

## 6. Die soziale Dimension der Einsamkeit

---

Die soziale Dimension der Einsamkeit lässt sich unter drei Aspekten begründen:

1. **Soziales Gefühl:** Dem Menschsein liegt sowohl das Bedürfnis nach sozialer Nähe (Sozialität) als auch nach Alleinsein (Individualität) zugrunde. Emotionen können im Sinne des *Symbolischen Interaktionismus* als »interpretative Akte gegenüber der erlebten Wirklichkeit« verstanden werden (Neckel, zit.n. Boufeljah 2014: 6). Das Gefühl des unfreiwilligen Alleinseins – Einsamkeit – impliziert demgemäß eine Deutung der persönlichen sozialen Beziehungen: Emotionale und/oder soziale Einsamkeit weisen auf das Fehlen enger Bezugspersonen und/oder sozialer Kontakte und/oder gesellschaftlicher Teilhabe. Die Spezifität drückt sich dadurch aus, dass die Gefühlslage das subjektiv wahrgenommene Verhältnis zu anderen, die Güte der sozialen Einbindung, widerspiegelt. Einsamkeit kann als zutiefst soziales Gefühl charakterisiert werden, weil es auf die (objektiv nachvollziehbare) physische und/oder (subjektiv erlebte) emotionale Abwesenheit anderer bezogen ist<sup>1</sup>.
2. **Soziokulturelle Bedingtheit:** Emotionen können als das »Ergebnis kultureller Deutungs- und Interpretationsmuster« verstanden werden (Gerhards 1988: 22). Sowohl das Erleben als auch der Ausdruck der Einsamkeit sind soziokulturell moduliert. Gesellschaften unterscheiden sich in ihrer Gefühlsausstattung und ermöglichen spezifische emotionale Erfahrungsräume (Hahn 2010: 6f.). Im Sozialisationsprozess bildet sich in Interaktionen mit der sozialen Umwelt eine subjektive Gefühlsausstattung aus (Hahn 2010: 10). Die mit Einsamkeit verbundenen sozialen Normen unterscheiden sich abhängig von Situation, Rolle oder institutionellem Kontext (ebd.: 20), so dass bestimmte emotionale Verhaltensweisen eher unterstützt, andere eher unterbunden werden. Der situative Ausdruck der Einsamkeit reflektiert die subjektive Deutung des sozialen Kontexts vor dem Hintergrund des persönlichen und kulturellen Erfahrungsraums. Ausgangspunkt der Entstehung von Emotionen – auch der Einsamkeit – ist die Interpretation der jeweiligen Akteur:innen (vgl. Gerhards 1988:

---

1 Auch Achtung, Anerkennung, Liebe, Mitgefühl, Neid, Eifersucht, Scham, Schuld, Verlegenheit, Peinlichkeit, Schüchternheit, Zorn oder Aggressionsaffekte können zu den sozialen Emotionen gezählt werden (vgl. Soziologiemagazin 2014).

191f.). Der Umgang mit der eigenen und der fremden Einsamkeit spiegelt die sozio-kulturellen (Rahmen-)Bedingungen und wirkt zugleich modulierend auf diese zurück. So wie die Thematisierung des eigenen und fremden Sterbens und Todes sehr zurückhaltend erfolgt, so ist auch in der Begegnung mit und in der Kommunikation über Einsamkeit eine Neigung zur Abwehr und Vermeidung des Kontakts festzustellen. Soziale Situationen, die vor allem durch die Gefühlslage der Einsamkeit strukturiert sind, werden von den Beteiligten als unangenehm und belastend empfunden und weisen einen eher trennenden bzw. ausschließenden als verbindenden Charakter auf (vgl. Kapitel 6.4).

3. **Sozialstrukturelle Bedingtheit:** Emotionen können auch als »Resultat« sozialstruktureller Bedingungen interpretiert werden (Gerhards 1988: 22). Die individuelle Gefühlslage ist durch die objektive und subjektive Lebenslage – verstanden als Gesamtimmaterieller wie materieller Bedingungen – wesentlich beeinflusst. Sozialstrukturelle Bedingungen und subjektive Dimensionen stehen in einem interdependenten Verhältnis (Mogge-Grotjahn 2012: 53). Der jeweilige Lebenskontext (z.B. Alter, Gesundheit, Erwerbs-, Sozial- und Beziehungsstatus, soziale/räumliche Mobilität) kann das Auftreten von Einsamkeit verstärken oder abmildern, und umgekehrt wirkt auch die Gefühlslage der Einsamkeit auf verschiedene Lebenslagedimensionen und ist nicht nur auf den Aspekt der sozialen Beziehungen beschränkt. Das Gefühl der Einsamkeit kann, muss jedoch nicht zwingend mit einer Beeinträchtigung der sozialen Handlungs- und Teilhabemöglichkeiten einhergehen, mit zunehmender Dauer und bei Chronifizierung wird eine solche jedoch wahrscheinlicher. Aufgrund der räumlichen Ungleichheit der sozialstrukturellen Bedingungen gibt es Orte, an denen das Auftreten von Einsamkeit wahrscheinlicher ist als an anderen.

Es gibt verschiedene theoretische Annahmen hinsichtlich der Auswirkungen des gesellschaftlichen Modernisierungsprozesses auf die Einzelnen. Autor:innen wie Simmel, Beck und Elias betonen die Ambivalenz der Tendenz zur Individualisierung als Chance wie auch Gefährdung für Individuum und Gesellschaft in Gestalt von Institutionen bzw. Organisationen (Schroer 1997: 157ff. und 2000: 13ff.). Die Herauslösung und Freisetzung des Einzelnen aus traditionellen Bindungen sind sowohl mit neuen Freiheiten und Möglichkeiten als auch mit Risiken, Unsicherheiten und Überforderungen verbunden. Der hohe Grad der Individualisierung ist sozialstrukturelles Kennzeichen moderner Gesellschaften und kann reale Prozesse der Vereinsamung befördern (Elias 2002: 59). Einsamkeit kann in dieser Lesart so interpretiert werden, dass es dem Einzelnen nach eigenem Ermessen nicht gelungen ist, zufriedenstellende soziale Beziehungen »herzustellen«, und dass hierfür die Entwicklungen der Moderne maßgeblich sind.

Im sechsten Kapitel werden – nach einer kurzen Einführung in die (überschaubare) soziologische Einsamkeitsforschung – bisherige Herangehensweisen am Beispiel von drei Ansätzen veranschaulicht: Robert Weiss (1973) hat mit seinen theoretischen Grundlagen die Einsamkeitsforschung maßgeblich initiiert und fundiert. Wichard Puls (1989) fasst den theoretischen und empirischen Forschungsstand bis Ende der 1980er Jahre zusammen und unterzieht diesen einer kritischen Analyse. Caroline Bohn (2006) fokussiert auf die soziale Dimension der Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung und gibt weiterführende Hinweise zum »turn away-Phänomen«. Das

sich anschließende Kapitel richtet den Blick auf das Verhältnis von Gesellschaft und Individuum vor dem Hintergrund der Entstehung des Gefühls der Einsamkeit. Abhängig vom mikro- oder makrosoziologischen Ausgangspunkt differieren die Erklärungsansätze, aber dennoch wird mehrheitlich ein interdependentes Verhältnis der beiden Ebenen gestützt. Die Gefühlslage der Einsamkeit lässt sich meist nicht auf einen einzelnen Faktor zurückführen, sondern an der Entstehung, Fortdauer und Modifikation sind eine Vielzahl individueller und gesellschaftlicher Bedingungen bzw. Faktoren beteiligt. Den Abschluss des sechsten Kapitels bildet eine Betrachtung des gesellschaftlichen Umgangs mit Einsamkeit, welcher nicht nur in alltäglichen, sondern auch in wissenschaftlichen Begegnungen durch einen »turn away« gekennzeichnet sein kann (Elbing 1991; Bohn 2006; Cacioppo/Fowler/Christakis 2009).

