

5. Einsamkeitsforschung

(Un-)Möglichkeiten der Annäherung an eine subjektive Gefühlslage

In dieser Arbeit werden die Themenkomplexe Sterben/Tod und Einsamkeit zusammengeführt. Mit dem Begriff des *einsamen* Sterbens werden die sozialen und emotionalen Lebens- und Sterbensumstände betont. Im thanatologischen Kontext wird Einsamkeit vor allem als unerwünschte und gefürchtete Gefühlslage der Sterbenden thematisiert. »Gutes« Sterben bedeutet, nicht nur von fachkompetenten Personen sozial versorgt zu werden, sondern auch von emotional nahestehenden Personen unterstützt und begleitet zu werden. Ein unbegleitetes Sterben – insbesondere in Verbindung mit einer späten Entdeckung des Todes – weist auf eine geringe(re) Anzahl von Sozialkontakten und kann, muss aber nicht zwingend, mit der Gefühlslage der Einsamkeit verbunden gewesen sein.

Die oft pauschale und reflexartige Attribuierung der Einsamkeit im Kontext unbegleiteten Sterbens vernachlässigt, dass es sich um eine subjektive Gefühlslage handelt. Post mortem ist die Erhebung des subjektiven Sterbeerlebens unmöglich. Daher sollten diesbezügliche Zuschreibungen auf fundierte Schlussfolgerungen gestützt sein. Die ausführliche Darlegung der Einsamkeitsforschung in dieser Arbeit zielt auf eine solche theoretisch wie empirisch abgeleitete Begründung.

Die oberflächliche Annäherung mittels Internet-Suchmaschine ergibt, dass Einsamkeit vorwiegend problematisch aufgefasst wird und häufig in einen Zusammenhang mit gesundheitlichen Problemen und vorzeitigem Sterben gestellt wird. Einsamkeit erscheint in »spätmodernen«, »individualistisch« geprägten Gesellschaften als Phänomen mit wachsender Bedeutung (Dreitzel 2011; Sloterdijk 2017); teils werden »epidemische« Ausmaße bekundet und von einem »Zeitalter der Einsamkeit« gesprochen (Marquard 1995: 111; Fforde 2016). Spitzer (2018) nennt Einsamkeit eine »unerkannte Krankheit« und »Todesursache Nummer eins in den westlichen Gesellschaften«. Seit Ausbruch der Corona-Pandemie im Jahr 2020 wird Einsamkeit als soziale und psychische Folgeerscheinung der geltenden Schutz- und Sicherheitsmaßnahmen zur physischen und sozialen Distanzierung häufiger thematisiert. Fast die Hälfte der Deutschen fühlt sich gelegentlich einsam und in der Gruppe der unter 25-Jährigen liegt der Anteil mit ca. 60 Prozent noch höher (Bundesregierung 2020: 2).

Dieses Kapitel wird sich der Gefühlslage der Einsamkeit aus vier verschiedenen Blickrichtungen annähern.

1. Historische Perspektive: Einsamkeit gehört zu den existentiellen Erfahrungen des Lebens. Dem Menschsein liegt ein grundlegender Dualismus oder Antagonismus hinsichtlich der sozialen Bedürfnisse zugrunde (Svendsen 2016: 22; Elbing 1991: 1ff.), so dass einerseits der Wunsch nach Verbindung mit anderen Menschen besteht und andererseits das Bedürfnis von ihnen getrennt – allein – zu sein. Grundsätzlich kann davon ausgegangen werden, dass Einsamkeit zu allen Zeiten und in allen Kulturen vorkam und vor kommt. Die Gefühlsausstattung einer Gesellschaft ermöglicht einen spezifischen soziokulturellen Erfahrungsraum (Hahn 2010: 6f.). Der historisch-geisteswissenschaftliche Rückblick verdeutlicht die Entwicklung im Erleben und im Ausdruck von Einsamkeit. Mit den Zeitepochen, und immer auch abhängig vom gesellschaftlichen Standpunkt, wandelten sich die – positiven wie negativen – Einstellungen gegenüber der Gefühlslage.

2. Aktuelle Perspektive: Im gegenwärtigen Diskurs dominiert eine ›negative‹ Sicht auf Einsamkeit, welche einerseits die individuellen Belastungen und andererseits mögliche gesellschaftliche Verursachungen und (sozial-)politische Präventions- und Interventionsmöglichkeiten in den Mittelpunkt stellt.

3. Begriffliche Bestimmung: Schwierigkeiten in der Erforschung der Einsamkeit lassen sich durch die Spezifika des Phänomens selbst begründen: Einsamkeit ist vielgestaltig, besitzt kein eindeutiges Erscheinungsbild und tritt eher maskiert und verborgen auf. Es handelt sich um ein relationales, multidimensionales Phänomen, welches gegenüber verwandten Erscheinungsformen des Alleinseins, der sozialen Isolation und Exklusion sowie des sozialen Sterbens begrifflich abgegrenzt werden muss.

4. Empirische Bestimmung: Der aktuellen – auch emotional geführten – öffentlich-medialen Debatte werden empirische Forschungsergebnisse entgegengestellt. Hier sei jedoch bereits der Hinweis gegeben, dass die Vermessung der Einsamkeit keineswegs unstrittige Ergebnisse hervorgebracht hat. Ob die Menschen in unserer Zeit tatsächlich einsamer sind als frühere Generationen, lässt sich – auch im Rückgriff auf empirische Ergebnisse – nicht sicher beantworten. Eindeutiger belegt sind dagegen die Auswirkungen chronischen Einsamkeitserlebens auf die Morbidität und Mortalität wie auch die Zusammenhänge von Einsamkeit mit Depression und Suizid. Das fünfte Kapitel endet mit einer Sammlung der durch die Einsamkeitsforschung benannten Risiko- und Schutzfaktoren, die – insbesondere in intersektionaler Verschränkung – dazu führen können, dass Personen(-gruppen) sozial vereinzeln und vereinsamen.

Einsamkeitsforschung wird von verschiedenen Disziplinen (z.B. Psychologie, Philosophie, Anthropologie, Medizin, Neurowissenschaft) getragen, schwerpunktmäßig jedoch außerhalb der Soziologie (Bohn 2006: 7). Die interdisziplinäre Ausrichtung ist auch durch die Vielschichtigkeit des Forschungsgegenstands selbst begründet. Die eigene Auswahl richtet sich vor allem auf sozialwissenschaftlich fundierte Arbeiten und fokussiert die Aspekte, die in engem Bezug zum eigenen Forschungsgegenstand stehen und dessen theoretische wie empirische Grundlegung unterstützen können.

5.1 Historische Kontextualisierung

Die Begriffe »Einsamkeit« und »einsam« wurden in mittelalterlichen Texten erstmalig verwendet. »Einsamkeit« ist seit dem 13. Jahrhundert ein bedeutender Terminus der deutschen Geistesgeschichte (Emmel 1972: 407). Das *Digitale Wörterbuch der Deutschen Sprache* (DWDS) differenziert den Bedeutungswandel im Verlauf des Mittelalters: Bis ca. 1400 dominierte »Einsamkeit«/»einsam« im Sinne von »Einheit«, »Einigkeit«, »eini-
gig«, »einrächtig« und »einzeln«¹, danach setzte sich entsprechend des lateinischen »solitudo« der Gebrauch im Sinne von »Einsamsein«, »verlassene Gegend«, »allein«, »verlassen« und »öde« durch (DWDS o.J.)². Die Begriffe in der späteren Bedeutung fanden sich zunächst in vereinzelten Glossaren und ab dem 16. Jahrhundert verstärkt in den Texten, so z.B. bei Martin Luther (ebd.).

Seit seiner Einführung im Mittelalter wurde der Begriff in den verschiedenen Epochen mit unterschiedlichen Gemütszuständen bzw. seelischen Vorgängen verbunden. Zunächst überwog die Einordnung der Einsamkeit in religiösen und mystischen Zusammenhängen. In den Epochen der *Mystik* und des *Pietismus* wurde Einsamkeit als wesentliche Voraussetzung des Zugangs zu und der Verbundenheit mit Gott gesehen. Einsamkeit bedeutete immer innere Einsamkeit, das heißt Abgeschiedenheit der Seele (Emmel 1972: 407). Ob diese Form der Einsamkeit auch den »Verzicht auf alles weltliche Interesse« (Binder 1980: 96) und die äußere Isolierung bedurfte, wurde kontrovers beurteilt (ebd.; Benz 1966: 148).

