



Juliane Noack Napoles | Michael Noack (Hrsg.)

Handbuch

Soziale Arbeit

und Einsamkeit

BELTZ JUVENTA

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Juliane Noack Napoles & Michael Noack 7

Soziale Arbeit und Einsamkeit – eine Einleitung

Juliane Noack Napoles & Michael Noack 9

I Bezugsdisziplinäre Perspektiven 15

Psychologische Perspektiven. Psychologie der Einsamkeit

Susanne Bückler & Miriam Seyfried 16

Politikwissenschaftliche Perspektiven. Politische Perspektiven auf
Einsamkeit und ‚unentdecktes‘ Versterben

Susanne Loke & Benjamin Benz 30

Soziologische Perspektiven. Soziologie der Einsamkeit

Albert Scherr 41

Erziehungswissenschaftliche Perspektiven.

Über Einsamkeit und innere Leere

Michael Winkler 53

II Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven 69

Sozialraumorientierte Perspektive. Was wollen einsame Menschen?

Wolfgang Hinte & Michael Noack 70

Eudaimogenetische Perspektive. Gelingendes Leben trotz(t) Einsamkeit

Juliane Noack Napoles 91

Perspektive der Lebensbewältigung. Einsamkeit bewältigen?

Lebensbewältigung, Einsamkeit und Soziale Arbeit

Gerd Stecklina & Jan Wienforth 104

Lebensweltorientierte Perspektive. Einsamkeit und Lebensweltorientierung.

Essayistische Notizen

Hans Thiersch 114

Perspektive der ökosozialen Sozialen Arbeit.

In Lebenslagen allein sein und verbunden

Wolf Rainer Wendt 127

III Handlungsfeldbezogene Perspektiven	137
Migrationsarbeit. Zur Einsamkeit älterer Migrant*innen <i>Monika Alisch</i>	138
Altenhilfe. Alleinleben im Alter: Zugänge Sozialer Arbeit in der Altenhilfe für die Vermeidung und Verringerung von Einsamkeit <i>Christian Bleck & Arthur Drewniok</i>	148
Kinder- und Jugendhilfe. Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen <i>Michael Borg-Laufs</i>	164
Straffälligenhilfe. Einsamkeit und Straffälligkeit <i>Verena Boxberg</i>	176
Sozialpsychiatrie. Einsamkeit – ein kritisch reflexiver Blick <i>Annemarie Jost</i>	191
Spirituelle Soziale Arbeit. Verbundenheit als schützende Kernerfahrung vor Einsamkeit <i>Julia Rehn</i>	204
Eingliederungshilfe. Einsamkeit als Thema der Unterstützung von Menschen mit Lernschwierigkeiten <i>Albrecht Rohrmann</i>	214
Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit. Einsamkeit als Herausforderung <i>Nathalie Schnoor & Jeannette Bischkopf</i>	225
IV Praxisperspektiven	237
Gemeinschaftsbildung und Einsamkeitsprävention in Kulturpädagogischer Quartierarbeit <i>Sina Ebert</i>	238
Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter <i>Gina Hartrumpf & Juliane Noack Napoles</i>	250
„Aus Einsam wird Gemeinsam“. Praxisbeispiel einer muttersprachlichen Elterngruppe für Menschen mit Fluchterfahrungen aus Graz <i>Elias Schaden & Aylin Kozak</i>	256
Einfach mal reden <i>Elke Schilling & Michael Noack</i>	265
Autor:innenangaben	273

Vorwort

Viele Menschen fühlen sich ab und an einsam oder kennen Personen, die unter ungewollter Einsamkeit leiden. Auch Sozialarbeitende treffen in ihrer Berufspraxis seit jeher auf Menschen, die von Einsamkeitsgefühlen betroffen sind. Allerdings wird über Einsamkeit erst seit einigen Jahren in der Wissenschaft der Sozialen Arbeit debattiert.

Dieses Handbuch trägt zu dieser Debatte bei. In den Beiträgen werden unterschiedliche theoretische Zugänge vorgestellt, der einschlägige Forschungsstand skizziert und Rückschlüsse für die sozialarbeiterische Praxis gezogen.

Da sich Einsamkeit kaum durch (sozial-)politische Beschlüsse abschaffen lässt, ist es relevant, dass Soziale Arbeit, die auch den Auftrag hat, den sozialen Zusammenhalt zu fördern, sich einsamkeitsbezogenen Herausforderungen widmet. Zu diesen Herausforderungen gehört etwa die Frage, wie sich Einsamkeit differenziert betrachten und analysieren lässt, ohne sie vorschnell als Epidemie zu etikettieren. Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie es möglich ist, Präventionsmaßnahmen zu gestalten, um ungewollte Einsamkeit zu vermeiden und wie Menschen erreicht werden können, die aufgrund ihrer sozialen Isolation von Informationen über Hilfe- und Unterstützungsangebote abgeschnitten sind.

Diese und weitere Fragen werden im vorliegenden Handbuch von AutorInnen behandelt, die Bezugsdisziplinen, Konzepte und Arbeitsfelder der Sozialen Arbeit vertreten. Praxisbeispiele runden die Erörterungen ab.

Wir wünschen eine inspirierende Lektüre und hoffen, dass unser Handbuch dazu beiträgt, den Austausch darüber zu intensivieren, welche Rolle Soziale Arbeit zur Prävention und Bekämpfung ungewollter Einsamkeit und der mit ihr einhergehenden biopsychosozialen Folgen leisten kann.

Juliane Noack Napoles, Cottbus, September 2022

Michael Noack, Mönchengladbach, September 2022

Soziale Arbeit und Einsamkeit – eine Einleitung

Juliane Noack Napoles & Michael Noack

Einsamkeit wurde in fachwissenschaftlichen Diskursen der Sozialen Arbeit bisher eher vernachlässigt. So bedurfte es noch 2010 – zehn Jahre vor der Covid-19-Pandemie – überzeugender Argumente für eine sozialarbeiterische Diplomarbeit zum Thema Einsamkeit im Alter (Petrich 2010). Die Autorin der Diplomarbeit hob hervor, dass das Thema Einsamkeit im Alter weder auf sozialpolitischer Ebene noch in fachwissenschaftlichen Diskursen und Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit präsent sei. Ausgehend von dieser Feststellung wies Petrich (ebd.) darauf hin, dass das Thema Einsamkeit in der Sozialen Arbeit vernachlässigt werde. Thoma äußerte sich 2013 ähnlich, indem sie hervorhob, dass es „erschreckend und interessant zugleich ist, dass Soziale Arbeit das Thema Einsamkeit kaum kommentiert hat“ (Thoma 2013, S. 377).

Diese Lücke wollten wir schließen, als wir 2019 den Plan fassten, uns dem Thema Einsamkeit in Form eines Handbuchs für die Soziale Arbeit zu widmen. Zu diesem Zeitpunkt erfuhr das Thema bereits eine gewisse Aufmerksamkeit in öffentlichen Diskussionen und in sozialarbeitswissenschaftlichen Diskursen. So wurde etwa die sozialwirtschaftliche Fachmesse ConSozial 2019 unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam – Sozialen Zusammenhalt stärken“ durchgeführt (Jugendhilfeportal 2019).

Die 2020 beginnenden pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen ließen die Gesellschaft gleichsam zu einem riesigen Reallabor werden, in dem sich Einsamkeit nahezu unter kontrollierten Bedingungen untersuchen ließ, so wie beispielsweise in der Studie „Kontaktgestaltung vor den, während der und nach den Kontaktbeschränkungen“ (KoKon) (Noack 2022). Die Ergebnisse ermöglichen die Entwicklung von Modellen, wie dem der Einsamkeitsregulation, mit dem sich in der sozialarbeiterischen Praxis reflektieren lässt, „wie Einsamkeit subjektiv erlebt wird und mit welchen lebensweltlichen sowie gesellschaftlichen Rahmenbedingungen dieses Erleben in Verbindung steht“ (Noack 2022, S. 9).