## 6.1 Die soziologische Erforschung der Einsamkeit

Das Gefühl der Einsamkeit als soziale und psychische Folge der Urbanisierung beschrieb bereits Georg Simmel in seinem Essay »Über Großstädte und Geistesleben« (1903), worin er betonte, dass es keinen einsameren Ort gäbe als die Großstadt (ebd.: o. S.):

»Denn die gegenseitige Reserve und Indifferenz, die geistigen Lebensbedingungen großer Kreise, werden in ihrem Erfolg für die Unabhängigkeit des Individuums nie stärker gefühlt, als in dem dichtesten Gewühl der Großstadt, weil die körperliche Nähe und Enge die geistige Distanz erst recht anschaulich macht; es ist offenbar nur der Revers dieser Freiheit, wenn man sich unter Umständen nirgends so einsam und verlassen fühlt, als eben in dem großstädtischen Gewühl; denn hier wie sonst ist es keineswegs notwendig, dass die Freiheit des Menschen sich in seinem Gefühlsleben als Wohlbefinden spiegele.«

Statt des Gefühls der Freiheit empfindet der Einzelne Verlassenheit inmitten anderer ihm fremder Menschen. Er ist diesen körperlich (sehr) nah, aber diese physische Nähe auf engem Raum steigert nicht sein Gemeinschaftsgefühl, sondern verstärkt sein Empfinden einer zwischenmenschlichen Distanz und Gleichgültigkeit. Das Erleben der individuellen Freiheit kann in der großstädtischen Anonymität überlagert sein vom Erleben der Verlorenheit und eines Mangels an Verbundenheit<sup>2</sup>.

In den nachfolgenden Jahrzehnten und verstärkt ab Mitte des 20. Jahrhunderts begann – auch in der Soziologie – eine systematische(re) Auseinandersetzung mit der Thematik der Einsamkeit, welche meist aus makrosoziologischer Perspektive erfolgte.

Im Jahr 1956 erscheint die Publikation »The lonely crowd« von einer Autor:innengruppe um David Riesman und benennt Einsamkeit als ein Kennzeichen moderner Gesellschaften (Bohn 2006: 82ff.; Dierse 1972: 411). In Abhängigkeit von der Gesellschaftsstruktur werden drei verschiedene (amerikanische) Sozialcharaktere (der »Traditionsgeleitete«, der »Innengeleitete« und der »Außengeleitete«) unterschieden. Der »außengeleitete Charakter« verkörpert den Typus der modernen Gesellschaft: In seiner Orientierung

2 An anderer Stelle führt Simmel aus, dass das Gefühl von Einsamkeit nicht auf die Abwesenheit der Gemeinschaft hinweise, sondern auf ein unerfülltes Ideal der Gemeinschaft (Svendsen 2016:16f.).

ist er stets abhängig von anderen, und sein Handeln ist durch Verhaltenskonformität gemäß den Normen und Werten der Mehrheit gekennzeichnet. Auf Einsamkeit ist dieser Charakter aber schlecht vorbereitet, so dass er Einsamkeit durch »Untertauchen in der Masse der Zeitgenossen« zu überwinden sucht (Riesman/Glazer/Denney 1956, zit.n. Bohn 2006: 91).

Auch C. C. Bowman (1955) führt in seiner makrosoziologischen Theorie »Loneliness and social change« das Auftreten von Einsamkeit auf konkrete sozialstrukturelle Veränderungen in der Gesellschaft zurück. Er behauptet einen Rückgang der Primärgruppenbeziehungen und eine Zunahme familiärer und sozialer Mobilität, wodurch vermehrt kritische Lebensereignisse wie Scheidungen, Trennungen, Umzüge oder Berufswechsel ausgelöst würden. Wenn die Bewältigung dieser Krisenereignisse – aufgrund mangelnder Sozialkompetenzen oder einer instabilen Persönlichkeit – misslänge, käme es zur Erfahrung von »Alleinsein, Verlassenheit, Getrenntsein bzw. Unerwünschtheit« (Elbing 1991: 48).

In den nachfolgenden Jahrzehnten folgen im englischsprachigen Raum eine Vielzahl ähnlich gerichteter Publikationen: unter anderem von Anthony Giddens (1991), Richard Sennett (1998), Francis Fukuyama (1999), Robert Putnam (2000) und Jacqueline Olds und Robert Schwartz (2009). Diese Bücher stießen auf ein breites Interesse, obwohl sich die zugrunde gelegten Daten vor allem auf die USA bezogen. Es wurde jedoch angenommen, dass sich die Schlussfolgerungen auf die gesamte westliche Welt übertragen ließen (Svendsen 2016: 169f.). Svendsen (ebd.: 157 und 174) stellt diese »Standarderzählung« in den neueren Sozialwissenschaften, nach welcher die fortschreitende Individualisierung zur Erosion sozialer Beziehungen geführt habe und die Menschen »zu einsamen Hedonisten und Egoisten« gemacht habe, grundlegend in Frage. Svendsen sieht die Behauptung auch empirisch kaum gestützt und begründet dies damit, dass Untersuchungen höhere Einsamkeitswerte in kollektivistischen als in individualistischen Gesellschaften ermittelt hätten (ebd.: 173)<sup>3</sup>.

Der entscheidende Impuls für die (empirische) Erforschung der Einsamkeit wurde im Jahr 1973 durch eine Publikation des Soziologen Robert Weiss gelegt, welcher erstmals eine Theorie entwickelte, deren Konzeption auch eine einfache Operationalisierung des Konstrukts der Einsamkeit ermöglichte (Elbing 1991: 28).

Im deutschsprachigen Raum setzt die soziologische Einsamkeitsforschung in den 1960er Jahren ein, blieb aber auf einzelne Auseinandersetzungen wie beispielsweise von Dietmar Kamper (1967), Hans Peter Dreitzel (1970), Gerhard Deimling (1980), Hans-Dieter Grospietsch (1980), Wichard Puls (1989) und Caroline Bohn (2006 und 2008) begrenzt. In weiteren deutschsprachigen soziologischen Publikationen der 1980er Jahre wird das Thema der Einsamkeit nicht als eigenständiger Gegenstand, sondern in einem Zusammenhang mit der ambivalenten Individualisierungstheorie oder den modernen Sterbeverhältnissen thematisiert (z.B. Beck 1986; Elias 1982/2002).

---

3 Auch Puls (1989: 398) sieht die Annahmen »kulturkritischer Studien«, dass durch die fortgeschrittene Industrialisierung, Technisierung und Urbanisierung der modernen Gesellschaft soziale Isolation und Einsamkeit verursacht werden, empirisch als nicht belegt an.