In den Epochen der *Aufklärung* (ca. 1720–1800) und der *Empfindsamkeit* (ca. 1740–1790) wurde die Erfahrung der Einsamkeit säkularisiert, und der religiös begründete Genuss als Selbstgenuss abgewertet und abgelehnt (Emmel 1972: 408). Stattdessen kam dem sozialen Rückzug mit dem Ziel der Vervollkommnung der eigenen Person hohe Bedeutung und Wertschätzung zu (ebd.). Einsamkeit wurde als notwendige Voraussetzung für Geistesarbeit und schöpferisches Tun angesehen. In der Epoche der *Empfindsamkeit* traten Leid und Schwermut als Begleiterscheinungen der Einsamkeit stärker in den Vordergrund. Die transzendentale Begründung für die Einsamkeit war weggefallen, der Einsame schien betroffen von der sozialen Isolierung, die wiederum seine innere Einsamkeit verstärkte. Er litt an der Einsamkeit, zugleich wurden Leid und Schwermut zu tröstenden Begleitern. Literarisches Beispiel des *Sturm und Drang* (ca. 1765–1785) ist Johann Wolfgang von Goethes Roman »Die Leiden des jungen Werthers« aus dem Jahr 1774, in dem alle Stadien des Einsamkeitserlebens zur Sprache kommen (Emmel 1972: 409). In der Einleitung lässt Goethe seine Titelfigur Werther hervorheben, dass er seine Freiheit und Einsamkeit in Verbindung mit der Schönheit der Natur genieße, er findet seine Welt in sich selbst. Dies ändert sich, als Werther Lotte begegnet und sich aussichtslos in sie verliebt. Als diese einen anderen Mann heiratet, erkennt er

1 Wenn man die ursprüngliche Bedeutung von »einsam« analysiert, so ergibt sich die »Neigung zum Ein-Sein« (ein = allein, sam = neigend zu) (DWDS o.J.). Im Spätmittelalter bzw. im Übergang zur Neuzeit hat das Wort »einsam« seine ursprüngliche Bedeutung zur Kennzeichnung eines Menschen, der »mit sich selbst eins ist« verloren (Poschardt 2006: S. 89f.).

2 *Solitudo, -inis: Einsamkeit, Stille, Menschenleere, Zurückgezogenheit, Einöde, Verlassenheit* (Pons Latein-Deutsch-Wörterbuch).

seine Fehleinschätzung: Seine Liebe ist ohne Hoffnung. Am Ende sieht Werther keinen Ausweg mehr und tötet sich selbst.

Binder (1980: 94f.) unterstreicht, dass die Literatur des 18. Jahrhunderts aufgrund der gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und der geistigen Struktur der Epoche eine besondere Nähe zum Einsamkeitsmotiv gehabt habe. Einsamkeit sei kein losgelöstes Phänomen, sondern immer die Folge bestimmter Verhältnisse (ebd.: 95). Die ausgeprägte Geselligkeitskultur des 18. Jahrhunderts habe von Zeit zu Zeit den Wunsch, für sich allein zu sein, hervorgerufen. Dieser »Selbstgenuss« sei akzeptiert gewesen, sofern der Einsiedler danach mit seiner Individualität die Gesellschaft bereichert habe (ebd.). Das 18. Jahrhundert habe aber neben der »guten« auch eine »schlechte« – sprich ungewollte – Form der Einsamkeit gekannt, wie beispielsweise die »Einsamkeit der Fürsten« (ebd.).

Aus dieser Zeit stammen mehrere umfangreiche (populär-)wissenschaftliche Auseinandersetzungen mit der Thematik: Zum einen die Werke um die kontroversen Diskussionen von Jacob Herrmann Obereit (1775 und 1781) und Johann Georg Zimmermann (1785) sowie zum anderen die einige Jahre später erschienene Publikation von Christian Garve (1797) über das Verhältnis von Einsamkeit und Gesellschaft. Der Philosoph Zimmermann unterscheidet in seinem vierbändigen populärphilosophischen Werk »Ueber die Einsamkeit« systematisch eine »gute« und eine »schlechte« Form der Einsamkeit, welche dementsprechend in guten oder schlechten Ursachen gründen. Als schlechte Antriebe nennt er »Müßiggang«, »Neid« und »Menschenfeind[schaft, S. L.]«, »Lebensüberdruss« und besonders »Hypochondrie« (ebd.), was zu dieser Zeit weitestgehend synonym mit »Melancholie« war (Svendsen 2016: 183). Zimmermann kritisiert ebenfalls die religiös begründete Form der Einsamkeit (ebd.). Solche »schlechten« Formen der Einsamkeit erzeugten Misanthropie und Schwermut, »gute« Einsamkeit hingegen Freiheit, Unabhängigkeit, Muße, ein gutes Wesen und die Erhebung der Seele (ebd.): Die »gute« Einsamkeit müsse in Einklang mit dem Umgang zu anderen Menschen gebracht werden (ebd.). Letzten Endes ist Zimmermanns Auseinandersetzung eher ein Plädoyer zur Verteidigung der Einsamkeit als der Gemeinschaft (ebd.). In seinem Werk wird auch die für diese Epoche typische – hier teils polemisch geführte – Kontroverse zwischen dem weltlich orientierten Zimmermann und dem Mystiker Obereit lebendig. Letzterer hat die Mystik und das religiös begründete Einsiedlerleben verteidigt, Zimmermann dagegen hat als Anhänger der *Aufklärung* und von Rousseau ein intellektualisiertes Einsiedlerideal wie auch ein modernes Gelehrtenideal verkörpert und gegenüber dem religiösen strikt abgegrenzt (Benz 1966: 164f.).³ Das in der *Spätaufklärung* erschienene zweibändige Werk »Ueber Gesellschaft und Einsamkeit« (1800) des Philosophen Garve betont indes die Bedeutung der Gesellschaft gegenüber dem Aufsuchen der Einsamkeit. Allerdings wird die Eignung zur Einsamkeit von geistigen und intellektuellen Voraussetzungen der Menschen abhängig gemacht: Philosophen und Dichtern gebe die Einsamkeit die Freiheit und die Möglichkeit der uneingeschränkten Beschäftigung, bei »schwachen und mittelmäßigen Seelen« könne sie jedoch »gefährlich« sein und »Schwermut erzeugen« (Svendsen 2016: 184).

Immanuel Kant unterscheidet in »Kritik der Urteilskraft« (1790) ähnlich wie Zimmermann zwischen guten und schlechten Gründen für das Alleinsein. Schlussfolgernd hebt

3 Rousseaus Verständnis von Einsamkeit wird ausführlich von Svendsen (2016: 194ff.) dargelegt.

Kant jedoch hervor, dass ein Philosoph die Gesellschaft aufsuchen solle, um seine Erkenntniskräfte zu erhalten. Svendsen (2016: 184f.) erscheint diese Positionierung ungewöhnlich, da sie dem Standpunkt vieler Philosophen seit der Antike – wie etwa Aristoteles oder Descartes – entgegenstünde, welche das Aufsuchen der Einsamkeit als notwendige Voraussetzung für Erkenntnis angesehen hätten.

Die Philosophie der *Romantik* (ca. 1795–1835), die als Gegenbewegung zur vernunftbetonten Zeit der *Aufklärung* zu verstehen ist, hat sich das Ideal des Eremiten besonders zu Eigen gemacht (Benz 1966: 163). Im Zeitalter der *Romantik* erfährt die Einsamkeit teils eine programmatiche Bedeutung, wenngleich sich Inhalt und Funktion in den geistesgeschichtlichen Werken jeweils unterscheiden. So prägte Ludwig Tieck (1841) das Wort von der »Waldeinsamkeit, die mich erfreut«, Achim von Arnim (1808) gab eine »Zeitung für Einsiedler« heraus, deren Buchausgabe er mit »Tröst Einsamkeit« betitelte (Binder 1980: 96). In den Bildern des Romantikers Caspar David Friedrich waren von der Landschaft geborgene Einsiedler – wie etwa auf dem Bild »Der Mönch am Meer« (ca. 1808) – ein wiederkehrendes Motiv. Diese »Einsamen« flohen vor der Zivilisation und der Verstädterung und wollten im Naturerleben Transzendenz erfahren (Poschardt 2006: 76).

