müssen. Das fällt ihnen dann vielleicht leichter.“ (Frau I., Absatz 54)

„Es ist leichter, sich zu öffnen. Weil wenn man jetzt nicht unbedingt in einem Video-Telefonat oder in einem normalen Telefonat ist, wenn man zum Beispiel schreibt...die Anonymität, die man in gewisser Hinsicht hat, hilft einem dabei, mehr von seinen Gedanken offen preiszugeben. Wenn man sich denkt: ‚Okay, das ist nicht unbedingt irgendwer, aber das ist eine Person, die beeinflusst mein reales Leben in der Hinsicht nur bedingt. Deswegen ist es egal, wenn sie es weiß. Deswegen ist es okay, wenn ich mit ihr rede‘.“ (Herr R., Absatz 44)

Die Hälfte aller befragten Personen sagen, dass sich Online-Kommunikation sehr gut zur Beziehungspflege eignet, denn man bekommt Einblick in das Leben der anderen:

„Man hat irgendwie eine viel breitgefächerte Gesellschaft. Also auf Social Media habe ich zum Beispiel viele Leute, die ich auch nur flüchtig kenne. Die ich einmal im Monat vielleicht zufällig irgendwo treffe, also mehr als nur Bekannte. Und durch Social Media kriegt man halt dann von deren Leben auch viel mit.“ (Frau S., Absatz 52)

„Wenn wer was teilt von seinem Leben, dass man das Gefühl hat, irgendwie trotzdem ein Teil zu sein, auch wenn man da nicht dabei ist, was die Person gerade macht. Und man kann halt easy drauf antworten und in Kommunikation treten.“ (Frau G., Absatz 42)

Zusätzlich dazu, geben 4/10 Teilnehmende an, dass sie die digitalen Kommunikationsmittel gerne zur Unterhaltung und für den Informationsaustausch nutzen:

„Du bist so deutlich besser vernetzt als jetzt nur auf Wien alleine oder auf Österreich bezogen, sondern du kriegst mehr mit. Wie sind die Sachen in Deutschland? Wie sind die Sachen sonst irgendwo? Und das macht es eigentlich recht interessant, aber so spezielle Themen wüsste ich jetzt nicht. Es liegt halt dann auch vielleicht daran, dass ich mit denen öfter zusammenkomme als wie mit meinen Real-life-Freunden.“ (Herr M., Absatz 22)

„Vorteile sind für mich vor allem die viele Informationen, die man daraus beziehen kann. Auch der Unterhaltungsfaktor. Und sicher auch dass man halt doch zu jeder Zeit irgendwie Zugang findet zu anderen Leuten.“ (Herr F., Absatz 46)

Außerdem scheint es online etwas leichter zu fallen neue Menschen kennenzulernen:

„Es ist auch wichtig, wenn man zum Beispiel Probleme hat, kann man sich vielleicht auch mit Fremden austauschen, auch wenn das Fremde sind. Das wird man auf der Straße wahrscheinlich nicht tun, aber im Internet tut man das dann vielleicht mehr.“ (Herr F., Absatz 46)

Zusammenfassend zeigt die Analyse der Interviews, dass Online-Kommunikation die Vernetzung und Kommunikation über Distanzen hinweg erleichtert und es den Befragten ermöglicht, sich leichter zu öffnen und in Kontakt mit anderen zu bleiben. Es gibt jedoch Unterschiede in der Art und Weise, wie die Befragten die Online-Kommunikation nutzen, wie zum Beispiel für Kochen, Studium, Videospiele, Probleme besprechen oder das Kennenlernen neuer Personen.

Nachteile

Sämtliche befragte Personen sagten, dass die fehlende persönliche Interaktion und körperliche Nähe der größte Nachteil der Offline-Kommunikation sei. Beispiele sind das Fehlen von Umarmungen, die Unmöglichkeit zusammen anzustoßen oder die Schwierigkeit Situationen gefühlt gemeinsam zu erleben:

„Na ja online kann ich mit keinem auf ein Bier anstoßen. Ein Gespräch online ersetzt kein gemütliches Beisammensein im Biergarten oder zusammen irgendwelche Unternehmungen machen.“ (Herr M., Absatz 26)

„Ich finde da ist halt eine gewisse Distanz. Ich kann das nicht beschreiben. Es ist halt nicht dasselbe, als wenn wer vor einem sitzt. Zum Beispiel, wenn ich mit jemandem rede, dann kann ich den auch vielleicht umarmen, wenn es mir danach

ist. Oder wir stoßen mit einem Glas Wein an, das geht ja auch nicht über Video-konferenz. Ich finde, das ist halt mehr distanziert, als wenn man gemeinsam zusammensitzt.“ (Frau G., Absatz 24)

7/10 gaben außerdem an, dass es leichter zu Fehlinterpretationen und Missverständnissen kommen kann, da beim Schreiben von SMS oder in Online-Meetings wichtige Informationen fehlen:

„Aber ich glaube, dass es grundsätzlich mal das Problem ist, dass man schwer Vertrauen findet oder schwerer Vertrauen findet zu einer Person, die man online kennenlernt, als jemanden, den man auf einer Party kennenlernt. Ich finde einfach, dass man sich ja doch ein viel besseres Gesamtbild machen kann, wenn man jemanden face to face trifft, als wenn man jemanden online trifft“ (Herr F., Absatz 70)

„Wenn man SMS schreibt, kann man da reinlesen, was man will. Man versteht einfach viel falsch oder kann es falsch verstehen.“ (Frau G., Absatz 62)

Die Hälfte der Teilnehmenden äußerten die Sorge, dass die vermehrte Nutzung von Online-Kommunikation zu einem Verlust von sozialen Kompetenzen führen kann:

„Langfristig ist das nicht gut. Das kann nicht gut sein. Ich erinnere mich an Leute, die auf YouTube Videos gemacht haben oder auf Twitch gestreamt haben. Zum Beispiel. Die immer nur zu Hause sitzen, die nur WoW spielen den ganzen Tag und sonst nichts anderes tun. Da habe ich gemerkt, dass da die sozialen Kompetenzen zum Teil relativ niedrig sind. Dieses Zwischenmenschliche fehlt ihnen zum Beispiel. In gewisser Hinsicht finde ich, fördert es das, aber auf Dauer nicht.“ (Herr R., Absatz 66)

„Dadurch verlernen Leute eben die persönliche Kommunikation, glaube ich. Wenn man dauernd nur am Handy ist und übers Handy kommuniziert, tun sich Leute schwerer dann in echt mit jemandem zu reden. Das merkt man auch häufig, wenn man neue Leute kennenlernt, also über übers Handy und dann nochmal in echt

sich trifft. Dass sie dann komplett verschlossen sind, wobei man davor schon viele Wochen geschrieben hat und solche Sachen und sich ausgemacht hat, dass man sich trifft. Dennoch tun sie sich dann öfter schwer, wenn man dann persönlich redet.“ (Herr L., Absatz 42)

Außerdem kann ein Übermaß an digitaler Kommunikation zur Abhängigkeit von sozialen Netzwerken führen und die mentale Gesundheit negativ beeinflussen:

„Von Social Media ganz klar die Abhängigkeit, nenne ich es jetzt einmal. Also die Plattformen wollen, dass du richtig viel Zeit darauf verbringst, und darauf sind sie ausgelegt. Und ich finde es ist sehr, sehr viel Zeitverlust, in der man eigentlich sinnvollere Dinge machen könnte.“ (Frau G., Absatz 44)

„Früher, glaube ich, hast du einen ehrlicheren Eindruck bekommen von dem, was im Leben von anderen Leuten passiert, schätz ich mal. Und mittlerweile ist es ja wirklich so, dass in den sozialen Medien eigentlich immer nur das beste Bild gezeigt wird. Und ich glaube, dass das das Gehirn schon so ein bisschen austrickst und dem Gehirn vermittelt: „Mit dir passt vielleicht irgendwas nicht, weil bei den anderen Leuten ist alles sehr, sehr gut.“ (Herr F., Absatz 46)

Online-Dorf

Das Ergebnis dieses Gedankenexperiments war, dass 9/10 Teilnehmende explizit gemeint haben, dass es für sie durch den fehlenden zwischenmenschlichen Kontakt unmöglich wäre, ausschließlich online zu kommunizieren und sie ansonsten in weiterer Folge Einsamkeit spüren würden:

„Ich bin ein geselliger Mensch. Und ich glaube, wenn da wirklich so alle meine Leute, die ich gern und lieb habe, in einem Dorf wohnen, müssten wir ein fucking Dorffest machen. Da müsste irgendwo auf dem Hauptplatz ein riesen Tisch stehen mit allem. Mit einfach allem. Das müsste man mindestens einmal im Monat zelebrieren. Das geht für mich überhaupt nicht. Ich bin auch generell gern viel unterwegs und für mich sind die schönsten Abende...wir haben Freunde draußen in Schwechat, die haben einen Garten. Allein die Feuerkorb-Session, das ist das Geilste überhaupt. Da sitzt man einfach nur da, die haben einen Korb, Holzscheitl

rein, Feuer und Bier. Mehr braucht es nicht. Das sind die schönsten Abende gewesen. Darauf könnte ich absolut nicht verzichten. Da wäre das schönste Haus mit dem besten Online-Equipment nur halb so schön.“ (Herr M., Absatz 60)

„Wenn ich mich nicht mehr treffen darf, dann kommt glaube ich große Einsamkeit bei mir durch. Also wenn ich wirklich keinen mehr habe, mit dem ich mich persönlich treffen kann...ich meine, sicher ist es ein super Tool, wenn man sich so über online trotzdem unterhalten kann, aber ich glaube ich würde da durchdrehen, muss ich sagen.“ (Frau K., Absatz 46)

Nur 1 Person meint, dass sie sich an diese Situation anpassen könnte und es für sie kein Problem darstellen würde:

„Quasi eigentlich super praktisch. Dann kann man sich immer gleich treffen. Also es wäre sicher komisch, aber ich glaube, es würde grundsätzlich nicht viel ändern an der Art und Weise, wie man sonst kommuniziert, wenn man jetzt räumlich weiter voneinander entfernt ist.“ (Frau L., Absatz 45)

3.2.4 Offline-Kommunikation

Ähnlich zu den vorherigen Unterkategorien, wurde nun evaluiert, welche Vorteile und Nachteile persönliche Kommunikation von Angesicht zu Angesicht den Teilnehmenden bietet. Dazu wurde ebenfalls ein Gedankenexperiment durchgeführt, um die Frage zu beantworten, ob sie in der Lage seien, in Zukunft ausschließlich persönlich, ohne digitale Hilfsmittel, zu kommunizieren.