## 6.2 Exemplarische Ansätze der soziologischen Einsamkeitsforschung

Einsamkeit in soziologischer Perspektive führt zu Fragen nach der sozialen Einbindung in die Gesellschaft und dem Verhältnis des Einzelnen zu Anderen. Das Interesse geht auch dahin, ob Einsamkeit ein allgemeines ›Risiko‹ darstellt, oder aber ob es bestimmte Personen(-gruppen) gibt, die besonders ›gefährdet‹ sind, in eine soziale (Rand-)Lage zu geraten und zu vereinsamen? Es gilt auch zu klären, welche individuellen oder gesellschaftlichen Bedingungen einsamkeitsbegünstigend sind und wie diese zusammenwirken? Hat das Gefühl der Einsamkeit eine bestimmte Funktion im Leben des Einzelnen und in der Gesellschaft insgesamt? Wie kommt es, dass manche Personen Einsamkeitserfahrungen bewältigen und anderen die Überwindung der Gefühlslage misslingt? Welche Bedeutung kommt dabei dem sozialen Umfeld zu? Inwiefern beeinflusst der gesellschaftliche Umgang mit Einsamkeit die mikrosoziologischen Prozesse? Die Liste der Fragen ließe sich erweitern und ausdifferenzieren. Die drei Ansätze von Weiss, Puls und Bohn bieten zu einzelnen Fragestellungen Antworten an.

### 6.2.1 Robert Weiss – »Loneliness of emotional isolation and loneliness of social isolation«

Der Ansatz von Weiss aus dem Jahr 1973 umfasste erstmals eine Theorie und beschrieb Einsamkeit als zweidimensionales Konstrukt. Die Weiss'sche Arbeit gilt allgemein als Initialzündung zur systematischeren Erforschung der Einsamkeit (Elbing 1991: 308). Die Taxonomie unterscheidet zwischen einer »Einsamkeit der emotionalen Isolation« und einer »Einsamkeit der sozialen Isolation«<sup>4</sup>. Das Gefühl der Einsamkeit resultiert im ersten Fall aus dem Fehlen einer engen Vertrauensperson und im zweiten Fall aus der mangelhaften Integration in ein soziales Netzwerk aus Freund:innen- und Bekanntschaften (ebd.). Der Mangel in einem Bereich kann nicht durch einen Erfolg in dem anderen ausgeglichen werden, sondern ein emotionales Defizit ist lediglich durch die Wiederherstellung einer verlorengegangenen Bindung und ein soziales Defizit durch die Einbindung in Gruppen mit dem Gefühl der Zugehörigkeit und gleicher Interessen zu überwinden (ebd.). Es handelt sich um distinkte Formen der Einsamkeit, die unabhängig voneinander auftreten<sup>5</sup>.

- 
- 4 Ein Jahr nach Erscheinen dieser Theorie veröffentlicht Weiss (1974) ein hierarchisches Modell sozialer Bedürfnisse (vgl. Elbing 1991: 30; Schwab 1997: 32). Hierin unterscheidet er insgesamt sechs Funktionen sozialer Beziehungen (»social provisions«), nämlich: 1. Bindung (»attachment«), 2. Soziale Integration (»social integration«), 3. Bedürfnis, für andere sorgen zu können (»opportunity for nurturance«), 4. Selbstwertbestätigung (»reassurance of worth«), 5. Bedürfnis einer zuverlässigen Beziehung (»reliable alliance«) und 6. Orientierung an anderen (»guidance«). Die Befriedigung dieser Bedürfnisse – so Weiss – setze bestimmte Formen sozialer Beziehungen voraus und bei Defiziten in einem der sechs Bereiche träten spezifische Gefühle des Mangels wie »Angst, Unruhe und Verlassenheitsgefühle« bei emotionaler und »Langeweile, Ziellosigkeit und Depression« bei sozialer Einsamkeit auf. Empirische Untersuchungen von Russel et al. (1984) haben diese Verknüpfungen nicht bestätigen können (Schwab 1997: 34).
- 5 In späteren Arbeiten wies Weiss (1982; zit.n. Elbing 1991: 29) selbst darauf hin, dass er diese Differenzierung nicht völlig als gesichert ansehe, sowie er weitere Zustandsformen oder Überlappungen der beiden Dimensionen für möglich halte.

Die Theorie von Weiss steht im Einklang mit der *Bindungstheorie* und -forschung. Bowlby und Weiss verneinen übereinstimmend, dass der Verlust einer emotional bedeutsamen Bezugsperson durch andere Personen ausgeglichen werden kann (vgl. Schwab 1997: 58). Eine weitere (bindungs-)theoretische Annahme von Weiss besagt, dass Trennungserfahrungen in der Kindheit ihr Äquivalent in den Trennungserfahrungen der Einsamkeit im Erwachsenenalter haben (Elbing 1991: 310). Trotz der Nähe zu psychodynamischen Auffassungen ordnet Elbing (1991: 56) das Weiss'sche Konzept den interaktionistischen Ansätzen zu.

Weiss bestimmt Einsamkeit als subjektiv wahrgenommenen Mangel in den persönlichen Sozialbeziehungen. An diesem »Defizit-Ansatz« setzt die Kritik von Elbing (ebd.: 31) an, welcher aktionale wie biographische Anteile vernachlässigt sieht. Schwab (1997: 35 und 283) hebt dagegen hervor, dass von allen Ansätzen, die Einsamkeit als mehrdimensionales Konstrukt operationalisieren, die Unterscheidung von emotionaler und sozialer Einsamkeit empirisch am stärksten gestützt sei, wengleich noch weiterer Forschungsbedarf bestehe. Die hypothetische Konzeptualisierung von Weiss wurde im Rahmen verschiedener Untersuchungen aufgegriffen und konnte anhand empirischer Daten überprüft und in Teilen bestätigt werden (z.B. Rubenstein/Shaver 1982; Russel et al. 1984). Hierdurch ergaben sich auch erste differenzierende Hinweise zur Verbreitung der beiden Formen: Bei jüngeren scheint eher die soziale, bei älteren Personen eher die emotionale Einsamkeit zu dominieren (Victor/Yang 2012). Shaver und Buhrmester (1983; zit.n. Schwab 1997: 36) stützen die Annahme, dass Einsamkeit bei Männern eher mit sozialer Isolation, bei Frauen eher mit emotionaler Isolation zusammenhängt. Weiss selbst hat wegen divergierender Bedürfnisse der Teilnehmenden sowohl Seminare für Getrenntlebende als auch für Hinterbliebene konzipiert (Schwab 1997: 133f.). Aus diesen praktischen Erfahrungen folgerte Weiss (1976), dass universelle Interventionsstrategien unwirksam und unterschiedliche Programme für Menschen mit Verlust- bzw. Trennungserfahrung zu entwickeln sind (Elbing 1991: 228 und 242).

Die Weiss'sche Unterscheidung von sozialer und emotionaler Einsamkeit ist essenziell: Hierdurch wird sowohl ein differenziertes Verständnis des Einsamkeitserlebens unterstützt als auch die Richtung notwendiger Präventions- und Interventionsmöglichkeiten angezeigt.

Eine Ergänzung könnte das Weiss'sche Modell durch eine dritte bzw. vierte Dimension der »Einsamkeit der sozialen Exklusion« erfahren. Das Auftreten der Einsamkeit ist primär auf eingeschränkte oder fehlende Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe infolge einer sozial beeinträchtigten Lebenslage zurückzuführen. Charakteristisch für diese Form ist die gleichzeitige und sich wechselseitig verstärkende Erfahrung von Einsamkeit und sozialer Exklusion. Durch die Verschränkung der Problemlagen nimmt die psychosoziale Belastung zu, so dass insbesondere mit anhaltender Dauer davon auszugehen ist, dass der Einzelne ohne soziale Unterstützung seine Lebenslage nicht eigeninitiativ zu wenden vermag. In der Handlungspraxis ginge es darum, die Lebensverhältnisse insgesamt in den Blick zu nehmen und die einsamkeits- wie exklusionsbegünstigenden Bedingungen bzw. Faktoren zu bestimmen und durch Präventionsmaßnahmen wie Interventionen gezielt zu verändern (vgl. Kapitel 10).

