Transkript „8 Milliarden Kontakte. Und niemand zum Reden? Über die neue Einsamkeit“ – mit Diana Kinnert

- 00:00:00

  Wir leben in einer Welt, die so vernetzt ist wie nie zuvor und doch fühlen wir uns paradoxerweise oft isolierter denn je.

- 00:00:06

  Jeder Vierte in Deutschland gibt an sich einsam zu fühlen – das ist kein bloßes Gefühl sondern ein massiver Faktor für unsere mentale und körperliche Gesundheit!

- 00:00:14

  Wie bleiben wir in einer digitalen beschleunigten Welt widerstandsfähig?

- 00:00:18

  Wie bauen wir echte Verbindungen auf wenn Algorithmen unseren Alltag bestimmen?

- 00:00:22

  Acht Milliarden Kontakte und niemand zum Reden über die neue Einsamkeit Das ist heute die Überschrift unseres Resilienz-Podcasts, Mach Dich Unkaputtbar.

- 00:00:32

  Ich bin YoYo Schweizer und spreche heute mit einer Frau, die sich wie kaum eine andere mit der Neuneinsamkeit beschäftigt hat – sie ist Selbstständigunternehmerin, Unternehmens- und Politikberaterin, hat weltweit das erste Ministerium gegen Einsamkeit in Großbritannien umgesetzt.

- 00:00:49

Sie ist Publizistin, sie hat einen Audiopodcast und leitet einen eigenen Verlag!

- 00:00:54

  Einfach eine Expertin für gesellschaftlichen Wandel.

- 00:00:57

  Hallo und herzlich willkommen in Diana Kinnert.

- 00:00:59

  Einen schönen guten Tag!

- 00:01:00

  Ist ja Wahnsinn, dass du noch Zeit für uns hast.

- 00:01:03

  Ja das ich bin immer beeindruckt wenn ich das so höre.

- 00:01:05

  Das klingt ja als hätte ich wahnsinnig viel zu tun.

- 00:01:08

  Ja ist es nicht so?

- 00:01:09

  Naja das sind ja schon alles die Projekte die sich mal hin und wieder ergänzen und in einem Quartal mache ich mal ein bisschen mehr davon und im anderen halb Jahr etwas mehr davon Und insofern also meine Work-Life Balance muss ich keiner sorgen.

- 00:01:21

  Also einsam bist Du dann auch nicht.

- 00:01:22

  Nee Du bist jung, lebst in der Großstadt, bist bestens vernetzt.

- 00:01:26

  Man würde jetzt mit dir nicht so an das Thema Einsamkeit denken oder bei dir!

- 00:01:31

  Was war denn der Moment in deinem Leben als du realisiert hast?

- 00:01:34

  Wir müssen über die Einsamkeitsprechung und zwar

- 00:01:36

  jetzt... Da gab es zwei Momente.

- 00:01:39

  Der erste Moment war rationaler an Natur, da war ich beruflich in Großbritannien unterwegs, hab da Politikberatung gemacht und bin so ein bisschen in die britischen gesellschaftlichen politischen Debatten eingestiegen.

- 00:01:50

  Und da war's tatsächlich schon ein Thema.

- 00:01:52

  also da hatte man über vor allem Altersarmut, Alterseinsamkeit gesprochen auch im Kontext des demografischen Wandels.

- 00:01:58

  was ist ein Angebot an eine alternde Gesellschaft?

- 00:02:01

  An einer alternde Generation?

- 00:02:03

  das heißt da bin ich eigentlich aus rationaleren Gründen mit aufgesprungen.

- 00:02:06

  interessant, weil wir darüber in Deutschland noch gar nicht gesprochen hatten.

- 00:02:10

  Und dann erst Monate Jahre später würde ich sagen als ich schon tief im Thema drin war hatte ich das Gefühl es scheint doch auch viel privater etwas mit mir zu tun zu haben.

- 00:02:18

  Du hast gesagt junge Menschen sind vernetzt treffen ich glaube durchschnittlich in der Woche zwölf und halb mal so viele Menschen wie alte Menschen.

- 00:02:26

  das heißt der junge Mensch hat per se im themen irgendwie connectivity eigentlich kein problem mit sozialer quantität also mit der quantitätssoziale kontakte.

- 00:02:36

  und ich hatte aber das gefühl auch gerade aus dem bekannten kreis da leidet man an irgendetwas man krankt an irgendein etwas relationellem also an irgendwas dass mitziehungen zu tun hat.

- 00:02:47

  Und dann kam aber irgendwie so etwas wie eine Unverbindlichkeit, wie eine Oberflächlichkeit.

- 00:02:52

  Wie das Leute immer absagen weil sie Multioptionen haben in dieser Multi-Optionsgesellschaft.

- 00:02:57

  und da hatte ich das Gefühl, dass scheint tatsächlich auch eine neue Einsamkeit zu sein die eben mit der Qualitätssoziale Verbindung zu tun hat und deswegen scheint es gerade auch ein Thema für junge Menschen zu sein.

- 00:03:07

  Hat dich das am meisten überrascht?

- 00:03:09

  Dass das wirklich ein Thema?

- 00:03:13

  Das war das erste große Momentum, bei dem ich gedacht habe.

- 00:03:17

  Ah, das ist ein Thema anders als bei anderen politischen.

- 00:03:19

  Da kannst du nicht nur aufgreifen und es hast du schon zu Ende gedacht.

- 00:03:22

  Sondern da passiert tatsächlich irgendwas was sich von Anfang an nicht richtig überblicken konnte.

- 00:03:27

  Und dann war der größere Aha-Moment, dass man überlegt hat.

- 00:03:30

  Das ist nicht nur per se die Alterskohorte.

- 00:03:33

  Also, der Achtzehnjährige heute leidet unter Einsamkeit aber er leitet stärker Untereinsamkeit als der Axtzehnjährige vor vierzig Jahren.

- 00:03:40

  D.h.,

- 00:03:41

  es ist nicht das Alter selbst und da bin ich tatsächlich ... würde ich von mir auch sagen auch über die Forschung und Arbeit in Großbritannien hinausgegangen.

- 00:03:50

  Denn in Großbritannien haben sie sich sehr bemüht.

- 00:03:53

  was kann man für Orientierungswochen an der Universität anbieten?

- 00:03:56

  wenn ein junger Mensch neu in eine Stadt kommt.

- 00:03:58

  Man hat es so sehr an einem jungen Lebensmodell festgemacht, und ich hatte das Gefühl, wenn der heute Junge aber einsamer ist als der Junge gestern, dann scheint es etwas mit der gesellschaftlichen Bedingung zu haben.

- 00:04:11

  Und da reinzugehen?

- 00:04:12

  Was hat das mit Individualisierung zu tun oder Digitalisierung zu machen?

- 00:04:16

  Das war für mich der größere Aha-Moment von dem ich immer noch sagen würde, dass ich auch nicht alles verstanden habe.

- 00:04:23

  Die Frage ist, ob wir das jemals verstehen … Highspeed, Internet-, Innerhosen-Tasche.

- 00:04:28

  Aber unsere gefühlte Verbundenheit sinkt während die technische Vernetzung steigt.

- 00:04:34

  Haben wir uns da verloren?

- 00:04:36

  Wo haben wir uns verloren?

- 00:04:38

  Ist vielleicht auch das Internet, Highspeed … Du hast es grad die Multioptionen genannt, die wir haben.

- 00:04:44

  Sind die Schuld daran?

- 00:04:47

  Ja, es hat alles was damit zu tun natürlich.

- 00:04:50

Es gibt immer in der Einsamkeitsforschung eigentlich zwei Thesen.

- 00:04:55

  die These eins ist für alte Menschen ist Internet und Technologie gut weil überspitzt gesagt die in ihrer Gebrechlichkeit in ihrer Isolation objektifizierbar isoliert sitzen.