Vorteile

Sämtliche interviewten Personen erwähnten die körperliche Nähe und den persönlichen Aspekt der Offline-Kommunikation als Vorteil. Sie schätzen den direkten Kontakt, die Möglichkeit sich zu berühren und die physische Präsenz der anderen Person:

„Wenn ich jetzt an Homeoffice denke, theoretisch könnte ich meine Arbeit komplett nach Hause verlagern und ich bräuchte gar nicht mehr ins Büro gehen. Aber nach

zwei Wochen drehe ich durch. Das geht überhaupt nicht. Ich müsste dann mindestens in der Woche zwei Tage ins Büro, weil da will ich mich dann auch mit den Kollegen zusammensetzen, „Was hast du gemacht?“, „Ich habe gerade den Anrufer gehabt“, „Ich habe gerade dieses Gespräch gehabt“. Da kommst du viel mehr über die zwischenmenschliche Kommunikation auf Sachen drauf als einfach nur über irgendwelche blöden Chats.“ (Herr M., Absatz 66)

„Vorteil ist eben auch, dass man sich sozusagen spürt. Also wenn ich jetzt, wie gesagt, lange jemand nicht gesehen habe, und ich sehe den einfach vor Ort, ich sehe das Gesicht live sozusagen, dann ist die Freude einfach viel größer, als wenn ich jetzt mit dem telefoniere. Daraus kann ich irgendwie nur schließen, dass man sich eben doch irgendwie spürt anscheinend.“ (Herr F., Absatz 64)

„Auf jeden Fall nimmt man mehr mit aus persönlichen Treffen. Die Batterien sind dann noch länger aufgeladen wie nach einem WhatsApp-Gespräch oder Telefongespräch.“ (Frau S., Absatz 64)

Jeweils 8/10 Personen hielten die Körpersprache und Mimik bzw. die Emotionen und Verbundenheit für eine große Stärke dieser Kommunikationsart:

„Es ist schon was anderes, wenn man sich trifft. Natürlich. Also dieses persönliche Gespräch, da kann man jetzt, da kann man viel, viel, viel mehr reden, würde ich es mal sagen. Und auch die Emotionen natürlich, die da mitspielen.“ (Frau L., Absatz 20)

„Freude, Verbundenheit...also Verbundenheit auf jeden Fall ganz groß. Weil man diese Person eben vor sich hat. Und eben nicht dieses Einsamkeitsgefühl. Weil dann sehe ich die Person im realen Leben vor mir stehen. Dann weiß ich, ich bin nicht einsam, denn ich habe hier eine Person neben mir.“ (Herr P., Absatz 81)

Die Hälfte der Teilnehmenden hob die bessere Qualität von Offline-Gesprächen hervor. Sie betonen, dass sie sich mehr Zeit nehmen, tiefere Gespräche führen und über Themen sprechen, die sie online oder am Telefon nicht ansprechen würden:

„Ich tu mir halt leichter, über persönliche Dinge zu reden, wenn ich die wirklich physisch sehe die Personen. Weil man da die Reaktion noch besser einschätzen kann. Du siehst die ganze Körpersprache, nicht nur bis zur Brust und aus. Und eben auch, dass man die Leute angreifen kann. Es klingt so dumm, aber eine Umarmung tut manchmal besser, als wenn man drüber redet.“ (Frau G., Absatz 60)

„Ich mags, wenn ich Menschen gegenüber sitz, wenn ich mit denen lachen kann, weil ich dann vielleicht über das Lachen von ihnen lache. Also das ist alles einfach viel entspannter, ich fühle mich einfach wohl.“ (Frau I., Absatz 68)

Nachteile

Ein Nachteil der Offline-Kommunikation sei, dass sie mit einem höheren Aufwand und höheren Kosten verbunden ist. Die Hälfte der befragten Personen sprechen über den Aufwand, der mit Reisen und Zeitmanagement verbunden ist:

„Das echte Leben ist auch mit mehr Kosten verbunden. Wenn Freunde fragen: „Magst du zu mir fahren?“...2 Euro der Liter, zum Beispiel. Oder man geht mal in die Bar. Gut, du musst wieder Getränke kaufen. Irgendwann musst du Geld ausgeben. Das hat man online nicht. Das kostet nichts.“ (Herr R., Absatz 72)

„Sicher ist die Fahrzeit ein Nachteil. Aber das will man ja, man will auf die Feste, sich mit jemandem treffen auf einen Kaffee.“ (Frau K., Absatz 54)

Außerdem wird von 2/10 Personen angesprochen, dass es mit ausschließlicher Offline-Kommunikation schwieriger sei, den Kontakt aufrechtzuerhalten:

„Kontakte aufrechtzuerhalten. Für mich ist es so...ich weiß nicht, ob das viele machen. Ich weiß leider nichts darüber. Aber ich weiß, wenn ich jetzt jemanden nicht auf Snapchat, Instagram, Discord oder so habe und die Person dann nicht mehr meinem Umfeld wahrnehme, dann vergesse ich manchmal, dass sie existiert. Das ist nicht, weil mir die Person nicht wichtig ist, sondern weil ich sie nicht mehr sehe und an so viele andere Sachen denke, dass ich dann daran nicht mehr denke. Das ist so aus den Augen, aus dem Sinn.“ (Herr R., Absatz 76)

2/10 gaben zusätzlich an, dass sie beim persönlichen Kontakt weniger Zeit zum Nachdenken hätten und dadurch möglicherweise leichter etwas Unüberlegtes sagen:

„Das man eben nicht so viel Zeit hat zum Nachdenken. Kann ein Nachteil auch sein.“ (Frau S., Absatz 80)

Offline-Dorf

Hier sagten nun 9/10 Personen, dass sie dieses Szenario dem Online-Dorf-Szenario deutlich vorziehen würden. Das ist ein Hinweis darauf, dass das vorherige Ergebnis valide ist:

„Da würde ich mich wohl nicht einsam fühlen...ich meine, ja, wenn ich halt mal keinen Bock hab, dass ich jetzt zu der Freundin hingeh, dann spielt's da vielleicht schon ein bisschen mit, aber es ist halt schon sehr, sehr viel weniger als im anderen Szenario.“ (Frau K., Absatz 58)

„Erinnert mich eher ein bisschen an früher, ich habe dann schon nach Ende der 4. Klasse Volksschule ein Handy bekommen, aber lediglich nur um zu sagen: „Okay, ich gehe noch zu einer Schulfreundin, komme dann später nach Hause“. Ich mochte das halt immer mehr. Und früher hat man am Spielplatz kein Handy gebraucht.“ (Frau I., Absatz 74)

7/10 Teilnehmende meinten aber, dass dieses Szenario sehr gewöhnungsbedürftig und eine große Umstellung wäre. Auch die Kommunikation wäre schwieriger und zeitaufwendiger:

„Es ist Gewöhnungssache. Ich glaube, nach einem Monat, maximal drei oder doch einem Jahr oder so, dann ist es einem auch wieder egal. Aber jetzt der Umstieg von einem Tag auf den anderen, von alles online machen zu können, kommunizieren zu können ohne Einschränkungen, auf null ist sicher sehr hart am Anfang. Weil es auch ein Zeitvertreib ist, in gewisser Hinsicht.“ (Herr R., Absatz 74)

„Anstrengend. Es würde mir sehr am Nerv gehen. Vor allem wenn eine Freundin mal weiter weg wohnt. Wenn ich jetzt wirklich jedes Mal, wenn ich auch nur eine Kleinigkeit will, zu jedem hinfahren und anläuten muss.“ (Frau K., Absatz 56)

Im Allgemeinen lässt sich feststellen, dass eine ausbalancierte Mischung aus Online- und Offline-Kommunikation die Präferenz der befragten Personen ist:

„Jetzt, wenn man erwachsen ist, ist man schon irgendwie vor den Kopf gestoßen, wenn einer an der Tür läutet, ohne dass wer sich angemeldet hat. Also ja, es wäre wahrscheinlich auch ein bisschen schwierig für mich, mich zu überwinden und wirklich bei wem anzuläuten. Also das Handy ist eine gute Methode, um sich was auszumachen, schnell und unkompliziert. Treffen tu ich mich dann lieber in Person, aber es ist halt einfacher. Also eine gute Mischung ist einfach besser.“ (Frau S., Absatz 82)

Unterschiede Online- und Offline-Kommunikation

Insgesamt zeigt die Analyse, dass die meisten der interviewten Personen (8/10) der Meinung sind, dass persönliche Begegnungen wichtig sind, um eine tiefere Verbindung zu anderen Menschen aufzubauen. Eine Mehrheit (7/10) glaubt auch, dass Online-Kommunikation allein nicht ausreichend ist. Eine Kombination aus beiden Kommunikationsformen wird von einigen (3/10) als ideal betrachtet:

„Es sind andere Reize und einfach andere Möglichkeiten da. Ich sage mal, es ist jedes für sich gut, aber die Offline-Kommunikation im zwischenmenschlichen Bereich wird alleine vielleicht immer noch funktionieren. Die Online-Kommunikation funktioniert alleine definitiv nicht.“ (Herr M., Absatz 74)

„Also man hat, glaube ich, mehr das Gefühl, dass man sie kennt, wenn man sie sieht und wenn man mit ihr etwas tun kann. Es ist auch das, was man so online sieht, Reddit, Instagram, was auch immer. Wenn sich Leute treffen, die jahrelang Xbox gemeinsam gespielt haben, die treffen sich auch irgendwann. Und dann sind das auch nicht mehr nur online Freunde. Und ich finde jede online Beste-Freunde-Beziehung geht auch irgendwann ins echte Leben über. Das bleibt niemals nur bei online. Sicher gibt es das, aber verhältnismäßig glaube ich relativ wenig. Weil man

glaube ich auch teilweise das Verlangen hat, als Mensch sich zu sehen und nicht nur auf einem Monitor.“ (Herr R., Absatz 52)

„Also wenn man sich mit einer Person ganz oft trifft, hat man ja auch eine andere Verbindung zu ihr als zu einer Person, mit der man nur schreibt. Ich denke, die meisten brauchen auch einfach dieses Gefühl, dass jemand bei einem ist, ja diese körperliche Verbundenheit auch.“ (Herr P., Absatz 75)

Interessant ist auch die Darstellung, dass Online-Freundschaften unbedingt eine persönliche Offline-Komponente benötigen, um bestens zu gedeihen:

„Ich kann mit einer Person, die ich nur online kenne, genauso gut befreundet sein, wie mit einer Person, die ich in echt kenne. Nur die Person, die ich in echt kenne, zu der habe ich trotzdem noch...die sehe ich trotzdem mehr als Mensch.“ (Herr R., Absatz 52)

„Ich muss sagen, dass ich eigentlich noch keine einzige wirkliche Freundschaft geknüpft habe, wo der erste Kontakt online stattgefunden hat, wo ich den wirklich nicht gekannt habe und ihn online kennengelernt hätte. Das heißt, dass online, glaube ich, hat immer sehr stark geholfen, um die Beziehung dann zu intensivieren, weil man halt mehr Kontakt haben konnte“ (Herr F., Absatz 70)

Im folgenden Abschnitt folgt nun die Interpretation der gefundenen Ergebnisse.