### 6.2.2 Wichard Puls – »Soziale Isolation und Einsamkeit«

Die Analyse von Puls aus dem Jahr 1989 nimmt im Gegensatz zum Weiss'schen Modell sowohl die mikro- als auch die makrosoziologische Ebene von Einsamkeit und sozialer Isolation in den Blick. Puls (1989: 5f.) formuliert für seine Untersuchung verschiedene Zielsetzungen. Zum einen möchte er einen »möglichst umfassenden Bericht zum Problem der sozialen Isolation und Einsamkeit« verfassen, um Orientierung über die theoretischen und empirischen Arbeiten zu ermöglichen. Den damaligen Forschungsstand charakterisiert er pointiert als ein »weitgehend unvermitteltes Gegenüber von empirieloser Theorie und theorieloser Empirie«. Zum anderen beabsichtigt Puls Kausalitätsbeziehungen zwischen sozialer Isolation und Einsamkeit herauszuarbeiten. Der hierfür erarbeitete Hypothesenkatalog soll auch dazu dienen, die Übereinstimmung mit theoretischen Ansätzen zu prüfen, um die Kluft zwischen Empirie und Theorie zu mindern. Auf der mikrostrukturellen Ebene verortet er die »primären Beziehungen des Individuums« (individuelle und dyadische Ebene, Kleingruppenkontakte) und auf der makrosoziologischen Ebene die »sekundären Beziehungen des Individuums« (Gesellschaft, Subsysteme, Organisationen). Die Analyse von Puls verdeutlicht die Rückkopplungen und zeigt, wie sich bestimmte makrosoziologische Faktoren »– über mikrosoziologische Isolationsprozesse innerhalb von Dyaden und Kleingruppen vermittelt – kausal auf das Einsamkeitserleben des Individuums auswirken« (ebd.: 53 und 65). Abschließend leitet Puls (ebd.: 432ff.) aus der Auswertung des Hypothesenkatalogs Interventionsstrategien bzw. Vorschläge zur Optimierung bestehender Strategien ab, welche wiederum den von ihm bestimmten Ebenen zugeordnet werden.

Puls (ebd.: 47ff.) bezieht sich auf die Begriffsbestimmungen von »sozialer Isolation« und »Einsamkeit« durch Townsend (1957), wonach einerseits die objektive Seite von Kontaktdefiziten und andererseits die subjektiven Verarbeitungsprozesse angesprochen sind. Soziale Isolation kann sich nach Puls jedoch nicht nur auf einzelne Personen, sondern auch auf soziale Gruppen der unterschiedlichen Systemebenen beziehen. Im Verweis auf Weiss (1973) definiert Puls (ebd.: 51) soziale Isolation als einen Zustand, in dem die Bedürfnisse nach »emotionaler Bindung« und »sozialer Integration« nicht hinreichend befriedigt sind und unterscheidet in diesem Zusammenhang eine quantitative und eine qualitative Dimension der sozialen Isolation (ebd.: 53). Einsamkeit bestimmt Puls – im Anschluss an kognitivistische Theorien – als ein subjektives und belastendes Empfinden von Diskrepanz hinsichtlich der sozialen Bedürfnisse einerseits und der tatsächlichen Lage andererseits, welches häufig aber nicht zwingend mit sozialer Isolation koinzidiert (ebd.: 63). Im Fazit seiner Analyse folgert Puls (ebd.: 430) nicht nur einen korrelativen, sondern einen kausalen Zusammenhang zwischen beiden Phänomenen: Soziale Isolation verursache meist Einsamkeit, nicht aber Einsamkeit soziale Isolation. Soziale Isolation sei eine Vorstufe der Einsamkeit, die Gefühle der Einsamkeit wiederum eine Vorstufe der Depression wie auch von negativen Bewältigungsstrategien wie Alkoholabhängigkeit, wodurch wiederum die soziale Isolation der Betroffenen verstärkt werde. Das »interaktive Dilemma« bzw. die »abwärts gerichtete Spirale« der Einsamkeit wird von Puls (ebd.: 255ff.) eingehend ausgeführt.

Hinsichtlich der auf der mikrostrukturellen Ebene identifizierten Bedingungsfaktoren (vgl. Kapitel 5.4.6) lassen sich bei Puls keine neuen Hinweise finden, aber seine Er-

gebnisse und Hinweise zur makrostrukturellen Ebene sind für die eigene Arbeit von größerem Interesse. Die Schlussfolgerungen von Puls (ebd.: 427f.) beruhen aufgrund fehlender bzw. mangelnder makrosoziologischer empirischer Belege vor allem auf Plausibilitätserwägungen. Puls nimmt an, dass gesamtgesellschaftliche Bedingungen wie auch die Eigenschaften gesellschaftlicher Subsysteme (Verwandtschaftssystem, Ökonomie, Kultur, Politik) die soziale Isolation und Einsamkeit einzelner Individuen fördern können. Puls geht weiterhin davon aus, dass soziale Isolation und Einsamkeit insbesondere in Gesellschaften mit großer sozialstruktureller Ungleichheit, einem hohen Grad an Zwangsmobilität und Konkurrenzdenken auftreten (ebd.: 399). Auf der sozialstrukturellen Ebene sieht Puls sowohl das Auftreten von sozialer Isolation als auch von Einsamkeit mit einer »sozialen Position der Benachteiligung« verknüpft (ebd.: 114f.). Außer den empirisch belegten Faktoren »Einpersonenhaushalt«, »Arbeitslosigkeit« und »Schichtarbeit« könne auch die Zugehörigkeit zu einer ethnischen Minderheit, ein niedriges Einkommen und ein geringer Bildungsgrad das Erleben von Einsamkeit und sozialer Isolation negativ beeinflussen (ebd.: 399).

Resümierend stellt Puls jedoch (ebd.: 398) fest, dass soziale Isolation und Einsamkeit keine Probleme von besonderer gesamtgesellschaftlicher Relevanz seien. Zuvor hatte er bereits den »kulturkritischen Studien« widersprochen und konstatiert (ebd.: 361):

»[...] bleibt aber der Befund als gesichert stehen, dass die Vereinsamung in der BRD nicht – wie in den kulturkritischen Studien immer wieder behauptet wird – im Zuge der voranschreitenden Technisierung innerhalb der letzten sieben Jahre dramatisch zugenommen hat, sondern vielmehr relativ konstant auf einem vergleichsweise niedrigen Niveau verblieben ist.«

