

7. Einsamkeit

Das Phänomen der Einsamkeit wird oft als ein »Megatrend« gegenwärtiger Gesellschaft beobachtet. Davon zeugen nicht zuletzt Bestseller, die sich mit diesem Thema beschäftigen (etwa Hertz 2020, Kinnert/Bielefeld 2021). Auf den ersten Blick erstaunt, dass das Phänomen trotz zunehmender gesellschaftlicher Dominanz von digitalen Formen der Kommunikation an Virulenz gewinnt. Schließlich ging mit dem Aufkommen *sozialer* Medien die Hoffnung einher, Menschen miteinander zu verbinden, Kontakte zu erleichtern, Gemeinschaft, Freundschaften und Bekanntschaften zu fördern. Nicht unplausibel erscheint deshalb die mit der Gründung von Facebook einhergehende »Mission« Mark Zuckerbergs: »To give people the power to build community and bring the world closer together« (Statt 2017). Wird davon ausgegangen, dass Gesellschaft aus der Summe ihrer potenziell kommunikativ interagierenden Menschen besteht, Menschen, wie sie in sozialen Medien durch Nutzerprofile als handlungstheoretische Avatare repräsentiert sind, erscheint das »mission statement« Zuckerbergs nicht abwegig. Soziale Medien lassen sich in dieser Perspektive als Abbild einer handlungstheoretisch disponierten Gesellschaft beobachten, einer Gesellschaft, die aus der Summe ihrer potenziell in Interaktion tretenden Einzelteile (Nutzerprofile) besteht. Durchaus plausibel ist vorderhand anzunehmen, dass durch eine erleichterte Initiierung von Kommunikation mittels sozialer Medien dem Phänomen der Einsamkeit entgegnet werden kann.

Im Folgenden wird es nicht darum gehen, einmal mehr eine Phänomenologie der Einsamkeit des modernen Lebens zu skizzieren. Uns geht es um die Analyse dieses Phänomens nach Maßgabe der unterschiedlichen Gesellschaft reproduzierenden Formen von Kommunikation. Damit wird nicht ausgeschlossen, dass auch andere Aspekte Einsamkeit begünstigen können. Etwa demographische: die Wahrscheinlichkeit, dass Einsamkeit zum Problem wird, wächst schlicht mit zunehmendem Alter. Dadurch, dass Personen aus dem Arbeitsleben ausscheiden, Kinder den gemeinsamen Haushalt verlassen, Mobilität mit zunehmendem Alter abnimmt, soziale Kontakte durch Ableben ausgedünnt werden. Auch mögen etwa die Anforderungen des modernen Arbeitslebens Einsamkeit begünstigen. Die Zumutung, mit dem Wechsel von Arbeitsstellen alte Kontaktnetze vernachlässigen und neue knüpfen zu müssen, kann Personen auf Dauer überfordern.

Grundsätzlich betrifft das Problem der Einsamkeit die Konstitution von Interaktionssystemen; dabei spezifisch ein als Mangel empfundenes Ausbleiben von Interaktion oder die Konstitution von defizitär, etwa als oberflächlich oder unpersönlich wahrgenommenen Interaktionen.

Interaktionssysteme zeichnen sich durch die synchrone Anwesenheit von Teilnehmenden am gleichen Ort aus. Diese Disposition ermöglicht eine gegenseitige Wahrnehmung bzw. Wahrnehmung der Wahrnehmung der je Anderen (Alter bzw. Ego beobachten sich gegenseitig als Alter Ego). Indem Teilnehmende sich idealtypisch gegenseitig am Handeln der je anderen ausrichten und es so als »doppelt kontingent« erfahren, entsteht ein Zirkel, der unaufgelöst jegliches Handeln blockiert und aus systemtheoretischer Perspektive erst soziales Geschehen als *eigenständiges Phänomen* realisiert: »Ich tue, was Du willst, wenn Du tust, was ich will. Dieser Zirkel ist, in rudimentärer Form, eine neue Einheit, die auf keines der beteiligten Systeme zurückgeführt werden kann.« (Luhmann 1984: 166)¹ Dabei führt gerade die Unbestimmtheit in der Bewältigung des Zirkels doppelter Kontingenzen dazu, dass im Entstehen begriffene Interaktionssysteme sensiv werden für jegliche Form der Bestimmung. Ein Lächeln, ein Seufzen, ein Gähnen, eine Bemerkung über das Wetter mag den Zirkel sich gegenseitig als wahrnehmend wahrnehmender Personen zu durchbrechen und sich, in Etablierung eines Interaktionssystems, strukturbildend bzw. erwartungskonstituierend auswirken: »Was Kontingenzerfahrung leistet, ist mithin die *Konstitution und Erschließung von Zufall für konditionierende Funktionen im System*, also die Transformation von Zufällen in Strukturaufbauwahrscheinlichkeiten. Alles weitere ist eine Frage der Selektion dessen, was sich bewährt und was für weiteres verwendbar ist.« (Luhmann 1984: 170f., Hervorhebung durch den Verfasser).