4 Interpretation

4.1 Interpretation der Ergebnisse

Anhand der etablierten Struktur des Interviewleitfadens folgt nun auch die Interpretation der gefundenen Ergebnisse. Dies fängt mit den allgemeinen Kommunikationsvorlieben der Teilnehmenden an, geht danach über in etwaige Einsamkeitserlebnisse und Gründe dafür. Dann werden jeweils die Online-Kommunikation und Offline-Kommunikation besprochen, gegenübergestellt und ebenso die Gedankenexperimente anhand der vorangegangenen theoretischen Grundlage interpretiert.

4.1.1 Überblick Person

Sieben der zehn Teilnehmenden gaben an, sehr freundlich und offen gegenüber anderen Menschen zu sein. Es lässt sich davon ausgehen, dass generell eher jene Menschen einer fremden Person zusagen ein persönliches Interview zu führen, die in gewisser Weise aufgeschlossen für neue Erfahrungen durchs Leben gehen. Daher ist es nicht verwunderlich, dass dieser Überhang existiert. Personen, die eher zurückgezogen sind und längere Zeit benötigen, um Vertrauen zu fassen, sind wohl nicht bereit solche Interviews zu führen. Man könnte spekulieren, dass unter den zufällig ausgewählten Personen, die ein Interview abgelehnt haben, die Mehrheit verschlossener agiert.

Dennoch war das Spektrum von Introversion zu Extraversion sehr ausgeglichen, was den Schluss zulässt, dass auch Menschen, die sich selbst als introvertiert bezeichnen, nicht zwangsläufig vor solchen Interviews zurückschrecken. Der Großteil der Teilnehmenden – auch die extravertierten – gaben an, dass sie dennoch ein bisschen Zeit benötigen, um sich in der Nähe einer fremden Person wohlfühlen. Die Ausprägungen der eigenen Persönlichkeit scheinen also situationsabhängig zu sein. Das ist insofern interessant, da die Studie von Johnson et al. (1999, S. 255) zeigt, dass diese zwei Persönlichkeitstypen einen biologischen Ursprung haben und daher weitgehend als fest angenommen werden dürfen. In den

Gehirnen von introvertierten Menschen ist der präfrontale Kortex stärker durchblutet, der vor allem bei Planung, Erinnerung und Problemlösung aktiv ist. Ein extravertiertes Gehirn wird dagegen an jenen Stellen stärker durchblutet, die Sinneseindrücke von außen verarbeiten. Gehirne von introvertierten Personen scheinen bereits im Normalzustand stärker stimuliert zu sein, was die Zurückgezogenheit und innere Ruhe dieser Personen erklären. Die Samplegröße dieser qualitativen Forschung ist zu gering, um Hypothesen treffen zu können. Nichtsdestotrotz wäre es interessant erforschen, in welchen Situationen introvertierte und extravertierte Menschen auf dieselbe Art und Weise reagieren.

Nicht verwunderlich ist der Fakt, dass alle interviewten Personen zusätzlich zu persönlichem Kontakt auch regelmäßig digitale Kommunikationsmethoden verwenden. Die 17-bis-30-Jährigen sind damit aufgewachsen und sehen es seit jeher als festen Bestandteil ihres Lebens. Dabei stellt sich WhatsApp als die wichtigste Kommunikationsplattform heraus, gefolgt von Telefonieren und diversen sozialen Netzwerken. Dabei lässt sich feststellen, dass mit der Familie öfter telefoniert wird als mit den Freunden. Da das Telefon das älteste digitale Kommunikationsmedium ist, könnten sich die älteren Generationen damit leichter tun als Nachrichten über WhatsApp zu schicken. Die Präferenz unter den Teilnehmenden geht aber deutlich in Richtung Nachrichten schreiben, anstatt zu telefonieren. Als Gründe für den Einsatz von Online-Kommunikation werden Bequemlichkeit und ständige Erreichbarkeit genannt, gefolgt von der Möglichkeit mit Menschen in Kontakt zu bleiben, die weit entfernt wohnen.

Dennoch bevorzugt die Mehrheit persönliche Treffen von Angesicht zu Angesicht, besonders dann, wenn intime Details besprochen werden sollen. Dieser Umstand ist insofern interessant, da es, wie besprochen, besonders introvertierten Menschen leichter fällt, sich in einer internetbasierten Umgebung zu öffnen. Das scheint aber eher dann zum Tragen zu kommen, wenn keine geeigneten und qualitativ hochwertigen Freundschaften existieren. In solch einem Fall öffnen sich diese Personen anderen gegenüber wohl lieber online ohne körperliche Nähe als persönlich. Mit guten Freundschaften dagegen scheint sich dieses Verhalten zu ändern und es wird angenommen, dass ein vertrauensvolles Gespräch von Ange-

sicht zu Angesicht einen größeren Mehrwert liefert als ein relativ anonymes Gespräch mit Fremden. Das kommt scheinbar auf mehrere Faktoren, wie beispielsweise den Inhalt dieses Gesprächs an.

Nur die Hälfte der befragten Personen machten Angaben zu etwaigen derzeitigen oder vergangenen Herausforderungen im zwischenmenschlichen Bereich. Da annehmbar ist, dass dieser Lebensbereich sehr komplex ist und daher niemand frei von derartigen Krisen und Schwierigkeiten ist, könnte das daran liegen, dass diese Personen zu wenig Vertrauen in die Anonymität dieses Interviews hatten oder nicht über derartige Erlebnisse sprechen wollten. Alle geschilderten Herausforderungen oder Probleme haben bzw. hatten jedoch eine gemeinsame Ursache: die Schwierigkeit neue Menschen kennenzulernen. Es scheint nicht nur für die introvertierten Personen schwierig zu sein, diese sozialen Ängste zu überwinden und auf fremde Menschen zuzugehen. Dabei hat auch die COVID-19-Pandemie eine große Rolle gespielt. So haben die Teilnehmenden berichtet, dass sie durch die Schutzmaßnahmen schwieriger Kontakt zu ihren Studienkollegen und Studienkolleginnen aufbauen konnten. Die Hürde sich einfach so zu melden und eine Beziehung aufzubauen schien für viele zu groß. Dieses Phänomen ist beachtenswert, da insbesondere die junge Generation mit onlinebasierter Kommunikation aufwächst und es eigentlich kaum ein Problem darstellen sollte, dieses Medium aufgrund von gesetzlichen Regelungen eine Zeit lang vorwiegend zu verwenden. Im Hinblick darauf, dass die befragten Personen alle angegeben haben, dass bei reiner Online-Kommunikation wichtige Informationen fehlen und es nicht so erfüllend ist, kann darin eine mögliche Ursache gesehen werden. Die Online-Kommunikation wurde zwar in dieser Zeit vorwiegend genutzt, aber der Wille sie mehr und umfassend zu verwenden konnte nicht aufgebaut werden. Es fehlten wichtige Informationen, wie körperliche Nähe und Körpersprache, wodurch zwar ein Instandhalten von bestehenden Beziehungen ermöglicht wurde, jedoch keine Intensivierung dieser und schon gar nicht neue Beziehungen aufzubauen. Diese Angst auf fremde Menschen zuzugehen, deren Ursprung wohl im essenziellen Aufrechterhalten des Gruppenzusammenhalts unserer Vorfahren zu finden ist und daher von so gut wie jedem Menschen spürbar ist, lässt sich wohl als eine der größten Herausforderungen im zwischenmenschlichen Bereich beschreiben.

Doch nicht alle haben negativ über Online-Freundschaften erzählt. Herr M. konnte im Internet Kontakte knüpfen, mit denen er mehr kommuniziert hat als mit seinen Freunden oder seiner Familie. Als er diese Online-Freundschaften aufgrund eines Zerwürfnisses verloren hat, spürte er diesen Verlust genauso stark als wären es Freunde gewesen, mit denen er sich regelmäßig persönlich getroffen hätte. Das zeigt, dass dennoch eine Form der Substitution existieren kann, die onlinebasierte Beziehungen dieselbe Wichtigkeit und Erfüllung wie offlinebasierten gibt.

4.1.2 Einsamkeit

Es haben sieben der zehn befragten Personen offen über ihre Einsamkeitserlebnisse gesprochen. Dabei kam es in den meisten dieser Fälle zu einer Art Trennung, die dazu geführt hat. Beispielsweise verlor man den einzigen Freund und hatte somit niemanden mehr zum Reden oder die einzige Vertrauensperson hatte täglich nur noch sehr eingeschränkt Zeit. Dieser Verlust einer nahestehenden Person führte daraufhin zu einer empfundenen Einsamkeit. Wie im theoretischen Abschnitt bereits beschrieben, ist der Körper bestrebt genügend Zeit mit vertrauensvollen Menschen zu verbringen. Ist das nicht der Fall, dann entsteht das Gefühl der Einsamkeit, um die Personen anzutreiben wieder Kontakt zu suchen. Auch die Situation, als die Vertrauensperson nur noch kurze Zeit in der Früh und am Abend in der Nähe war, ruft bereits diese Reaktion hervor. Daraus lässt sich schließen, dass die Zeit, die man mit anderen Menschen pro Tag verbringen sollte, in Stunden und nicht in Minuten beziffert werden muss. Außerdem lässt sich möglicherweise daraus schließen, dass ebenso eine Regelmäßigkeit vorhanden sein muss, mit der man Vertrauenspersonen trifft. Sollte dazwischen immer ein Tag oder mehrere Tage Pause sein, könnte sich das ebenfalls als insuffizient erweisen und daraus subjektive Einsamkeitsgefühle entstehen.

Interessant ist auch der Umstand, dass von sieben Personen, die von solchen Erlebnissen berichtet haben, fünf Männer waren. Auch wenn aktuelle Studien keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Einsamkeit und dem biologischen Geschlecht finden, sind es dennoch mehr Männer, denen beispielsweise soziale Netzwerke schaden und in weiterer Folge Einsamkeit auslösen können. Aus die-

sem Grund ist es nicht verwunderlich, dass ebenfalls mehr Männer in den Interviews von derartigen Gefühlen berichten. Weil Männer- und Frauengehirne in sozialen Situationen unterschiedlich reagieren, könnte das möglicherweise Anhaltspunkt für diese Diskrepanz sein (Kiesow et al., 2020, S. 3).

Drei der sieben Teilnehmenden haben zusätzlich angegeben, dass das Fehlen qualitativ hochwertiger Beziehungen nicht durch oberflächliche Kontakte aufgehoben werden kann. Daher kann es in einer Partnerschaft ebenfalls zu Einsamkeitsgefühlen kommen, wenn die Zuneigung und die gefühlte Nähe zur anderen Person nicht mehr gegeben sind. Das deckt sich mit den Forschungen, die die Qualität von Beziehungen als wichtigeren Faktor ansehen als die Quantität (Hawkley & Cacioppo, 2010, S. 12).