Puls (ebd.: 433ff.) schließt seine Arbeit – in Bezugnahme auf Lauth und Viebahn (1987) sowie Rook (1984) – mit einer Übersicht möglicher Präventions- und Interventionsstrategien im Rahmen einer »angewandten Soziologie« ab. Die Maßnahmen folgen den drei Zielsetzungen der Prävention, der Förderung der Fähigkeit zur Bewältigung der Einsamkeit und der Stärkung der sozialen Beziehungen. Die Strategien sind den drei Ebenen des Individuums, der Gruppe und der Umgebung zugeordnet. Die Vorschläge reichen von einer präventiven Veränderung der verschiedenen Sozialisationsinstanzen (z.B. durch »Eltern-Trainings«), von umweltbezogenen Maßnahmen (z.B. Schaffung von Begegnungszonen) über Therapieansätze und die Schaffung kontinuierlicher Versorgungssysteme bis zur Anregung sozialer Unterstützungssysteme. Abschließend favorisiert Puls (ebd.: 438) einerseits alle Maßnahmen auf mikrosozialer und gesellschaftlicher Ebene, die darauf abzielen, das »interaktive Dilemma« zu verhindern. Andererseits benennt er verschiedene Maßnahmen auf der Ebene der Gesamtgesellschaft, die geeignet scheinen, den Abbau der sozialen Isolation und der Vereinsamung in Deutschland voranzubringen. Hierzu gehören: Senkungen der Arbeitslosenquote, der Einpersonenhaushalte und der Scheidungsrate, das Gleichhalten des Niveaus von Schichtarbeitenden sowie die Beachtung und Beeinflussung der negativen Folgen großer sozialer Distanzen, des Konkurrenzdenkens und einer hohen sozialen Mobilität (ebd.: 445f.). Die Analyse von Puls endet mit dieser – nicht näher kommentierten – Auflistung. Seine Zielsetzungen hat er damit umgesetzt. Puls ist es gelungen, stringent und systematisch den damaligen sozialwissenschaftlichen Forschungsstand zu ana-

lysieren und die vielfältigen Interdependenzen zwischen Mikro- und Makroebene zu veranschaulichen.

### 6.2.3 Caroline Bohn – »Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung«

Bohn (2006) befasst sich in ihrer Dissertation (primär) aus sozialwissenschaftlicher Perspektive mit dem Phänomen der Einsamkeit. Ziel ihrer Auseinandersetzung ist es, die soziale Dimension der Einsamkeit für den Einzelnen und die Gesellschaft zu erforschen sowie den sozialwissenschaftlichen Forschungsstand zu erheben. Die Autor:in sieht den Forschungszugang erschwert, da der Gegenstand zuvor weitgehend unberücksichtigt bzw. hinter anderen Etikettierungen verdeckt thematisiert wurde und erst »aufgespürt« werden musste.

Nach einer grundlegenden Annäherung und Bestimmung des Phänomens Einsamkeit, erfolgt eine Darstellung der Emotionssoziologie und exemplarischer Ansätze. Im Rückgriff auf Dreitzel (1970) formuliert sie relevante Fragestellungen für die individuelle, sozialstrukturelle und kulturelle Ebene sowie für die Ebene des Organismus und schließlich für die Ebene der Einsamkeit als fiktivem bzw. politischem Gegenstand. Im Weiteren dienen diese fünf Ebenen als Strukturkategorien. In Bezug auf Simmel und Riesman veranschaulicht Bohn soziologische Annäherungen an das Phänomen der Einsamkeit. Anschließend diskutiert die Autor:in, inwiefern Einsamkeit als »abweichendes Verhalten«, »Entfremdung« oder »Anomie« interpretiert werden könne, und hält dann im Ergebnis fest, dass eine eindeutige Zuordnung zum Einsamkeitsphänomen nicht möglich sei. Da aber Einsamkeit stets in dem wechselseitig beeinflussten Kontext von Individuum und Gesellschaft verortet sei, sollte im Zusammenhang mit Anomie, Entfremdung und abweichendem Verhalten immer auch die Frage nach der Einsamkeit gestellt werden (ebd.: 103): »Denn Rückzug, Isolation und Einsamkeit können sowohl Ursprung als auch Folge und Konsequenz von Entfremdung, Anomie sowie abweichendem Verhalten darstellen«.

Nach der theoretischen Grundlegung spezifiziert Bohn im zweiten Teil ihrer Arbeit das Phänomen anhand konkreter Bezüge. Es erfolgt eine Aufzählung einzelner sozialstruktureller und kultureller Faktoren, welche das Phänomen der Einsamkeit beeinflussen können. Als individuelle Determinante nennt sie überzogene und unrealistische Erwartungen der Einsamen an soziale Beziehungen (»Hochmut der Einsamkeit«). Dann begründet Bohn den Zusammenhang von Angst und Einsamkeit in Bezug auf die Arbeit von Deimling, welcher Einsamkeit als »sozialpathologische Erscheinung einer komplexer werdenden anomischen Gesellschaft« einstuft (ebd.: 112). Anschließend verdeutlicht die Autor:in anhand der »Schweigespирale« von Noelle-Neumann die Bedeutung der »öffentlichen Meinung« zur Einsamkeit samt möglichen emotionalen Auswirkungen auf die Einzelnen. Im Verweis auf diverse sozialwissenschaftliche Quellen werden auch die Hintergründe für das Auftreten von Einsamkeit im Alter wie auch beim Austritt aus dem Berufsleben ausführlich betrachtet. Bohn folgt hierbei ebenso der »Spur der leidvollen Einsamkeit« und nimmt Alterssuizide in den Blick.

Da Einsamkeit und Scham für Bohn in einem besonderen Verhältnis zueinanderstehen – Einsamkeit sei häufig mit Scham verbunden so wie die Scham nur in der Einsam-

keit überwunden werden könne – werden auch diese Emotionen neben weiteren schamverwandten Gefühlslagen (Verlegenheit, Schüchternheit, Peinlichkeit) in einem Exkurs beleuchtet. Schlussfolgernd hebt Bohn (ebd.: 212) hervor, dass das Eingeständnis einer schambesetzten und tabuisierten Emotion einer sozialen Entblößung entspreche. Die Offenlegung der eigenen Befindlichkeit könne als indirekter Appell bzw. Bitte um Unterstützung (miss)verstanden werden und auch mit der Sorge verbunden sein, Verpflichtungsgefühle beim Gegenüber auszulösen. Einsamkeit und Scham seien durch die existentiell bedrohliche Angst – sozial ausgeschlossen zu werden – begleitet (ebd.: 223).

Im Fazit ihrer Arbeit leitet Bohn aus den theoretischen Befunden ab, dass Einsamkeit nicht nur in den Lebenslagen Alter und Alleinleben zu verorten sei, sondern auch im mittleren Lebensalter und in der Gruppe der Berufstätigen. Die Forschung müsse sich zukünftig verstärkt der Altersgruppe der 40- bis 60-Jährigen zuwenden. Im Verweis auf Riesman schließt sie, dass sich Einsamkeit vor allem (!) »hinter Charakteren, die augenscheinlich von Konformität und Opportunismus geprägt sind«, verbergen könne. Hinsichtlich der gesellschaftlichen Bewertung der Einsamkeit bemerkt Bohn, dass die Gefühlslage zumeist mit einem defizitären Bild der Existenz verknüpft sei (ebd.: 227). Das Bekenntnis der eigenen Einsamkeit werde vielfach »beschämend« gewertet und rufe oftmals ungewollte Reaktionen eines verstärkten sozialen Ausschlusses hervor (ebd.). Außerdem käme negativ verstärkend hinzu, dass die zwischenmenschliche Gleichgültigkeit zunähme (ebd.). Auch wenn das Äußern von Emotionen kulturell positiv angesehen werde, seien negativ bewertete Emotionen wie Einsamkeit oder Scham davon ausgenommen (ebd.: 228). Bohn behauptet weiterhin, dass die Fähigkeit zur Bewältigung der eigenen Einsamkeit wie auch die Fähigkeit, angemessen auf diese Gefühlslage bei anderen reagieren zu können, in immer geringerem Maße entwickelt sei (ebd.: 227). Die Autorin fasst Einsamkeit bzw. die Angst vor der Einsamkeit als »Kardinalemotion« auf, welche vielen sozialen Handlungen und Unterlassungen zugrunde liege und in subtiler Weise die Gesellschaftsstrukturen präge (ebd.: 229). Der Hinweis Bohns auf den abwehrenden gesellschaftlichen Umgang mit der eigenen und der fremden Einsamkeit ist von hoher Bedeutung für die eigene Untersuchung, wird das Sujet hier doch mit der Thematik um Sterben und Tod zusammengebracht, welche gleichermaßen »zurückhaltend« erörtert wird.