In der *Romantik* wird der Einsamkeit sowohl schöpferische als auch zerstörerische Kraft zugeschrieben. Bei Novalis ist die Einsamkeit gedanklich und durch konkrete Erfahrung des Verlusts eines nahestehenden Menschen begründet: »Das einzig Gute fand ich heute – die Idee der unaussprechlichen Einsamkeit, die mich seit S. Tode umgibt – mit ihr ist für mich die ganze Welt ausgestorben.« (Novalis 1981: 284)

Einsamkeit als Form echter Freiheit verbunden mit dem Gefühl des Ausgeschlossen-Seins findet sich bei Arthur Schopenhauer und Friedrich Nietzsche. Schopenhauer charakterisiert Einsamkeit als ausschließliche Möglichkeit des Selbstseins und der Freiheit und somit als: »Loos aller hervorragenden Geister: sie werden solche bisweilen beseufzen; aber stets sie als das kleinere von zwei Übeln erwählen.« (Schopenhauer 1972). Nietzsche zufolge kann man »sein höheres Selbst« nur in der Einsamkeit finden. Die Fähigkeit, die (gute) Einsamkeit auszuhalten, müsse jedoch erst erlernt werden (Nietzsche, zit. n. Svendsen 2016: 190f.). Vor dem Aufsuchen der Einsamkeit solle man – so Nietzsche – erst einen Charakter ausbilden, wenngleich ein wahrer Charakter nur in der Einsamkeit ausgebildet werden könne. Mahnend weist er darauf hin (ebd.): »In der Einsamkeit wächst, was einer in sie bringt, auch das innere Vieh.«

Dierse (1972: 410) weist auf den Wandel in der Bewertung des selbst gewählten sozialen Rückzugs, welcher im 19. Jahrhundert einsetzte: Einsamkeit erschien einerseits weiterhin als Möglichkeit der Abkehr von der Gesellschaft und ihren Normen und somit als Form wahrer Freiheit und der Chance der Selbstverdung, aber andererseits wurde dieser Option nur noch eine eingeschränkte Berechtigung zugesprochen, dafür aber die Notwendigkeit ergänzender institutioneller Bindungen hervorgehoben. Ab Mitte des 19. Jahrhunderts erfolgte die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Einsamkeit in zunehmendem Maße außerhalb der Theologie, Anthropologie und Philosophie. Wissenschaften wie die Soziologie, die Psychologie, die Sozialpsychologie, die Kulturwissenschaft und die sozialen Neurowissenschaften setzten das Phänomen der Einsamkeit durch ihre fachspezifischen Perspektiven in neue Kontexte. Nun wurden auch die (gesellschaftlichen) Ursachen der ungewollten Einsamkeit und deren Auswirkungen auf das gesellschaftliche Miteinander stärker in den Blick genommen.

Im 20. Jahrhundert wurde die ›gute‹ Einsamkeit immer seltener thematisiert; stattdessen die ›schlechte‹ Einsamkeit in verschiedenen Facetten ausgeführt. Einsamkeit erschien immer mehr als Abweichung von sozial gewünschten Lebensformen bzw. von sozialen Normen. In der Sozialforschung der Nachkriegszeit wurde Einsamkeit gewissermaßen zur »Standarddiagnose des modernen Lebens« meist in einem Erklärungszusammenhang mit der fortgeschrittenen Individualisierung (Svendsen 2016: 169; Eckhard 2018: 177) und der Erosion traditionaler Sozialbeziehungen in der Gesellschaft. Unter der Vielzahl entsprechend positionierter Veröffentlichungen wurde besonders häufig »Die einsame Masse« von Riesman/Glazer/Denney (1956) rezipiert. Es folgten bis heute eine nicht unerhebliche Zahl von Publikationen, in denen ebenfalls eine zunehmende Einsamkeit festgestellt wird, deren Ursachen in den Entwicklungen der modernen Gesellschaft angenommen werden (z.B. Bitter 1967; Packard 1973; Putnam 2000; vgl. Kapitel 6.1).

Einzelne Autor:innen rückten das Phänomen der Einsamkeit in die Nähe psychischer Erkrankungen. Für Eugène Carp (1967: 79ff.) greift »kein Gefühl tiefer in das Wesen des menschlichen Seins« ein. So nahm er den Kern aller krankhaften Störungen – entgegen anderer Psychoanalytiker:innen – nicht in der Angst, sondern im Gefühl der Vereinsamung an und skizzierte eine entsprechende anthropologische Psychopathologie (ebd.; Bitter 1967). Vereinsamung ist für Carp ein Prozess, der imstande sei, »den Menschen endgültig zu entmenschlichen« (ebd.: 79). Die Ursache für die zunehmende Vereinsamung verortet Carp wiederum in der Überforderung des Menschen durch die moderne Gesellschaft, welche zu einer Flucht »aus der allgemein gültigen Wirklichkeit in eine traumhafte Illusionswelt« führe (ebd.: 89). Der moderne Mensch sei erfinderisch im Ausdenken von Hilfsmitteln, die ihm eine Flucht aus der Einsamkeit ermöglichen, was sich in einer »Art Psychopathologie des Alltagslebens« in Form verschiedener Suchterscheinungen – »Betäubungssucht, Reisesucht, Lernsucht, Tagungssucht, Geselligkeitssucht, [...] Stehlsucht, Wandersucht, Herrschaftssucht, Rachsucht« – ausdrücken könne (ebd.: 90).

Anders als die meisten soziologischen und psychologischen Veröffentlichungen haben vor allem die in der philosophischen Tradition stehenden Arbeiten von Karl Jaspers (1956), Friedrich Parpert (1955), Gerhard Kölbel (1960) oder Herbert Marcuse (1969) den positiven Aspekt der Einsamkeit als Möglichkeit der Selbsterfahrung, Entwicklung und Vervollkommnung der eigenen Persönlichkeit hervor. Einsamkeit wurde philosophisch und psychologisch als existentielle, überzeitlich gültige Grundkonstante des menschlichen Daseins bestimmt. In der Dichtung, Literatur und Musik blieb die »Janusköpfigkeit« der Einsamkeit als gleichermaßen anziehendes und schöpferisches wie auch gefürchtetes und quälendes Gefühl bis in unsere Zeit erhalten (Bresgott 2014).

Die historische Rückschau auf die letzten Jahrhunderte verdeutlicht, dass Einsamkeit in diverse Kontexte gesetzt und mit verschiedenen Gefühlszuständen verbunden wurde wie auch wechselnde Bedeutungszuschreibungen erfahren hat. Der Wandel und die jeweilige Positionierung vollzogen sich auf dem Hintergrund der gesellschaftlichen Entwicklung und beeinflusst vom Zeitgeist der Epoche – entweder in Übereinstimmung mit oder in Opposition zum ›Mainstream‹. Es ist auch deutlich geworden, dass Einsamkeit lange Zeit nicht überwiegend negativ konnotiert war. Auffällig ist zudem, dass Einsamkeit in den zurückliegenden Jahrhunderten eher als ein Privileg privilegierter Gesellschaftsschichten in Erscheinung getreten ist. Der Blick auf die aktuelle Einsamkeits-

debatte wird verdeutlichen, dass diese soziale Begrenzung nicht mehr zutrifft bzw. sich mutmaßlich in das Gegenteil verkehrt hat.

5.2 Aktuelle gesellschaftspolitische Bezüge

Im Januar 2018 richtete die konservative Regierung unter Premierminister:in Theresa May in Großbritannien – auch unter der medienwirksamen Bezugnahme auf ein Projekt der ermordeten Labour-Abgeordneten Jo Cox – erstmalig ein koordinierendes Ressort für die Querschnittsaufgabe Einsamkeit ein, welches an das Ministerium für Sport und Zivilgesellschaft angegliedert wurde. Ausgangspunkt für die Neuschaffung dieses Arbeitsbereichs auf der Ebene der höchsten Verwaltungsbehörde war ein Bericht des britischen *Roten Kreuzes*, wonach in Großbritannien ca. 13 Prozent – das sind mehr als neun Millionen von insgesamt gut 65 Millionen Brit:innen – »immer« oder »oft« einsam sind, was dem höchsten Wert aller europäischen Staaten entspräche (British Red Cross o.J.)⁴. Das Britische Rote Kreuz spricht von einer »Epidemie im Verborgenen« (»hidden epidemic of loneliness«) (British Red Cross 2017). In einem Bericht (COOP/British Red Cross 2016) weist die Organisation darauf hin, dass Einsamkeit und Isolation Menschen aller Altersstufen in den unterschiedlichsten Lebensphasen betreffen könne – sei es nach dem Ausscheiden aus dem Beruf, nach Trennungen, bei Trauerfällen oder auch bei Ein-Elternschaft. Die am stärksten betroffenen Gruppen seien alleinlebende pflegebedürftige und/oder ältere Personen.