Zu den meistgenannten Gründen für das Aufkommen von Einsamkeit zählte das Fehlen einer romantischen Beziehung. Dabei war der Konsens der Hälfte der befragten Personen, dass selbst Freundschaften und das familiäre Netzwerk dieses nicht kompensieren können. Es sei eine bestimmte Art der Zweisamkeit, die eben nur mit der Partnerin oder dem Partner erlebt werden könne. Diese Aussagen entsprechen der innersten Dimension von Einsamkeit, der intimen Einsamkeit. Wenn diese Unterstützungsgruppe der fünf bedeutsamsten Menschen fehlt, ist mit derartigen Gefühlen zu rechnen. Laut Hawkley et al. (2005, S. 803) ist der Familienstand der signifikanteste negative Prädiktor für intime Einsamkeit, was auf die Wichtigkeit einer romantischen Beziehung für die eigene emotionale Unterstützung hindeutet. Erst in der nächsten Dimension, der Beziehungseinsamkeit, kommen die Freundschaften und Familiennetzwerke zum Tragen. Nach den Aussagen zu schließen, ist es besonders die intensive körperliche Nähe und die Anziehung zueinander, die diesen Kontakt so wichtig macht. Diese Art von körperlichem Kontakt existiert bei Freundschaften und innerhalb der Familie nicht. Es lässt sich nur mutmaßen, welche Rolle speziell die körperlichen Liebkosungen, wie beispielsweise das Küssen, oder Sex einnehmen. Wird eine romantische Beziehung rein auf platonischer Ebene ebenfalls als derart essenziell angenommen oder rutscht diese dann in den weitläufigeren Kreis der Freundschaften und Familienstrukturen

ab? Die Antwort auf diese Frage lässt sich anhand der Interviews und der aktuellen Studienlage nicht eindeutig klären, wäre aber ein interessantes Studienfeld für zukünftige Forschung.

Neben der Trennung von einer sehr nahestehenden Person, das bereits thematisiert wurde, waren auch Schüchternheit und fehlende Offenheit Gründe für Einsamkeit. Es scheint immer wieder vorzukommen, dass Zurückhaltung besteht, sich aktiv bei den eigenen Freunden zu melden und mit dieser Herangehensweise entstehen weniger Möglichkeiten zu persönlichen Treffen. Gleichzeitig ist es für diese Personen schwieriger, neue Freunde zu finden und Kontakte zu knüpfen. Diese Personen verbringen daher verhältnismäßig viel Zeit allein zu Hause. Ein negativer Kreislauf kann die Folge sein. Das deckt sich ebenfalls mit den Forschungsergebnissen, dass eine neurotische Persönlichkeit eher dazu neigt Einsamkeit zu erleben. Außerdem neigen neurotische Personen eher dazu schüchterne Tendenzen aufzuweisen, was den Kreis schließt (Arslan et al., 2017, S. 1840).

Einen interessanten Gesichtspunkt bekommt daher die Frage, welche Vorbeugungsmaßnahmen am zielführendsten seien. Dabei entstanden in den Interviews mehrere Cluster. Drei der zehn befragten Teilnehmer betonte die Wichtigkeit der Familie und Freunde und sehen diese Beziehungen als „zeitlose Säulen“ an. Dadurch lässt sich – wenn auch nicht komplett, wie bereits sichtbar wurde – die Einsamkeit in Schach halten. Besonderes Augenmerk sollte daraufgelegt werden, ob diese Beziehungen von hoher Qualität sind und man quasi „echte“ Freundschaften pflegt. Das Thema der schnelllebigen Zeit wird in diesem Kontext immer wieder angesprochen und die Familie als Antidot betrachtet. Auf diese könne man sich jederzeit verlassen, wird postuliert. Aus den Erfahrungswerten, wie schnell eine Liebesbeziehung wieder vorbei sein kann, halten diese Aussagen einiges an Wahrheit inne.

Ebenfalls von hoher Bedeutung werden Hobbys und Interessen genannt. Einsamkeitsgefühle entstehen für einige der befragten Personen vor allem dann, wenn sie allein zu Hause sind und nichts zu tun haben. Besonders dann, wenn sie innerlich dennoch den Wunsch hegen, zu diesem Zeitpunkt etwas mit anderen Menschen

zu unternehmen. Das entspricht genau der Basisdefinition von Einsamkeit, die besagt, dass sie die Diskrepanz zwischen den von einer Person bevorzugten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen ist. Geht man spannenden Hobbys nach oder beschäftigt sich auf andere Art und Weise kann man schlechten Gedanken möglicherweise vorbeugen und dadurch das Gefühl erlangen, man wollte selbst allein zu Hause Zeit verbringen. Damit wird dieser Diskrepanz vorgebeugt. Ein Teilnehmer hat sogar gemeint, dass selbst Internetsurfen am Handy bereits hilfreich ist, solche Gedanken zu vermeiden. Als kurzfristige Methode kann sich diese Strategie sicherlich bewähren, auf lange Sicht wird wohl der Drang andere Menschen zu sehen zu groß werden. Auch Selbstakzeptanz und positives Denken werden als geeignete Vorbeugungsmaßnahmen beschrieben. Grundsätzlich ist die Individualität der Ausgangsperson der ausschlaggebendste Faktor, welche Maßnahmen wirksam sind und welche nicht. Das zeigt sich in der Fülle an verschiedenen Interpretationen und Strategien, die in den Interviews angesprochen wurden.

4.1.3 Online-Kommunikation

Sieben der zehn befragten Personen sehen den größten Vorteil der Online-Kommunikation darin, zeit- und ortsunabhängig mit anderen Menschen zu kommunizieren. Dieser Wunsch wurde für Privatpersonen zum ersten Mal mit der Erfindung der Fax-Maschine 1843 ermöglicht. Viel weitreichender war jedoch die Entwicklung des Telefons ab dem Jahr 1870, das aber erst in den 1970er Jahren Einzug in die Privathaushalte fand (Addam et al., 2018, S. 7). Die Möglichkeiten beider Technologien sind in den modernen Smartphones enthalten und ermöglichen nun intensiven Kontakt über Textnachrichten, Sprach- oder Videotelefonie zu jeder Zeit. Genau dieser Austausch wird in den Interviews direkt angesprochen, da Freundschaften nicht immer nur lokal verbleiben, sondern Menschen umziehen und man durch Online-Kommunikation aber dennoch in der Lage bleibt, die Beziehung aufrechtzuerhalten. Dies wird auch durch die zunehmende Mobilität junger Erwachsener im Vergleich zu früheren Generationen immer wichtiger.

Außerdem ist die relative Anonymität im Onlinebereich ein Vorteil, der von sechs Teilnehmenden angesprochen wird. Dies soll dabei helfen, sich leichter zu öffnen

und soziale Ängste überwinden zu können. Hier wird vor allem die fehlende körperliche Nähe als hilfreich erwähnt, da jene schüchternen Menschen durch Augenkontakt oder physische Nähe zum Gegenüber in ihrem Ausdruck gehemmt werden können. Auch der Gedanke, dass mein Gegenüber aufgrund gegenseitiger Anonymität nicht in mein reales Leben eingreifen kann, kann ein möglicher Grund sein, wieso diese Menschen in einem Online-Setting mehr von ihren Gedanken preisgeben wollen. Auf diese Weise wird wohl auch der Erstkontakt erleichtert, der normalerweise im echten Leben eine Schüchternheitsreaktion hervorruft.

Interessant ist auch der Aspekt, dass sich soziale Netzwerke gut zur Beziehungspflege eignen. Durch sogenannte Posts und Storys auf diesen Plattformen bekommt man in der Regel regelmäßig Einblicke in besondere Lebensereignisse anderer Menschen und kann somit selbst aus der Distanz ihr Leben weiterverfolgen. Der Ausspruch „Aus den Augen, aus dem Sinn“ hat einen wahren Hintergrund. Die Speicherkapazität des Posteriores Parietalen Cortex, einer Hirnregion für das visuelle Kurzzeitgedächtnis, ist begrenzt. Aus diesem Grund werden die Einzelheiten komplexer optischer Eindrücke schnell vergessen (Todd & Marois, 2004). Was nicht selten als Gleichgültigkeit interpretiert wird, wenn sich alte Freunde nur noch selten an einen erinnern, hat in Wahrheit diesen physiologischen Hintergrund. Daher ist die Möglichkeit regelmäßig neue Lebenseindrücke anderer Menschen über soziale Netzwerke zu erhalten ein wirkungsvoller Weg weiterhin in Kontakt zu bleiben. Daneben erfüllen diese Netzwerke auch ein Bedürfnis nach Unterhaltung und Informationsaustausch.

Sämtliche Teilnehmende sind sich einig, dass der größte Nachteil der onlinebasierten Kommunikation die fehlende körperliche Nähe ist. Auch wenn man sich per Videofunktion sieht, kann dies dennoch nicht den persönlichen Kontakt mit physischer Nähe ersetzen. Dabei vermissen sie insbesondere die Möglichkeiten sich zu umarmen und zu spüren und miteinander anzustoßen. Sie haben nicht das Gefühl, die Situation gerade gemeinsam zu erleben. Dieser Punkt ist insofern besonders herauszustreichen, da hier sichtbar wird, dass Berührung tatsächlich eine wichtige soziale Komponente darstellt. Wie bereits erwähnt, besitzt der Körper auf soziale und affektive Berührungen spezialisierte Nervenfasern. Dieser Umstand

lässt den Schluss übrig, dass körperliche Nähe essenziell für ein vollständiges Erleben sozialer Interaktion ist. Fehlt dieser Faktor, wie das beispielsweise bei Videokonferenzen der Fall ist, wird das Gespräch nicht mehr im selben Maße als befriedigend wahrgenommen. Gleichzeitig wissen wir, dass durch körperliche Berührung auch körpereigene Botenstoffe wie Oxytocin ausgeschüttet werden, die eine Bindung intensivieren können. Diese Stoffe werden bei digitaler Kommunikation zumindest in geringerer Konzentration ausgeschüttet, was diesen Umstand ebenfalls erklären könnte, dass Menschen hierbei ein gewisses Distanzgefühl erleben. Gleichzeitig wurde erwähnt, dass es online schwerer fällt und es längere Zeit benötigt, dasselbe Vertrauensgefühl zu einer fremden Person aufzubauen. Auch hier könnte die zu geringe Konzentration an Botenstoffen während der Interaktion bzw. der ausbleibende Körperkontakt eine Rolle spielen. Die Mehrheit gab außerdem an, dass es durch dieses Fehlen an wichtigen Zusatzinformationen wie Körpersprache, leichter zu Missverständnissen kommen kann. Dies lässt sich zwar durch sogenannte Emojis kompensieren, kann aber in dieser Form dennoch nicht als Ersatz herangezogen werden.

Die Hälfte der befragten Personen gab außerdem an, dass die zunehmende Nutzung von Online-Kommunikation die Fähigkeiten zur Offline-Kommunikation schmälert. Das haben sie bei sich selbst und bei anderen Personen erlebt. Es ist nicht geklärt, ob soziale Kompetenz durch fehlende soziale Kontakte abnehmen kann. Es existieren jedoch Hinweise dafür und physiologische Veränderungen des Gehirns nach längerer Zeit ohne physischen Kontakt zu anderen Menschen. Bei Polarforschenden tritt nach 14 Monaten eine sieben-prozentige Reduktion eines Gehirnareals auf, das für die Erstellung von neuen Erinnerungen zuständig ist. Außerdem schneiden sie bei IQ-Tests schlechter ab, wenn es um räumliche Orientierung und selektive Aufmerksamkeit geht (Stahn et al., 2019, S. 1f). In einer anderen Studie, die spezielles Augenmerk auf die soziale Kompetenz legte und Personen untersuchte, die in der Antarktis überwinterten, kam man zum Ergebnis, dass die Werte für soziale Kompetenz über den gesamten Zeitraum abnahmen (Khandelwal et al., 2017, S. 316). Um genauere Aussagen treffen zu können, benötigt es jedoch weiterführende Forschung. Die Beobachtungen der interviewten Personen könnten jedoch auf Tatsachen beruhen.