- 00:05:06

  Also das heißt, die bemühen sich oder kranken an einer Einsamkeit, die mit einer Verweistheit und einer Lehre um sie herum zu tun hat während der junge Mensch eigentlich mitten im Lärm ist, mitten in Trubel und sich da irgendwie nicht erkennbar fühlt und nicht genau weiß, an wen er sich richten soll.

- 00:05:22

  Und das heisst, der junge Menschen braucht die Instrumente nicht.

- 00:05:25

  Der Alte braucht die Instrumente, um mit anderen in Kontakt zu sein.

- 00:05:28

  Das heißt, der alte Mensch kann mit social media, macht dann Stadtlandfluss.

- 00:05:32

  über einen Zoom-Call haben wir in Corona viel gemacht.

- 00:05:35

  Das tut den alten Menschen gut, weil sie Freundschaften dann führen können und in Beziehungen sind ... In sozialen Kontexten sind übers Internet der Junge

- 00:05:43

hingegen.".

- 00:05:44

  Der hat all das und der weiß aber quasi im Prinzip vor lauter Bäumen nicht irgendwie, wo der Wald ist.

- 00:05:50

  Das heißt er hat was Instrumentelles und für den ist es eher eine Gefahr.

- 00:05:55

  Also der Junge vergleicht sich eher mit irgendwelchen Influencern auf Instagram hat das Gefühl ich habe Unzulänglichkeiten, ich bin nicht gut genug.

- 00:06:02

  Der junge Mensch hab' ich in Projekttagen mit Schulen irgendwie erlebt.

- 00:06:06

  Der jungen Mensch sagt Ich hab zwar beste Freunde, ich trau mich aber nicht denen alles zu sagen weil ich will die nicht zur Last fallen.

- 00:06:13

  sein und ich möchte nicht ausgewechselt werden, wenn ich zu traurig bin.

- 00:06:17

  Das heißt der junge Mensch hat eher ein konzeptionelles Problem mit einer Öffnung ,mit einer Intimität, mit einer Geborgenheit und das ist er im technologischen Rahmen für ihn bedrohlicher und deswegen würde man sagen für den Alten es ist Internet eher gut, für den Jungen ist es eher schlecht.

- 00:06:32

  Und dann haben wir aber natürlich noch ganz andere Ebenen.

- 00:06:35

  Das ist die Ebene von Echo-Kammern, also gibt es eigentlich Algorithmen auf den Internetseiten, auf denen wir uns befinden, die uns voneinander eher trennen.

- 00:06:44

  Gibt es eine andere Geschwindigkeit?

- 00:06:46

  Dass wir uns gar nicht richtig zur Ruhe lassen können auch in Beziehung, weil's immer was Besseres gibt.

- 00:06:52

  Wir haben ne Tinder-Generation, nicht reparieren oder reingehen, sondern mit dem nächsten Swipe gucken, wo was besseres ist.

- 00:06:58

  Das is alles digital begleitet!

- 00:07:02

  Also macht die digitale Welt uns

- 00:07:06

  auch

- 00:07:06

  einsam, wobei sie aber vorgibt es nicht zu tun.

- 00:07:11

  Ja, es ist ein bisschen komplexer.

- 00:07:13

Es gibt so eine Dokumentation schon seit fünf oder sieben Jahren über Netflix, die heißt das soziale Dilemma.

- 00:07:20

  und da geht's darum dass die sozialen Plattform uns natürlich versprechen irgendwie Facebook überall Freunde damals Studi VZ und so.

- 00:07:28

  also man kann mit Menschen in Verbindung sein.

- 00:07:30

  gleichzeitig hatten wir mal über den Fall von Brexit und von Cambridge Analytica wie bestimmten Leuten nur bestimmte Inhalte angezeigt worden sind damit sie mehr Angst haben für viel größeren Populismus gesorgt hat, für größeres Misstrauen gesorgt und für größere Feindseligkeiten gesorgt.

- 00:07:47

  Und so funktionieren soziale Plattformen bis heute.

- 00:07:49

  die Verben mit dem Versprechen Menschen zusammenzubringen haben aber eigene Algorithmen, die uns quasi nur Inhalte anzeigen, die sie selbst bestätigen.

- 00:07:59

  dadurch verlernen wir auch auf eine gewisse Art und Weise in Beziehungen Konflikte auszuüben oder irgendwie in Konfrontation zu gehen.

- 00:08:06

  Das heißt, wir werden dadurch auf irgendeiner Art beziehungsunfähiger sind.

- 00:08:10

da nur noch irgendwie in Infrastrukturen mit denjenigen im Telegram Gruppen und Facebook Gruppen irgendwie jeder blockiert jeden nur noch mit denen die uns komplett zustimmen.

- 00:08:19

  Und das sorgt eigentlich dafür dass wir isolierter sind.

- 00:08:22

  also das heißt ja das Versprechen ist da dass es sozialer wird.

- 00:08:25

  das Ergebnis ist oftmals und da gibt es viele Studien zur unterschiedlichen Dimensionen dass es eigentlich eine größere Herausforderung ist.

- 00:08:33

  Du hast gerade sehr interessante Sachen gesagt, die uns immer zustimmen.

- 00:08:36

  Auf die KI kommen wir gleich auch noch zu sprechen.

- 00:08:40

  Vorher wird ... Die Frage ist, wird häufig in Kontexten mit sozialer Entfremdung das Satz Wir teilen Räume aber keine Geschichten mehr geprägt?

- 00:08:48

  Teilst du diese Meinung?

- 00:08:50

  Ja!

- 00:08:51

Also das ist, würde ich sagen auch das größte Problem der Politik allgemein.

- 00:08:55

  Wir haben ja große Transformationsprojekte wir wollen eine Energiewende hinschaffen, wir wollen grüne Wachstumsmärkte, wir müssen von Kohle weg.

- 00:09:02

  zum Beispiel und ich komme aus Nordrhein-Westfalen gebürtig, habe viele Leute im Freundesbekanntenkreis, deren Familien zum Beispiel wirklich Kohlerarbeiter sind, Gastarbeiter die da irgendwie eigentlich ihre Lebensgeschichte, ihre Lebensbiografie verbracht haben.

- 00:09:16

  Und wenn man dann, was ich ja sehr nachvollziehen kann gegenüber einer Nachhaltigkeit, gegenüber einem Umweltschutz, gegenüber einer Ressourcenschonung sagt mit dieser Dreckskole wollen wir nicht in die Zukunft sondern wir wollen eigentlich etwas ganz anderes.

- 00:09:29

  Dann ist das in der Sache richtig.

- 00:09:30

  aber wenn man Leute anspricht mit Dreckskohle, sind das meine Eltern, sind dass meine Großeltern, sind es irgendwie die Verwandten meiner Freunde deren Lebensgeschichte und ihren Lebenswerk auch ein Stück weit degradiert wird?

- 00:09:41

  Und da habe ich das Gefühl werden Leute nicht richtig adressiert.

- 00:09:44

Das haben Demonstration gerade im Osten Deutschlands genauso gesehen, vor allem irgendwie mit Pegida.

- 00:09:50

  Wir haben das mit den Bauernprotesten gesehen.

- 00:09:52

  also wir haben oftmals einen Gegeneinander in der Sache Und das hat damit zu tun, dass Menschen nicht als Menschen mitgedacht werden.

- 00:10:00

  Wenn wir irgendwo hin transformieren wollen müssen wir doch ein bisschen ansprechen wie jeder in der neuen Gesellschaft auch zum Gewinner werden kann.

- 00:10:08

  Wie kann derjenige denn profitieren?