Die Kontaktbeschränkungen haben dazu beigetragen, dass Einsamkeit in medialen und wissenschaftlichen Debatten nicht mehr allein als unerwünschtes Gefühl, sondern auch als soziales Problem erörtert wird (Stallberg 2021). Soziale Arbeit wird von der Sozialpolitik zur Bearbeitung dieses sozialen Problems adressiert. So nahm das vom Bundesministerium für Familien, Frauen, Senioren und Jugend (BMBFSJ) geförderte „Kompetenznetz Einsamkeit“ des Instituts für

Soziale Arbeit im Februar 2022 seine Arbeit auf. Es verfolgt das Ziel, „Strategien gegen Einsamkeit weiterzuentwickeln“ (Landes 2022).

Häufig wird der Begriff „Einsamkeit“ als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen definiert (Peplau/Perlman 1981). Von dem Begriff „Einsamkeit“ abzugrenzen, ist der Begriff „soziale Isolation“, worunter der objektive Zustand des Alleinseins verstanden wird. Einsamkeit und soziale Isolation korrelieren zwar, sind aber nicht dasselbe. Viele Menschen sind gerne allein, ohne darunter zu leiden. Auf der anderen Seite gibt es viele Menschen, die sich einsam fühlen, obwohl sie eine große Familie und ein breites Bekannten-, Freundes- und/oder Kolleg:innen-Netzwerk haben. Diese Menschen fühlen sich trotz eines dichten Beziehungsnetzes allein. Bei Einsamkeit handelt es sich um ein ambivalentes Phänomen. In diesem Sinne lässt sich resümieren: „Es gibt keine Einsamkeit. Es gibt verschiedene, verschieden einsame Menschen, es gibt verschieden einsame Stunden“ (Korczak 1973, S. 5).

Zielsetzung und Konzept des Buches

Mit diesem Handbuch soll die Debatte darüber angeregt werden, in welchem Zusammenhang gesellschaftliche Wandlungsprozesse, soziale Isolation, gewollte sowie ungewollte Einsamkeit stehen und welche Rolle dieser Zusammenhang für die Wissenschaft und die Praxis der Sozialen Arbeit spielt. Infolgedessen zielt dieses Buch darauf ab, wissenschaftliche Erkenntnisse und empirische Befunde zur Einsamkeit zu bündeln.

Um Einsamkeit als „multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit“ (Thoma 2013) fachwissenschaftlich reflektieren und bearbeiten zu können, müssen sowohl Brücken zwischen den unterschiedlichen Bezugsdisziplinen als auch zwischen den verschiedenen sozialarbeiterischen Handlungsfeldern gebaut werden. In den Beiträgen werden daher unterschiedliche theoretische Zugänge vorgestellt, der einschlägige Forschungsstand skizziert und Rückschlüsse für die sozialarbeiterische Praxis gezogen.

Wenngleich dieser Befund nicht als *common sense* der sozialarbeiterischen *scientific community* bezeichnet werden kann, lässt sich dennoch beobachten, dass die Sozialarbeitswissenschaft auch als transdisziplinäre Handlungswissenschaft verstanden wird (Wider/Schmoker 2018, S. 207; Haller/Küpper 2010, S. 444; Büchner 2012, S. 42). Mit Büchner (2010) lässt sich Transdisziplinarität als Verknüpfung oder Integration heterogener Theorien verstehen. Das Handbuch beinhaltet unterschiedliche Perspektiven auf soziale Isolation und Einsamkeit, die für weitere einsamkeitsbezogene Debatten, Publikationen und Studien in der Sozialen Arbeit interessant sind. Diese Perspektiven wurden wie folgt gegliedert:

- I. Bezugsdisziplinäre Perspektiven,
- II. Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven,
- III. Handlungsfeldbezogene Perspektiven und
- IV. Praxisbeispiele.

Die Beiträge dieser vier Teile sind entlang der Autor:innen-Namen alphabetisch sortiert.

Die Beiträge in *Teil I* können den sozialarbeiterischen Diskurs zu sozialer Isolation und Einsamkeit befruchten, indem bezugsdisziplinäre Perspektiven verknüpft oder integriert werden. Einerseits erlauben es die bezugsdisziplinären Beiträge ausgehend von einsamkeitsbezogenen Fragestellungen einen sozialarbeiterischen Wissenstransfer zwischen den Bezugsdisziplinen vorzunehmen (Verknüpfung – siehe dazu: Büchner 2010, S. 56 f.). Andererseits ist es auch denkbar, einsamkeitsbezogene Anfragen an die in diesem Buch vertretenen und weitere Bezugsdisziplinen aus sozialarbeiterischer Perspektive zu stellen (Integration – siehe dazu: Büchner 2010, ebd.).

Neben den bezugsdisziplinären Perspektiven spielen für die fachwissenschaftliche Erörterung sozialer Probleme auch theoretische und konzeptionelle Ansätze, die aus der Sozialarbeitswissenschaft hervorgegangen sind, eine Rolle. Diese Beiträge befinden sich in *Teil II* des Handbuches. Die Ansätze existieren zum Teil bereits seit mehreren Jahrzehnten und werden immer wieder auf neue soziale Phänomene und Probleme bezogen. Daher wurden Wissenschaftler:innen der Sozialen Arbeit darum gebeten, Einsamkeit aus der Perspektive des von ihnen vertretenen Ansatzes zu erörtern. Es handelt sich auch hier um einen kursorischen Überblick, der der Vielfalt sozialarbeitswissenschaftlicher Theorien und Konzepte nicht gerecht werden kann. Die Erörterungen können aber dennoch dazu anregen, das Phänomen Einsamkeit aus weiteren sozialarbeitswissenschaftlichen Ansätzen heraus zu beleuchten.

In *Teil III* werden arbeitsfeldbezogene Perspektiven thematisiert. Die in diesem Abschnitt versammelten Beiträge ermöglichen erste arbeitsfeldbezogene Reflexionen zum Umgang mit den Phänomenen soziale Isolation und Einsamkeit. Darüber hinaus können sie dazu anregen, soziale Isolation und Einsamkeit auch aus anderen Arbeitsfeldern, die in diesem Abschnitt nicht vertreten sind, zu beleuchten.

Um zu reflektieren, wie sozialer Isolation und Einsamkeit aus unterschiedlichen sozialarbeiterischen Arbeitsfeldern heraus oder arbeitsfeldübergreifend begegnet werden kann, sind Praxisbeispiele hilfreich. Daher werden im abschließenden *Teil IV* Praxisbeispiele aus unterschiedlichen sozialarbeiterischen Arbeitsfeldern, aus zivilgesellschaftlichen Initiativen und der Kulturpädagogik vorgestellt. Diese Praxisbeispiele bieten in ihrer Heterogenität Anknüpfungspunkte für die Entwicklung weiterer Strategien, mit denen sich negatives Einsamkeitserleben vorbeugen und begrenzen lässt. Das Praxisbeispiel aus der Kulturpädagogik zeigt: Soziale

Arbeit hat kein Monopol für derlei Strategien, kann aber Impulse setzen und daran beteiligt sein, solche Strategien zu entwickeln und zu realisieren.

Die Beiträge in diesem Handbuch können Wissenschaftler:innen und Berufspraktiker:innen dazu anregen, den Phänomenen sozialer Isolation und Einsamkeit aus der Sozialen Arbeit heraus, aber auch in Kooperation mit anderen Professionen und zivilgesellschaftlichen Initiativen zu begegnen. Ferner verdeutlichen die Beiträge, dass Einsamkeit nicht als selbstverschuldet begriffen werden kann und darf. Vielmehr spielen neben personenbezogenen Aspekten (bspw. negativen Erfahrungen mit sozialen Kontakten) auch institutionelle Aspekte (bspw. eine zu geringe Niederschwelligkeit sozialer Dienste) und gesellschaftliche Aspekte (bspw. die Bedeutung der intersektionalen Verwobenheit unterschiedlicher sozial benachteiligender Merkmale) eine wesentliche Rolle.