Als abschließenden Nachteil der Online-Kommunikation wurde auch das Risiko der Abhängigkeit davon und ein möglicher negativer Einfluss auf die eigene mentale Gesundheit erwähnt. Hier wurde besonders die verzerrte Darstellung des eigenen Lebens auf sozialen Netzwerken betont und der daraus folgende soziale Vergleich. Dass soziale Netzwerke wie Facebook und Instagram negative Effekte auf die mentale Gesundheit ihrer Nutzer haben, ist nicht mehr von der Hand zu weisen. Instagram scheint einen negativen Effekt speziell auf das eigene Körperbild und Essstörungen zu haben (Faelens et al., 2021, S. 14), während Facebook insbesondere Depressionen und Angststörungen fördern soll (Braghieri et al., 2021, S. 18). Damit lässt sich sagen, dass starke Nutzung sozialer Netzwerke einen negativen mentalen Gesundheitseinfluss haben kann.

Das erste Gedankenexperiment zum Thema „Online-Dorf“ hat einen eindeutigen Ausschlag in Richtung persönlichem Kontakt gegeben. Neun der zehn befragten Personen gaben explizit an, dass für sie eine ausschließliche Online-Kommunikation nicht infrage kommen würde. Gerade in so einem Szenario würden sie in weiterer Folge große Einsamkeit spüren. Der hauptsächliche Grund dafür war der Drang Menschen angreifen und körperlich spüren zu können. Es könnte für beinahe alle Personen kein Dauerzustand sein, da dieser Drang so stark werden würde, dass sie es nicht aushalten würden. Nur 1 Person meinte, dass sie sich an diese Situation anpassen könnte und es sogar Vorteile hätte, weil man nicht viel herumreisen müsste. Die anderen konnten im Gegensatz dazu keinerlei Vorteile einer solchen Einschränkung erkennen. Es wurde deutlich, wie elementar wichtig der Körperkontakt für die Menschen ist.

4.1.4 Offline-Kommunikation

Die erwähnten Vorteile einer Offline-Kommunikation sind an dieser Stelle nicht mehr überraschend. Sämtliche Teilnehmende nannten die körperliche Nähe als größten Vorteil und die schönste Charakteristik dieser Kommunikationsart. Dabei wird besonders die physische Präsenz bedeutsamer Personen geschätzt und die Möglichkeit, sie körperlich zu spüren. Die Freude mit einer Person zu kommunizieren, scheint auf diese Weise deutlich größer zu sein. Es wurde auch erwähnt,

dass man nach solch einer persönlichen Interaktion energiegeladener ist und dieses Gefühl länger anhält.

Auch die Körpersprache und speziell die Mimik wurden von den meisten Personen als große Stärken beschrieben. Ein persönliches Gespräch von Angesicht zu Angesicht sei um einiges emotionaler und die erlebte Verbundenheit größer. Interessant ist eine bestimmte Aussage zur Einsamkeit, dass diese gar nicht auftreten kann in so einem Setting, denn dann wisse man, dass man nicht allein ist, denn man hat eine andere Person neben sich stehen. Diese physische Nähe scheint sehr wichtig zu sein, um Einsamkeitsgefühle vorzubeugen. Es ist wohl genau das, was dieses Gefühl bezwecken will. Einsamkeit wird erlebt, da dieser physische Kontakt fehlt, obwohl man sich ihn gerne wünscht. Es muss noch intensiver daran geforscht werden, ob digitale Kommunikation allein Einsamkeitsgefühle lindern kann. Es könnte der Fall sein, jedoch ergeben die Daten noch kein aussagekräftiges Bild (Döring et al., 2022, S. 16).

Die Hälfte der befragten Personen hoben außerdem die höhere Qualität von Offline-Gesprächen hervor, im Sinne, dass sie sich für diese in der Regel mehr Zeit nehmen und es tiefergehende Gespräche seien. Über persönliche Themen zu reden, fällt so leichter, da die gesamte Körpersprache und alle Reaktionen klar ersichtlich sind. Ein Lachen sei persönlich ansteckender als über eine Videokonferenz. Diese Aussagen decken sich ebenfalls mit der Literatur. Das Lachen hat, wie bereits erwähnt, sowohl in Offline als auch Online-Gesprächen einen signifikanten Einfluss auf das subjektiv empfundene Glücksgefühl während eines Gesprächs. Online-Kommunikation profitiert sogar noch mehr davon. Ob ein Gespräch befriedigend war oder nicht, hängt für beide Kommunikationsarten davon ab, ob und wie viel gelacht wurde. Daneben nimmt speziell bei Offline-Kommunikation die Zeitdauer eine tragende Rolle ein. Je länger ein Gespräch anhält, desto tiefer ist der Beziehungsaufbau, der entsteht.

Fünf der zehn Teilnehmenden sprachen den hohen zeitlichen und ressourcentech-nischen Aufwand als Nachteil an. Onlinebasierte Kommunikation ist in der Regel kostenlos und benötigt kaum Zeit. Für ein persönliches Treffen muss man sich je-

doch Zeit nehmen und es ist auch mit Anfahrs- und Verpflegungskosten verbunden. Ein paar Aussagen weisen jedoch daraufhin, dass dieser Mehraufwand generell gerne in Kauf genommen wird, da der Drang einander persönlich zu sehen, überwiegt.

Ebenfalls wurde angesprochen, dass es mit ausschließlicher Offline-Kommunikation schwieriger fällt, den Kontakt mit anderen aufrechtzuerhalten. Dieser Umstand wurde in diesem Abschnitt bereits näher analysiert und interpretiert. Außerdem wurde erwähnt, dass es im persönlichen Gespräch leichter passieren kann, etwas Unüberlegtes zu sagen. Online kann man sich genügend Nachdenkpause nehmen, offline wirkt es eher verstörend, wenn man eine Minute lang nichts sagt. Das kann ein Stressfaktor sein, insbesondere für Menschen, die zurückhaltend sind und etwas Gehaltvolles sagen wollen, anstatt einfach draufloszureden. Diese Pausen könnten aber sogar wichtig für das allgemeine Wohlbefühl während eines Gesprächs sein, wie Forschende herausgefunden haben (Sandstrom et al., 2016, S. 6). Deshalb ist noch zu klären, wieso dieser Drang möglichst schnell etwas zu sagen derart präsent ist, wenn er nicht unbedingt zu einem gelungenen Gespräch beiträgt.

Das letzte Gedankenexperiment bezüglich eines Offline-Dorfs hat genau das gegensätzliche Ergebnis gebracht. Hier sagten nun neun der 10 befragten Personen, dass sie dieses Szenario dem anderen vorziehen würden, was die Validität dieses Resultats unterstreicht. Mehrere Personen fühlten sich damit zurückversetzt in das 20. Jahrhundert, in dem eine derartige Kommunikationsgestaltung Usus war. Man konnte alternativ nur über Telefon oder Brief kommunizieren, ansonsten musste man sich persönlich treffen. Bei manchen war das noch in der eigenen Schulzeit so, da sie erst später ein Handy bekommen haben. Man kann festhalten, dass ausschließliche Offline-Kommunikation für Menschen mehr Vorteile als Nachteile bietet, im Gegensatz zu ausschließlicher Online-Kommunikation, auch wenn diese Umstellung anfangs gewöhnungsbedürftig wäre. Das könnte dem Umstand geschuldet sein, da Online-Kommunikation für Private generell erst seit fünf Jahrzehnten besteht und erst seit etwa zwei Jahrzehnten so umfassend ausgebaut wurde, wie man sie in ihrer heutigen Form erlebt. Evolutionär betrachtet, konnte der Körper sich noch nicht an diese neue Art der Kommunikation adaptieren und

das Vertraute wirkt somit auch leichter möglich. Möglicherweise wird eine derartige Frage in hunderttausenden von Jahren anders beantwortet werden. Es lässt sich derzeit ermitteln, dass eine ausbalancierte Mischung zwischen onlinebasierter und offlinebasierter Kommunikation der bevorzugte Weg für alle befragten Personen ist. So können die Vorteile jeder Art genutzt und die größtmögliche Flexibilität erreicht werden.

Durch die unterschiedlichen Stärken und Schwächen dieser Kommunikationsarten ist es für acht der zehn Teilnehmenden von großer Bedeutung, dass Online-Freundschaften zu einem Zeitpunkt ins echte Leben übergehen. Es funktioniert zwar für viele sehr gut, online fremde Menschen kennenzulernen, aber sieht man diese Personen nie persönlich, wird diese Freundschaft nicht vergleichbar lange Bestand haben. Erst durch die physische Nähe wird scheinbar die andere Person so richtig als Mensch wahrgenommen, während sie bis dorthin wohl eher noch einem mentalen Konstrukt gleicht. Die Bedeutung von Offline-Elementen in einer Freundschaft ist in dieser Form auch in neuesten Forschungsergebnissen präsent. Es zeigt sich, dass Offline-Freundschaften in der Regel von höherer Qualität und längerer Dauer sind (Frederick & Zhang, 2020, S. 28). Gemischte Freundschaften, also jene, die online begonnen haben und ins echte Leben übergegangen sind oder umgekehrt, weisen dieselbe Qualität auf, wie reine Offline-Freundschaften (Antheunis et al., 2012, S. 6). Das unterstreicht die Aussagen der Teilnehmenden, dass es in einer onlinebasierten Freundschaft von Bedeutung sei, sich die Zeit für persönliche Treffen von Angesicht zu Angesicht zu nehmen.

4.2 Zusammenfassung der Ergebnisse

Das Spektrum von Introversion zu Extraversion unter den Teilnehmenden war ausgeglichen, es konnten aber keine signifikanten persönlichkeitsbedingten Unterschiede ausgemacht werden. In Bezug auf die Kommunikation nutzen alle befragten Personen digitale Kommunikationsmethoden. WhatsApp hat sich als die wichtigste Kommunikationsplattform herausgestellt, gefolgt von Telefonieren und verschiedenen sozialen Netzwerken. Mit Familienkontakten wird eher telefoniert, während Freunde hauptsächlich über Messaging-Apps kommunizieren. Trotz der

weit verbreiteten Nutzung digitaler Kommunikation bevorzugen die meisten Teilnehmenden persönliche Treffen von Angesicht zu Angesicht, insbesondere dann, wenn intime Details besprochen werden sollen. Das deutet daraufhin, dass die Qualität der Beziehungen eine wichtige Rolle bei der Präferenz der Kommunikationsmethoden spielt. Die Schwierigkeit neue Menschen kennenzulernen, wurde als Hauptursache für zwischenmenschliche Herausforderungen identifiziert. Während der COVID-19-Pandemie wurden bestehende Beziehungen aufrechterhalten, jedoch weder intensiviert, noch wurden neue Beziehungen aufgebaut.