Im Oktober 2018 wurde das Nationale Programm gegen Einsamkeit (»A connected society – a strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change«) veröffentlicht, welches auf drei Säulen fußt (HM Government 2018: 7ff.):

1. Die empirische Forschung soll vorangetrieben werden, um wirksame Ansatzpunkte für gezielte Interventionen gegen Einsamkeit zu gewinnen.
2. Sozialpolitische Interventionen zur Förderung des sozialen Zusammenhalts und zur Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation sollen unterstützt werden. Dazu gehört der Auf- und Ausbau kommunaler Begegnungsorte (z.B. Cafés, Gärten oder Künstlerräume) und sozialer Netzwerke wie etwa Demenz-Gemeinschaften nach niederländischem Vorbild oder von Netzwerken zur Unterstützung privater Pflegepersonen.

Als weitere wichtige Maßnahme wird die Ausweitung des »social prescribing« angesehen. Die Strategie des »sozialen Verschreibens« bedeutet, dass Hausärzte, die häufig im Kontakt zu einsamen Patient:innen stehen, diese ermutigen, an sozialen Aktivitäten (z.B. »MännerSchuppen« (»men's sheds«), Backen, Wandergruppen, Kreativangebote) teilzunehmen. Die Methode des »social prescribing« geht auf die Idee einer Mediziner:in in der Kleinstadt Frome in England zurück, welche bereits 2013 einen Katalog

4 Eine international vergleichende Studie von Randall et al. (2019) kam jedoch zu anderen Ergebnissen und ermittelte sowohl für Großbritannien als auch für Deutschland, Österreich, Tschechien und Estland vergleichbare – unter dem EU-Durchschnitt liegende – Werte.

der vorhandenen sozialen Angebote sowie notwendiger Ergänzungen aufstellte. In der Folge wurde in Frome ein Gesundheits-Netzwerk aufgebaut. Die »einsamen« und »sozial isolierten« Patient:innen werden von professionellen und freiwilligen »Gesundheitsvermittler:innen« (»health connector«) begleitet und entsprechend ihrer Bedarfe unterstützt. Das Angebot umfasst neben der Vermittlung sozialer Aktivitäten auch spezifische Beratungsangebote, z.B. bei Verschuldung oder problematischen Wohnverhältnissen. Die Datenauswertung zeigt, dass diese Strategie nicht nur positive gesundheitliche, sondern auch ökonomische Effekte hat (Monbiot 2018). So nahmen in Frome die Anzahl der Krankenhaus-Einweisungen wie auch die gesundheitsbezogenen Kosten insgesamt in starkem Maße ab (ebd.).

3. Als dritte Säule der britischen Einsamkeitsstrategie wird die Anregung des öffentlichen Diskurses mit dem Ziel eines gesellschaftlichen Bewusstseinswandels und einer Enttabuisierung der Thematik genannt.

Die Schaffung dieses neuen Ministeriums ist auch in Deutschland nicht ohne politischen Nachhall geblieben. Im Koalitionsvertrag der Bundesregierung (2018: Z. 5567ff.) zwischen Union und SPD vom 7. Februar 2018 fand sich der folgende Passus:

»Gesellschaft und Demokratie leben von Gemeinschaft. Familiäre Bindung und ein stabiles Netz mit vielfältigen sozialen Kontakten fördern das individuelle Wohlergehen und verhindern Einsamkeit. Angesichts einer zunehmend individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen.«

Die Koalition stellte demnach die Auswirkungen der Individualisierung, der Mobilität und der Digitalisierung in Verbindung mit der Erosion familiärer bzw. sozialer Beziehungen. Im Papier wurde allgemein von Präventions- und Interventionsmöglichkeiten gegen Einsamkeit gesprochen. Es erfolgte auch keine Festlegung auf eine Altersgruppe. Ob die Aussage im Koalitionsvertrag auf die Schaffung eines Ministeriums nach britischem Vorbild oder die Ernennung eines Einsamkeitsbeauftragten hindeutete, wurde in der Folgezeit von Vertreter:innen aus Politik, Wissenschaft und Praxis diskutiert⁵.

Die Mehrheit sprach sich dafür aus, dass das Thema auf die politische Agenda gesetzt werden müsse. SPD-Politiker Karl Lauterbach verortete dieses »wichtige Thema« in einem gesundheitsbezogenen Kontext. Er wies darauf hin, dass Einsamkeit in der Lebensphase über 60 Jahre die Sterblichkeit so sehr wie starkes Rauchen erhöhe, und dass einsame Personen »viel häufiger an Demenz« erkranken. (Jessen 2018; Spiegel online 2018). Der CDU-Politiker Marcus Weinberg stimmte – inhaltlich anders akzentuiert – ebenfalls für die Installation einer solchen Stelle, wenn auch in der Verantwortung des Familienministeriums (ebd.). Weinberg hob hervor, dass das Thema Einsamkeit in weiten Teilen der Gesellschaft tabuisiert werde, und dass das Bekenntnis der eigenen

5 Im September 2020 teilte die Bundesregierung in ihrer Antwort auf eine »Kleine Anfrage« mit, dass die Bundesregierung in der aktuellen Legislaturperiode keine Entwicklung einer alle Ressorts umfassenden Einsamkeitsstrategie plane.

Einsamkeit schwerfallen könne. Deswegen plädiere er für die Entwicklung eines Programms des »sozialen Zusammenhalts« und nicht »gegen Einsamkeit« (Spiegel online 2018). Als Ursache der zunehmenden Vereinsamung benannte Weinberg die fortschreitende Erosion sozialer Beziehungen – nicht nur in der Familie, sondern in der Gesellschaft insgesamt. Im Gegensatz zu Lauterbach verwies Weinberg nicht nur auf die finanziellen, sondern auch auf die gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation. Die von Weinberg vorgeschlagenen Maßnahmen umfassten die Förderung der Einsamkeitsforschung, die Entwicklung von ›neuen‹ Programmen und Konzepten, städtebauliche Maßnahmen (Mehrfamilienhäuser und Integrationszentren) und schließlich die Enttabuisierung des Themas (ebd.).

In den Medien gab es für die Idee eines Einsamkeitsbeauftragten nicht nur Zustimmung. Exemplarisch seien zwei kritische Stimmen herausgegriffen. Jessen (2018: 12) fühlte sich an »Biggest Brother« im Sinne George Orwells erinnert und fand die Idee »gruselig«. Er fragte, was den Staat die innere Befindlichkeit seiner Bürger:innen angehe, und ob die Verantwortung für die Gestaltung der sozialen Beziehungen nicht bei dem Einzelnen liege. Diesen Gedanken spitzte er mit dystopischen Ausführungen zum Eingriff in die Privatsphäre der Bürger:innen weiter zu, um schlussendlich das Ganze zu wenden, und die Ursachen der Einsamkeit in den strukturellen (auch durch frühere politische Entscheidungen zur Wohnungs-, Verkehrs- und Siedlungspolitik sowie durch die Agenda 2010-Politik verursachte) Bedingungen zu verorten. Resümierend nannte Jessen die Haltung der Politik zynisch (ebd.): »Sie wollen im Hinterhof eines Ministeriums den gewaltigen Schaden ausbessern, den sie mehr als ein Jahrzehnt lang hergestellt haben.«

Sein Kollege Simmank (2018; vgl. Simmank 2020) stimmte diesbezüglich zu und vermutete ein politisches Kalkül bei der Lancierung der Einsamkeitsdebatte. Der Begriff der Einsamkeit werde bewusst verwandt, um so die Emotionen anzusprechen. Widersprechende Forschungsergebnisse würden zudem nicht beachtet, so dass auf empirisch schwach fundierter Grundlage Kritik an der modernen Gesellschaft und ihren Folgeerscheinungen geübt werde. Der Blick nach Großbritannien verdeutlichte, dass die politisch Verantwortlichen rhetorisch auf emotionalisierende Sachverhalte der Einsamkeit zurückgriffen und Begriffe wie »soziale Isolation, fehlende Teilhabe oder bröckelnden gesellschaftlichen Zusammenhalt« bewusst vermieden, um den Bezug zu den eigentlich ursächlichen gesellschaftlich-strukturellen Bedingungen zu vermeiden: »Das große Austeritätsprogramm« der Konservativen Partei habe in Großbritannien zu massiven Kürzungen von Sozialleistungen und dann in der Folge zum Verlust der Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe geführt – insbesondere für sozial benachteiligte Gruppen. Die Politik verwende den Begriff der Einsamkeit, um von der eigenen Verantwortung für die soziale Isolierung der Bürger:innen abzulenken. Einsamkeit sei – so Simmank – »eine tückische Trenddiagnose«.