Da es hier spezifisch um das Phänomen der Einsamkeit geht, mögen diese knappen Ausführungen zum Problem »doppelter Kontingenzen« genügen (ausführlich dazu Luhmann 1984: 148ff.). Um die Auswirkungen digitaler Formen von Kommunikation auf die kommunikative Reproduktion von Interaktionssystemen abzuschätzen (darum geht es hier), ist wichtig, im Blick zu behalten, dass die Konstitution von Interaktionssystemen anforderungsreich ist. Interaktion bindet die gegenseitige Wahrnehmung und Aufmerksamkeit von Teilnehmenden, erfordert gewissermaßen gegenseitige *Geistesgegenwart* in der *synchronen* Anwesenheit von psychischen Systemen in der Umwelt von Interaktionssystemen.

- 1 Dass hier von einer *idealtypischen* Situation die Rede ist, liegt daran, dass sich üblicherweise der Zirkel doppelter Kontingenzen immer schon – Gesellschaft besteht gemeinhin vor aller Interaktion – zu einem gewissen Grad als bereits *enttautologisiert* darstellt. Teilnehmende potenzieller Interaktion sprechen etwa die gleiche Sprache, haben einen ähnlichen kulturellen Hintergrund, beobachten (scheinbar) ähnliches, etwa das Wetter oder ein Fußballspiel. Im Übrigen gilt festzuhalten, dass auch eine Nicht-Auflösung des Zirkels doppelter Kontingenzen konstruktives Potential birgt. Während des »Kalten Krieges« hat sogenanntes »Gleichgewicht des Schreckens« jahrzehntelang mehr oder minder erfolgreich (welt-)kriegerische Auseinandersetzungen *blockiert*.

Der entstehende Zirkel doppelter Kontingenz mag gemeinhin etwa unter Freunden und guten Bekannten mühelos aufzulösen sein. Hier kann an bereits etablierte kommunikative Strukturen angeknüpft werden, etwa gemeinsame Erinnerungen in einer langjährigen Historie der Interaktion. Allerdings mag gerade deshalb unüblich langes Schweigen unter Freunden – gewissermaßen eine Erinnerung daran, dass die Auflösung des Zirkels doppelter Kontingenz ein Dauerproblem von Interaktionssystemen ist – peinlicher erscheinen als unter Fremden, wo mit allenfalls *harziger* Kommunikation ohnehin zu rechnen ist, bzw. diese als hinnehmbar erscheint.

Jedenfalls bleibt die Aufrechterhaltung bzw. Etablierung von Interaktionssystemen eine Herausforderung. Gerade deshalb hat sich sozialevolutionär eine Vielfalt kommunikativer Strukturen entwickelt, denen es zukommt, den Zirkel doppelter Kontingenz zu enttautologisieren: etwa Begrüßungs-, Abschieds- und Höflichkeitsformeln, Formen der Gastfreundschaft, um mit Fremden umzugehen, unverbindliche, floskelhafte Kommunikation im Sinne von »small talks«. Die Institution der Ehe hat sich mithin dadurch etabliert, dass mit dem Fortgang von Interaktion oder ihrer Wiederaufnahme selbst dann noch gerechnet werden kann, wenn Ehepartner lange abwesend waren oder die Reproduktion von Interaktionssystemen überwiegend schweigend oder konfligierend erfolgt. Es ist notwendig, sich diese auch in psychischer Hinsicht prätentiöse Eigenheiten von Interaktionssystemen zu vergegenwärtigen, um den weiter unten noch zu erläuternden Einfluss von digitalen Formen der Kommunikation auf Interaktion zu verstehen. Das Erfordernis der Geistesgegenwärtigkeit in Interaktionssysteme kann, zumal angesichts von Alternativen, auch als ermüdend und belastend empfunden werden.