Die Fortführung des sozialarbeiterischen Diskurses über Einsamkeit und soziale Isolation halten wir auch deswegen für relevant, weil diese Phänomene Querschnittscharakter haben. Soziale Isolation und Einsamkeitsgefühle können den Alltag aller Menschen betreffen; egal welchen Alters, welcher Milieu-Zugehörigkeit oder welcher Herkunft. Dieser Querschnittscharakter spielt aufgrund des geringen Spezialisierungsgrades und der daraus resultierenden diffusen Allzuständigkeit Sozialer Arbeit (Galuske 2013) eine wichtige Rolle für die Berufspraxis. Von Erziehungsherausforderungen über Eheschwierigkeiten bis hin zur Arbeitslosigkeit und der Lebensqualität im Wohnquartier: Sozialarbeitende haben es mit gesellschaftlich geprägten Alltagsaspekten zu tun, die mit subjektivem Einsamkeitserleben verwoben sein können. Laut des Internationalen Zusammenschlusses der Profession Sozialer Arbeit (IFSW) „befähigt und ermutigt [Soziale Arbeit, M.N./J.N. N.] Menschen so, dass sie die Herausforderungen des Lebens bewältigen und das Wohlergehen verbessern, dabei bindet sie Strukturen ein“ (DBSH 2016). Insofern ist es eine sozialarbeiterische Aufgabe, negativem Einsamkeitserleben vorzubeugen und Menschen dabei zu unterstützen, personen-, umfeld- und/oder gesellschaftsbezogene Aspekte zu bewältigen, die dazu führen, dass sie unter ungewollter Einsamkeit leiden.

An dieser Stelle möchten wir allen Beitragenden für die inspirierende und produktive Zusammenarbeit danken. Anne Pesch und Maria vom Stein danken wir für das hervorragende Lektorat und Korrekterat.

Literatur

- Büchner, S. (2012): Soziale Arbeit als transdisziplinäre Wissenschaft. Zwischen Verknüpfung und Integration. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Büchner, S. (2010): Transdisziplinarität als Attribut Sozialer Arbeit. In: Schweizerische Zeitschrift für Soziale Arbeit = Revue suisse de travail social, H. 8–9, S. 53–68.
- Bücker, S./Horstmann, K. T./Krasko, J./Kritzler, S./Terwiel, S./Kaiser, T./Luhmann, M. (2020): Changes in daily loneliness during the first four weeks of the Covid-19 lockdown in Germany. Preprint. www.psycharxiv.com/ytkx9/ (Abfrage: 30.07.2020).

- Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e. V. (DBSH) (2016): Internationale Definition von Sozialer Arbeit der IFSW. Abgestimmte deutsche Übersetzung des DBSH mit dem Fachbereichstag Sozialer Arbeit 2016. www.dbsch.de/profession/definition-der-sozialenarbeit/deutsche-fassung.html (Abfrage: 21.12.2020).
- Galuske, M. (2013): Methoden der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Bearbeitet von Karin Bock und Jessica Fernandez Martinez. 10. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Haller, M./Küpper, T. (2010): Kulturwissenschaftliche Altersstudien. In: Kirsten, A./Ute, K. (Hrsg.) (2010): Handbuch Soziale Arbeit und Alter. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 439–446.
- Jugendhilfeportal (2019): ConSozial 2019: GEMEINSAM statt einsam – Sozialen ZUSAMMENHALT stärken. <https://jugendhilfeportal.de/artikel/consozial-2019-gemeinsam-statt-einsam-sozialen-zusammenhalt-staerken> (Abfrage: 28.07.2022)
- Korczak, J. (1973): Begegnungen und Erfahrungen: kleine Essays. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Landes, B. (2022): Über das Kompetenznetz Einsamkeit. In: BMFSFJ (2022): Startschuss für das Kompetenznetz Einsamkeit. Pressemitteilung vom 10.02.2022. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/startschuss-fuer-das-kompetenznetz-einsamkeit193036#:~:text=Mit%20dem%20heutigen%20Start%20des,zie%20sich%20gegen%20Einsamkeit%20einsetzen.> (Abruf: 28.07.2022)
- Noack, M. (2022): Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation: Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Perlman, D./Peplau, L. A. (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Gilmour, R./Duck, S. (Hrsg.): Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder. Academic Press, S. 31–56.
- Petrich, D. (2010): Einsamkeit im Alter. Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit alleinlebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft. In: Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft, Band Nr. 6. www.sw.eah-jena.de/dat/publikationen/schriftenreihe_6_einsamkeit_im_alter.pdf (Abfrage: 18.07.2022).
- Ryan, M. (2004): New and Selected Poems. Boston, New York: First Mariner Books/Wiley & Sons.
- Stallberg, F.W. (2021): Die Entdeckung der Einsamkeit: Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Thoma, J. (2013): Einsamkeit. Blick auf ein multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit. In: Neue Praxis, H. 4, S. 377–385.
- Wider, D./Schmoker, B. (2018): Interdisziplinarität und Interprofessionalität als Perspektive einer disziplinär ausgerichteten Sozialen Arbeit – ein Ausblick. In: Schmitt, C./Witte, M.D. (Hrsg.) (2018): Bezugswissenschaften der Sozialen Arbeit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, S. 189–211.

Psychologische Perspektiven

Psychologie der Einsamkeit

Susanne Bücken & Miriam Seyfried

Einleitung

Warum ist Einsamkeit (psychologisch) relevant?

Gemessen an der Menge globaler Medienberichterstattung zu Einsamkeit scheinen die Verbreitung und die Folgen von Einsamkeit ein zunehmend wichtiges Anliegen für die Öffentlichkeit und für politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger zu sein. Das war bereits vor der Corona-Pandemie so, jedoch wurde vielen Menschen die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen und deren Fehlen – auch Einsamkeitsgefühle – im Jahr 2020 noch einmal besonders bewusst. Bereits vor der Pandemie veröffentlichte die New York Times Meinungsartikel unter Titeln wie „Let’s Wage a War on Loneliness“ (Kristof 2019) oder „How Loneliness is Tearing America Apart“ (Brook 2018). Auch deutsche Medien berichten über Einsamkeit: ZEIT ONLINE zum Beispiel bezeichnet Einsamkeit als „tückische Trenddiagnose“ (Simmank 2018). Als Reaktion auf die steigende öffentliche Besorgnis über Einsamkeit wird 2018 eine britische Einsamkeitsstrategie ins Leben gerufen und die weltweit erste Ministerin für Einsamkeit ernannt. In Deutschland haben sich bereits 2018 die Parteien CDU, CSU und SPD in ihrem damaligen Koalitionsvertrag verpflichtet, Strategien und Konzepte zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit zu entwickeln (CDU/CSU/SPD 2018, Zeilen 5564–5568). Auch der Koalitionsvertrag zwischen SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP aus dem Jahr 2021 enthält Pläne, Einsamkeit in Deutschland im Rahmen eines nationalen Präventionsplans zu berücksichtigen.

Doch warum sind zwischenmenschliche Beziehungen oder das Fehlen dieser so wichtige Themen? Menschen sind soziale Wesen. Sie haben ein starkes Bedürfnis, zu einer Gemeinschaft zu gehören und sich mit anderen sozial verbunden zu fühlen. Die Befriedigung des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit und die Verfügbarkeit von zuverlässiger sozialer Unterstützung sind wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden (Baumeister/Leary 1995). Soziale Interaktionen, zum Beispiel in einer romantischen Beziehung, können neuartige und anregende Erfahrungen bieten, die Lernprozesse und persönliches Wachstum fördern. Bleiben positive zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen wie diese aus, kann Einsamkeit entstehen.