Trennung oder Verlust von nahestehenden Personen bzw. das Fehlen einer romantischen Beziehung wurden als Hauptauslöser von Einsamkeit identifiziert. Selbst Freundschaften und das eigene familiäre Netzwerke scheinen dieses Bedürfnis nicht vollständig erfüllen zu können. Eine bemerkenswerte Beobachtung war, dass fünf der sieben Personen, die von Einsamkeit berichteten, Männer waren. Dies könnte auf unterschiedliche Reaktionen von Männer- und Frauengehirnen in sozialen Situationen hindeuten. Die befragten Teilnehmer diskutierten unterschiedliche Vorbeugungsmaßnahmen gegen Einsamkeit, darunter die kontinuierliche Pflege von Familien- und Freundschaftsbeziehungen, die Beschäftigung mit Hobbys und Interessen sowie Selbstakzeptanz und positives Denken.

Die zeit- und ortsunabhängige Kommunikation ist der bedeutendste Vorteil der Online-Kommunikation, der durch Technologie wie Smartphones ermöglicht wird und den Erhalt von Freundschaften trotz räumlicher Trennung erleichtert. Die relative Anonymität im Onlinebereich unterstützt schüchterne Personen dabei, sich leichter zu öffnen und soziale Ängste zu überwinden. Soziale Netzwerke bieten zudem die Möglichkeit, Beziehungen durch regelmäßige Einblicke in das Leben anderer über lange Zeit und Entfernung zu pflegen. Die fehlende körperliche Nähe bei Online-Kommunikation stellt einen signifikanten Verlust an sozialer Qualität dar. Dies beeinträchtigt das Erleben sozialer Interaktionen und kann ein Gefühl von Distanz aufbauen und Vertrauensaufbau behindern. Ein weiterer negativer Aspekt ist die potenzielle Verringerung der Fähigkeit zur Offline-Kommunikation durch vermehrte Online-Kommunikation. Obwohl weitere Forschungen erforderlich sind, gibt es Hinweise darauf, dass soziale Kompetenz bei längerer Isolation ab-

nehmen kann. Zudem wurde das Risiko der Abhängigkeit von Online-Kommunikation und deren negativer Einfluss auf die mentale Gesundheit, wie durch soziale Vergleiche und verzerrte Darstellung des eigenen Lebens, angesprochen. Im Gedankenexperiment „Online-Dorf“ zeigte sich eine beinahe vollständige Präferenz für persönlichen Kontakt deutlich, da neun von zehn Befragten körperlichen Kontakt und Nähe als unverzichtbar für soziale Interaktionen empfanden.

Die Offline-Kommunikation bietet eine Reihe von Vorteilen, darunter die physische Präsenz und die damit verbundene emotionale Intensität. Die Teilnehmenden schätzten die Möglichkeit, ihre Gesprächspartner physisch wahrzunehmen, und empfanden nach persönlichen Gesprächen mehr Energie. Die physische Nähe spielt eine wichtige Rolle bei der Prävention von Einsamkeitsgefühlen. Allerdings kann der ausschließliche Fokus auf Offline-Kommunikation den Kontakt zu anderen erschweren. Zudem passieren in persönlichen Gesprächen leichter unüberlegte Äußerungen, da Nachdenkpausen in solchen Situationen unpassend wirken. Das Gedankenexperiment zum Offline-Dorf ergab, dass die Teilnehmenden dieser Kommunikationsform den unbedingten Vorzug geben, im Idealfall aber eine ausgewogene Mischung aus Online- und Offline-Kommunikation bevorzugen. Acht von zehn Teilnehmenden halten es für wichtig, dass Online-Freundschaften ins echte Leben übergehen, um eine höhere Qualität und längere Dauer der Beziehungen zu erreichen. Gemischte Freundschaften, die sowohl online als auch offline stattfinden, weisen dieselbe Qualität auf wie reine Offline-Freundschaften. Das unterstreicht die Bedeutung von persönlichen Treffen für das Gedeihen von Freundschaften. Es zeigt sich, dass Offline-Freundschaften in der Regel von höherer Qualität und längerer Dauer sind. Gemischte Freundschaften, also jene, die online begonnen haben und ins echte Leben übergegangen sind oder umgekehrt, weisen dieselbe Qualität auf wie reine Offline-Freundschaften. Die ausbalancierte Mischung aus Online- und Offline-Kommunikation ist somit die bevorzugte Art der Kommunikation.

Es folgt nun im letzten Abschnitt das Fazit dieser vorliegenden wissenschaftlichen Arbeit. Dabei werden die Forschungsfragen beantwortet und es wird ein Ausblick auf zukünftige Forschungsfelder gegeben.

5 Zusammenfassung

5.1 Reflexion der Vorgehensweise

Es werden nun die einzelnen Unterpunkte der Abschnitte dieser vorliegenden wissenschaftlichen Arbeit zusammengefasst.

Der Mensch benötigt zur Anwesenheit anderer, denen er vertrauen kann. Ist dieser Wunsch nicht erfüllt, kommt es zu einem Einsamkeitsempfinden. Dabei sollten diese Beziehungen 3 Dimensionen abdecken: die intime Dimension, die Beziehungsdimension und die kollektive Dimension. Das Bedürfnis, sich mit anderen zusammenzuschließen, ist über die gesamte Lebensspanne hinweg vorhanden und hängt nicht von Geschlecht oder Persönlichkeit ab. Obwohl bei Senioren die Prävalenz für Einsamkeit über die letzten Jahrzehnte stabil blieb, stieg sie bei jungen Erwachsenen linear an. Interventionen zur Verringerung der Einsamkeit sind dann am wirkungsvollsten, wenn soziale Unterstützung geleistet wird und regelmäßiger, intensiver Kontakt passiert.

Die Zahl der regelmäßigen Smartphone-Nutzer wurde im Jahr 2016 auf 2,08 Milliarden Menschen geschätzt. Die Beziehung zwischen Einsamkeit und sozialer Internetnutzung scheint bidirektional und dynamisch zu sein. Soziale Internetnutzung kann mit Einsamkeit verbunden sein, wenn sie in einer Weise genutzt wird, die Offline-Interaktionen durch Online-Aktivitäten ersetzt. Wird das Internet jedoch genutzt, um neue Freundschaften zu knüpfen und bestehende zu vertiefen, kann die Online-Kommunikation zu einer Verringerung der Einsamkeit führen. Das bekräftigen die zwei Wirkungsmodelle – das Modell der sozialen Verdrängung und das Modell der sozialen Kompensation. Introvertierte Menschen tendieren dazu, onlinebasierte Kommunikation der offlinebasierten vorzuziehen und empfinden bei der Nutzung von sozialen Netzwerken eher Einsamkeit, Depression und ein geringes Selbstwertgefühl.

Ein wesentlicher Aspekt der Offline-Kommunikation ist die Berührung und diese scheint besonders den Aufbau und die Aufrechterhaltung sozialer Bindungen zu

fördern, bei der Vermittlung von Gefühlen zu helfen und das Gefühl der Ausgrenzung zu verhindern. Die Gefühle der Zugehörigkeit und das Bedürfnis nach Nähe zu anderen Menschen werden durch eine Reihe von hormonellen Stoffen ausgelöst, wie endogene Opioide, Vasopressin und Oxytocin. Die zwei Wirkungsmodelle der Medienreichhaltigkeitshypothese und der Mediennatürlichkeitshypothese liefern Erklärungen, wieso Offline-Kommunikation so auf den menschlichen Körper wirkt. Dabei sagt das erste Modell, dass ein Medium erfüllender sei, je mehr verbale, nonverbale und sonstige Informationen es verbreiten kann. Das zweite Modell betrachtet die evolutionäre Entwicklung unseres Körpers und reiht die Kommunikationsarten danach auf, inwiefern der menschliche Körper dazu geschaffen wurde, diese Kommunikation bestens zu betreiben und zu verstehen.

Es wurde folgende methodische Vorgehensweise gewählt, um die Forschungsfragen zu beantworten: Gemäß der qualitativen Inhaltsanalyse nach Mayring wurde mit teilnarrativen Leitfadeninterviews gearbeitet, da auf diese Weise tiefere und vielseitigere Perspektiven auf das Thema erlangt werden können und anhand von gezieltem Nachfragen das subjektive Empfinden besser abgebildet werden kann. Zunächst wurde ein Interviewleitfaden erstellt. Für die Interviews wurden zehn Personen im Alter von 17 bis 30 Jahren zufällig ausgewählt, wobei die Geschlechterverteilung ausgeglichen war (fünf Männer, fünf Frauen). Nach der Durchführung und Transkription der Interviews wurde mit der Software „f4analyse“ deduktiv Kategorien gebildet und anhand dieser Kategorien eine Kodierung erstellt, um abschließend eine Analyse und Interpretation der Forschungsergebnisse vornehmen zu können.

Das Spektrum Introversion – Extraversion war ausgeglichen, in dem sich jeweils drei Personen den äußeren Extremen zuordneten und die anderen 4 eine Mischung beider empfinden. WhatsApp wird von allen zur digitalen Kommunikation verwendet. Neue Menschen kennenzulernen, sehen die meisten als größte Herausforderung im zwischenmenschlichen Bereich an. Der Hauptgrund für Einsamkeit liegt in der Trennung von nahestehenden Menschen. Dabei ist eine funktionierende romantische Beziehung der wichtigste Faktor. Offenheit, eigenständige Hobbies und zeitlose Kontakte, wie Familie und beste Freunde, können effektiv Einsamkeit vorbeugen. Der größte Vorteil der Online-Kommunikation sehen die

meisten der interviewten Personen in der Zeit- und Ortsunabhängigkeit. Als Nachteil wird die fehlende körperliche Nähe beschrieben. Aus diesem Grund können sich neun der Teilnehmende ausschließliche Online-Kommunikation nicht vorstellen. Für diese physische Präsenz bei der Offline-Kommunikation wird der damit einhergehende zeitliche und monetäre Ressourcenverbrauch generell in Kauf genommen. Daher können sich neun der Teilnehmende durchaus vorstellen, dass sie ausschließlich offline kommunizieren könnten.

Nicht nur für introvertierte Menschen scheint es schwierig zu sein, auf fremde Personen zuzugehen. Das deutet auf situationsabhängige Schüchternheit hin, die sowohl introvertierte als auch extravertierte Persönlichkeiten betrifft. Der Familienstand ist der größte negative Prädiktor für intime Einsamkeit, daher sind romantische Beziehungen als so wichtig einzuschätzen. Das Fehlen von körperlicher Nähe macht Online-Freundschaften fragiler als jene, die später auch ins echte Leben übergehen. Der Körper reagiert hormonell bei Bildern und Videos nicht auf dieselbe Weise und daher kommt es zu dieser qualitativen Diskrepanz. Dass sich die meisten Teilnehmenden auf ein Szenario der ausschließlichen Offline-Kommunikation einlassen würden, könnte unabhängig der Wichtigkeit physischer Nähe auch damit zusammenhängen, dass diese Art der Kommunikation bis vor wenigen Jahrzehnten beinahe ausschließlich genutzt worden ist und evolutionär betrachtet, konnte der Körper sich noch nicht an diese neue Art der Kommunikation adaptieren. Das Vertraute wirkt somit auch leichter möglich.