- 00:10:10

  Das ist dann nicht nur der Bio-Bauer oder das ist nicht nur Schusolen-Entwickler bei, weiß ich nicht, Adidas der mit einer grünen nachhaltigen Sohle jetzt irgendwie einen guten Wachstumsmarkt findet und dort seinen Platz findet.

- 00:10:26

  Sondern man muss ja auch gerade bei den Leuten die in dieser Gesellschaft sind, die an dem Fortschritt einer alten Gesellschaft gestern gearbeitet haben.

- 00:10:34

  für diese muss man neue Rollen definieren und die muss man direkt ansprechen.

- 00:10:37

Und da habe ich das Gefühl, fehlen die Narrative führen.

- 00:10:39

  also wir sind hier irgendwie alle da.

- 00:10:41

  Wir sagen auch alle wir wollen irgendwie nach vorne.

- 00:10:44

  aber es ist schon sehr klar dass bestimmte Gruppen bestimmte Milieus So reden wir über die Automobilindustrie beispielsweise, dass sie nicht richtig mitadressiert werden, wo deren Platz ist.

- 00:10:53

  Und dann kann ich natürlich auch als Politikwissenschaftlerin übrigens nachvollziehen wenn das bedeutet, dass die Leute nicht genau wissen wie kann ich denn da mitgehen und was ist meine Rolle?

- 00:11:02

  Lass uns wieder auf die Einsamkeit zurückkommen.

- 00:11:07

  Du bezeichnest das oder die Vereinzelung als Megatrend, wenn wir es jetzt durch die Brille der Gesundheitsprävention sehen was macht denn die chronische Einsamheit mit unserer psychischen Widerstandskraft mit der Resilienz?

- 00:11:20

  Da gibt es Forschung seit den neunzelsebziger Jahren eigentlich schon in den USA.

- 00:11:25

  Also zunächst einmal muss man sehr klar definieren, was Einsamkeit ist.

- 00:11:28

  Einsamheit ist etwas anderes als alleine sein.

- 00:11:31

  also in dem Moment in dem ich immer mal wieder zeitlich irgendwie begrenzt entscheiden kann mich zurücknehmen zu wollen irgendwie auch gerne alleine bin für Kontemplation Erholung Inspirationen ist das eben eine Alleinsein und das ist kein Problem.

- 00:11:45

  Was ein Problem ist wenn über einen dauerhaften über eine dauerhafte Zeit.

- 00:11:49

  Und in der Forschung geht man meistens von drei Monaten aus, wenn es dann eine Diskrepanz gibt zwischen wie ich mir wünsche sozial eingebunden zu sein und wie ich erreichen kann social eingebundet zu sein.

- 00:12:00

  also wenn ich das einfach nicht schaffe und irgendwie das dauerhaft nicht hinkriege Dann ist es Einsamkeit!

- 00:12:05

  Und dann ist es ehrlicherweise auch wichtig für Politikforschungen aber auch für Leute die man im Umfeld beobachtet.

- 00:12:11

  Das kann man von außen nichts sehen.

- 00:12:13

  Also die allein stehende Frau, irgendwie auch ein Eremiet der wahrscheinlich ganz alleine auf einem Berg wohnt.

- 00:12:19

Der muss nicht einsam sein obwohl man das vielleicht von außen sagen würde weil da drum herum keiner ist.

- 00:12:24

  andererseits kann ich mitten in Berlin von tausend irgendwie Leuten umgeben sein und mich schon einsam fühlen.

- 00:12:29

  also Einsamkeit ist nichts Objektives Nichts Objektifizierbares sondern es ist ein subjektives Leidensgefühl.

- 00:12:36

  Und die Medizinforschung sagt, sobald dieses subjektive Leidensgefühl für über drei Monate vorliegt hat es radikale gesundheitliche Konsequenzen.

- 00:12:45

  Also es hat natürlich einen Einfluss auf Suchterkrankungen Es hat ein Einfluß auf Bewegungsmangel, auf schlechte Ernährung Auf eben Rauchen und Alkohol.

- 00:12:54

  Es hat was mit Herz-Kreislauferkrankungen zu tun Die steigen natürlich mit Depressionen psychischen seelischen Leiden, die steigen Demenz steigt.

- 00:13:03

  Es gibt eine Metastudie aus Schweden aus dem Jahr zwanzigzehn.

- 00:13:06

  Die hat über dreihundert andere Gesundheitsstudien miteinander berechnet, bereinigt, vermengt und herauskommt dass Einsamkeit so krank macht wie zwanzzig Zigaretten am Tag.

- 00:13:17

Daraus kann man folgern, dass Einsamkeit die verfrühte Sterbewahrscheinlichkeit um fast bis zu dreißig Prozent erhöht.

- 00:13:24

  Und das sind Fakten, die überall auf der Welt dazu geführt haben bei Papst Franziskus beispielsweise beim alten US-Präsident Barack Obama aber auch bei Justin Trudeau in Kanada.

- 00:13:34

  Das Überall gesagt worden ist Einsamigkeit eigentlich die neue Volkskrankheit und macht uns kranker irgendwie als alle anderen.

- 00:13:41

  und deswegen brauchen wir da auch ein politisches Augenmerk drauf.

- 00:13:44

  Und deshalb hast du wahrscheinlich auch in Großbritannien an dem Konzept für die Anti-Einsamkeitsministerium mitgewirkt.

- 00:13:51

  Brauchen wir ein Ministerium dafür, vielleicht auch hier bei uns in Deutschland?

- 00:13:56

  Ja da bin ich immer noch so ein bisschen unschlüssig!

- 00:13:58

  In Großbritanien war die Idee das... Einsamkeit, ein Querschütz-Thema ist und dass es wichtig ist das erst mal die Gesellschaft drüber spricht.

- 00:14:07

  Und einen Bedarf formuliert.

- 00:14:09

  Wir haben das irgendwie.

- 00:14:10

  also wenn wir da über Feminismus sprechen über Gleichberechtigung von Männern und Frauen dann ist es ein Thema.

- 00:14:15

  darüber hat man vor hunderten Jahren schon das erste Mal gesprochen und wir sehen gerade in dieser Woche irgendwie in diesen Monaten wie weit wir damit gekommen sind bei Umweltschutz genauso bei Friedenspolitik genau so.

- 00:14:25

  Das heißt Es gibt bestimmte gesellschaftliche Phänomene.

- 00:14:28

  Die kann man nicht von einem Tag auf den anderen lösen Sondern da ist es wichtig, dass Gesellschaft sensibel ist und mitdenkt.

- 00:14:34

  Und aus dem Grund war's wichtig in Großbritannien zu sagen ja man kann versteckt in anderen Ministerien bestimmte Maßnahmen ergreifen.

- 00:14:41

  aber die wichtigste Aufgabe ist das Thema selbst zum Thema zu machen und das machen wir wenn es ein eigenes Gesicht gibt, wenn es einen eigenen Kopf gibt Wenn es einen eigene Fördertopf gibt, weil es ein neues Haus dafür gibt.

- 00:14:52

  Das sehe ich ein.

- 00:14:53

  das heißt Ich würde mich auf gar keinen Fall wehren wenn man eine Landespolitik irgendwo in Deutschland hätte oder Regierung, die sagt wir machen eigenes Ministerium.

- 00:15:02

  Das darf allerdings nicht dazu führen dass das Thema eben nur dort ausgelagert wird weil es mit allem zu tun hat.

- 00:15:08

  also alte Menschen die zu wenig Rente bekommen um ins Theater gehen zu können Da ist es ein Thema, da spielt Einsamkeit eine Rolle.

- 00:15:15

  Das ist dann aber im Grunde ein Rententhema.

- 00:15:17

  Wenn irgendwie junge Menschen auf dem Land kein Jugendzentrum haben wo sie sich mit anderen treffen können?