### 6.3 Dimensionen der Einsamkeit und Interdependenzen

Wie ist zu erklären, dass sich Menschen einsam fühlen? Die Antworten der soziologischen Einsamkeitsforschung variieren je nach Theorieansatz (Schobin 2018: 48ff.). Die Mikrotheorien erklären Einsamkeit vor allem durch die Interaktionen des Einzelnen mit seinem sozialen Umfeld. Die Makrotheorien deuten Vereinsamung durch soziale Prozesse auf der Ebene von Kollektiven wie sozialen Klassen und Gesamtgesellschaften (ebd.: 51) und sehen das Einsamkeitserleben durch gesamtgesellschaftliche Strukturen und die Verteilung materieller Ressourcen beeinflusst (Bohn 2006: 30). »Mikro-Makro-Theorien« berücksichtigen die Rückkoppelungen zwischen der Individual- und der Kollektivebene (Schobin 2018: 51).

Mikrotheorien befassen sich zentral mit dem Verhältnis von sozialer Isolation und Einsamkeit. Eine einfache theoretische Option besagt, dass ein gewisser Grad an sozialer Isolation Einsamkeitsgefühle hervorruft, so dass das Empfinden von Einsamkeit eine emotionale Reaktion auf soziale Isolation darstellt. Die Operationalisierung fasst »häufige« oder »intensive« Einsamkeitsempfindungen als soziale Isolation sowie soziale Isolation – gemessen anhand der Kontaktfrequenz und -intensität – als Hinweis auf subjektiv belastende Einsamkeitsgefühle. Diese einfache Theorie bzw. SIE-These (Schobin 2018: 49) ist seit den 1970er Jahren in drei Richtungen erweitert worden.

1. Die Erscheinungsformen von sozialer Isolation und Einsamkeit werden vor allem in Bezug auf Weiss als emotionale und gesellige (soziale) Vereinsamung näher differenziert. Außerdem wird in diesem Kontext auch der Zusammenhang von sozialer Isolation und Einsamkeit vor dem Hintergrund der Qualität versus Quantität-Debatte erörtert: Dies bedeutet, dass kontrovers diskutiert wird, ob Vereinsamung infolge sozialer Isolation eher durch den Mangel an engen Bezügen oder durch die mangelnde Beziehungsqualität hervorgerufen wird (ebd.).
2. Seit Mitte der 1970er Jahre werden auch die moderierenden Effekte durch die Persönlichkeitsstruktur, Resilienzfaktoren (soziale Ressourcen, Coping-Strategien) und die Art der sozialen Auslöser auf das Verhältnis von sozialer Isolation und Einsamkeit stärker beachtet. Die mikrosoziologische und die sozialpsychologische Forschung weisen auf die interindividuellen Unterschiede hinsichtlich der sozio-emotionalen Bedürfnisse und der Bewältigungsmöglichkeiten sozialer Isolation sowie auch der unterschiedlichen Wirkungen von sozialen Auslösern wie beispielsweise dem Tod einer engen Bezugsperson oder einer längeren Erkrankung (ebd.: 49f.).
3. Seit den 2000er Jahren wird die SIE-These dadurch erweitert, dass verstärkt die wechselseitigen Rückkopplungen von sozialer Isolation und Einsamkeit in Interaktionen untersucht werden. Aus der Sicht der Emotionstheorien erfüllen Emotionen auch kommunikative Funktionen und vermitteln den Gruppenmitgliedern bedeutsame Umweltinformationen. Die Gefühlslage der Einsamkeit drückt »Beziehungssehnsucht« bzw. »social pain« aus (MacDonald und Leary 2005; Dewall et al. 2010; Cacioppo/Patrick 2011; Eisenberger 2012). Die sozial regulative Funktion der Einsamkeit kommt in stark kohäsiven Kleingruppen zum Tragen, verpufft jedoch in schwach kohäsiven Großgruppen, so dass dieser Theorie folgend Vereinsamung hier potenziell zu einem sozialen Stigma wird und die Mitglieder den Kontakt zu Vereinsamten eher reduzieren (Schobin 2018: 51). Aber auch die Einsamen selbst verlieren an interpersonellem Vertrauen, vermeiden Kontakte oder brechen soziale Beziehungen ab, wodurch die soziale Isolation und Einsamkeitsgefühle verstärkt werden können (ebd.).

Im Gegensatz zu mikrosoziologischen und sozialpsychologischen Theorien thematisieren Makrotheorien individuelle Einsamkeit als Folgeerscheinung gesamtgesellschaftlicher soziokultureller und/oder sozialstruktureller Entwicklungen oder Rahmenbedingungen (ebd.) wie etwa des sozialen Wandels, dem Einfluss von Normen, Werten oder Medien sowie der Infrastruktur oder des Sozial- und Wirtschaftssystems (Bohn 2006: 75ff.; Elbing 1991: 43ff.). Soziale Isolation und Einsamkeit werden in der

makrosoziologischen Forschung teils als Voraussetzung teils als unerwünschte Folgererscheinung gesellschaftlicher Modernisierungsprozesse thematisiert. Gemeinsame Quintessenz unterschiedlich argumentierender makrosoziologischer Theorien ist, dass sie Vereinsamung vor allem als »Effekt der Reproduktion der sozialen Ordnung liberaler Gesellschaften« ansehen (ebd.: 52).

Beispiele für makrosoziologische Ansätze sind die Theorien von Riesman (1956) und Putnam (2000). Die Theorie von Weiss (1973) ist hingegen als Beispiel für einen mikrosoziologischen Ansatz zu nennen. Die Mikro-Makro-Erklärung von Schobin (ebd.) schließt an Durkheims Begriff der Anomie an und untersucht den kausalen Zusammenhang von sozialer Isolation bzw. Einsamkeit und dem Vertrauen in die politischen Institutionen einer Gesellschaft. Die Annahme, dass Vereinsamung nicht nur als individuelles, sondern auch als gesellschaftliches Problem zu werten ist, wird dadurch begründet, dass sich Vereinsamung »durch verschiedene kausale Mechanismen nachteilig auf das Vertrauen in die politischen Institutionen liberaler, kapitalistischer Gesellschaften« auswirken kann (ebd.: 62).

Resümierend lässt sich festhalten, dass die Mikro- und Makroebenen der Einsamkeit bzw. der sozialen Isolation analytisch nicht unabhängig voneinander sind, sondern sich wechselseitig beeinflussen. Theoretisch können Bedingungen bzw. Faktoren der individuellen oder der gesellschaftlichen (soziokulturellen und sozialstrukturellen) Ebene zugeordnet werden. Die vielfältigen Interdependenzen können jedoch nur angedeutet und müssen mitgedacht werden. Die Gefühlslage der Einsamkeit ist ein relationales und multidimensionales Phänomen, und daher trägt jeweils eine Vielzahl individueller und gesellschaftlicher Bedingungen bzw. Faktoren zur Entstehung, Modifikation und zum Fortbestehen des Gefühls bei. Es gibt einzelne empirisch belegte Zusammenhänge; meist ist jedoch nicht zu sagen, ob einzelne Faktoren wie beispielsweise der Sozial- oder Gesundheitsstatus Ursache, Begleiterscheinung oder Folge der Einsamkeit sind (vgl. Lauth/Viebahn 1987; Döring 1994; Buba/Weiß 2003: 17).