5.2 Beantwortung der Forschungsfragen

Ziel dieser wissenschaftlichen Arbeit war es, den Einfluss der digitalen und online-basierten Kommunikation auf das subjektive Einsamkeitsempfinden von 17-bis-30-Jährigen zu erfassen. Anhand der Ergebnisse der Resultate dieser wissenschaftlichen Arbeit ist der Autor in der Lage, die gesetzten Forschungsfragen zu beantworten.

- Wie beeinflusst überwiegend onlinebasierte Kommunikation das subjektive Empfinden von Einsamkeit in der Altersgruppe von 17 bis 30 Jahren?

Anhand von Literaturrecherche und teilnarrativen Interviews konnte nachgewiesen werden, dass onlinebasierte Kommunikation, aufgrund der fehlenden körperliche Nähe und dem Ausbleiben hormoneller Reaktionen im Körper, nicht dieselbe Befriedigung und Zufriedenheit auslöst. Das führt bei einer Verdrängung der Offline-Kommunikation durch digitale Wege zu einer subjektiv empfundenen Einsamkeit. Wie die Untersuchung gezeigt hat, ist der Drang zur Verbundenheit mit anderen Menschen besonders ein Drang zur persönlichen Interaktion von Angesicht zu Angesicht und kann derzeit mit anderen Kommunikationsarten nicht substituiert werden.

- Wie geeignet ist onlinebasierte Kommunikation im Gegensatz zu offlinebasierter zum Aufbau und zur Vertiefung von Beziehungen?

Die dargestellten Ergebnisse rechtfertigen die Aussage, dass onlinebasierte Kommunikation in der Lage ist, neue Beziehungen zu fremden Menschen entstehen zu lassen und bestehende Beziehungen zu vertiefen. Dabei sind u. a. die zeit- und ortsunabhängigen Möglichkeiten dieser Kommunikationsform von Vorteil. Gehen Online-Beziehungen jeglicher Art jedoch nicht in die echte Welt über und wird ein persönliches Treffen von Angesicht zu Angesicht vereinbart, bleiben diese Beziehungen oberflächlich und fragil. Wird eine Mischung aus Online- und Offline-Kommunikation gewählt, dann erzielen diese eine ähnliche Qualität wie reine Offline-Beziehungen und können von Dauer sein.

5.3 Kritische Betrachtung und Ausblick

Die gewählte methodische Vorgehensweise hat sich als sinnvoll erwiesen, da auf diese Weise tiefgehende Einblicke in die Seelenwelt der befragten Personen ermöglicht wurden. Um wissenschaftlich fundiertere Ergebnisse zu erhalten, müsste jedoch die Samplegröße weit mehr als zehn Personen betragen. Außerdem könnte es zu Verzerrungen gekommen sein, da zwar zufällig ausgewählte Personen befragt wurden, die vulnerabelste Gruppe der sehr schüchternen und möglicherweise sozial phobischen Personen, die wohl eher überwiegend onlinebasierte

Kommunikation verwenden wollen, einem Interview sicherlich nicht zustimmen werden. Dadurch sind in dieser wissenschaftlichen Arbeit wohl tendenziell Menschen befragt worden, die fremden Menschen gegenüber offen sind und weniger Herausforderungen mit Offline-Kommunikation haben. Um ein vollständigeres Ergebnis zu erhalten, sollte zusätzlich eine anonyme Internet-Umfrage durchgeführt werden, die damit auch jene Menschen anspricht, die kein Interview führen möchten.

Abschließend lässt sich sagen, dass es in der Einsamkeitsforschung derzeit tatsächlich zu einem Umschwung kommt und der Fokus nicht mehr nur auf den Senioren liegen sollte, wie es bisher der Fall war. Die Gruppe der Jugendlichen und jungen Erwachsenen weist mittlerweile eine ähnlich hohe Prävalenz auf, durchgeführte Studien mit dieser Zielgruppe sind jedoch rar. Weiteres Forschungspotenzial böte beispielsweise eine Langzeitstudie zu digitaler Kommunikation, die untersucht, ob bei bereits aufgetretenen Einsamkeitsgefühlen diese Art der Kommunikation einen nachweislich lindernden Effekt hat. Eine eindeutige Beantwortung dieser Frage ist zum jetzigen Zeitpunkt nicht möglich. Ein zusätzlicher Aspekt, der noch weiterer empirischer Untersuchungen bedarf, ist der Einfluss digitaler Kommunikation auf die eigene soziale Kompetenz. Das wäre ein lohnendes Forschungsfeld für zukünftige Experimente, da auf diese Weise geklärt werden kann, wie sich diese Fähigkeiten entwickeln und auf welche Art der menschliche Körper mit anderen Menschen in Verbindung treten will. Somit ist zu konkludieren, dass die Forschung zu menschlicher Kommunikation und Einsamkeit auch in Zukunft von großer Bedeutung sein wird, denn die digitale Kommunikationslandschaft entwickelt sich in rasendem Tempo weiter und es entstehen immer neue Implikationen, die bedacht werden müssen.

Literaturverzeichnis

- Addam, K., Naous, H., Matraji, S., Takkoush, J., & Mezher, B. (2018). The perilous impact of addiction to e-communication on solidarity, interaction and traditions in the Lebanese society. *National Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 3(3), 07–14.
<https://doi.org/10.22271/njmrd.2018.v3.i3.2>
- Agata Błachnio, Błachnio, A., & Przepiorka, A. (2019). Be Aware! If You Start Using Facebook Problematically You Will Feel Lonely: Phubbing, Loneliness, Self-esteem, and Facebook Intrusion. A Cross-Sectional Study: *Social Science Computer Review*, 37(2), 270–278.
<https://doi.org/10.1177/0894439318754490>
- Antheunis, M. L., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2012). The quality of online, offline, and mixed-mode friendships among users of a social networking site. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 6(3).
<https://doi.org/10.5817/CP2012-3-6>
- Arslan, C., Bülbül, A. E., & Büyükbayraktar, Ç. G. (2017). The Predictive Role of Emotional Intelligence on Personality and Shyness. *Universal Journal of Educational Research*, 5(10), 1835–1842.
<https://doi.org/10.13189/ujer.2017.051022>
- Bolmsjö, I., Tengland, P.-A., & Rämngård, M. (2019). Existential loneliness: An attempt at an analysis of the concept and the phenomenon. *Nursing Ethics*, 26(5), 1310–1325. <https://doi.org/10.1177/0969733017748480>

- Borae Jin, Jin, B., & Park, N. (2010). In-person contact begets calling and texting: Interpersonal motives for cell phone use, face-to-face interaction, and loneliness. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(6), 611–618. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0314>
- Braghieri, L., Levy, R., & Makarin, A. (2021). Social Media and Mental Health. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3919760>
- Buecker, S., Mund, M., Chwastek, S., Sostmann, M., & Luhmann, M. (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. *Psychological Bulletin*, 147(8), 787–805. <https://doi.org/10.1037/bul0000332>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, 40(6), 1054–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

- Chen, Y. (2019). How Does Communication Anxiety Influence Well-Being? Examining the Mediating Roles of Preference for Online Social Interaction (POSI) and Loneliness. *International Journal of Communication*, 13, 19.
- Cummings, J. N., Butler, B., & Kraut, R. (2002). The quality of online social relationships. *Communications of the ACM*, 45(7), 103–108.
<https://doi.org/10.1145/514236.514242>
- Daft, R. L., Lengel, R. H., & Trevino, L. K. (1987). Message Equivocality, Media Selection, and Manager Performance: Implications for Information Systems. *MIS Quarterly*, 11(3), 355. <https://doi.org/10.2307/248682>
- Demarinis, S. (2020). Loneliness at epidemic levels in America. *EXPLORE*, 16(5), 278–279. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.06.008>
- Döring, N., Conde, M., Brandenburg, K., Broll, W., Gross, H.-M., Werner, S., & Raake, A. (2022). Can Communication Technologies Reduce Loneliness and Social Isolation in Older People? A Scoping Review of Reviews. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(18), 11310. <https://doi.org/10.3390/ijerph191811310>
- Dunbar, R. I. M. (2010). The social role of touch in humans and primates: Behavioural function and neurobiological mechanisms. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(2), 260–268. <https://doi.org/10.1016/j.neubio-rev.2008.07.001>
- Dunbar, R. I. M. (2014). The Social Brain: Psychological Underpinnings and Implications for the Structure of Organizations. *Current Directions in Psychological Science*, 23(2), 109–114. <https://doi.org/10.1177/0963721413517118>

- Dunbar, R. I. M. (2016). Do online social media cut through the constraints that limit the size of offline social networks? *Royal Society Open Science*, 3(1), 150292. <https://doi.org/10.1098/rsos.150292>
- Elo, S., Elo, S., & Kyngäs, H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing*, 62(1), 107–115. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2007.04569.x>
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE Open*, 4(1), 2158244014522633–2158244014522633. <https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. W. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100121. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100121>
- Fairhurst, M. T., McGlone, F., Croy, I., & Ilona Croy. (2022). Affective touch: A communication channel for social exchange. *Current opinion in behavioral sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.07.007>
- Frederick, C. M., & Zhang, T. (2020). *Examining the Qualities of Online and Offline Friendships: A Comparison Between Groups*.