- 00:15:22

  Ist das ein kommunales Thema?

- 00:15:23

  Dann hat es was mit Kriegskultur und Quartierspolitik zu tun.

- 00:15:27

  Wenn es um soziale Netze geht, dass wir in einer Individualisierung keine Ahnung, Patchwork-Familien haben die vielleicht auch nicht funktionieren, eine Individualisierung haben wo die sozialen Netze in Familie und Freundeskreisen fehlen, dann hat es etwas mit Sozialpolitik zu.

- 00:15:42

Also Einsamkeit ist ein Querschnittsthema durch alle politischen Themenfelder, und man macht es sich zu leicht wenn man sagt dass eine Ministerium könnte sich darum kümmern.

- 00:15:52

  Was wäre deiner Meinung nach stattdessen sinnvoll?

- 00:15:57

  Wir haben seit der letzten Bundesregierung in Deutschland ein Kompetenzzentrum Einsamkeit.

- 00:16:02

  Das finde ich schon sehr wichtig, weil es aus unterschiedlichen Kommunen, Landesregierungen bestimmte Maßnahmen zusammenfasst auch evaluiert, Pilotmodelle vorstellt.

- 00:16:12

  also da hat man zumindest mal eine Zentrale bei der mal alles zusammenläuft und man gucken kann was davon wollen.

- 00:16:17

  wir behalten das funktioniert etwas nicht und gleichzeitig habe ich das Gefühl dass muss ein Thema sein für jeden Politiker.

- 00:16:24

  Also das muss ja in der Agenda jeden der Gesellschaft mitbaut eine Rolle spielen.

- 00:16:28

  Wir haben in Großbritannien eine Sache gemacht, wir haben den Einsamkeitsindex entworfen.

- 00:16:33

Das heißt bei jedem größeren Gesetzesvorhaben sagen wir quasi mit was ist der Einfluss darauf auf Einsamkeit?

- 00:16:40

  Also wenn wir jetzt zum Beispiel sagen würden, wir sparen Kunst- und Kulturprogramme zusammen würde unser Einsamkesindex in GroßBritannien sagen ah, dass es scheinbar für den Finanzhaushalt der Regierung gut.

- 00:16:52

  aber ob Menschen dann zusammenkommen, ob die sich kennenlernen weil ihnen die Kunst und Kultursphäre fehlt.

- 00:16:57

  Da würden wir quasi wahrscheinlich einen roten Haken erst mal dran machen und das quasi in jedem Politikbereich an jeden Politiker heranzuführen wäre eine große Aufgabe.

- 00:17:07

  Ich hab das Gefühl, dass es noch nicht so weit ist.

- 00:17:09

  Denn immer wenn ich mit Politikern über Einsamkeitsspreche, ist deren erste Assoziation ja im Grunde die fünfundneunzigjährige Witwe um die muss sich mal gekümmert werden?

- 00:17:18

  Dass das aber ein Thema ist, das durch die ganze Gesellschaft geht, das mit Fragmentierung und Individualisierung eben auch mit Digitalisierung, mit Kapitalismus also wirklich grundgesellschaftlicher Veränderung zu tun hat glaube ich wird in der Politik noch nicht richtig verstanden.

- 00:17:32

Das heißt, es fehlt dann Aufklärung.

- 00:17:35

  Ja, eine Aufklärung an Offenheit und der Bekämpfung auch von Stigmatisierung.

- 00:17:40

  Also es ist ja auch so schwierig.

- 00:17:41

  Du hast das Eingangs gesagt jeder vierte fühlt sich einsam.

- 00:17:45

  Und das sind aber ein paar Studien die widersprechen sich teilweise weil manchmal sagt auch kaum jemand dass er sich einsamt fühlt zum Beispiel wenn er quasi mit Klarnamen das sagen muss.

- 00:17:54

  da weiß man Das ist alles scham behaftet.

- 00:17:57

  Wenn das Thema stigmatisiert ist Scham behaftet ist dann haben wir ein Problem.

- 00:18:00

  Wir haben in Großbritannien mal ein Projekt gemacht wo wir so eine Art Einsamkeits- Kaffee gegründet haben, wo Einsame quasi hingehen konnten damit sie mit anderen zusammen sind.

- 00:18:09

  Das hat ja gar nicht funktioniert weil du kautistischer als einsam und du leidest ja drunter dann gehst du doch nicht dahin und bist wieder retraumatisiert und zeigst eigentlich allen andern guckt mal ich bin der der

was mit anderen zu tun haben will aber scheinbar will keiner was mit mir zu tun habe.

- 00:18:22

  so das ist natürlich irgendwie ein tabu.

- 00:18:24

  des ist stigmatisiert es ist charm behaftet und dass menschen öfter darüber sprechen was einsamkeit wirklich is dass sie nichts mit einem selbst zu tun hat sondern die eben auch mit Gesellschaft zu tun hat, dass es Risikofaktoren gibt.

- 00:18:37

  Wenn man zum Beispiel krank ist und das Haus nicht verlassen kann, wenn man einen plötzlichen Renteneintritt irgendwie hat und das Gefühl hat ich habe mich einfach wirklich verlassen auf Kollegen, auf eine sinnvolle Tätigkeit, irgendwie auf ein Selbstwertgefühl des Arbeiten beruhte und das fällt alles weg dann hat man den Risikophakter für Einsamkeit und da fehlt es tatsächlich an Aufklärung aber eben auch an Offenheit und Austausch.

- 00:18:59

  Wer muss diese Aufklärungen, diese offenheitenden Austauschen?

- 00:19:03

  Da hingehen?

- 00:19:04

  sind es Ärzte, sind es Politiker oder sind das einfach die normalen Menschen?

- 00:19:10

  Es sind wie du dir denken kannst natürlich alle.

- 00:19:13

In Großbritannien hatten wir einen starken Schwerpunkt auf die Gesundheitspolitik.

- 00:19:17

  Das ist jetzt auch für diesen Podcast noch mal interessanter weil wir ... Also, ich hab ein bisschen mehr noch herausgearbeitet.

- 00:19:25

  Außer dem was sich in Großbritannien gemacht, dass es Landesunterschiede gibt und zwar gibt's in den skandinavischen Ländern, in Dienstleistungsgesellschaften wie Lettland oder so, Estland zum Beispiel da gibt es ja schon ganz andere Gesundheitspolitiken die sich viel stärker auch mit mentalen Gesundheiten beschäftigen Die viel stärkern in der Prävention mentaler Gesundheit vorangehen.

- 00:19:47

  Die ganz andere Präventions-Töpfe haben Modelle haben auch für Psychotherapieangebote usw.

- 00:19:53

  Und das ist in Industriegesellschaften, also in Großbritannien und Deutschland zum Teil in Frankreich nicht so gut.

- 00:20:00

  Daraus habe ich abgeleitet, dass mit unserer Industrialisierung unsere verfrühten sehr körperlich versierten Industrialisierungen bestimmte Dinge einhergegangen sind.

- 00:20:10

  Nämlich beispielsweise, dass die Menschen die körperliche Arbeit verrichten in der Mitte ihres Lebens einen anderen Anerkennungswert als Kinder und irgendwie Großeltern beispielsweise.

- 00:20:22

Das kann man vergleichen, dass in Skandinavien oder in Estland, Lettland Eltern, Großeldern und Kinder eine andere Wertigkeit haben also eine viel höhere als den Industriegesellschaften wo es im Grunde um die Maloche quasi im Zentrum geht.

- 00:20:35

  das hat auch was damit zu tun, dass zum Beispiel eine alte Person die in Rente geht sich ins Skandinavian oder in Lettlands besser aufgehoben fühlt auch das Gefühl hatte ich bin immer noch ein wertiger Teil der Gesellschaft während in England oder in Deutschland, der Rentner das Gefühl hat.