Zu Jahresbeginn 2018 erschien auch eine (populär-)wissenschaftliche Publikation von Manfred Spitzer, welcher schon mit dem Buchtitel »Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Schmerhaft. Ansteckend. Tödlich« nicht nur eine Emotionalisierung, sondern auch eine Pathologisierung der Gefühlslage der Einsamkeit zu beabsichtigen scheint. Spitzer pointiert die Verbreitung von Einsamkeit dahingehend, dass er diese als »Todesursache Nummer 1 in den westlichen Gesellschaften« beschreibt, welche wegen

der fortschreitenden Individualisierung und Singularisierung immer weiter zunähme und die Bezeichnung als »Megatrend« rechtfertige (Spitzer 2018: Klappentext). Um seine Aussagen zu belegen, führt Spitzer verschiedene – für die Einsamkeitsforschung relevante – Studien an (z.B. Petitte et al. 2015; Hawkley/Cacioppo 2010; Holt-Lunstad/Smith/Layton 2010; Holt-Lunstad et al. 2015). Trotz der empirischen Belege entbehrt das Buch nicht einer gewissen Polemik und Vereinfachung, die Beweislage bleibt an etlichen Stellen strittig und manche Rückschlüsse sind nicht nachzuvollziehen. Spitzers Kritik an der modernen Gesellschaft richtet sich vor allem auf die negativen Auswirkungen der Digitalisierung und der Nutzung der sozialen Netzwerke (ebd.: S. 117ff.), welche Menschen nicht »mehr oder besser miteinander verbunden, sondern einsamer« machen (ebd.: 142)⁶. Spitzer nennt zwei besonders gefährdete Altersgruppen: In der älteren Generation nähme die Einsamkeit aufgrund der gestiegenen Lebenserwartung und der abnehmenden Bedeutung von Ehe und Familie zu (ebd.: 15ff.). Im jüngeren Alter hingegen die Zunahme mit den gesellschaftlichen Entwicklungen der Urbanisierung und der Mediatisierung aller Lebensbereiche zusammen (ebd.: 17ff.). Hierzu führt er eine Metaanalyse von Twenge und Kasser (2013) an, welche Daten von insgesamt 13.737 Studierenden für die Jahre 1979 bis 2009 auswertet. Die Untersuchung belege einen Rückgang der Fähigkeiten zur Empathie und zur Perspektivübernahme. Außerdem belege die Studie auch eine zunehmende materialistische Einstellung sowie eine starke Zunahme narzisstischer Persönlichkeitszüge bei jungen Menschen (ebd.: 35ff.). Spitzer folgert daraus, dass im Zuge dieser Entwicklungen das mitmenschliche Mitgefühl und die Fürsorge abgenommen hätten und die Menschen nicht mehr so viel Wert auf Gemeinschaft legten. Dadurch bedingt nähme die Einsamkeit zu, welche auf Dauer aufgrund der Stressverursachung zu »chronischen und langfristig tödlich verlaufenden« Erkrankungen wie Hypertonie, kardiovaskulären Erkrankungen, Krebs oder psychischen Erkrankungen führen könne (ebd.: 143ff.). Die von Spitzer (ebd.: 216) abschließend formulierten Gegenmaßnahmen erscheinen jedoch, insbesondere bei chronischer Einsamkeit, unzureichend:

»Alle Handlungen, die uns einander näherbringen, wirken gegen Einsamkeit. Einem Bedürftigen etwas geben, helfen, sich koordiniert bewegen (und zugleich gemeinsam Wohlklang erzeugen) sind solche Handlungen. Jeder Einzelne kann sich mehr um andere kümmern, und unsere Gesellschaft kann dem mehr Raum geben und für eine ›artgerechtere‹ – gemeinschaftsorientierte und damit menschlichere – Umgebung sorgen.«

Die Annahmen Spitzers wurden sowohl im medialen als auch im wissenschaftlichen Diskurs kritisch rezipiert (z.B. Simmann 2018 und 2020; Stremmel 2018). Einsamkeitsforscher:innen sprachen sich gegen eine Pathologisierung aus und betonten, dass Einsamkeit keine Krankheit, sondern eine mit Leidensdruck verbundene Gefühlslage bzw. »Erfahrung« sei (z.B. Lippke 2018; Schobin 2018: 46ff.; Luhmann 2018: 68ff.; ARD 2019). Vielfach wurde hervorgehoben, dass Einsamkeit per se nichts Schlechtes sei, sondern als

6 Entgegen dieser Meinung werden der Digitalisierung und der Nutzung sozialer Medien in der Forschung nicht nur negative, sondern durchaus auch positive Wirkungen zugeschrieben (vgl. Kapitel 5.4.5).

»Warnsignal« interpretiert werden könne, dass soziale Kontakte fehlen. Die aktuelle Debatte sieht den Umgang mit Einsamkeit – trotz deutlicher Differenzen in der Kontextualisierung – überwiegend als gesellschaftspolitische Aufgabe und nicht als individuell zu bewältigende Problemlage.

Seit Ausbruch der Corona-Pandemie zu Jahresbeginn 2020 erfuhr die gesellschaftliche Einsamkeitsdebatte neue Akzentuierungen: Wurden zuvor die gesundheitsschädigenden Auswirkungen von Einsamkeit in den Vordergrund gestellt, so werden Einsamkeit und soziale Isolation nun in stärkerem Maße als soziale und psychische Folgeerscheinungen der physischen wie sozialen Distanzierung zur Bekämpfung der Infektion bzw. zum Gesundheitsschutz thematisiert. In Bezug auf den gesellschaftspolitischen Diskurs ließe sich so der anfänglich zitierten epidemischen Einsamkeit pointiert die Einsamkeit der Pandemie gegenüberstellen. Die gravierenden körperlichen und psychischen Auswirkungen von (chronischer) Einsamkeit und sozialer Isolation werden nun in stärkerem Maße auch für jüngere Bevölkerungsgruppen beschrieben. In Japan hat sich infolge der Corona-Maßnahmen die Anzahl der Suizide – vor allem von Frauen – erheblich erhöht (Ziegler 2021). Die japanische Regierung reagierte auf diese Entwicklung mit der Ernennung eines Ministers für Einsamkeit.

5.3 Begriffliche Bestimmungen und Erscheinungsformen

»Die Einsamkeit gehört zu den Grundsituationen des Lebens. Jeder einzelne ist mit ihr immer wieder konfrontiert. Sie bewegt sich wie andere Urerlebnisse und fundamentale Befindlichkeiten zwischen zwei Polen: auf der einen Seite die positive, schöpferische Einsamkeit, auf der anderen Seite die negative, die quälende Vereinsamung.«

Wilhelm Bitter (1967: 12) verweist darauf, dass es sich bei dem Gefühl von Einsamkeit um eine fundamentale menschliche Erfahrung handelt. Unabhängig von einem ansonsten sehr zufriedenstellenden Leben gibt es Situationen, kleine Momente im Leben, die allein bewältigt werden müssen, und in denen andere (vertraute) Menschen schmerzlich vermisst werden. Bitter siedelt das Phänomen auf einem Kontinuum zwischen zwei Polen an. Es sei möglich, die beiden Endpunkte – »positive, schöpferische Einsamkeit« und »negative, quälende Vereinsamung« – zu charakterisieren und eindeutig voneinander abzugrenzen. Die Bewältigung der ersten Form könne im günstigen Fall die Soziabilität des Einzelnen wie auch den Prozess der Selbstwerdung unterstützen. Im ungünstigen Fall könne Vereinsamung aber zu Bindungsunfähigkeit und sozialen Kontaktsschwierigkeiten führen (ebd.: 13). Die Übergänge seien fließend, so dass unterschiedliche, schwer voneinander abzugrenzende Erscheinungsformen der Einsamkeit möglich sind.