Sich gelegentlich einsam zu fühlen, ist ein relativ häufiges Phänomen in vielen Altersgruppen (Beutel et al. 2017; Matthews et al. 2018). Dieses Gefühl kann

zum Beispiel entstehen, wenn jemand im Sportunterricht zuletzt in eine Gruppe gewählt wird oder wenn man vorübergehend jemanden vermisst, der ein offenes Ohr für einen hat. Evolutionäre Perspektiven auf Einsamkeit beschreiben diese akute, vorübergehende Einsamkeit sogar als adaptiv (Cacioppo et al. 2014). Demnach wird argumentiert, dass das negative Gefühl der akuten Einsamkeit Individuen motivieren kann, sich aktiv sozial zu engagieren, was sie vor den schädlichen Auswirkungen der überdauernden, chronischen Einsamkeit bewahrt.

Während vorübergehende Einsamkeit als eine nicht ungewöhnliche und meist folgenlose menschliche Erfahrung beschrieben werden kann, hat chronische Einsamkeit gravierende negative Konsequenzen für die Gesundheit und die Lebenserwartung (Holt-Lunstad et al. 2015). Trotz des möglichen Einflusses chronischer Einsamkeit auf die Gesundheit wird das Thema in Gesellschaft und Politik noch nicht ausreichend wahrgenommen. Beispielsweise wird Einsamkeit nicht routiniert in einer Art „Einsamkeits-Monitoring“ überwacht, was es schwierig macht, frühzeitig gegen mögliche Anstiege der Einsamkeit vorzugehen (Campaign to end loneliness 2020).

Wie wird Einsamkeit in der Psychologie konzeptualisiert?

Einsamkeit wird seit den 1950er-Jahren von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus verschiedenen Disziplinen (z. B. Soziologie, Psychologie, Philosophie) untersucht. Seitdem gibt es verschiedene Konzeptualisierungen, Definitionen und Messungen von Einsamkeit (für einen Überblick siehe Peplau und Perlman 1982). Die Definition von Einsamkeit, die in der psychologischen Forschung am häufigsten verwendet wird, wurde von Perlman und Peplau (1981) eingeführt. Dieser Definition zufolge tritt Einsamkeit auf, wenn ein Missverhältnis zwischen den gewünschten/benötigten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen einer Person besteht. Dementsprechend kann Einsamkeit durch eine Veränderung der Anzahl oder der Qualität sozialer Beziehungen (Veränderung des Ist-Niveaus), aber auch durch eine Veränderung der sozialen Bedürfnisse, z. B. durch Herabstufung der Beziehungsziele (Veränderung des Soll-Niveaus), entstehen. Menschen unterscheiden sich deutlich darin, wie viele soziale Beziehungen sie benötigen oder wie stark sie zu einer Gemeinschaft gehören möchten, um zufrieden zu sein (Baumeister/Leary 1995). Diese Unterschiede im Bedürfnis nach sozialer Einbindung lassen sich auch in Persönlichkeitseigenschaften beschreiben (Buecker, Maes et al. 2020).

Einsamkeit hängt zwar mit sozialer Isolation (d. h. dem objektiven Zustand des Alleinseins) zusammen, ist jedoch nicht damit identisch. Nicht immer fühlen sich Menschen einsam, wenn sie allein sind. Umgekehrt können sich Menschen auch dann einsam fühlen, wenn sie objektiv nicht allein sind. Einsamkeit beschreibt somit ein stark negatives, traurig machendes Gefühl – einen subjektiven

Zustand, der für Außenstehende nicht immer nachvollziehbar sein muss und dessen Erfassung meist auf Selbstauskünften der Betroffenen basiert. Soziale Isolation hingegen ist als eher objektives Konstrukt leichter messbar. Soziale Isolation kann als objektive Vereinzelung, gesellschaftliche Distanz oder ein Mangel an sozialen Beziehungen beschrieben werden. Indikatoren, die zur Messung von sozialer Isolation genutzt werden, sind z. B. die Lebensumstände (alleinlebend vs. nicht alleinlebend), der Beziehungsstatus oder die objektive Anzahl an Besuchen, die man in einer bestimmten Zeitspanne erhält und tätigt.

In der psychologischen Forschung wird zwischen emotionaler (auch: intimer) Einsamkeit, sozialer (auch: relationaler) Einsamkeit und kollektiver Einsamkeit unterschieden (Hawkey et al. 2005). *Emotionale* Einsamkeit wird empfunden, wenn es den Betroffenen an erfüllenden, engen Beziehungen, z. B. zu einem Partner oder einer Partnerin, mangelt. *Soziale* Einsamkeit wird empfunden, wenn Betroffene sich nicht ausreichend gut in ein soziales Netzwerk eingebunden fühlen. Von *kollektiver* Einsamkeit wird gesprochen, wenn Betroffene die Zugehörigkeit zu größeren gesellschaftlichen Gruppen vermissen oder sich fehl am Platz fühlen in der Gesellschaft, in der sie leben. Einsamkeit kann somit die Folge einer Vielzahl an Faktoren sein, auf die im Laufe des Kapitels noch genauer eingegangen wird.

Diese psychologische Definition und Ausdifferenzierung von Einsamkeit weicht zum Teil vom Alltagsverständnis, aber auch der Begriffsbestimmung anderer Fachdisziplinen ab. Im Alltagsverständnis wird Einsamkeit häufig synonym zu objektiver sozialer Isolation konzeptualisiert (ohne zu berücksichtigen, dass Einsamkeit auch bei Bestehen eines relativ großen sozialen Netzwerkes auftreten kann) oder Einsamkeit wird als eine positive, selbst gewählte Erfahrung beschrieben (z. B. Zeit allein in der Natur verbringen), die zu innerem Frieden, Spiritualität oder Selbstentdeckung führen soll. Letzteres beschreiben Psychologinnen und Psychologen mit dem Begriff Alleinsein (engl. *solitude*), was für manche Menschen tatsächlich förderlich sein kann (Long et al. 2003). In anderen Fachdisziplinen wie z. B. der Philosophie wird jedoch auch häufig der positiv konnotierte Begriff „freiwillige Einsamkeit“ verwendet, der in der Psychologie eher unüblich ist.

Wie wird Einsamkeit gemessen?

In der psychologischen Forschung werden sowohl direkte als auch indirekte Selbstberichtsmaße der Einsamkeit verwendet. Direkte Maße der Einsamkeit bewerten die Intensität oder die Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen in einem bestimmten Zeitrahmen, indem sie die Begriffe „einsam“ oder „Einsamkeit“ beinhalten (Shiovitz-Ezra/Ayalon 2012). Indirekte Maße der Einsamkeit vermeiden diese Begriffe. Stattdessen bitten sie Personen, ihre Zustimmung mit umschriebenen Ausdrücken wie „mir fehlt Gesellschaft“ oder „ich fühle mich ausgeschlossen“ anzugeben. Basierend auf den Antworten auf diese Items können

kontinuierliche Einsamkeitswerte berechnet werden. Direkte und indirekte Messungen der Einsamkeit führen manchmal zu abweichenden Ergebnissen, insbesondere hinsichtlich der sogenannten Prävalenzraten der Einsamkeit. Der Begriff Prävalenz beschreibt die relative Häufigkeit des Vorkommens eines Merkmales in einer bestimmten Population zu einem bestimmten Zeitpunkt oder in einer bestimmten Zeitperiode (Wirtz 2014). Shiovitz-Ezra und Ayalon (2012) zeigen, dass 57 % der Personen, die bei einem einzigen Item (direkte Messung) angaben, einsam zu sein, bei Verwendung einer indirekten Skala zur Messung von Einsamkeit nicht als einsam eingestuft wurden.