- 00:20:51

  Scheiße!

- 00:20:52

  Jetzt fall ich anderen zur Last und mach irgendwie gar nichts

- 00:20:54

  mehr.".

- 00:20:54

  Und es geht auf Selbstwertgefühl.

- 00:20:56

  Dann mutet man sich auch andere nicht mehr zu.

- 00:20:58

  Hatte viele Fälle wo ich mit alten Menschen drüber gesprochen hab du bist einsam aber hast du denn keinen?

- 00:21:03

  Die sagen dann doch, ich habe ganz viel Familie und Freunde Aber ich will die nicht immer anrufen Ich fall den doch zur Last.

- 00:21:09

  Das hat was mit einem Selbstwert gefühlt zu tun von dem ich glaube ist dass etwas mit Industrialisierung zu tun Wenn wir jetzt die Schleife noch mal schließen mit Gesundheitspolitik zu tun.

- 00:21:19

  Also eine Industriegesellschaft hat eine Gesundheitspolitik und einen Medizinbegriff hervorgerufen, der wahnsinnig reaktiv ist, der quasi das gebrochene Bein heilen will, der aber nicht sieht dass Nachbarschaftsfeste wichtig sind für die Gesundheit des Menschen.

- 00:21:34

  Das heißt wir haben in Großbritannien Das war das ungefähr.

- 00:21:38

  Haben wir ein Gesetz verabschiedet, bis zum Jahr zwanzig, dreiundzwanzig also jetzt auch schon in der Vergangenheit liegend jeder Allgemeinmediziner, jeder Hausarzt eine Fortbildung zum Thema Einsamkeit gemacht haben muss damit er auch erkennt dass wenn jemand irgendwie eine depressive Verstimmung hat dass es nicht automatisch einen Medikamentenfall ist sondern dass erst mal etwas ist wo man im Anamnese Gespräch erstmal fragt wie ist denn dann Beziehungsgerüst?

- 00:22:01

  Wie kannst du dich denn einbinden?

- 00:22:02

  hast du ne soziale Resonanz in deinem Leben?

- 00:22:05

  haben etwas mit Medizin und Gesundheit zu tun.

- 00:22:08

Und ich glaube, dass in Industriegesellschaften der Ärzteapparat das Medizinstudium nicht hinreichend darauf vorbereitet

- 00:22:14

  ist.".

- 00:22:14

  Du hast auch gesagt, Einsamkeit ist eigentlich die neue Volkskrankheit?

- 00:22:21

  Was wäre denn die kleinste einfachste Übung, die vielleicht jeder von uns heute noch tun könnte um soziale Resilienz zu stärken?

- 00:22:27

  Gibt es so was wie ein Fitnessplan für unsere Bindungsfähigkeit?

- 00:22:32

  Da bin ich der falsche Gesprächspartner für, weil ich ja sehr strukturell politisch daran arbeite.

- 00:22:37

  Dann müsste man viel eher mit einem Therapeuten und einem Crotch drüber sprechen.

- 00:22:41

  Was ich glaube – das kann ich privat teilen – ist, sich seines eigenen Beziehungsgefüges klar zu werden.

- 00:22:48

  Ich hatte Zeiten, da hatte ich irgendwie das Gefühl … Ich habe nur Leute um mich herum, die mir immer nur zustimmen, weil nicht so gut aushalten konnte, wenn mir jemand Kritik gibt oder in Konfrontation war.

- 00:22:59

  Und dann sind das natürlich keine richtige ... auch richtigen Beziehungen, weil du brauchst da jemanden der sich auch traut dir die Wahrheit zu sagen.

- 00:23:06

  Du musst auch von jemandem den du magst, auch Kritik annehmen können und da muss man vielleicht mal seine eigene Beziehungsstruktur auch ein Stück weit hinterfragen.

- 00:23:14

  ich habe zum Beispiel erlebt das früher wenn bei mir die Musik ganz laut in der Wohnung war.

- 00:23:19

  da sind die Nachbarn persönlich runtergekommen und haben dann geklingelt und haben gesagt Jana die Musik ist ein bisschen zu laut.

- 00:23:24

  Ich musste denen ins Gesicht gucken, ich musste die Kritik einstecken.

- 00:23:28

  so funktioniert aber irgendwie beziehungsarbeit und Streit auch zu tun.

- 00:23:32

  Und inzwischen haben wir gerade bei einer sehr jungen Generation immer mehr Vermeidung... Man kennt dieses Beispiel, man ruft einen unter-zwanzigjährigen Spontan auf dem Telefon an.

- 00:23:43

  Der geht aber nicht dran oder man wird sogar weggedrückt und eine Sekunde später kommt die WhatsApp was willst du denn?

- 00:23:48

Das kann man wissenschaftlich hinterfragen, was das bedeutet.

- 00:23:52

  Nämlich dass dieser Anruf den Stress auslöst weil er irgendwas Unerwartbares mit sich bringt und vielleicht auch ne Kritik auf die ich nicht vorbereitet bin.

- 00:23:59

  wenn ich aber sofort schreibe dann habe ich das dann kann Ich das wieder weglägen Dann kann ich das irgendwie archivieren Kontrolle drüber.

- 00:24:07

  Und das hat etwas mit Beziehungsfähigkeit zu tun.

- 00:24:10

  und ich glaube, dass auch gerade in so einer digitalen Welt wo wir alle Leute boykottieren können blockieren können irgendwie auf bestimmten digitalen Straßen nur algorithmische Sehen was uns irgendwie vorgespielt wird, dass das natürlich eine sehr individualisierte irgendwie Gestraße ist bei der vielleicht das was wir eigentlich kennen nämlich auf Familienfesten zu streiten mal irgendwo hinzugehen wo Leute nicht meiner Meinung sind sind auf der Strecke bleibt.

- 00:24:37

  Und ich glaube, was wichtig ist zum Thema Einsamkeit es sich damit auseinanderzusetzen also sich auch mal zu fragen, was führe ich eigentlich für Beziehung?

- 00:24:46

  Kann ich mit Leuten sprechen die nicht meiner Meinung sind?

- 00:24:48

kann ich Leute integrieren in meinen Freundeskreis, die anders sind als wir und ich glaube das da viel zusammenhängt.

- 00:24:54

  Du konntest mir aber doch sehr gut antworten.

- 00:24:58

  Aber lasst mich die Frage nochmal ein bisschen anders stellen für dich, ja?

- 00:25:01

  Du vorderst mehr dritte Plätze, also Plätze jenseits von Arbeit und zu Hause wo man sich unverbindlich begegnen kann.

- 00:25:08

  Wo können wir denn im Alltag solche Räume schaffen, wo können wir da ansetzen?

- 00:25:13

  Ja, die gehen ein Stück weit verloren natürlich.

- 00:25:15

  Also früher hatten wir offene Marktplätze in den Städte.

- 00:25:18

  jetzt reden wir schon seit Jahrzehnten im Grunde über das Innenstadtsterben weil sich viele lokale und Geschäfte gar nicht mehr lohnen weil man es bei Amazon und sonst wo bestellt.

- 00:25:27

  Gleichzeitig sagen die Leute auch, ich gehe gar nicht mehr einfach so raus.

- 00:25:31

Weil ich bin dann immer mit Konsumzwang behaftet.

- 00:25:33

  Also in den Kaffee kostet halt nicht mehr achtzig Cent, der kostet dann vier Euro dreißig.

- 00:25:37

  Irgendwie Kino kostet auch nicht mehr irgendwie sechs D-Mark sondern auf einmal fünf zwanzig Euro.

- 00:25:42

  also die Sachen sind teurer geworden und sie werden zunehmend auch kapitalisierbar gemacht.