Eberhard Elbing (1991: 7ff.) lehnt diese Unterscheidung von »positiver« und »negativer« Einsamkeit für den wissenschaftlichen Sprachgebrauch ab. Stattdessen plädiert er für eine Differenzierung von Alleinsein als objektivem Sachverhalt und Einsamkeit und Für-sich-Sein als psychische (negative und positive) Befindlichkeitszustände, da diese Bezeichnungen in stärkerem Maße Trennschärfe und Verstehen ermöglichen. Im wissenschaftlichen Sprachgebrauch haben sich Elbings Vorschläge nicht durchsetzen können.

Begriffsbestimmungen

Die obigen Ausführungen unterstreichen die Bedeutung einer eindeutigen Begriffsbestimmung und -verwendung. Daher wird das Phänomen Einsamkeit im Folgenden gegenüber den ›verwandten‹ Begriffen des ›Alleinseins‹, der ›Vereinsamung‹, der ›sozialen Isolation‹ und der ›sozialen Exklusion‹ abgegrenzt und in seiner Spezifität konturiert.

Wie von Elbing ausgeführt bezeichnet ›Alleinsein‹ einen objektiven Sachverhalt, dem jegliche affektive Komponente fehlt. Allein bedeutet ohne die Gesellschaft anderer Menschen zu sein. Erst in einen Kontext gesetzt, ergibt sich aus diesem objektiven Sachverhalt eine affektive Bewertung, dahingehend, ob der Zustand positiv oder negativ erlebt wird. Der Terminus ›einsam‹ hingegen impliziert eine subjektive Bewertung und besitzt immer eine affektive Dimension. Svendsen (2016: 25) unterstreicht: dass es sich bei ›allein‹ und ›einsam‹ um zwei distinkte Phänomene handelt, die sich logisch und empirisch voneinander unabhängig zeigen. ›Einsamkeit‹ bezieht sich auf einen subjektiv erlebten sozialen Mangel, wobei es für das Gefühl der Einsamkeit unerheblich ist, ob sich dieser Mangel auch objektiv bestätigen lässt. ›Alleinsein‹ und ›Einsamkeit‹ unterscheiden sich auch dadurch, dass im Zustand der Einsamkeit subjektiv oder objektiv die Wahlmöglichkeit fehlt. Der Einsame hat keine bewusste Entscheidung gegen soziale Kontakte getroffen. Das unfreiwillige Alleinsein belastet ihn.

Für die Bezeichnung des positiverlebten physischen Alleinseins gibt es im Deutschen anders als im englischen Sprachraum keinen gesonderten Begriff, wo zwischen ›solitude‹ mit (meist) positiver Zuschreibung, ›loneliness‹ mit negativer Bedeutung und ›lonesomeness‹ im Sinne einer Traurigkeit infolge des Alleinseins unterschieden wird (vgl. Elbing 1991: 7). Stattdessen werden im deutschen Sprachraum meist Umschreibungen zur Charakterisierung der Befindlichkeit verwendet.

Die Begriffe ›Einsamkeit‹ und ›Vereinsamung‹ werden bei Bitter noch zur Unterscheidung der positiv oder negativ erlebten Form des Alleinseins herangezogen. Im aktuellen Gebrauch und in dieser Arbeit werden die Termini meist synonym verwendet. Genau genommen bezeichnet Einsamkeit jedoch einen Zustand und Vereinsamung betont den Prozess – die Genese der Einsamkeit – sowie der Begriff ›Vereinsamtsein‹ auch zur Kennzeichnung der ›Schlussphase‹ verwandt wird (Carp 1967: 82).

In Forschungsarbeiten wird anstelle des Begriffs ›Alleinsein‹ überwiegend der Begriff der ›sozialen Isolation‹ verwendet, welcher dem der ›Einsamkeit‹ gleich- oder entgegengestellt wird (Buba/Weiß 2003: 14). Die mitunter synonyme Verwendung der beiden Termini deutet darauf, dass zumindest eine große inhaltliche Übereinstimmung angenommen wird. Autor:innen wie Townsend (1957, zit.n. Bungard 1975: 94) verwenden dagegen die Begriffe ›sozial isoliert sein‹ und ›einsam sein‹ mit der Betonung, dass diese klar voneinander zu unterscheiden sind (ebd.): ›To be socially isolated is to have few contacts with family and community; to be lonely is to have an unwelcome feeling of luck or loss of companionship. The one is objective, the other subjective and, as we shall see, the two do not coincide.‹

Die jeweiligen Definitionen der ›Einsamkeit‹ und der ›sozialen Isolation‹ erfolgen in den unterschiedlichen Publikationen sowohl nach externen (objektiven) und internen (subjektiven), quantitativen und qualitativen Indikatoren oder über die individuellen Folgen dieser Zustände als auch über Kombinationen dieser Ansätze (Buba/Weiß 2003:

14). In dieser Arbeit werden jedoch Darlegungen, die die beiden Konzepte nicht von einander unterscheiden und beispielsweise »soziale Isolierung« als psychologisches Konstrukt mit subjektiven und objektiven Indikatoren operationalisieren (vgl. Laut/Viebahn 1987), nicht berücksichtigt. Stattdessen wird Buba und Weiß (2003: 15) beigepflichtet, dass es für Forschungszwecke angeraten ist, die beiden Konzepte »soziale Isolation« und »Einsamkeit« zu unterscheiden. Soziale Isolation bezieht sich auf den objektiven, Einsamkeit auf den subjektiven Aspekt der sozialen Lage (Schwab 1997: 24). Nur die Betroffenen können das Gefühl der Einsamkeit durch Selbsteinschätzung erheben und entsprechend mitteilen. Indessen sind Indikatoren für den objektiven Aspekt der sozialen Isolation empirisch ermittelbare Faktoren der sozialen Netzwerke (Anzahl der Personen im sozialen Umfeld, die Hilfe und Unterstützung geben können und wollen; Häufigkeit und Art der Kontakte; Fehlen enger Vertrauter; sozioökonomischer Status; (soziale) Mobilität) (Buba/Weiß 2003: 15). Puls (1989: 434f.) zählte zu diesen externen Faktoren auch Merkmale des Wohnumfelds. Objektive soziale Isolation und subjektive Einsamkeit können, müssen aber nicht zusammenfallen. De Jong Gierveld (1998: 2) verdeutlicht dies pointiert: »Persons with a very small number of relationships are socially isolated but they are not necessarily lonely, and vice versa«.

»Einsam zu sein« entspricht einer psychischen Befindlichkeit und ist nicht zwangsläufig an physisches Alleinsein gebunden, da sich der Einzelne auch in Gesellschaft anderer Personen einsam fühlen kann. Wird das Konstrukt der Einsamkeit zugrunde gelegt, geht es um den innerpsychischen Prozess. Mögliche Indikatoren für den subjektiven Aspekt sind das Erleben der Einsamkeit, Gefühle der Entfremdung sowie die negative Bewertung sozialer Beziehungen (Buba/Weiß 2003: 15). Äußere Faktoren – wie etwa ein sehr kleines soziales Netzwerk – reichen (allein) nicht aus, um Einsamkeit festzustellen, denn soziale Bedürfnisse unterscheiden sich: Manche Personen erleben sich trotz regelmäßiger Sozialkontakte »einsam«, andere sind mit wenigen – auch oberflächlichen oder zufälligen Kontakten – zufrieden⁷. Entscheidend für die Bestimmung der Einsamkeit ist die subjektive Bewertung der sozialen Beziehungen. Die enge Verbindung und wechselseitige Beeinflussung von Erleben und Kognition bzw. Attribution wird in der kognitiv-attributionstheoretischen Definition von Peplau und Perlman (1998: 571) berücksichtigt, welche das Gefühl der Einsamkeit als Folge einer subjektiv wahrgenommenen Diskrepanz zwischen erwünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen bestimmen: »A conceptual model positing that loneliness occurs when there is a significant mismatch or discrepancy between a person's actual social relations and his or her needed or desired social relations.« (Ebd.)