Direkte Maße der Einsamkeit haben mehrere Probleme. Sie beruhen auf der Bereitschaft der Menschen, Gefühle der Einsamkeit zuzugeben und sich als einsam zu identifizieren, was typischerweise als sozial stigmatisierend angesehen und erlebt wird. Darüber hinaus wird argumentiert, dass direkte Messungen von Einsamkeit zu verzerrten Schätzungen führen, weil Menschen unterschiedliche Alltagsverständnisse von Einsamkeit haben. Folglich verbalisieren oder erkennen sie ihre Gefühle möglicherweise nicht als Einsamkeit, obwohl sie Anzeichen für Einsamkeit zeigen. Direkte Maße der Einsamkeit sind jedoch besonders nützlich, um tägliche kurzfristige Schwankungen der Einsamkeit zu erfassen. Aufgrund der Probleme direkter Maße wurden mehrere indirekte Maße für Einsamkeit entwickelt. Die am häufigsten verwendeten Maße für Einsamkeit bei Erwachsenen wurden in den 1980er-Jahren eingeführt: Die revidierte UCLA-Einsamkeitsskala (Russell et al. 1980) und die De-Jong-Gierveld-Einsamkeitsskala (DJG-LS; De Jong Gierveld/Kamphuis 1985). Die UCLA-Skala ist ein 20 Items umfassender Fragebogen, der die allgemeine Wahrnehmung von sozialer Isolation und Unzufriedenheit mit den eigenen sozialen Interaktionen misst (Russell et al. 1980). Die DJG-LS (De Jong Gierveld/Kamphuis 1985) ist ein Elf-Item-Fragebogen, der die Unzufriedenheit mit den eigenen intimen Beziehungen und dem weiteren sozialen Netzwerk misst. Für beide Skalen sind Kurzversionen verfügbar (De Jong Gierveld/van Tilburg 2006; Hughes et al. 2004).

1. Prävalenz

Um Prävalenzwerte für Einsamkeit angeben zu können, muss zunächst bestimmt werden, ab wann eine Person als einsam gilt. Da Einsamkeit meist auf einer kontinuierlichen Skala gemessen wird und es keine einheitlichen Schwellenwerte für Einsamkeit gibt, berichten verschiedene Studien unterschiedliche Prävalenzschätzungen.

In einer Umfrage, die auf einer repräsentativen Stichprobe von $N = 1.006$ Personen aus Deutschland beruht (SPLENDID RESEARCH GmbH 2019), geben etwa 17 % der befragten Personen an, sich häufig oder ständig einsam zu fühlen. Etwa 30 % fühlen sich zumindest manchmal einsam. In dieser Befragung

wird Einsamkeit mit einer Frage erfasst: „Wie oft fühlen Sie sich einsam?“. Einsamkeitsdaten aus dem sozio-ökonomischen Panel (SOEP; Goebel et al. 2018), die für die Jahre 2013 und 2017 vorliegen, lassen darauf schließen, dass sich in diesen beiden Jahren etwa 10% der Befragten sehr oft oder oft einsam gefühlt haben. Das SOEP ist eine jährlich stattfindende Wiederholungsbefragung, die bundesweit über 41.000 Personen aus zufällig ausgewählten Haushalten umfasst (Stand 2018). Die auf diese Weise erhobene Stichprobe kann als national-repräsentativ für Deutschland beschrieben werden und liefert somit besonders aussagekräftige Prävalenzschätzungen. In dieser Befragung des SOEP wird Einsamkeit mit drei Fragen erhoben. Die befragten Personen geben auf einer fünfstufigen Skala an, wie häufig sie das Gefühl hatten, „dass ihnen die Gesellschaft anderer fehlt“, „außen vor zu sein“ und, „dass sie sozial isoliert sind“.

2. Korrelate von Einsamkeit aus der psychologischen Forschung

Die bisherige Forschung verweist auf die Relevanz von Einsamkeit für verschiedene Lebensbereiche. Studien zu Einsamkeit sind zwar vorrangig korrelativ, das bedeutet, dass in diesen Studien keine eindeutigen Aussagen über Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge getroffen werden können. Es wurden jedoch auch theoretische Modelle entwickelt, die die kausalen Ursachen von Einsamkeit beschreiben. Ein Rahmenmodell, das sich zur Strukturierung von möglichen Ursachen für Einsamkeit eignet, stammt von Perlman und Peplau (1984). Die Autoren unterscheiden zwischen prädisponierenden Faktoren, die Menschen anfällig für Einsamkeit machen, und auslösenden Faktoren, die den Ausbruch von Einsamkeit bewirken können. Zu den prädisponierenden Faktoren gehören Merkmale der Person und Merkmale der Umgebung/Situation. Es wird angenommen, dass auslösende Faktoren oder Ereignisse, wie der Verlust einer nahestehenden Person oder der Umzug in eine neue Stadt, das soziale Leben einer Person verändern können. Nach Perlman und Peplau (1984) können diese Ereignisse zu einer Fehlanpassung zwischen den tatsächlichen und den gewünschten sozialen Beziehungen führen (d. h. eine Veränderung in einem dieser beiden Faktoren ohne eine entsprechende Veränderung im anderen Faktor).

Die bisherige empirische Forschung hat vor allem soziodemografische Variablen (wie Alter, Geschlecht und Einkommen), gesundheitsbezogene Variablen (einschließlich psychischer und physischer Gesundheit), persönlichkeitsbezogene Variablen (wie die Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale, Schüchternheit und Selbstwertgefühl) und Beziehungsvariablen, wie die Häufigkeit der Kontakte mit Freunden oder Verwandten sowie den Beziehungsstatus und die Zufriedenheit als prädisponierende Faktoren identifiziert. Die Zusammenhänge zwischen diesen prädisponierenden Faktoren und Einsamkeit werden im Folgenden beschrieben, gefolgt von auslösenden Faktoren für Einsamkeit.

2.1 Prädisponierende Faktoren

2.1.1 Soziodemografische Variablen

Typischerweise untersuchte und mit Einsamkeit assoziierte soziodemografische Variablen sind zum Beispiel Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status und Migrationsstatus. Es wurde festgestellt, dass Einsamkeit eine nichtlineare U-förmige Beziehung zum Alter aufweist. Das bedeutet, dass Einsamkeit über die gesamte Lebensspanne hinweg auftreten kann, es jedoch Höhepunkte der Einsamkeit im Lebensverlauf gibt. Besonders vulnerable Phasen im Leben sind das junge Erwachsenenalter (etwa 18–29 Jahre) und das sehr hohe Lebensalter (etwa ab 80 Jahren; Hawkey et al. 2020; Luhmann/Hawkey 2016). In diesen vulnerablen Phasen ist das Einsamkeitserleben im Durchschnitt höher als in anderen Lebensphasen, wie z. B. dem mittleren Erwachsenenalter (etwa 40–60 Jahre). In einer britischen Stichprobe weisen die unter 25-Jährigen und die über 65-Jährigen die höchsten Werte für Einsamkeit auf (Yang/Victor 2011). Die Altersverteilung der Einsamkeit in Deutschland ist durch erhöhte Werte um das 30. und 60. Lebensjahr und niedrige Werte um das 40. und 75. Lebensjahr charakterisiert (Luhmann/Hawkey 2016). Während frühere Studien geschlechtsspezifische Unterschiede in der Einsamkeit diskutieren, deutet eine aktuelle Meta-Analyse darauf hin, dass die mittleren Werte der Einsamkeit für Männer und Frauen über die Lebensspanne ähnlich sind (Maes et al. 2019). Das Einkommen ist negativ mit Einsamkeit assoziiert (Bosma et al. 2015). Das bedeutet, dass mit steigendem Einkommen das Einsamkeitsrisiko statistisch betrachtet sinkt. Zusätzlich ist der sozioökonomische Status in der Kindheit negativ mit Einsamkeit im Erwachsenenalter assoziiert (Kamiya et al. 2014). Neben dem Einkommen werden mit dem Begriff des sozio-ökonomischen Status Merkmale wie Bildungsjahre oder beruflicher Status zusammengefasst. Eine negative Assoziation zwischen dem sozio-ökonomischen Status und Einsamkeit bedeutet, dass eine höhere Bildung (z. B. mehr Bildungsjahre) und eine Erwerbstätigkeit zu den Schutzfaktoren vor Einsamkeit zählen. Zudem zeigt sich, dass Menschen, die einen Migrationshintergrund aufweisen, durchschnittlich einsamer sind als Menschen ohne einen Migrationshintergrund (z. B. Fierloos et al. 2021).