- 00:25:48

  Ich hab jetzt in Berlin natürlich ganz viele junge angesagte Freunde, die jetzt alle ins Luxus-Pedal Club sind.

- 00:25:54

  Also die dann da irgendwie badminton und tennis... und alles spielen.

- 00:25:57

  Und das kostet dann auch alles zwei Hundert Euro im Monat irgendwie Luxusmitgliedschaft, wo ich mich frage was ist denn mit der alten Tischtennisplatte geworden?

- 00:26:04

  Warum haben wir das Gefühl dass etwas nur eine Wertigkeit hat wenn wir dafür bezahlen?

- 00:26:08

  Dann gibt es gerade in so Städten wie Hamburg Berlin bestimmte Mental Health Walks.

- 00:26:15

  also da triffst du dich mit Leuten um zusammen spazieren zu gehen.

- 00:26:18

  aber da musst du dich anmelden, da muss ne Anmeldegebühr bezahlen, da musst ein Kaffee kaufen und du denkst nee man kann doch einfach so spazierend gehen Und dadurch das Gefühl, dass müssen wir ein Stück weit hinterfragen und da muss sich Politik auch für verantwortlich fühlen.

- 00:26:30

  Dass wir Parks haben mit Öffnungszeiten, dass wir Thema Stadtbild auch einen sicheres und schönes Stadtbild haben wo die Reinigungen irgendwie stimmt, wo die Sauberkeit irgendwie stimmt Wo die Öffnungseiten auch da sind.

- 00:26:44

  Ich fände es schön wenn man natürlich guckt, dass man die Parks, die wir haben nicht abfackelt aber es wäre auch wichtig dass man da vielleicht grillen kann dass man picknicken kann, dass das nicht überall verboten ist.

- 00:26:54

  Also, so Sachen spielen natürlich eine Rolle.

- 00:26:56

  Wo können wir Grünflächen irgendwie reaktivieren?

- 00:26:59

  Wo können öffentliche Plätze beibehalten und die nicht alle privatisieren?

- 00:27:03

  Und wo können wir das politisch irgendwie quartiersmäßig auch so gestalten dass es nicht immer mit Kosten einhergeht?

- 00:27:10

  Und dann glaube ich können sich da Leute natürlich treffen!

- 00:27:13

  Ich finde das wahnsinnig interessant.

- 00:27:15

  Bisher in den Podcasts über Einsamkeit war es wirklich immer nur auf den Menschen bezogen, wie er sich gesundheitlich besser helfen kann, um resilienter zu werden.

- 00:27:26

  Aber diese Sichtweise hin zur Politik ... Das ist Wahnsinn!

- 00:27:30

  Also das wird mir jetzt gerade so bewusst, dass es wow was man alles im Großen machen kann damit wir uns im Kleinen nicht einsam fühlen finde ich wahnsinnig.

- 00:27:37

  Ja

- 00:27:38

  und das hat eine Gesundheitsrelevanz.

- 00:27:39

  also ich kenne ja dann auch da bin ich auf irgendwelchen Podiumsdiskussionen mit Ärzten usw.

- 00:27:45

reden alle nur über diese Diagnose und dann kommt man aber auch natürlich mit so einer medizinischen Empfehlung, die dann so wahnsinnig kurzfristig ist.

- 00:27:53

  Aber wir sind halt... Und das ist das wo ich ganz am Anfang gesagt habe was mein viel größerer Aha Moment war Wir sind halt nicht isolierte Atome, sondern der Mensch ist ein soziales Säugetier.

- 00:28:04

  Der funktioniert in einem sozialen Kontext.

- 00:28:07

  Der braucht eine Verordnung, der braucht eine Abgrenzung und der braucht ne Resonanz.

- 00:28:11

  Und deswegen gehört zu einem modernen Gesundheitsbegriff ganz per se!

- 00:28:16

  Das ist auch mein Problem.

- 00:28:17

  ja oftmals mit so einer Achtsamkeitsthematik aktuell... Es geht nicht um dieses Zurückziehen in sich selbst.

- 00:28:23

  Das ist auch wichtig, damit man in sich aufräumt.

- 00:28:26

  Aber das woran es aktuell eigentlich harpert gesamtgesellschaftlich in modernen Gesellschaften ist wie verbinde ich mich mit meiner Umwelt?

- 00:28:33

  Wie sind die Beziehungen zu meiner Umwelt?

- 00:28:35

  fühle ich mich fair behandelt?

- 00:28:37

  fühle Ich mich adressiert?

- 00:28:38

  glaube ich zu wirken zu können für die Gesellschaft um mich herum?

- 00:28:41

  nur wenn ich das alles bejaht dann kann ich dasselbe einfordern Dann bin ich solidarisch dann baue ich auch etwas für andere mit so und dann bauen sich gesellschaftliche Konstrukturen.

- 00:28:50

  Dann kann ich überhaupt erst von einem Wir sprechen.

- 00:28:52

  Sonst spreche ich von Ich möchte jetzt hier zum Arzt, mir geht es nicht gut und der andere nimmt mir irgendwas weg.

- 00:28:58

  da sind wir bei einer mentalen Grundarchitektur ein Grundstruktur eigentlich schon von Populismus und von allen autoritären Kräften.

- 00:29:06

  Und was wir hinkriegen müssen ist die soziale Infrastruktur eine mentale Architektu von Zusammengehörigkeit Von Solidarität von Beziehung als

Gegenbeispiele von Einsamkeit das hinzukriegen wirklich fast isolierten Gesundheitsbegriff des Einzelnen verbunden.

- 00:29:24

  Ich finde es wahnsinnig interessant, was ich auch schön fand.

- 00:29:28

  Wie du gesagt hast, hey!

- 00:29:29

  Was ist mit der alten Tischtennis-Blatte?

- 00:29:31

  Da trifft man sich doch.

- 00:29:33

  Das sind wir jetzt dann im Zeitalter der künstlichen Intelligenz, wo man daheim alleine jemanden hat, mit dem man sprechen kann und spielt.

- 00:29:41

  vielleicht kein Tischtenniss, aber kann reden.

- 00:29:43

  Da ist jemand, der nicht schlecht gelaunt ist, den man an einer Tischtennesplatte trifft, wo er sich dann vielleicht auseinandersetzen muss.

- 00:29:50

  Jemand, der immer zustimmt die künstliche Intelligenze.

- 00:29:53

  so nach einer Erlösung, da ist jemand der mich echt gern hat.

- 00:29:57

  Ist das ein Resilienztool, dass uns stützt?

- 00:30:00

  oder die neue Einsamkeitsfalle?

- 00:30:03

  Es ist beides natürlich.

- 00:30:05

  Also es kann ähnlich wie bei der Digitalisierungsthese, bei Alten und Jungen, es kann beim Menschen die genau wissen was sie wollen, wen sie brauchen, die den Unterschied zwischen Maschine und Mensch kennen und dir den Mensch sein für sein Mensch, seinen Schätzen eine gute Unterstützung sein.

- 00:30:19

  also irgendwie erinner mich bitte heute Abend mal meine Tabletten, erinnere mich daran dass ich mal morgen meine Tochter anrufen muss so Sachen, also das kann einfach ein guter Unterstützungswerkzeug sein Was natürlich schwierig kompensatorisch wirkt.

- 00:30:35

  und wir haben inzwischen ja auch immer mehr extreme Beispiele von Menschen, die auch in romantischen Beziehungen sind mit bestimmten Chatbots.

- 00:30:42

  Die da irgendwie das Gefühl haben weil ich mich hier so verstanden fühle und in der Außenwelt nicht werde Ich mich nur noch mit ihnen beschäftigen und meinen Freunden meine Freunde treffe ich gar nicht mehr.

- 00:30:50

Da würde ich aber grundsätzlich sagen Das Problem ist nicht die KI, das Problem Ist nicht der Chatbot!