Im historischen Rückblick wurde durch die überwiegende Thematisierung der »positiven, schöpferischen Einsamkeit« (Bitter 1967: 12) in stärkerem Maße die individuelle Ebene und die (freiwillige) sozial isolierte Positionierung des Einzelnen zur und in der Gesellschaft angesprochen (vgl. Kapitel 5.1). Der aktuelle mediale, politische und wissenschaftliche Diskurs betont die gesellschaftliche Ebene und benennt hier soziokulturelle, soziodemographische (z.B. gestiegene Lebenserwartung oder die Zunahme der Einpersonenhaushalte) und sozialstrukturelle Entwicklungen wie Urbanisierung, Individualisierung, soziale Mobilität, Entsolidarisierung, Erosion sozialer Beziehungen, Technisierung und Digitalisierung, welche die subjektive Gefühlslage der Einsamkeit negativ beeinflussen können (vgl. Kapitel 5.2 und 5.4.6). Auf der individuellen Ebene werden biographische Krisenereignisse bzw. Übergänge und gesundheitliche Beeinträchtigungen bzw. Alter(n)sprozesse als mögliche einsamkeitsbegünstigende Bedingungen benannt – mitunter in Verbindung mit Appellen an die Eigeninitiative bzw. Eigenverantwortung der Betroffenen. Besonderes Augenmerk in der kritischen Einsamkeitsdebatte gilt den Auswirkungen defizitärer sozialinfrastruktureller Rahmenbedingungen der Armut-, Städtebau- und Wohnungspolitik, welche sich in Form unzureichender öffentlicher Begegnungs- und eingeschränkter Möglichkeiten der sozialen Teilhabe manifestieren können. Durch diese Kontextualisierung wird auch

hervorgehoben, dass bestimmte gesellschaftliche Gruppen in besonderem Maße von Einsamkeit betroffen sein können. Sowohl die Theorie als auch die Empirie der Einsamkeitsforschung weisen darauf hin, dass sozial exkludierte bzw. marginalisierte Personen(-gruppen) potenziell ein höheres Einsamkeitsrisiko haben. Durch die Verschränkung und wechselseitige Verstärkung der Dimensionen von sozialer Exklusion und Einsamkeit bzw. sozialer Isolation ist sowohl eine objektiv begründete als auch eine subjektiv wahrgenommene soziale »Randstellung« umschrieben. Die Verschränkung von subjektiver Einsamkeit und objektiver sozialer Exklusion unterstreicht, dass Einsamkeit nicht nur eine individuell, sondern auch gesellschaftlich relevante Problemlage darstellt.

#### 6.4 »Turn away« – der gesellschaftliche Umgang mit Einsamkeit

Die Gefühlslage der Einsamkeit wird in der Fachliteratur übereinstimmend als ein weitestgehend verborgenes Phänomen betrachtet (Perlman/Joshi 1987: 64). Einsame Personen scheinen meist still und für andere unsichtbar zu leiden (ebd.: 65).

In der Einsamkeitsforschung werden Verhaltensweisen der Abwehr, der Ablehnung und der Verdrängung gegenüber dem Forschungsgegenstand mit dem »turn away-Phänomen« beschrieben (Elbing 1991: 14; Bohn 2006: 14). Die Abwehrreaktionen können sich in Interaktionen beispielsweise im körperlichen Ausdruck der Abwehr und der Abwendung, in der Schwierigkeit zuzuhören oder sich ungewollt auf die Thematik einzulassen äußern (Elbing 1991: 14). Der »turn away« kann bereits durch die Verwendung des Begriffs selbst ausgelöst werden. Neben der verbalen Thematisierung scheinen nonverbale Signale im Ausdruck und Verhalten dem Gegenüber die Gefühlslage der Einsamkeit zu verraten und entsprechende Abwehrreaktionen auszulösen (Puls 1989: 316).

In der Bewertung sozialer Beziehungen können sozial erfolgreiche von abweichenden, unerwünschten oder gescheiterten Ausprägungen der Soziabilität unterschieden werden (Perlman/Joshi 1987: 65). Einsamkeit und soziale Isolation passen kaum zum Idealbild einer sozialfähigen und -kompetenten Person, sondern sind meist mit einem defizitären Bild der eigenen Existenz verknüpft und erscheinen als ein verborgenes Stigma (Perlman/Joshi 1987: 65; Bohn 2018: 134). Erving Goffman (1963/2012) vertrat die Auffassung, dass Menschen in sozialen Interaktionen vorrangig darum bemüht sind, »ihr Gesicht nicht zu verlieren« und aus Schamgefühl soziale Makel nach Möglichkeit zu verbergen suchen (ebd., zit.n. Flam 2002: 113; vgl. Perlman/Joshi 1987: 65; Bohn 2006: 9 und 227).

Einsame Personen versuchen ihre Gefühlslage zu verbergen, nach Möglichkeit sogar vor sich selbst, oder es gelingt ihnen nicht, ihre eigene Befindlichkeit zu erkennen (Perlman/Joshi 1987: 65). Das Einsamkeitsgefühl verdeutlicht schmerzhaft, dass das soziale Leben nicht zufriedenstellend ist, und dass auch die Anerkennung und Bestätigung durch andere fehlen (Svendsen 2016: 218). Minderwertigkeitsgefühle können auftreten. Ein Eingeständnis wirkt (zunächst) nicht schmerzlindernd, sondern lenkt das Bewusstsein auf das unangenehme Gefühl und verstärkt die Aversion. Die Offenlegung fällt schwer, da die Reaktionen des Gegenübers ungewiss sind: Der Betroffene wünscht sich emotionale Zuwendung und befürchtet Ablehnung und Unverständnis. Es besteht

möglicherweise die Sorge, dass die Entblößung der inneren Befindlichkeit von anderen als indirekte Bitte um Unterstützung (miss)interpretiert und in der Folge lediglich Verpflichtungsgefühle auslöst (Bohn 2006: 223). Mit der anhaltenden Dauer der Einsamkeit kommt erschwerend hinzu, dass sich meist das (Bewältigungs-)Verhalten ändert, und die vorhandenen sozialen Kompetenzen seltener eingesetzt werden (Cacioppo/Patrick 2011: 15). Die sozialen Kognitionen können beeinträchtigt und die Perspektiven der anderen häufig nicht mehr angemessen eingeschätzt werden (ebd.: 18).

Es gibt Faktoren, die die Enthüllung wahrscheinlicher machen und solche, die diese eher behindern. Entscheidend sind zunächst einmal die Form und Intensität der Einsamkeit: Mit zunehmender Dauer fällt das Eingeständnis immer schwerer (Perlman/Joshi 1987: 67). Folgt man der Unterscheidung von Weiss zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit ist es auch denkbar, dass andere zuverlässige und vertraute Personen zur Unterstützung bei Krisenereignissen bereitstehen: Bei sozialer Einsamkeit infolge eines Umzugs kann die Hilfe durch Familienangehörige und bei emotionaler Einsamkeit nach dem Verlust der Partner:in durch den Freund:innen- und Bekanntenkreis erfolgen. Personen, die jedoch sowohl an emotionaler wie sozialer Einsamkeit leiden, fehlen solche unterstützenden Personen (Perlman/Joshi 1987: 69).