2.1.2 Gesundheitsbezogene Variablen

Obwohl Einsamkeit für viele Personen ein vorübergehender Zustand ist, hat Einsamkeit auch das Potenzial, pathologisch zu sein, wenn sich Menschen chronisch einsam fühlen (Asher/Paquette 2003). Verschiedene physische und psychische Gesundheitsprobleme sind positiv mit Einsamkeit assoziiert. Psychische Gesundheitsprobleme, die mit Einsamkeit assoziiert sind, umfassen Depressionen, Angststörungen, Demenz, chronische Schmerzen und Müdigkeit (Beutel et al.

2017; Holwerda et al. 2014; Jaremka et al. 2013; Wolf/Davis 2014). Zu den körperlichen Gesundheitsproblemen, die mit Einsamkeit in Verbindung gebracht werden, gehören entzündliche Prozesse, koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall und erhöhter Blutdruck (Hawkey et al. 2010; Jaremka et al. 2013; Valtorta et al. 2016). Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass das subjektive Gefühl der Einsamkeit Gesundheitsprobleme unabhängig von objektiver sozialer Isolation und Gesundheitsverhalten vorhersagt (Hawkey et al. 2010). Insgesamt wird Einsamkeit konsistent mit Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, die mit einem höheren Risiko für eine frühe Morbidität und Mortalität einhergehen (für einen Überblicksartikel: siehe Holt-Lunstad et al. 2015; Rico-Uribe et al. 2018). Zu den Erklärungen für die frühere Morbidität und Mortalität von chronisch einsamen Menschen gehören ungünstiges Gesundheitsverhalten sowie neuroendokrine, neurobiologische und genetische Mechanismen (Cacioppo et al. 2015; Hawkey et al. 2009).

2.1.3 Persönlichkeitsbezogene Variablen

Persönlichkeitseigenschaften spiegeln die charakteristischen Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen einer Person wider, die als relativ stabil über die Lebensspanne gelten. Ein häufig verwendetes Rahmenmodell zur Beschreibung von Persönlichkeit ist das sogenannte Fünf-Faktoren Modell (FFM) (McCrae/Costa 2008) der Persönlichkeit. Das FFM umfasst die Merkmale Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für neue Erfahrungen. Extravertierte Personen genießen es, sich an sozialen Interaktionen zu beteiligen und suchen diese aktiv auf (Costa/McCrae 1980). Je extravertierter eine Person ist, desto weniger einsam fühlt sie sich im Durchschnitt (Buecker, Maes et al. 2020). Verträgliche Personen streben positive und reibungslose Interaktionen mit anderen an und versuchen soziale Konflikte zu minimieren (Jensen-Campbell et al. 2002; Tobin et al. 2000). Je verträglicher eine Person ist, desto weniger einsam fühlt sie sich im Durchschnitt (Buecker, Maes et al. 2020). Gewissenhafte Personen legen großen Wert auf Ordentlichkeit und Zuverlässigkeit und sehen Regeln und Struktur als wichtige Aspekte an (Roberts et al. 2014). Es wurde eine schwach positive Assoziation zwischen Gewissenhaftigkeit und Einsamkeit gefunden, was bedeutet, dass Menschen die gewissenhafter sind, tendenziell weniger einsam sind (Buecker, Maes et al. 2020). Neurotizismus wird auch als emotionale Instabilität beschrieben. Menschen mit höheren Neurotizismus-Werten sind ängstlicher und besorgter und haben eine erhöhte Reaktivität auf soziale Stressoren (Zautra et al. 2005). Zudem sind sie empfindlicher für Hinweise auf soziale Ablehnung (Denissen/Penke 2008). Neurotizismus wird mit dysfunktionalem zwischenmenschlichem Verhalten in Verbindung gebracht, das

zu geringerer Beziehungszufriedenheit (Vater/Schröder-Abé 2015) und mehr Einsamkeit (Buecker, Maes et al. 2020) führen kann. Menschen mit hohen Ausprägungen auf der Persönlichkeitsdimension Offenheit für neue Erfahrungen sind interessiert an Kultur und Ästhetik, neugierig und probieren gerne neue Dinge aus (DeYoung et al. 2014). Im Vergleich zu den anderen Persönlichkeitsmerkmalen hat Offenheit weniger soziale Konsequenzen und wird oft als eine intrapsychische und nicht als eine interpersonelle Dimension beschrieben (McCrae 1996). Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und der Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen sind vernachlässigbar klein (Buecker, Maes et al. 2020).

Trotz der Popularität des FFM ist es nicht das einzige Modell, das die Persönlichkeit beschreibt. Andere Eigenschaften, die im Zusammenhang mit Einsamkeit untersucht werden, sind zum Beispiel Schüchternheit, Selbstwertgefühl und Optimismus. Neuere Studien zeigen, dass Schüchternheit positiv mit Einsamkeit zusammenhängt (Zhao et al. 2018) und dass Selbstwertgefühl negativ mit objektiver sozialer Isolation (Harris/Orth 2019) und Einsamkeit (Cacioppo et al. 2006) verbunden ist. Außerdem wurde festgestellt, dass Optimismus im Alter negativ mit Einsamkeit assoziiert ist (Barron et al. 1992). Die Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und diesen relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften zeigen, dass Einsamkeit nicht nur von objektiven Umständen oder der Verfügbarkeit von Sozialkontakten abhängt.

2.1.4 Beziehungsvariablen

Über verschiedene Altersgruppen hinweg ist Einsamkeit negativ mit der Qualität und Quantität von sozialen Beziehungen verbunden. Je häufiger ältere Menschen soziale Kontakte mit ihren Kindern und Enkeln haben, desto weniger einsam fühlen sie sich (Drageset 2004). Zudem zeigte sich, dass Jugendliche sich besonders dann weniger einsam fühlen, wenn sie mehr Personen angeben konnten, die sie ihre Freunde nennen (Lodder et al. 2017). Außerdem zeigte sich, dass einsame Jugendliche ihre Freundschaftsqualität weniger positiv wahrnehmen als weniger einsame Jugendliche (Lodder et al. 2017). In der Kindheit stehen das Vorhandensein von Freunden, die Qualität der Freundschaft und die Akzeptanz in der Peergruppe in einem negativen Zusammenhang mit Einsamkeit (Parker/Asher 1993). Eine ausreichend hohe Anzahl an Freunden, eine hohe Freundschaftsqualität und die Akzeptanz durch Gleichaltrige können somit als Schutzfaktoren vor Einsamkeit bezeichnet werden. Darüber hinaus ist der Beziehungsstatus in mehreren Studien so mit Einsamkeit assoziiert, dass Personen in einer romantischen Beziehung (z. B. verheiratet) im Durchschnitt von einer geringeren Einsamkeit berichten als solche, die nicht in einer romantischen Beziehung sind (Pinquart 2003; Wrzus et al. 2013).