Über die weitaus längste Zeit der Menschheitsgeschichte war es *ausschließlich* die Form der Interaktion, die die kommunikative Reproduktion der Gesellschaft, ihre kommunikative Autopoiesis leistete. Die *exklusive* Existenz mündlicher Formen der Kommunikation ließ keine Alternative zu. Es konnten sich lediglich Interaktionssysteme gegenüber (Stammes-)Gesellschaften ausdifferenzieren. Dies schlicht deshalb, weil selbst bei einer überschaubaren Anzahl von Stammesangehörigen kaum mit deren permanenter Anwesenheit zu rechnen ist, zumal nicht im Sinne einer *gegenseitigen* Wahrnehmung. Während mündliche Kommunikation ausschließlich persönlich orientierte Formen der Kommunikation ermöglicht, verwirklichte die Erfindung von Schrift und schließlich Schrift- und Buchkultur auch unpersönlich bzw. sachlich orientierte Formen gesellschaftlicher Reproduktion. Bei schriftlicher bzw. buchkultureller Kommunikation ist ihr Verstehen, die Unterscheidung von Information und Mitteilung, nicht mehr, wie bei Mündlichkeit, auf die Anwesenheit von Personen angewiesen. Es kann prinzipiell auch woanders und zu anderer Zeit erfolgen. Die kommunikative Reproduktion der

Gesellschaft wird unabhängig von der Anwesenheit von Personen, kann in der Form von Lesenden und Schreibenden sogar einsam erfolgen. Letztendlich ermöglichte Schrift- und Buchkultur die Ausdifferenzierung von unpersönlich bzw. sachlich orientierten Formen der Differenzierung: Organisationen und Funktionssysteme.² Anders als in Interaktionssystemen wird Persönlichkeit in diesen Differenzierungsformen *unpersönlich* beobachtet, nämlich als Mitgliedschaft in Organisationen oder im Sinne von Rollenverhältnissen bezogen auf Funktionssysteme. Etwa als Konsumenten und Produzenten im Wirtschaftssystem, Wählern und Gewählten in der Politik, Lehrern und Schülern in der Erziehung, Ärzten und Patienten im Gesundheitssystem, oder im Sinne von Expertentum und berufsprofessionellen Rollen jedweder Couleur. Es kann davon ausgegangen werden, dass es eine zunehmende Dominanz unpersönlicher Kommunikation im Zuge der funktionalen Ausdifferenzierung der Gesellschaft war, die im Gegenzug einen Bedarf an Formen der Kommunikation erzeugte, die auf eine *exklusive* Wahrnehmung von Persönlichkeit spezialisiert sind. Es »entwickeln sich extrem anspruchsvolle Interaktionsformen, und zwar für Intimbeziehungen, in denen jeder Teilnehmer für sein gesamtes internes und externes Verhalten Rechenschaft schuldet.« (Luhmann 1997: 826) Es ist kein Zufall, dass sich just in der Zeit der Romantik, als sich eine funktional bzw. sachlich orientierte Ausdifferenzierung der Gesellschaft zu etablieren begann, kultivierte, extravagante Formen der Liebessemantik entwickelten (Luhmann 1982).

Welchen Einfluss auf Interaktion hat nun gegenwärtig dominanter werdende Kommunikation in digitaler Form? Offenkundigste Veränderung ist, dass die kommunikative Reproduktion der Gesellschaft mittels Interaktionssystemen, also mittels synchron anwesenden Teilnehmenden kontingent geworden ist.³ Dies ist umso erstaunlicher, wird bedacht, dass sich segmentär differenzierte Gesellschaften, also Clan- und