Wie hinsichtlich Anzahl und Intensität der sozialen Beziehungen empirisch fundierte Abstufungen der sozialen Einbindung bzw. der sozialen Isolation vorzunehmen sind, wird kontrovers diskutiert. Einigkeit besteht darin, dass maximale Isolation vorliegt,

7 Es gibt auch das Phänomen der »sozialen Anhedonie« (vgl. Svendsen 2016: 24f.): Die Betroffenen wünschen keinen bzw. nur sehr selten sozialen Kontakt und empfinden dabei keine »schmerzhafte Sehnsucht«. (Soziale) Anhedonie wird jedoch nicht im Rahmen durchschnittlicher sozialer Bedürfnisse verortet, sondern als pathologisches emotionales Erleben und als Symptom psychischer bzw. psychosomatischer Erkrankungen angesehen (Krüger 2000).

wenn eine Person ohne Netzwerk ist (Buba/Weiß 2003: 11). Die Bedürfnisse nach Sozialität und Alleinsein unterscheiden sich interindividuell: Auch die allgemeine Lebenssituation, das Lebensalter und die Persönlichkeit – ob ein Mensch eher extro- oder introvertiert ist – spielen eine Rolle (Riemann 1980: 25). Trotz des inhaltlichen Zusammenhangs bedeutet dies jedoch nicht, dass aus sozialer Isolation immer das Gefühl der Einsamkeit resultiert, und genauso wenig ist das Gefühl der Einsamkeit zwingend mit sozialer Isolation verbunden. Puls (1989: 24 und 79f.) geht jedoch über diese korrelativen Zusammenhänge hinaus und meint anhand eigener und fremder Untersuchungen belegen zu können, dass soziale Isolation meist die Ursache von Einsamkeit und nicht Gefühle von Einsamkeit die Ursache sozialer Isolation darstellen (vgl. Kapitel 6.2.2).

Auch die Begriffe »soziale Exklusion« und »Einsamkeit« weisen eine inhaltliche Schnittmenge sowie Unterschiede auf. Einsam zu sein, bedeutet einen Mangel hinsichtlich der Erfüllung der sozialen Bedürfnisse zu empfinden – sei es in qualitativer oder quantitativer Hinsicht. Die Erfahrung der Einsamkeit ist ein wichtiger Indikator für die subjektive Zufriedenheit mit der individuellen sozialen Integration. Wenn jemand nicht »nur« eine enge Bezugsperson vermisst oder sich ungenügend in soziale Gruppen einbezogen fühlt, sondern sich auf gesellschaftlicher Ebene ausgeschlossen fühlt, so beschreibt dies das Erleben von sozialer Exklusion (Bude/Lantermann 2006; Böger/Wetzel/Huxhold 2017: 286). Der Begriff der sozialen Exklusion beschreibt die Beziehung zwischen Individuum oder Gruppen und der Gesellschaft, und es geht um deren Zugang zu und die Teilhabe an allen gesellschaftlichen Bereichen (Kuhlmann/Mogge-Grotjahn/Balz 2018: 12). Im Idealfall haben die Einzelnen in der Gesellschaft die Möglichkeit, ein »gutes Leben« nach eigenen Vorstellungen aktiv gestalten zu können (ebd.). Die Zugangsbeschränkungen beziehen sich auf unterschiedliche materielle (z.B. Einkommen, Erwerbsbeteiligung, Wohnen) und immaterielle Dimensionen (z.B. soziale und kulturelle Teilhabe, Gesundheit, Bildung) (Häußermann/Kronauer 2005: 598). Von sozialer Exklusion sind eher Menschen mit niedrigem sozioökonomischem Status (Einkommen, Bildung, Arbeitsstatus, soziale Position) betroffen (ebd.: 600). So kann materielle Armut zu einer sozial und gesellschaftlich exkludierten Situation führen (ebd.: 597): Die (subjektiv erlebte) soziale Exklusion ist stark durch Merkmale des sozioökonomischen Status beeinflusst (Bude/Lantermann 2006; Böger/Wetzel/Huxhold 2017: 287). Das Empfinden von Einsamkeit dagegen kann, muss aber nicht mit eingeschränkter oder fehlender politischer Partizipation und sozialer Teilhabe verbunden sein.

Im Zusammenhang mit kritischen Lebensereignissen und/oder einer dauerhaft sozial beeinträchtigten Lebenslage, welche sowohl auf die sozioökonomische Stellung als auch auf die soziale Integration negativ einwirken können, erscheint das gleichzeitige Erfahren von Einsamkeit und sozialer Exklusion als wahrscheinliches Risiko. Das Gefühl von Einsamkeit und das Empfinden sozialer Exklusion können sich wechselseitig verstärken (Böger/Wetzel/Huxhold 2017: 294ff.): Einerseits kann chronische Einsamkeit durch die Abnahme sozialer Kontakte zu einer Reduktion sozialer Ressourcen führen (Cacioppo/Fowler/Christakis 2009), wodurch die gesellschaftliche Teilhabe insgesamt erschwert wird. Andererseits ist es denkbar, dass Personen, die sich sozial exkludiert wahrnehmen, negative soziale Kognitionen entwickeln, welche das Gefühl der Einsamkeit evozieren oder verstärken. Die Verschränkung dieser beiden Erfahrungen kann

dazu führen, dass sich der Einzelne in einer Lebenslage befindet, die aus eigener Kraft nur schwer bewältigt werden kann (Böger/Wetzel/Huxhold 2017: 296).

Einsamkeit – ein Gefühl des Mangels an Gemeinschaft

Einsamkeit verweist auf das Erleben einer sozialen Insuffizienz. Näher betrachtet kann dieses Mangelgefühl durch das Fehlen einer engen Bezugsperson, durch ungenügende Integration in soziale Gruppen oder durch das Empfinden der gesellschaftlichen Exklusion bzw. die Kombination verschiedener Formen ausgelöst sein. Weiss (1973) bezeichnet die beiden ersten Formen mit emotionaler und sozialer Einsamkeit (»loneliness of emotional and social isolation«) und betont, dass der jeweilige Mangel nicht durch zufriedenstellende Beziehungen im anderen Bereich ausgeglichen werden kann – zumindest nicht umfänglich (vgl. Kapitel 6.2.1). Cacioppo et al. (2015) ergänzen die beiden Facetten der emotionalen und der sozialen Einsamkeit durch eine dritte, die sie »kollektive Einsamkeit« nennen, welche das Gefühl der fehlenden (identitätsstiftenden) Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft (z.B. Ehemaligenverein einer Hochschule, Handwerkerverband, Mitgliedschaft in einem Sportclub) bezeichnet (vgl. Luhmann/Bücker 2019; Cacioppo/Patrick 2011: 102ff.). In Bezug auf die obigen Ausführungen zum Verhältnis von Einsamkeit und sozialer Exklusion geht diese Arbeit von einer vierten (verschränkten) Form der Einsamkeit – der »Einsamkeit der sozialen Exklusion« aus (vgl. Kapitel 9).

Einsamkeit setzt einen gefühlten Mangel an Gemeinschaft voraus. Das Erleben eines Menschen, der sich aus eigener Initiative – selbstbestimmt – von anderen zurückzieht, ist mutmaßlich nicht vom belastenden Gefühl des Ausgeschlossenseins, sondern von zufriedenem Alleinsein bzw. Für-sich-Sein bestimmt. Einsamkeit dagegen bezeichnet eine deutlich negative Verlaufs- und Erlebensform, die durch die »Erfahrung der Vereinzelung, des Alleingelassenseins, des Nicht-Kontakt-finden-Könnens« bestimmt ist (Elbing 1991: 12). Elbing (ebd.) nennt als psychologische Merkmale dieser Gefühlslage: »Unfreiwilligkeit, Aufgezwungensein, Hilflosigkeit, Erfahrung eigener Schwäche, Selbstunsicherheit, Selbstabwertung, Auf-sich-Verwiesensein, Trennung vom eigenen Ich, emotionale Trennung von anderen sowie Sehnsucht nach sozialer Eingebundenheit und Wertigkeit«.