2. Einsamkeit als Ausdruck defizitärer Kommunikation

Um soziologisch präziser als mit der Rede von oberflächlichen Kontakten zu klären, was die Problematik sozialer Beziehungen kennzeichnet, die mit Einsamkeit einhergehen können, ist eine Unterscheidung hilfreich, die Georg Simmel und in ähnlicher Weise Talcott Parsons vorgenommen haben. Im Rahmen seiner Überlegungen zur sozialen Bedeutung von räumlicher Nähe und räumlicher Distanz unterscheidet Simmel (1908/1972, S. 480) zwischen zwei Dimensionen menschlicher Beziehungen: „rein sachlich-unpersönlichen“ einerseits und den „auf die Intensität des Gemüts gestellten“ andererseits. Bei Talcott Parsons (1964, S. 21 ff.) wird dies dann als Unterscheidung von funktional-spezifischen, d. h. auf bestimmte Themen und sachliche Gesichtspunkte spezialisierten, und funktional-diffusen, d. h. thematisch offenen Handlungsorientierungen gefasst. Daran anschließend sieht Luhmann (1990, S. 203) ein Merkmal „enthemmter Kommunikation“ darin, dass in dieser „alles, was eine Person betrifft“, kommuniziert werden kann; und er akzentuiert, dass Kommunikation in den gesellschaftlichen Funktionssystemen und Organisationen im Unterschied dazu durch thematische Spezialisierung und eine weitgehende Abstraktion von den persönlichen Anliegen der Kommunikationsteilnehmer/innen gekennzeichnet ist. Eine spezifische Qualität von Paarbeziehungen, Familie und Freundschaften besteht, so betrachtet, darin, dass Individuen in diesen umfassend und mit ihren persönlichen Besonderheiten als bedeutsam betrachtet werden, dass sie dort also als nicht austauschbare Mitglieder oder Funktionsträger eines Sozialverbandes gelten sowie dass das Zusammenleben hier auf der Annahme basiert, dass prinzipiell über alles gesprochen werden kann (Oevermann 1979, S. 162). Damit sind Merkmale sozialer Primärbeziehungen bestimmt, die diese von funktionalem Rollenhandeln unterscheiden und die konstitutiv für Sozialisationsprozesse und die Aufrechterhaltung des emotionalen Gleichgewichts sind, wie insbesondere familiensoziologische Studien gezeigt haben (vgl. Allert 1998; Oevermann 1976; Scherr 2016).

Einsamkeit kann vor diesem Hintergrund und in Übereinstimmung mit Dreitzel (1970) soziologisch als eine gestörte Selbstbeziehung bestimmt werden. Diese ist dadurch gekennzeichnet, dass Individuen keinen Zugang zu einer Kommunikation finden, die durch die Möglichkeit der umfassenden Berücksichtigung ihrer Individualität in sozialen Beziehungen gekennzeichnet ist, in denen sie sich wechselseitig als nicht austauschbare Individuen erleben und vertrauensbasierte emotionale Bindungen eingehen können. Mit dieser Bestimmung wird erklärbar, dass man sich auch in der Anwesenheit Anderer einsam fühlen kann, nämlich genau dann, wenn der Eindruck entsteht, dass sich keine/r der Anderen für die je eigenen thematischen Anliegen interessiert, und eigene Emotionen keine soziale Resonanz finden. Soziologische Analysen von Einsamkeit müssen ihr Augenmerk folglich nicht allein auf die Zahl und Häufigkeit sozialer Kontakte,

sondern zentral auf die genannten Merkmale von sozialen Beziehungen richten, aufgrund derer diese als nicht nur oberflächliche und nicht-entfremdete charakterisiert werden können.⁵

In seiner Analyse charakterisiert Dreitzel (1970) Einsamkeit abschließend als eine Reaktion auf die „durch die Abwesenheit des anderen verursachte Reduktion der eigenen Identität“ (ebd.). Diese sei nicht nur durch einen „Kontaktverlust mit anderen Menschen“, sondern zudem durch einen „Kontaktverlust mit sich selbst“ (ebd., S. 43) gekennzeichnet. Insofern ähnelt die leidvoll erlebte Einsamkeit der Depression: Der Zustand der Depressionen wird als eine „Seelenlähmung“ und als eine „Trägheit“ beschrieben, in der es nicht mehr gelingt, eigene Energien für zielgerichtete Handlungen zu mobilisieren (Rosa 2006, S. 388). Auf der Grundlage der dargestellten Überlegungen ist anzunehmen, dass dieser Zustand dann auch mit Gefühlen der Einsamkeit einhergeht, wenn die eigene innere Verstimmtheit für bedeutsame Andere nicht mehr verständlich gemacht werden kann, Betroffene sich also nicht mehr in der Lage sehen, mit anderen in einer Weise über einen für sie zentralen Aspekt ihres Erlebens zu kommunizieren, die dazu führt, dass sie sich verstanden fühlen. Depression kann also aufgrund ihrer fehlenden Kommunizierbarkeit ebenso mit Vereinsamung einhergehen, wie Einsamkeit dadurch zu Depression führen kann, dass in der Einsamkeit keine soziale Rückkoppelung eigener Erfahrungen und Empfindungen mehr möglich ist.

3. Gesellschaftliche Verbreitung und Bedingungen von Einsamkeit

In neueren Veröffentlichungen wird Einsamkeit als zunehmend bedeutsames Problem moderner Gesellschaften thematisiert und vermeintlich zunehmende Einsamkeit im Zusammenhang mit gesellschaftsstrukturellen Veränderungen, wie etwa der Globalisierung der Arbeitsmärkte und erzwungener Mobilität, Verdrängung direkter durch internetbasierte Kommunikation sowie durch Dynamiken der Individualisierung bedingte Veränderungen der Familienstrukturen (Verkleinerung von Familien durch sinkende Geburtenraten, steigende Scheidungsraten), in den Blick gerückt (s. z.B. Loneliness New Zealand Charitable Trust 2021). „Auf der ganzen Welt fühlen sich Menschen so allein, abgeschottet und einsam wie nie“, ist als Umschlagtext einer neueren Veröffentlichung mit dem Titel „Das Zeitalter der Einsamkeit“ (Hertz 2021) zu lesen, die erhebliche Resonanz in den Medien erzielt hat. Verlässliche Daten, die eine Zunahme von

5 In Formen der Vergemeinschaftung, die durch enge und dichte soziale Beziehungen gekennzeichnet sind, ist im Unterschied dazu nicht Einsamkeit das typische Problem, sondern die weitgehende Einschränkung der individuellen Autonomie durch einen Mangel an Rückzugsmöglichkeiten, die es ermöglichen, Distanz zum Druck der Vergemeinschaftung herzustellen.

Einsamkeit in modernen Gesellschaften belegen würden, liegen jedoch nicht vor, wie Morrison und Smith (2018, S. 17 ff.) in einem knappen Überblick zum Stand der Forschung feststellen. Im Hinblick auf den Stand der Forschung zur gesellschaftlichen Verbreitung von Einsamkeit kommt Samuels (2019, S. 2) zudem zu der Einschätzung, dass die Ergebnisse der verfügbaren empirischen Studien wenig eindeutig und zum Teil auch widersprüchlich seien. Einer der wenigen verlässlichen Befunde sei, dass Einsamkeit bei älteren Menschen in Folge des Todes von Ehepartner/innen und Freund/innen verbreiteter sei als in der jüngeren Bevölkerung.⁶

In diesem Zusammenhang ist auch festzustellen, dass die zur quantitativen Erfassung der Verbreitung von Einsamkeit verwendeten Items wenig präzise sind, wenn sie zentral auf die Häufigkeit sozialer Beziehungen gerichtet sind und im Fall des deutschen sozio-ökonomischen Panels zudem allein die subjektiv empfundene Einsamkeit erfassen, nicht aber die wahrgenommene Qualität der sozialen Beziehungen in Familien, Freundeskreisen, usw. (Entringer et al. 2020, S. 10). Ein soziologisch begründetes Item dazu könnte z. B. lauten: „Haben Sie Beziehungen zu Menschen, denen sie vertrauen und mit denen sie über alles sprechen können, was sie bewegt?“ Items zur Qualität sozialer Beziehungen sind in der im angelsächsischen Raum verbreiteten Revised UCLA Loneliness Scala enthalten (Hughes et al. 2004).⁷

Ob es sich bei der Behauptung zunehmender Einsamkeit also nur um eine kulturkritische Zeitdiagnose mit begrenzter Halbwertszeit, ein Modethema für populärwissenschaftliche Publikationen und das Feuilleton oder aber um ein tatsächliches soziales Problem handelt, für das sich tatsächlich eine Zunahme nachweisen lässt, ist also auf Grundlage der verfügbaren Daten nicht verlässlich entscheidbar. Da, wie im Folgenden deutlich werden wird, von komplexen Vermittlungen zwischen gesellschaftsstrukturellen Veränderungsdynamiken und subjektiv erlebter Einsamkeit auszugehen ist (s. u.), kann auch nicht davon ausgegangen werden, dass Daten, die in einem bestimmten nationalgesellschaftlichen oder regionalen Kontext erhoben wurden, z. B. in den USA oder Neuseeland, auf

6 Dritzell (1970) nimmt an, dass es auch eine jugendtypische Einsamkeit gibt, die dann entsteht, wenn sich emotionale Bindungen und kommunikative Einbindungen im Verhältnis zur Herkunftsfamilie lockern, während diese noch nicht durch tragfähige Beziehungen zu Gleichaltrigen ersetzt sind.