- 2 Wir lassen hier die Form der gesellschaftlichen Stratifikation unberücksichtigt (vgl. dazu detaillierter Kapitel 5, »Gesellschaftliche Evolution durch Digitalisierung«). Zumindest in der Selbstbeschreibung ging diese Gesellschaftsform noch davon aus, dass sie sich wesentlich durch die Form der *Interaktion* reproduzieren würde. »Noch Kant macht keinen Unterschied zwischen Geselligkeit und Gesellschaft. Selbst der Begriff des Staates bleibt, man lese Schillers Briefe über die ästhetische Erziehung des Menschen, noch von der Interaktion her gedacht. Ebenso die öffentliche Meinung.« (Luhmann 1997: 823)
- 3 Schon bei funktionaler Ausdifferenzierung ist von einer kontingenten gesellschaftlichen Reproduktion mittels Interaktionssystemen auszugehen, da diese nunmehr auch in Form von Organisationen und Funktionssystemen möglich wird. Mittels digitaler Formen der Kommunikation kann über Interaktion jedoch *individuell disponiert* werden; etwa indem eine Messenger-Nachricht versendet wird, statt zum Telefonhörer zu greifen.

Stammesgesellschaften, wohl über mehr als hunderttausend Jahre *exklusiv* durch diese Form der Kommunikation reproduzierten. Die Infrastruktur des Internets in Verbindung mit sozialen Medien ermöglicht, dass etwa über Messenger gesendete Text- bzw. Sprachnachrichten nahezu instantan empfangen und beantwortet werden können. Auf diese Weise kann der Zirkel doppelter Kontingenzen, der sich in Interaktionssystemen aufgrund synchroner Anwesenheit ergibt, vermieden bzw. in seiner Komplexität stark eingeschränkt werden. Die Komplexität der Form der gegenseitigen Wahrnehmung Wahrnehmender als wahrnehmend, die in ihrer doppelt kontingenzen Zirkularität die Autopoiesis sozialen Geschehens als *eigenständigen phänomenalen Bereich* hervorbringt, wird durch digitale Formen der Kommunikation massiv reduziert. Nämlich dadurch, dass derart Kommunikation in serieller Kanalisierung erfolgt. Das hohe Maß an Komplexität, das sich durch die synchrone Anwesenheit gegenseitig Wahrnehmender ergibt, wird vermieden.⁴

Digitale Formate der Kommunikation schließen die Konstitution von Interaktionssystemen, für die *synchrone* Anwesenheit der Teilnehmenden charakteristisch ist, nicht grundsätzlich aus. Diese lassen sich etwa mittels (Video-)Telefonaten bzw. Videokonferenzen bewerkstelligen. Entscheidend ist jedoch, dass mittlerweile die Form der synchronen Interaktion im Vollzug der kommunikativen Reproduktion der Gesellschaft *kontingent* wurde. Gerade angesichts von oben erwähnten hohen Ansprüchen von Interaktionssystemen ist nicht erstaunlich, dass etwa Jugendliche nachweislich Messenger Dienste wie WhatsApp bevorzugen, hingegen (Video-)Telefonate vermeiden (Suter et al. 2018). Vermindert, wenn auch nicht beseitigt, wird auf diese Weise die Unkontrollierbarkeit und Ungewissheit von Kommunikation, die sich aus dem Zirkel doppelter Kontingenzen bzw. der kommunikativen Autopoiesis von sich gegenseitig synchron Wahrnehmenden ergibt. Die Lockdowns in Entgegnung der Corona-Pandemie haben eindrücklich gezeigt, dass die Gesellschaft zumindest phasenweise ihre kommunikative Reproduktion

4 Die Antwort meiner Tochter auf meine Frage, warum sie sich nicht mit ihrer Freundin schnell telefonisch austauschen würde, statt im regen Austausch Sprachnachrichten hin und her zu senden, ist bezeichnend: »Na, ich weiß nicht, ist irgendwie komisch, da weiß man nicht mal, wann man aufhören soll.« In synchroner Anwesenheit, in gegenseitiger Wahrnehmung von Teilnehmenden gewinnt Kommunikation eine Eigendynamik, die auch deren Beendigung zum Problem werden lässt und etwa die Ausdifferenzierung von Abschiedsformeln beförderte. Damit ist nicht gesagt, dass seriell, etwa mittels Sprachnachrichten erfolgende Kommunikation nicht autopoietisch erfolgen würde. Durch eingeschränkte Wahrnehmung ist diese Form der Kommunikation allerdings in ihrer Komplexität reduziert, was etwa ermöglicht, dass abrupte Kommunikationsabbrüche leichter erfolgen können bzw. zu ertragen sind.