- 00:30:56

  Das Problem is warum siehst du den Unterschied?

- 00:30:59

  Nicht was andere Leute dir an Bereicherung bringen können.

- 00:31:02

  Warum glaubst Du dass jemand der dir immer nur zustimmt?

- 00:31:04

  Der ist eine wirkliche Bereicherung für dich statt jemandem, der dich wohlwollend vertrauensvoll auf neue Ideen bringt.

- 00:31:11

  Und deswegen würde ich ungern sagen wollen die KI ist das Problem, sondern am Ende ist es ja dann der Mensch, der scheinbar eine Misstrauenskultur aufgebaut hat, der unverbindlich ist, der auch Menschen kränkt und verletzt, weshalb sie sich zurückziehen und sagen, ich will draußen in dieser Bösenwelt nicht mehr unterwegs sein, weil da werde ich immer nur gekränkt und

- 00:31:29

  verletzt.".

- 00:31:30

  Da müssen wir drüber sprechen über einen Umgang miteinander Und wenn der funktioniert, wenn eben diese soziale Architektur funktioniert.

- 00:31:38

Dann kann keine KI in der Welt so attraktiv sein dass ich nicht lieber an einer Tischtennisplatte stehe mit meinem besten Freund.

- 00:31:44

  Sagst du das eigentlich deinen Freunden?

- 00:31:46

  Hey kommt doch mal raus.

- 00:31:47

  also euer Elytera Club schön und gut aber lass uns Tischtennisplatte spielen!

- 00:31:51

  Ich bin kein Tischtennes Typ aber grundsätzlich ja.

- 00:31:55

  Also ich sag, nee.

- 00:31:56

  Ich bezahle jetzt hier keine zwei Hundert Euro mit euch in diesen Luxus-Petal Club zu gehen.

- 00:32:02

  Was wir machen ... Das hab ich letztens erst vor ein paar Monaten in der New York Times gelesen ist, wie wohltuend es ist einfach mal bei Freunden vorbeizukommen?

- 00:32:10

  Und wir haben ja mittlerweile immer so irgendwie wenn ich vorbeikomme bei einem Freund dann muss das eine Dinnerparty sein.

- 00:32:15

Dann brauche ich eine offizielle Einladung und müssen wir Cocktails machen, dann müssen wir doch einen Film gucken.

- 00:32:20

  Aber einfach zu sagen, sag mal hast du in einer Stunde Zeit, ich komm mal vorbei Und von mir ist nämlich auch mein Laptop mit und mache nebenbei Kram auf der Couch.

- 00:32:27

  Du putzt die Küche oder so, aber man ist irgendwie zusammen und verbringt Zeit zusammen.

- 00:32:31

  Das ist glaube ich etwas das auch in der Rolle spielt weil wir inzwischen so getrimmt sind dass wir immer etwas mit Funktionen verbinden müssen sonst ist es doch verschwendete zeit wenn wir beide uns treffen und wir gucken kein film und wir kochen nicht zusammen was wir erzählen können dass wir gekocht haben sondern wir hängen eigentlich nur rum dann hat man das gefühl also rumhängen an sich das ist doch irgendwie faul.

- 00:32:52

  Das ist auch nicht gut für meine Gesundheit.

- 00:32:55

  Und die Medizin würde aber eigentlich sagen, doch das ist gut für deine Gesundheit?

- 00:33:00

  Wenn du mit Menschen umgeben bist, wenn du dich mit denen entspannen kannst ... Wenn du nicht den Druck hast, auch was leisten zu müssen für dir oder für dich oder für deine Außenwelt, sondern wenn du mit Leuten einfach sein kannst, dann hat es einen Wert der für dich emotional natürlich wichtig ist, der im Grunde auch ein rebellischer Akt ist in dieser Produktionsgesellschaft und Produktivitätsgesellschaft.

- 00:33:23

  Also ich kann mich noch daran erinnern.

- 00:33:24

  Früher, ich bin aufgewachsen in einer Welt, in der es noch keine Handys gab und mein erstes Handy hatte ich mit achtzehn.

- 00:33:30

  wir hingen noch rum weil's gar keine andere Möglichkeit gab.

- 00:33:33

  wenn ich heute meine Kinder sehe das ist wirklich schwierig für die weil sie es einfach so anders gewohnt sind

- 00:33:41

  Und es gibt ja jetzt in Australien, können wir über das Social Media-Verbot für Kinder sprechen und so weiter.

- 00:33:46

  Da hat man ja inzwischen schon evaluiert, dass die am Anfang natürlich ... Also ist ja auch nichts Neues.

- 00:33:52

  Die Wissenschaft sagt irgendwie, dass so ein Social Media die Handys für Kinder eine krasse Sucht sind.

- 00:33:58

  Die flippen dann aus!

- 00:33:59

  Er hatte immer einen Kind bei mir im Haushalt.

- 00:34:01

  Der hat mit elf die ganze Zeit Fortnite gespielt.

- 00:34:04

  Wenn man nach zwei Stunden sagt, sorry du musst Hausaufgaben machen oder mal abessen Der ist rasend geworden.

- 00:34:12

  Das mache ich ihm gar nicht als Charakter den Vorwurf, sondern wenn du quasi im Dopaminspiegel die ganze Zeit da am Game bist und kriegst immer Belohnung, Belohnungen... Und dann kommt jemand externes und nimmt dir das weg, dann flippst du aus!

- 00:34:24

  Das ist Suchtverhalten und das weiß man inzwischen medizinisch wissenschaftlich ganz genau.

- 00:34:29

  Deswegen waren die ersten Reaktionen auf das Handyverbot in Australien genauso.

- 00:34:33

  Die Kinder sind alle irgendwie ausgerastet und nach ein zwei drei Wochen stellt sich aber eine Entspannung an.

- 00:34:39

  Da ist das mal schön, dass das keine Rolle spielt.

- 00:34:41

  Da kann man auch mal die Augen zu machen.

- 00:34:43

Da erlebt man auch was Langeweile ist, da kann man lange Weile auch anders aushalten.

- 00:34:47

  Da kommt man auf neue Gedanken.

- 00:34:49

  Gibt Studien wie Kinder, die viel am Handy sind irgendwie Malen und … Tiere beispielsweise zeichnen.

- 00:34:55

  Und Kinder, die wenig am Handy sind, Tiere zeichne.

- 00:34:58

  Kommt natürlich raus, dass Kinder, viele mehr Details haben und eine größere Fantasie haben usw.

- 00:35:03

  Das hat alles schon miteinander zu tun.

- 00:35:07

  Man muss … Deswegen find ich fast wichtiger als die Digitalisierungskäule für die Kapitalismus-Käule.

- 00:35:15

  Wir sind in der Gesellschaft, die wahnsinnig schnell ist, die unübersichtlich ist, wo jeder was leisten muss.

- 00:35:22

  gucken, wie kriege ich das Beste aus mir raus?

- 00:35:25

Selbstoptimierung, Produktivität.

- 00:35:27

  Schlafmessen, Schritte zählen, Hauptsache nichts ist verschwendet.

- 00:35:30

  und wenn du so dein Leben lebst nach einer Abzündung irgendwie Funktionsfähigkeit bleiben Dinge auf der Strecke die man nicht so richtig messen kann nämlich irgendwie.

- 00:35:39

  Kann ich meine Freunde trösten?

- 00:35:41

  Kann ich mich auch mal zurücknehmen.

- 00:35:43

  Wie gut bin ich in Rücksicht nehmen?

- 00:35:45

  Ist meine Empathie in Ordnung?

- 00:35:46

  Und das sind Sachen die quasi in dieser selbstoptimierungs Szene wenig eine Rolle spielen quasi im Kontext auch von Einsamkeit und Beziehung eine große Rolle spielen.