7 Diese umfasst folgende Fragen: „1. I feel in tune with the people around me. 2. I lack companionship. 3. There is no one I can turn to. 4. I do not feel alone. 5. I feel part of a group of friends. I have a lot in common with the people around me. 7. I am no longer close to anyone. 8. My interests and ideas are not shared by those around me. 9. I am an outgoing person. 10. There are people I feel close to. 11. I feel left out. 12. My social relationships are superficial. 13. No one really knows me well. 14. I feel isolated from others. 15. I can find companionship when I want it. 16. There are people who really understand me. 17. I am unhappy being so withdrawn. 18. People are around me but not with me. 19. There are people I can talk to. 20. There are people I can turn to.“ (Hughes et al. 2004, S. 660).

Entwicklungen hinweisen, die auch in anderen Gesellschaften, deren ökonomische und politische Grundstrukturen erhebliche Ähnlichkeiten aufweisen, wie z. B. Deutschland oder Irland, anzunehmen sind.

Als Ausgangspunkt für eine Betrachtung der Auswirkungen gesellschaftlicher Makrostrukturen auf die Entstehung und Verbreitung von Einsamkeit eignet sich die Beobachtung, dass sich Gesellschaften – und auch die Lebensbedingungen von sozialen Klassen, Altersgruppen, Geschlechtern und Milieus innerhalb einer Gesellschaft – danach unterscheiden, welche Gelegenheitsstrukturen für solche Kontakte gegeben sind, die sich quasi selbstverständlich, also ohne gezielte eigene Anstrengungen der Kontaktaufnahme, z. B. als Kontakte zu Familienangehörigen oder Wohngemeinschaftsmitgliedern im gleichen Haushalt, zu Nachbar/innen, Mitschüler/innen oder zu Arbeitskolleg/innen herstellen. Diesbezüglich ist es plausibel anzunehmen, dass wiederkehrende Kontakte zu Personen, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden, bzw. in einem gemeinsamen institutionellen Handlungszusammenhang involviert sind, auch günstige Bedingungen für eine nicht-rolleformige Kommunikation über persönliche Anliegen sowie die Entstehung von Freundschaften und Paarbeziehungen darstellen. Für eine soziologische Annäherung an die Frage, wie gesellschaftliche Strukturen und Dynamiken die Wahrscheinlichkeit von Einsamkeit beeinflussen, ist folglich die Untersuchung der Bedingungen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Teilbereichen (wie Wohnen, Bildung, Arbeit) hilfreich, welche das Ausmaß und die Dauerhaftigkeit familialer und kollegialer Kontakte beeinflussen, obwohl diese keine Garantie für die Entstehung von Beziehungen sind, die Individuen als gute Freundschaften oder enge persönliche Bindungen erleben.

Darüber hinaus sind auch soziokulturelle Unterschiede zu berücksichtigen, die Auswirkungen auf die Formen der lebensweltlichen Vergemeinschaftung, z. B. in religiösen Gemeinschaften oder säkularen Vereinen, haben. Denn auch diese sind bedeutsame Gelegenheitsstrukturen für den Aufbau sozialer Beziehungen, die durch eine über das funktional Notwendige hinausgehende Kommunikation gekennzeichnet sind. Soziologische Theorien dazu, unter welchen gesellschaftlichen Bedingungen solche Formen der Vergemeinschaftung entstehen, bzw. sich herstellen lassen, sind jedoch nicht verfügbar. Insofern kann hier nur konstatiert werden, dass die von Putnam (2000) für die USA diagnostizierte Krise tradierter Formen lebensweltlicher Vergemeinschaftung in Deutschland zwar auch eine Entsprechung in einer sinkenden Zahl von Kirchenmitgliedschaften und Gottesdienstbesucher/innen hat, aber für Deutschland kein Bedeutungsverlust des Vereinswesens festzustellen ist, sodass – jedenfalls für körperlich und psychisch gesunde Erwachsene – gute Gelegenheiten gegeben sind, Anschluss an gemeinschaftliche Freizeitaktivitäten zu finden.

Mit einiger Plausibilität kann vermutet werden, dass soziokulturelle Unterschiede im Hinblick auf die Institutionalisierung von Formen der lokalen Vergemeinschaftung und auf diese bezogene Zugehörigkeits- und Teilnahmeregulierungen

sowohl zwischen Nationalgesellschaften als auch zwischen Regionen sowie zwischen sozialen Klassen und Milieus, erheblich sind und dass diese mehr oder weniger stark durch gesellschaftliche Dynamiken unter Veränderungsdruck geraten, bzw. diesen gegenüber mehr oder weniger resistent sind. In den Blick zu nehmen sind zudem auch kreative Prozesse der Hervorbringung neuer Gemeinschaften. So hat ein Forschungsprojekt am Beispiel der Stadt Dortmund exemplarisch aufgezeigt, wie der Niedergang von an die Industriearbeiterkultur gebundenen Formen der Vergemeinschaftung mit der Entstehung neuer postindustrieller Formen der Vergemeinschaftung einhergeht, die in diesem Fall zentral über die Identifikation mit dem lokalen Fußballverein vermittelt sind (Matthiesen/Neuendorf/Rüßler 1987).

Anzusprechen sind in diesem Zusammenhang auch die Auswirkungen der informationstechnologischen Revolution der Kommunikationsverhältnisse: Die Entwicklung der internetbasierten Kommunikationsmedien hat dazu geführt, dass Formen der freiwilligen lebensweltlichen Vergemeinschaftung (und gleiches gilt auch für Kontakte in Familien und Verwandtschaften) nicht mehr an räumliche Nähe gebunden, sondern auch über erhebliche räumliche Entfernung hinweg zeitlich synchron möglich sind.⁸ Ob dies zu einer Verbesserung der Gelegenheitsstrukturen, auch für engere und relativ dauerhafte persönliche Beziehungen führt, oder aber von einer notwendig schlechteren Qualität von medial vermittelten Fernbeziehungen im Vergleich zu räumlichen Nahbeziehungen auszugehen ist, ist beim gegenwärtigen Stand der Forschung nicht begründet einzuschätzen.

Kulturkritischen Spekulationen über ein vermeintliches Zeitalter der Einsamkeit ist vor diesem Hintergrund neben der Forderung nach seriöser empirischer Forschung, die nationalgesellschaftliche, regionale, klassen- und milieutypische Unterschiede berücksichtigt, auch entgegenzuhalten, dass mit der Etablierung der internetbasierten Kommunikationsmedien die kommunikationstechnischen Bedingungen für die Herstellung und Aufrechterhaltung sozialer Kontakte substanzial verbessert wurden.

4. Alleinsein und Einsamkeit

Über das Ausmaß der sozialen Kontakte, die Quantität und Qualität erreichbarer sozialer Unterstützungsmöglichkeiten durch Familienangehörige, Freund/innen, Bekannte oder im beruflichen Kontext erbrachter Hilfen sowie die Zahl derjenigen, die in Folge einer Scheidung oder des Todes von Partner/innen in ihrem Haushalt allein leben, sind objektivierende Aussagen möglich. Diese erlauben

8 Simmel (1908, S. 479) hat jedoch darauf hingewiesen, dass enge emotionale Bindungen auch schon vor Erfindung moderner Kommunikationsmedien über große räumliche Distanzen aufrechterhalten werden konnten, so z. B. durch das Schreiben von Liebesbriefen.