mittels Interaktionssystemen in einem wesentlichen Ausmaß *verbannt* kann. Mit Hilfe von digitalen Formen der Kommunikation erfolgt ihr Vollzug stattdessen vorzugsweise – gewissermaßen keimfrei – mittels serieller Kanalisierung von Kommunikation, etwa durch Messenger-Dienste, E-Mail-Kommunikation und mittels sozialer Medien bzw. Plattformen, durch die sich etwa Einkäufe und Lieferungen bewerkstelligen lassen. Zwar wird auch hier in der gegenseitigen Wahrnehmung versandter (Sprach-)Nachrichten das Phänomen der doppelten Kontingenz, welche die kommunikative Autopoiesis vorantreibt, nicht gänzlich ausgeschaltet, ist allerdings in seiner Komplexität extrem reduziert.⁵

Dass das Phänomen der Einsamkeit zu einem »Megatrend« werden konnte, ist also wesentlich dadurch bedingt, dass durch digitale Formen der Kommunikation der Vollzug von Gesellschaft mittels Interaktionssystemen contingent wurde. Auf diese Weise wird zunächst schlicht ermöglicht, Interaktionssysteme in ihren strapaziösen Erfordernissen zur Geistesgegenwart (psychischer Systeme) und ihren in ihrer Eigendynamik offensichtlich werdenden Beschränkungen zur Beeinflussung und Kontrolle zu *vermeiden*. Begünstigt werden hingegen schriftlich und seriell erfolgende Chats durch Kurznachrichten, die gleichsam nebenbei, mit einem Minimum an Aufmerksamkeit erfolgen können und die ein hohes Maß an zeitlicher, räumlicher, sachlicher und sozialer Kontrolle erlauben. Dabei mag es zu selbstverstärkenden bzw. kontrastierenden Effekten kommen. Indem zunehmend komplexitätsreduzierte, asynchrone Kommunikation praktiziert wird, erscheint die Bewältigung des Zirkels doppelter Kontingenz, wie er sich aufgrund der Synchronizität von Wahrnehmenden ergibt, umso herausfordernder, anspruchsvoller, gar bedrohlicher, was wiederum Vermeidungstendenzen zur Folge hat.⁶ In diesem Spannungsfeld erscheint – Einsamkeit generierend – zwar die Konstitution von befriedigenden, harmonischen Interaktionssystemen als erstrebenswert und Glück verheißen, aber gleichwohl als schwierig zu verwirklichen.

Zwar ist durch digitale Formate eine erleichterte Initiierung von Kommunikation möglich, etwa mittels sozialer Medien wie Facebook

- 5 Es kann davon ausgegangen werden, dass es mithin diese kommunikative Disposition ist, die unterkomplexe, unreflektierte moralische Kommunikation begünstigt, die Wahrscheinlichkeit erhöht, dass es reflexhaft zu Beschimpfungen, Provokationen, Schmähungen, Beleidigungen, zu Phänomenen wie »Cybermobbing« oder »Shitstorms« kommt.
- 6 Dies umso mehr als eine »Interaktionskompetenz« (Luhmann 1997: 823) durchaus der Praxis und Übung bedarf, wie nicht zuletzt die Ausdifferenzierung eines Spezialistentums für diese Form der Kommunikation in stratifizierten Formen der Gesellschaft zeigt, nämlich des Adels mit ehemals ausgeprägter Kenerschaft für soziale Strukturen wie Höflichkeit, Takt, Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen (vgl. Luhmann 1980).

(»Freundschaftsanfrage«). In Verbindung mit der Tatsache, dass es sich bei Interaktionssystemen um anspruchsvolle bzw. herausfordernde Formen der Kommunikation handelt, ist allerdings die Wahrscheinlichkeit nicht gering, dass auf diese Weise entstandene Interaktionssysteme als defizitär beobachtet werden. Die erleichterte Initiierung von Kommunikation, zumal mittels Anwendungen, die auf die Etablierung von Interaktionssystemen spezialisiert sind (Dating-Apps), ermöglicht es gemeinhin, eine Vielzahl von Interaktionssystemen in Gang zu setzen, was erlaubt bzw. dazu herausfordert, Qualitätsunterschiede zwischen diesen zu beobachten. Dass dabei eher Unzulänglichkeiten und Mängel beobachtet werden, liegt vermutlich nicht zuletzt daran, dass neu initiierte Interaktionssysteme tendenziell misstrauisch wahrgenommen werden. Auch hier mag es zu selbstverstärkenden, kontrastierenden Effekten kommen. Tendenziell als unzulänglich beobachtete Interaktionssysteme motivieren dazu, es (wieder und wieder) mit anderen Interaktionssystemen zu probieren, zumal sich diese digital relativ leicht initiieren lassen, was die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Beobachtung von Defiziten nicht unwahrscheinlicher macht, da angesichts schlechter Erfahrungen im Entstehen begriffene Interaktionssysteme noch kritischer bzw. misstrauischer beäugt werden, was wiederum die Beobachtung von Macken und Unzulänglichkeiten wahrscheinlicher macht und erneut die Suche nach Alternativen fördert. Digitale Formen der Kommunikation erleichtern die Beobachtung der Kontingenzen von Interaktionssystemen und damit die Beobachtung des Ungenügens stets *gegenwärtiger Praxis* von Interaktion.

