

# ILDNM!

## Gefährdete Beziehungen im digitalen Zeitalter

Das digitale Zeitalter verändert unser Leben revolutionär. Welchen Einfluss dabei Soziale Medien auf unsere Beziehungen im echten Leben haben, erklärt Prof. Sven Sohr im Gespräch mit Lisa-Maria Mehrkens.

### IDEA:

**Welche Bedeutung haben Techniknutzung und Digitalisierung für unsere Beziehungen?**

### Sohr:

Nach dem Religionsphilosophen Martin Buber (1978–1965) leben wir in Ich-Du-Beziehungen, die einen lebendigen und leibhaftigen Dialog zum Gedeihen brauchen. Gute Beziehungen wachsen dem Psychotherapeuten Carl Rogers (1902–1987) zufolge durch Authentizität, Wertschätzung, Empathie und Präsenz – alles inspiriert durch psychische und physische Berührungen. Diese Berührungen sind in der digitalen Welt kaum oder gar nicht möglich. Das schränkt auch die Beziehungsmöglichkeiten ein.

### Inwiefern?

Technik verkörpert das Gegenteil von natürlichen Beziehungen. Sie schafft Distanz statt Nähe und Kälte statt Wärme. Die sogenannten Sozialen Medien sind daher eher asozial. Das zeigen so traurige Phänomene wie „Cyber Mobbing“, das oft anonyme Abwerten, Verurteilen, Beschuldigen oder Verleumden von Personen im Internet mit Bildern, Videos oder Texten. Dabei gibt es „Social Media“ als Massenware erst seit Beginn unseres Jahrhunderts. Tatsächlich erkannte der Philosoph Günther Anders (1902–1992) jedoch schon Mitte des 20. Jahrhunderts, dass nicht mehr der Mensch das Subjekt der Geschichte ist, sondern die Technik. Sie degradiert uns zum Objekt, weil wir jede technische Erfindung wie Krebsgeschwüre wirken lassen. Heute sind wir immer mehr

Sklenen der Technik, merken es jedoch immer weniger. Wir halten virtuelle Scheinwelten für die Wirklichkeit. Wir sind angekettet und blind wie in Platons Höhlengleichnis, wo die Menschen gefesselt in einer dämmrigen Höhle sitzen und nicht wissen, dass sie von der Welt nur Schatten sehen. Wir machen uns heute abhängig von der Zahl unserer Likes, Views und Follower und chatten und whatsappen wie fremdgesteuert, um auf dem Laufenden zu bleiben. So verlieren wir den Blick auf unsere nächsten Mitmenschen.

### Unterstützt die Digitalisierung die zunehmende Vereinsamung?

Wissenschaftlich sind die Verbindungen gut erforscht. Historisch geht die zunehmende Vereinsamung mit der Digitalisierung einher, wobei sich die Prozesse zuletzt im Zuge der Corona-Pandemie noch verstärkt haben. Seit dieser Zeit wird mehr online kommuniziert, so dass wir an manchen Tagen keinem Menschen mehr real begegnen. Als ich spürte, wie meine Studenten darunter leiden, bot ich ihnen nicht nur das „Du“ an, sondern erweiterte meine Sprechzeiten von einer Stunde auf einen Tag pro Woche. Das hatte nachhaltig positive Wirkungen auf Wohlbefinden und Beziehungen.

## Welche Folgen hat die Nutzung digitaler Geräte für unsere Paarbeziehungen?

Bereits die Kontaktabbahnung hat über das Internet ihre eigenen Gesetze. Wir sehen weniger den Menschen als Ganzes als die Summe seiner Teile. In Sekundenschnelle können wir Hunderte von präsentierten Eigenschaften und äußeren Reizen erkunden – und wenn uns irgendetwas davon nicht passt, scrollen oder wischen wir weiter. Der Markt der Möglichkeiten scheint ja unbegrenzt.

## Was ist daran bedenklich?

So behandeln wir Menschen immer mehr als Ware, was uns nach vorprogrammierten Enttäuschungen eher einsam als erfüllt zurücklässt. Wenn Beziehungen oder gar Bindungen länger anhalten, revolutioniert Technik den Beziehungsalltag. Denn im Schnitt schaut jeder Mensch täglich fast hundertmal auf sein Gerät statt auf Partner oder Kinder. Das trivialisiert die Tiefe von intimen Beziehungen. Selbst Trennungen vollziehen sich heute häufig digital. „Schluss gemacht“ wird zum Beispiel per Textnachricht mit der Abkürzung „ILDNM“, was heißt: „Ich liebe Dich nicht mehr.“

## Wie kann man negative Folgen verhindern?

Zunächst einmal müssen wir uns der starken negativen Folgen der Digitalisierung bewusstwerden, wie die Nomophobie (die Angst, ohne Handy zu sein) oder FOMO (fear of missing out – die Angst, etwas zu verpassen) und ein Suchtverhalten. Letztlich hilft oft nur eine radikale Reduzierung unseres Medienkonsums. Das ist gesellschaftlich nicht leicht, wenn fast allen Parteien zur Bildung nicht viel mehr einfällt als die Digitalisierung der Schulen. Erwachsene sollten als Vorbild dienen. Tipps wie begrenzte Handyzeiten oder Apps, die den Konsum überwachen, wirken homöopathisch bis paradox, wenn wir Dingen nicht auf den Grund gehen, uns von einigen Apps trennen und wieder natürlicher leben.



Sven Sohr ist Dipl.-Psychologe und Philosoph. Seit 2017 ist er Professor für Life Coaching und Positive Psychologie an der Deutschen Hochschule für Gesundheit und Sport in Berlin. Sohr ist Vater von zwei Kindern und Autor von 50 Büchern.

✉ [professor-sensor.de](http://professor-sensor.de)

Die sogenannten Sozialen Medien sind eher asozial.

## Wie halten wir glückliche Beziehungen im digitalen Zeitalter aufrecht?

Sensibilität ist der Schlüssel für glückliche Beziehungen aller Art. Bewegende Belege konnte ich gerade in einer Tagebuchstudie mit hochsensiblen Menschen entdecken. In meinem Buch „berührt bleiben“ gibt es zum Beispiel Paare, die ihre entdigitalisierte Partnerschaft intensiv beglückt. Wenn wir uns die göttliche Gabe unserer Sensibilität bewahren, mit der wir als Babys auf die Welt kamen, sind wir fähig, unsere Nächsten, die Herausforderungen der Welt und sogar Gott zu erkennen – und vor allem zu fühlen, was zu lebendigen Beziehungen führt. Im digitalen Zeitalter können wir die Sensibilität wiederfinden, wenn wir unsere Geräte ablegen, um uns im wahren Leben zu begegnen.

## Was sind Ihre persönlichen Schlussfolgerungen zu digitalen Beziehungen?

Ich erinnere mich an eine Frau, von der ich auf einer Partnerschaftsseite im Netz täglich attraktive Fotos mit E-Mails erhielt – bis hin zu einem Heiratsantrag. Als sie mich nach meiner Mobilnummer fragte, musste ich ihr beichten, dass ich weder Smartphone noch Handy habe. Darauf teilte sie mir fassungslos und final mit, dass eine Beziehung für sie unmöglich sei, da sie mit ihrem Partner stündlich Textnachrichten simsen müsse. Diese Erfahrung öffnete mir die Augen. An dem Tag wurde mir klar, dass wir in einem neuen Zeitalter leben – ich jedoch lieber persönlich von Angesicht zu Angesicht liebe.

Vielen Dank für das Gespräch!