Das soziale Umfeld reagiert jedoch auch unterschiedlich – abhängig von den ›Auslösern‹ der Einsamkeit: Einsamkeit aufgrund äußerer Umstände (z.B. Tod einer engen Bezugsperson) wird weniger kritisch und abwertend betrachtet als eine Einsamkeit wegen innerer Umstände (z.B. beeinträchtigte Sozialfähigkeit) (ebd.: 67). Die Zurückweisung und die negative Bewertung ist zudem abhängig von Persönlichkeitsfaktoren wie Geschlecht, Bildung und sozialen Kognitionen: Frauen werden seltener zurückgewiesen als Männer. Personen mit positiven sozialen Überzeugungen und einer höheren Bildung können durch Hilfsappelle ihr Gegenüber besser erreichen (ebd.).

Auch wenn Menschen selbst in engen Beziehungen eher geneigt sind, nicht über ihre Einsamkeit zu sprechen, gibt es soziale Bedingungen, die eine Offenlegung wahrscheinlicher machen (ebd.: 69). Beispielsweise dann, wenn mit einer positiven Reaktion gerechnet wird, keine Zweifel an der potentiellen Unterstützung durch die anderen bestehen und davon ausgegangen wird, dass das ›Geheimnis‹ vom Gegenüber gehütet wird (ebd.: 69f.). Ungeachtet potentiell günstiger Umstände neigen die meisten einsamen Personen jedoch dazu, ihre sozialen Kontakte zu reduzieren und verstärken hierdurch ihr Einsamkeitserleben (ebd.: 71). Die Gefühlslage der Einsamkeit schließt in einen ›emotionalen Kokon‹ ein, und diese für andere unsichtbare ›Umhüllung‹ verdichtet sich mit anhaltender Dauer, so dass etwaige Kontaktversuche – sei es durch die Betroffenen selbst oder durch ihr soziales Umfeld – immer verzerrter und schwächer zur anderen Seite durchdringen.

Was den Austausch mit Personen in ähnlicher Lage anbelangt, so finden sich widersprüchliche Hinweise: Perlman und Joshi (ebd.: 71) schätzen derartige Kommunikationen eher unterstützend als stigmatisierend ein. Andere empirische Untersuchungen unterstreichen dagegen, dass sich paradoxerweise gerade hoch einsame Personen in stärkerem Maße voneinander ›abgestoßen‹ fühlen – vermutlich aufgrund gegenseitiger negativer Attributionstendenzen (Puls 1989: 313; Cacioppo/Patrick 2011; Svendsen 2016: 99).

Das Offenlegen der Gefühlslage kann grundsätzlich unterschiedliche Konsequenzen haben: Die Einsamkeit kann durch Verständnis und Zuwendung gemindert werden,

oder die negative bzw. abwehrende Reaktion des Gegenübers verstärkt das Empfinden der Einsamkeit als Stigma und führt dazu, dass zukünftig die eigene Befindlichkeit stärker verborgen wird (Perlman/Joshi 1987: 64). Personen mit wenigen Kontakten neigen dazu, mit der Zeit immer einsamer zu werden (Cacioppo/Patrick 2011). Mit anhaltender Dauer der Einsamkeit fällt es ihnen immer schwerer, anderen zu vertrauen und neue soziale Kontakte zu knüpfen. In ihrem sozialen Umfeld gibt es andererseits eine Tendenz, sich von ihnen zurückzuziehen bzw. sie auszuschließen. Folgt man der *Induktionsthese* (vgl. Kapitel 5.4.4) kann dieses Verhalten des Umfelds auch als Strategie gegen die emotionale ›Ansteckung‹ bzw. zum Schutz vor eigener Einsamkeit verstanden werden.

Die Scheu vor der Auseinandersetzung mit der Thematik scheint weit verbreitet und ist für alltägliche, öffentliche und wissenschaftliche Zusammenhänge beschrieben (z. B. Peplau/Perlman 1982: xi; Weiss 1982: 71; Elbing 1991: 14ff.; Bohn 2006; Cacioppo/Fowler/Christakis 2009). Es besteht eine allgemeinmenschliche Tendenz, in keiner Weise von Einsamkeit ›berührt‹ zu werden – weder direkt noch indirekt. Sowohl einsame als auch nicht einsame Personen sind eher geneigt, sich von dieser mit Scham besetzten Emotion abzuwenden (Elbing 1991: 80).

Manche Autor:innen erklären die Barrieren im Zugang und Umgang der Einsamkeit mit einer gesellschaftlichen Tabuisierung oder Stigmatisierung der Thematik (Weiss 1982; Puls 1989: 80; Elbing 1991: 14; Bohn 2006: 16) und begründen damit auch den zurückhaltenden Umgang mit Einsamkeit in der Wissenschaft. Andere Forscher:innen bestätigen zwar die ›Vernachlässigung‹, widersprechen aber der Annahme, dass die gesellschaftliche Stigmatisierung für die mangelnde Beachtung in der Wissenschaft maßgeblich sei (Perlman/Joshi 1987: 75; Katschnig-Fasch 2001: 60).

Jede Gesellschaft verfügt über eine spezifische Gefühlsausstattung und einen dadurch bestimmten Erfahrungsraum (Hahn 2010: 7). Der historische Rückblick hat verdeutlicht, dass Einsamkeit im Verlauf der Jahrhunderte mit verschiedenen inneren Zuständen (Verbundenheit mit Gott, Selbstgenuss, Chance der Selbstwerdung, Vervollkommnung der Persönlichkeit, Erleben echter Freiheit, Voraussetzung für Geistesarbeit und schöpferisches Tun, Ausgeschlossenheit) und äußeren Situationen bzw. Handlungen (Naturerleben, Einöde, Abgeschiedenheit) verknüpft war.

Welche aktuelle Bewertung erfährt die Gefühlslage der Einsamkeit? Parallel zur gesellschaftlichen Differenzierung und Pluralisierung finden sich sowohl positive als auch negative Konnotationen, wobei letztere den Diskurs dominieren. Einsamkeit wird vor allem als belastend und durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen verursacht beschrieben. Die Gefühlslage der Einsamkeit betrifft jedoch nicht alle Gesellschaftsmitglieder gleichermaßen, sondern vor allem Personen mit beschränkten Ressourcen. Eine ›starke‹ (organisierte) Lobby für diese ›schwachen Interessen‹ ist nicht auszumachen; am ehesten findet sie sich noch in der Befürwortung der sozialen Unterstützung älterer, gesundheitlich beeinträchtigter einsamer Personen. Der Zusammenhang von Alter, Krankheit und Einsamkeit könnte demzufolge als ein aktuelles »Korrelat« (Hahn 2010: 9) interpretiert werden, welches gesellschaftlich anerkannt ist. Die Einsamkeit anderer sozial benachteiligter Gruppen – etwa infolge von Einkommensarmut, psychischen Erkrankungen oder Arbeitslosigkeit – scheint jedoch nicht im selben Maße akzeptiert. Im gesellschaftlichen Umgang mit diesen Betroffenen verschränken sich möglicherweise der »turn away« von Einsamkeit und die Ressentiments gegenüber sozial marginalisierten

bzw. exkludierten Gruppen. Puls (1989: 399) vertritt die Annahme, dass soziale Isolation und Einsamkeit verstärkt auftreten, wenn die gesellschaftlichen Verhältnisse durch sozialstrukturelle Ungleichheit geprägt sind. In Weiterführung dieser Hypothese könnte nun abgeleitet werden, dass die zunehmende soziale Spaltung der Gesellschaft (z. B. Kronauer/Siebel 2013; Butterwegge 2020) möglicherweise auch mit einer wachsenden sozialen Ungleichheit im Auftreten der Einsamkeit einhergeht.