- Gallace, A., & Spence, C. (2010). The science of interpersonal touch: An overview. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(2), 246–259.
<https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.10.004>
- Gerst-Emerson, K., & Jayawardhana, J. (2015). Loneliness as a Public Health Issue: The Impact of Loneliness on Health Care Utilization Among Older Adults. *American Journal of Public Health*, 105(5), 1013–1019.
<https://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302427>
- Gläser-Zikuda, M., Hagenauer, G., Gerda Hagenauer, & Stephan, M. (2020). *The Potential of Qualitative Content Analysis for Empirical Educational Research*. 21(1), 20. <https://doi.org/10.17169/fqs-21.1.3443>
- Harlow, H. F., & Zimmermann, R. R. (1959). Affectional Response in the Infant Monkey: Orphaned baby monkeys develop a strong and persistent attachment to inanimate surrogate mothers. *Science*, 130(3373), 421–432.
<https://doi.org/10.1126/science.130.3373.421>
- Hawkley, L. C., Browne, M. W., & Cacioppo, J. T. (2005). How Can I Connect With Thee?: Let Me Count the Ways. *Psychological Science*, 16(10), 798–804.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). How Can I Connect with Thee: Measuring and Comparing Satisfaction in Multiple Relationship Domains. *Journal of Individual Psychology* (1998), 66(1), 43–58.
- Hawthorne, G. (2008). Perceived social isolation in a community sample: Its prevalence and correlates with aspects of peoples' lives. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(2), 140–150. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0279-8>

- Hayeon Song, Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A. M., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely. *Computers in Human Behavior*, 36(36), 446–452.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Herrero, J., Urueña, A., Torres, A., & Hidalgo, A. (2019). Socially Connected but Still Isolated: Smartphone Addiction Decreases Social Support Over Time. *Social Science Computer Review*, 37(1), 73–88.
<https://doi.org/10.1177/0894439317742611>
- Hsieh, H.-F., & Shannon, S. E. (2005). Three Approaches to Qualitative Content Analysis. *Qualitative Health Research*, 15(9), 1277–1288.
<https://doi.org/10.1177/1049732305276687>
- Indian, M., & Grieve, R. (2014). When Facebook is easier than face-to-face: Social support derived from Facebook in socially anxious individuals. *Personality and Individual Differences*, 59, 102–106.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.11.016>
- Johansson, T., & Andreasson, J. (2017). The Web of Loneliness: A Netnographic Study of Narratives of Being Alone in an Online Context. *The Social Sciences*, 6(3), 101. <https://doi.org/10.3390/socsci6030101>
- Johnson, D. L., Wiebe, J. S., Gold, S. M., Andreasen, N. C., Hichwa, R. D., Watkins, G. L., & Boles Ponto, L. L. (1999). Cerebral Blood Flow and Personality: A Positron Emission Tomography Study. *American Journal of Psychiatry*, 156(2), 252–257. <https://doi.org/10.1176/ajp.156.2.252>
- Kanter, J. W., Michael G. Nash, Kuczynski, A. M., & Rosen, D. C. (2021). A Brief, Mobile Intervention to Decrease Depression and Loneliness and Improve

- Relationship Quality During the Covid-19 Pandemic. *Journal of Social and Clinical Psychology*. <https://doi.org/10.1521/jscp.2021.40.5.447>
- Khandelwal, S., Bhatia, A., & Mishra, A. (2017). Psychological adaptation of Indian expeditioners during prolonged residence in Antarctica. *Indian Journal of Psychiatry*, 59(3), 313. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_296_16
- Kiesow, H., Dunbar, R. I. M., Kable, J. W., Kalenscher, T., Vogeley, K., Schilbach, L., Marquand, A. F., Wiecki, T. V., & Bzdok, D. (2020). 10,000 social brains: Sex differentiation in human brain anatomy. *Science Advances*, 6(12), eaaz1170. <https://doi.org/10.1126/sciadv.aaz1170>
- Killgore, W. D. S., Cloonan, S. A., Taylor, E. C., Lucas, D. A., & Dailey, N. S. (2020). Loneliness during the first half-year of COVID-19 Lockdowns. *Psychiatry Research*, 294, 113551. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113551>
- Kock, N. (2005). Media Richness or Media Naturalness? The Evolution of Our Biological Communication Apparatus and Its Influence on Our Behavior Toward E-Communication Tools. *IEEE Transactions on Professional Communication*, 48(2), 117–130. <https://doi.org/10.1109/TPC.2005.849649>
- Kuckartz, U. (2018). *Qualitative Inhaltsanalyse: Methoden, Praxis, Computerunterstützung* (4. Auflage). Beltz Juventa.
- Lee, L. H., Braud, T., Zhou, P., Pengyuan Zhou, Wang, L., Lin Wang, Xu, D., Zijun Lin, Kumar, A., Bermejo, C., Hui, P., & Hui, P. (2021). All One Needs to Know about Metaverse: A Complete Survey on Technological Singularity, Virtual Ecosystem, and Research Agenda. *arXiv: Computers and Society*. <https://doi.org/10.13140/rg.2.2.11200.05124/1>

- Machin, A., & Dunbar, R. I. M. (2011). The brain opioid theory of social attachment: A review of the evidence. *Behaviour*, 148(9), 985–1025.
<https://doi.org/10.1163/000579511x596624>
- Masi, C. M., Chen, H.-Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness: *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Matthews, T., Fisher, H. L., Bryan, B. T., Bridget Bryan, Bridget T. Bryan, Danese, A., Moffitt, T. E., Qualter, P., Verity, L., Lily Verity, & Arseneault, L. (2020). This is what loneliness looks like: A mixed-methods study of loneliness in adolescence and young adulthood: *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/0165025420979357>
- Mayring, P. (2014). *Qualitative content analysis: Theoretical foundation, basic procedures and software solution*. 143.
- Mayring, P. (2015). *Qualitative Inhaltsanalyse: Grundlagen und Techniken* (12., überarbeitete Auflage). Beltz.
- Mitra, A. K. (2021). *Oxytocin and vasopressin: The social networking buttons of the body*. 8(1), 32–50. <https://doi.org/10.3934/molsci.2021003>
- Morrison, I., Löken, L. S., & Olausson, H. (2010). The skin as a social organ. *Experimental Brain Research*, 204(3), 305–314.
<https://doi.org/10.1007/s00221-009-2007-y>
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2017). What Are Friends for? Friendships and Loneliness Over the Lifespan-From 18 to 79 Years. *International Journal of Aging & Human Development*, 84(2), 126–158.
<https://doi.org/10.1177/0091415016655166>

- Nowland, R., Necka, E. A., & Cacioppo, J. T. (2018). Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? *Perspectives on Psychological Science*, 13(1), 70–87.
<https://doi.org/10.1177/1745691617713052>
- Odendaal, J. S. J., & Meintjes, R. A. (2003). Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour between Humans and Dogs. *The Veterinary Journal*, 165(3), 296–301. [https://doi.org/10.1016/S1090-0233\(02\)00237-X](https://doi.org/10.1016/S1090-0233(02)00237-X)
- Orben, A. (2020). Teenagers, screens and social media: A narrative review of reviews and key studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(4), 407–414. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01825-4>
- Peplau, L., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (S. 1). Wiley.
- Pollet, T. V., Roberts, S. G. B., & Dunbar, R. I. M. (2011). Use of Social Network Sites and Instant Messaging Does Not Lead to Increased Offline Social Network Size, or to Emotionally Closer Relationships with Offline Network Members. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(4), 253–258. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0161>
- Preiser, R., García, M. M., Hill, L., Klein, L., & Klein, L. (2021). Qualitative content analysis. *The Routledge Handbook of Research Methods for Social-Ecological Systems*, 270–281. <https://doi.org/10.4324/9781003021339-23>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215.
<https://doi.org/10.1177/0956797616678438>

- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., van Roekel, E., Lodder, G. M. A., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 250–264.
<https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Sandstrom, G. M., Tseng, V. W.-S., Costa, J., Okeke, F., Choudhury, T., & Dunn, E. W. (2016). Talking Less during Social Interactions Predicts Enjoyment: A Mobile Sensing Pilot Study. *PLOS ONE*, 11(7), e0158834.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158834>
- Schiffrin, H., Edelman, A., Falkenstern, M., & Stewart, C. (2010). The Associations among Computer-Mediated Communication, Relationships, and Well-being. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 299–306.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0173>
- Schreier, M. (2012). *Qualitative Content Analysis in Practice*.
- Smith, D. C., Leonis, T., & Anandavalli, S. (2021). Belonging and loneliness in cyberspace: Impacts of social media on adolescents' well-being. *Australian Journal of Psychology*, 1–12.
<https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1898914>
- Smith, P. K., Mahdavi, J., Carvalho, M., Fisher, S., Russell, S., & Tippett, N. (2008). Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(4), 376–385.
<https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2007.01846.x>
- Stahn, A. C., Gunga, H.-C., Kohlberg, E., Gallinat, J., Dinges, D. F., & Kühn, S. (2019). Brain Changes in Response to Long Antarctic Expeditions. *New England Journal of Medicine*, 381(23), 2273–2275.
<https://doi.org/10.1056/NEJMc1904905>

- Stijovic, A., Forbes, P. A. G., Tomova, L., Skoluda, N., Feneberg, A. C., Piperno, G., Pronizius, E., Nater, U. M., Lamm, C., & Silani, G. (2023). Homeostatic Regulation of Energetic Arousal During Acute Social Isolation: Evidence From the Lab and the Field. *Psychological Science*, 095679762311564. <https://doi.org/10.1177/09567976231156413>
- Todd, J. J., & Marois, R. (2004). Capacity limit of visual short-term memory in human posterior parietal cortex. *Nature*, 428(6984), 751–754. <https://doi.org/10.1038/nature02466>
- Tomaka, J., Thompson, S., & Palacios, R. (2006). The Relation of Social Isolation, Loneliness, and Social Support to Disease Outcomes Among the Elderly. *Journal of Aging and Health*, 18(3), 359–384. <https://doi.org/10.1177/0898264305280993>
- Tomova, L., Wang, K. L., Thompson, T., Matthews, G. A., Takahashi, A., Tye, K. M., & Saxe, R. (2020). Acute social isolation evokes midbrain craving responses similar to hunger. *Nature Neuroscience*, 23(12), 1597–1605. <https://doi.org/10.1038/s41593-020-00742-z>
- Vaismoradi, M., Jones, J., Turunen, H., & Snelgrove, S. (2016). Theme development in qualitative content analysis and thematic analysis. *Journal of Nursing Education and Practice*, 6(5), 100. <https://doi.org/10.5430/jnep.v6n5p100>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social Consequences of the Internet for Adolescents: A Decade of Research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1–5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

- van Baarsen, B., Snijders, T. A. B., Smit, J. H., & van Duijn, M. A. J. (2001). Lonely but Not Alone: Emotional Isolation and Social Isolation as Two Distinct Dimensions of Loneliness in Older People. *Educational and Psychological Measurement*, 61(1), 119–135.
<https://doi.org/10.1177/00131640121971103>
- Visser, M., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2013). Online communication and social well-being: How playing World of Warcraft affects players' social competence and loneliness: Effect of World of Warcraft on social well-being. *Journal of Applied Social Psychology*, 43(7), 1508–1517.
<https://doi.org/10.1111/jasp.12144>
- Vlahovic, T. A., Roberts, S., & Dunbar, R. (2012). Effects of Duration and Laughter on Subjective Happiness Within Different Modes of Communication: Happiness and mode of communication. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 17(4), 436–450. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2012.01584.x>
- Ye, S., Ho, K. K. W., & Zerbe, A. (2021). *The effects of social media usage on loneliness and well-being: Analysing friendship connections of Facebook, Twitter and Instagram*. 49(2), 136–150. <https://doi.org/10.1108/idd-08-2020-0091>
- Zhang Hao Goh, Tandoc, E. C., & Bin Ng. (2021). “Live” Together with You: Livestream Views Mitigate the Effects of Loneliness on Well-being. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*.
<https://doi.org/10.1080/08838151.2021.1994970>
- Zhang, M., Zhang, Y., & Kong, Y. (2019). Interaction between social pain and physical pain. *Brain Science Advances*, 5(4), 265–273.
<https://doi.org/10.26599/BSA.2019.9050023>