Nicht zuletzt muss davon ausgegangen werden, dass auch die Beobachtung der Enttäuschung von Erwartungen, die durch handlungstheoretische Prämissen bzw. Perspektiven bedingt sind (»To give people the power to build community and bring the world closer together«, s.o., Mark Zuckerberg), die Wahrnehmung von Einsamkeit begünstigen. Erwartungen also, die sich aus der Vorstellung ergeben, dass es in der Entgegnung von Einsamkeit ausreichend wäre, »Menschen«, wenn auch lediglich repräsentiert durch Nutzerprofile als handlungstheoretische Avatare mittels sozialer Medien »zusammenzubringen«: Kommunikation, den Austausch von Nachrichten zwischen Nutzerprofilen zu erleichtern, was, wie dann oft angenommen wird, umso wahrscheinlicher der Fall ist, wenn über einen möglichst großen Kreis an Followern, Kontakten oder »Freunden« (Facebook) verfügt wird. Auch durch die Praxis digital erfolgender Formen von Kommunikation selbst werden diese Erwartungen plausibilisiert. Nutzerprofile erscheinen als (Menschen repräsentierende) Einheiten im Sinne von Sendern und Empfängern, zwischen denen seriell Nachrichten »übertragen« bzw. »ausgetauscht« werden. Digitalisierung erscheint auf diese Weise als Praxis einer handlungstheoretischen Gestaltung von Gesellschaft, einer Gesellschaft, die aus der

Summe ihrer potenziell interagierenden Menschen bzw. Nutzerprofile besteht. In methodologischer Hinsicht könnten die offenkundig mit dieser Vorstellung einhergehenden *Enttäuschungen* dazu motivieren, das handlungstheoretische »Menschenbild« in Frage zu stellen.

Dabei ist kaum davon auszugehen, dass es durch digitale Formen der Kommunikation zu einer tatsächlichen Abnahme der Qualität von Interaktionssystemen in der modernen Gesellschaft gekommen ist. Das Gegenteil ist vermutlich in einer durch Bildung, durch Schrift- und Buchkultur sublimierten Praxis von Interaktionssystemen der Fall. Durch digitale Formen der Kommunikation wird vielmehr begünstigt, die Kontingenz der Kategorie der Interaktionssysteme zu beobachten.⁷ Es wird nahegelegt, wenn nicht erzwungen, Unterschiede und Eigenarten von Interaktionssystemen wahrzunehmen bzw. zu beurteilen. Dass dabei vorzugsweise Defizite festgestellt werden, ist umso mehr der Fall, als der richtige, Glück verheißende Partner mittels sozialer Medien nur ein Mausklick entfernt zu sein scheint. Es ist die Beobachtung vermeintlich und potenziell attraktiver, vielversprechender Alternativen, die die Wahrnehmung stets gegenwärtig ungenügender Interaktion bzw. von Einsamkeit begünstigt. Wird weitgehende Alternativlosigkeit beobachtet, lässt sich (in der Rückschau oder Außenschau) möglicherweise eher ein »Gemeinschaftsterror des dörflichen Zusammenlebens« (Luhmann 1997: 813f.) wahrnehmen.

7 Was im Zuge der Etablierung von sozialen Medien zu neuen Formen von gesellschaftlichen Ängsten bzw. Sorgen führt, etwa FoMO: »Fear of missing out« (vgl. das entsprechende Wikipedia Lemma)