- 00:35:56

  Und auf solche Dinge muss man mehr achten.

- 00:35:59

Man sagt die Generation X, die Millennials also das sind so die Geburtsjahrgänge fünfundsechzig bis sechsundneinzig die Zellen zu den resilientesten Generationen der Menschheitsgeschichte weil eben in analoger Welt aufgewachsen und quasi von heute auf morgen mussten die ich auch mit einer voll digitalisierten Welt klarkommen.

- 00:36:17

  könnten denn

- 00:36:18

  wir

- 00:36:19

  Also diese Geburtsjagänge, die wir diese Hybrid-Erfahrung gemacht haben.

- 00:36:24

  Vielleicht die jüngere Generation unterstützen und wenn ja wie?

- 00:36:29

  Ich glaub tatsächlich, dass das nicht so einfach ist.

- 00:36:32

  Ich erlebe immer mehr junge Menschen, die eigentlich nur die digitale Zeit kennen und fast eine Sehnsucht danach haben.

- 00:36:39

  Wie ist es denn mal ohne?

- 00:36:41

  Und von denen kommen eigentlich die Silos darauf zu verzichten oder mal irgendwie sowas wie einen Digital Detox zu machen.

- 00:36:48

Und ich hab immer noch ... Ich bin ja auch ein Hybrider-Fall und Freunde, vielleicht ein Tickenater sind als ich auch.

- 00:36:54

  Wir sind eher die, die im Grunde manche Sachen noch nicht richtig unterscheiden kommen.

- 00:36:58

  die total fasziniert von der KI sind, die irgendwie das Gefühl haben.

- 00:37:02

  Also da hat mir jemand was in der Telegram-Gruppe gezeigt.

- 00:37:05

  es muss doch wahr sein wo im Grunde die Schulkinder schon sagen naja ist ja mal auf die Quelle geguckt.

- 00:37:10

  also dass man jetzt so sagen würde die Alten machen's besser als die Jungen würde ich nicht sagen dass man sagt die jungen die sind da total naiv würde ich auch nicht sagen dass alle Jungen keine Lust mehr auf Digitalisierung haben und ich auch nicht sage, da kann man Sachen nicht so schnell generalisieren.

- 00:37:24

  Generell macht es Sinn wenn unterschiedliche Erfahrungshintergründe zusammenkommen, unterschiedliche Horizonte zusammenkommen und man sich halt darunter stützt wo einer sich ein bisschen besser auskennt.

- 00:37:33

  Na klar!

- 00:37:34

Sehr schön Wenn wir dieses Gespräch in fünf Jahren nochmal führen würden und das Thema Einsamkeit wäre messbar zurückgegangen.

- 00:37:44

  Was haben wir ab heute anders gemacht?

- 00:37:47

  Und was ist denn deine Vision von einer Welt, in der wir gesund miteinander verbunden sind.

- 00:37:54

  Das ist eine tolle Frage.

- 00:37:56

  Also, was hätten wir anders gemacht?

- 00:37:57

  Wir hätten das Kneipensterben zum Beispiel gestoppt und zwar nicht im Sinne als dass wir irgendwie alle wieder mehr Alkohol trinken aber dass wir einen Sinn dafür haben eben was Dritte Orte sind.

- 00:38:07

  Dass es Räume braucht in dem wir zusammenkommen die auch wichtig sind für Politik.

- 00:38:11

  man kann finde ich keinen Podcast machen kein Gespräch führen auch nicht wenn wer dezidiert über Gesundheit sprechen wollen ohne darüber zu sprechen was ja wirklich politisch um uns herum passiert.

- 00:38:20

  Und wir haben höhere Feindseligkeiten.

- 00:38:23

  Wir haben auch in anderen Ländern schon Schritte Richtung Autokratie.

- 00:38:29

  Regimewechsel im Grunde eben Narrative, die nicht mehr funktionieren Leute, die bei uns aus der Demokratie aussteigen.

- 00:38:36

  Ich kann mich noch an Zeiten erinnern da waren wir alle aufgeschreckt weil Rechtsextreme irgendwie die fünf Prozent Hürde geschafft haben.

- 00:38:42

  jetzt ist es fast normal dass sie um den ersten Platz kämpfen und ich glaube das man so was nur aufhalten kann wenn sich eine Gesellschaft wieder als Gemeinschaft führt.

- 00:38:50

  darum geht es ja im Grund.

- 00:38:52

  also Wir zehn Nachbarn haben nicht das Gefühl, wir bekämpfen uns als Zehnnachbarn.

- 00:38:56

  Sondern dass Zehn Nachbaren sagen, wir sind eine Nachbarschaft und wir können zehnmal Ressourcen zusammenbringen damit unsere Nachbarschafter von gewinnt.

- 00:39:04

  Und ich glaube es hat was mit dritten Orten zu tun.

- 00:39:06

Es hat etwas mit Wertschätzung von Fürsorge, Kehrarbeit zu tun.

- 00:39:10

  Das hat etwas damit zu tun, dass soziale Ungleichheit gestoppt wird, dass Menschen faire Chancen miteinander haben.

- 00:39:15

  Es ist etwas damit zutun mit Respekt aufeinander zuzugehen auch wenn wir nicht alle gleich sind sondern gerade weil unterschiedlich sind.

- 00:39:24

  Es gibt einen Begriff an Hannah Arendt.

- 00:39:29

  Boah, jetzt lass mich nicht lügen.

- 00:39:30

  Was war's denn?

- 00:39:31

  Den Treis bekommen in Hamburg, vierzehn Jahre nach der Schuhe und hat quasi sich bezogen auf einen Begriff aus Nahtan der Weise.

- 00:39:40

  Und das war der Begriff von Freundschaft in finsteren Zeiten.

- 00:39:43

  Das fand ich so nen schönen Begriff weil Freundschaft für Hannah Arendt bedeutet auch als Lehrer aus dem Nationalsozialismus Wir können einander fröhlich und munter begegnen eben weil wir unterschiedlich sind.

- 00:39:56

Weil wir eine gemeinsame Freude haben am gemeinsamen leben, weil wir eine Lust empfinden am Streit.

- 00:40:01

  Weil der Streit irgendwie uns nachweist dass wir eine plurale Gesellschaft sind das jeder Mensch anders ist und das sind so Grundvoraussetzungen.

- 00:40:08

  Und wenn wir gerade in die Gesellschaft bauen oder für uns privaten Beziehungsgeflecht bauen wo wir nur das Gefühl haben ich kann mit jemand anderen etwas zu tun haben weil er genau so ist wie ich selbst.

- 00:40:18

  dann ist das Ende der solidarischen pluralistischen Gesellschaft.

- 00:40:22

  Dann ist es eine Ich-Produktion, ne Ich-Reproduktion und das ist irgendwie am Grunde das Ideal der einsamen Gesellschaft.

- 00:40:29

  also was wir hinkriegen müssen ist und selbst nicht zum Maß aller Dinge zu nehmen sondern irgendwie fruchtbar zu finden, bereichern zu finden dass alle um uns herum anders sind jeder etwas anderes an den Tisch springt und dass wer als Gesellschaft eben diese Tische bauen an denen auch jeder Platz finden kann.

- 00:40:45

  Wow Ich habe gerade das Gefühl, ich bastle mir jetzt zehn Plakate und gehe auf die Straße.

- 00:40:52

  Und fordere für meine Resilienz, unsere Resilienz, für unsere Einsamkeit, für alte Menschen aber auch für Kinder einfach ... Mensch tut doch was!

- 00:41:03

  Das hat mich so richtig wach gerüttelt.

- 00:41:05

  Vielen Dank für diese vielen wertvollen Impulse.

- 00:41:08

  Sehr gerne.