Diese Kennzeichnungen verweisen auf die Ohnmacht der Betroffenen, welche sich nicht dazu imstande sehen, aus eigener Kraft ihre soziale Situation zu wenden. Einsamkeit ist für Schwab (1997: 13) ein Indiz dafür, dass es dem Einzelnen nicht gelungen ist, ein ausgewogenes Verhältnis zur Gemeinschaft zu finden. Einsamkeit sei »ein Leiden des Individuums an der sozialen Umwelt, Ausdruck und Warnzeichen einer Beziehungs-gestörtheit« (ebd.). Die psychologische Sicht von Elbing und Schwab betont die individuelle Kompetenz zur »Herstellung, Vertiefung und auch Lösung sozialer Beziehungen als ein Kennzeichen seelischer Gesundheit« (Strayhorn 1983, zit.n. Schwab 1997: 13) und stellt entsprechend die »Unfähigkeit« in einen professionsbegründeten Zusammenhang zu klinisch-pathologischen Sachverhalten (Elbing 1991: 49). Die soziologische Perspektive betont dagegen nicht die individuellen, sondern die sozialen Aspekte für das Zustandekommen und versteht Einsamkeit als allgemeines gesellschaftliches Merkmal (ebd.; vgl. Elias 2002), welches die fehlende soziale Integration kennzeichnet.

Dauer der Einsamkeit

Die Neurowissenschaftler:innen und Sozialpsycholog:innen Cacioppo und Patrick (2011: XII und 7f.) vertreten die Annahme, dass Einsamkeit ein Gefühl des biologischen Warnsystems ist, um speziell vor »Schäden am sozialen Körper« zu sensibilisieren. Sie kritisieren die in den Sozialwissenschaften mehrheitlich vertretene Auffassung von Einsamkeit als »rein negativen Zustand ohne ausgleichende positive Eigenschaften« (ebd.). Mit der zunehmenden Dauer und Verfestigung des Einsamkeitserlebens nimmt jedoch die Wahrscheinlichkeit ab, dass die Gefühlslage als emotionales Warnsignal wahrgenommen wird und aktive Kontaktlaufnahmen zu anderen hervorruft (vgl. ebd. »Teufelskreis der Einsamkeit«: 114).

Die Erscheinungsformen der Einsamkeit lassen sich – wie ausgeführt – hinsichtlich der Art des sozialen Mangels und des subjektiven Erlebens unterscheiden. Eine andere Möglichkeit der Differenzierung bezieht sich auf die Dauer des Gefühls bzw. der Gefühlslage: In dieser Lesart können vorübergehende (flüchtige), periodische (situative) und chronische Einsamkeit unterschieden werden. Die flüchtige Einsamkeit kann Menschen jeder Zeit überkommen, ganz gleich, ob sie gerade allein zu Hause oder aber von anderen Menschen umgeben sind. Sie ist eher als Stimmung zu charakterisieren, die für einige Minuten oder Stunden anhält und dann wieder verschwindet. Auslöser können alltägliche Belastungen wie Überforderungssituationen, Misserfolge oder Abschiede sein (Buba/Weiß 2003: 16), in denen eine nahestehende Person nicht unmittelbar verfügbar ist. Die vorübergehende Einsamkeit ist für die Betroffenen selten problematisch (ebd.).

Die periodische Einsamkeit tritt meist als Folge von markanten Lebensereignissen oder -passagen wie beispielsweise dem Tod einer nahestehenden Person, Trennung oder Scheidung, einer schweren Erkrankung, beruflichen Übergängen, dem Verlust des Arbeitsplatzes oder dem Ausscheiden aus dem Beruf auf. Periodische Einsamkeitsgefühle können auch durch eigentlich freudige Ereignisse wie den Umzug in eine andere Stadt oder den Beginn eines neuen Arbeitsverhältnisses ausgelöst werden (Bohn 2018: 133). Diese reaktive Form der Einsamkeit kann sehr schmerhaft sein, ist aber durch die erfolgreiche Bewältigung des auslösenden Krisenereignisses und/oder das Eingehen neuer Beziehungen bzw. Bindungen handhabbar (Svendsen 2016: 21). Je nach Schwere des Krisenereignisses kann das Gefühl periodischer Einsamkeit einige Wochen, Monate (Buba/Weiß 2003: 16) oder bis zu einem Jahr fortbestehen und mit psychosomatischen Beschwerden verbunden sein (Bohn 2006: 26f.).

Falls die Bewältigung misslingt, kann sich das Einsamkeitsgefühl manifestieren und sich auf alle Ebenen des menschlichen Erlebens und Verhaltens auswirken. Je länger das Gefühl der Einsamkeit anhält, desto quälender und auswegloser wird es empfunden. Die einsamkeitstypischen Gedanken und Gefühle, die mit Selbstzweifeln und Minderwertigkeitsproblemen einhergehen können, verfestigen sich und tragen so zur Persistenz des belastenden Zustandes bei (Buba/Weiß 2003: 15). Anhaltende Einsamkeit hat negative Folgen für die körperliche Befindlichkeit, verändert das Verhalten der Betroffenen (ebd.) und bewirkt, dass die vorhandenen sozialen Kompetenzen seltener eingesetzt werden (Cacioppo/Patrick 2011: 15). Die sozialen Kognitionen können verzerrt sein und bewirken, dass die Perspektiven anderer – etwa deren Absichten – nicht mehr angemessen

eingeschätzt werden (ebd.: 18). Infolgedessen sind soziale Verhaltensweisen des ›Sonderlichen‹, des übertrieben Vertrauensseligen oder Misstrauischen möglich (ebd.), die allesamt den sozialen Kontakt erschweren und zu verstärktem sozialen Rückzug bzw. Ausschluss führen können. Cacioppo und Patrick (2011: 222f.; Cacioppo et al. 2015) sprechen von einem »Teufelskreis der Einsamkeit«, in dem die Betroffenen ›gefangen‹ sein können⁸: Der Gefühlszustand kann sich in einer Spirale von negativen Überzeugungen, Wahrnehmungen und Verhaltensweisen verfestigen und verstärken. Die gewählten Coping-Strategien sind dysfunktional und beseitigen nicht den sozialen Mangel, sondern stabilisieren oder fördern diesen.

Darüber hinaus löst chronische Einsamkeit physiologische Prozesse aus, welche das Altern und körperliche Veränderungen beschleunigen können (ebd.: 6). Je länger Einsamkeit anhält, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass dieser Zustand aus eigener Kraft – ohne soziale Unterstützung – überwunden werden kann (ebd.: 42). Die Erfahrung von Einsamkeit ist vielschichtig und wirkt sich im Wohlbefinden, Erleben und Verhalten des Betroffenen aus: Einsamkeit hat kognitive, affektive, aktionale und körperliche Aspekte (vgl. Schwab 1997: 21f.).

Bedeutung frühkindlicher Bindungs- und Beziehungserfahrungen

Chronische Einsamkeit kann Folge der misslungenen Integration von Krisenerlebnissen sein. Das Gefühl kann jedoch auch unabhängig von eindeutigen Auslösern auftreten. Genauso ist es denkbar, dass das Gefühl der chronischen Einsamkeit auf (sequentielle) traumatische Erfahrungen in der (frühen) Kindheit zurückgeht (Bohn 2006: 27). Auch Manès Sperber (1980: 14) setzt Einsamkeit in einen Zusammenhang mit deprivierenden frühkindlichen Erfahrungen: »Menschen, die nicht lieben und nicht geliebt werden, jene, die nicht Freunde sind und nicht Freunde haben, sind einsam auch wenn sie nie allein sind. Folgenschwer ist die Einsamkeit ungeliebter, vernachlässigter Kinder.«

Die Bindungstheorie John Bowlbys (1969, 1973 und 1980), eines britischen Psychologen, Psychiaters und Psychoanalytikers, erklärt die emotionale Entwicklung über die gesamte Lebensspanne als Zusammenspiel intrapsychischer und interpersoneller Entwicklung (Beckh 2008: 7). Zentral ist das Konzept der Bindung, welche als fundamental für enge emotionale Beziehungen sowie die gesamte Entwicklung angesehen wird (ebd.). Den theoretischen Annahmen zufolge verfügen Menschen über ein angebogenes Bindungsverhaltenssystem, welches die Funktion hat – bei angenommenen oder tatsächlichen Gefahren – Verhaltensweisen zu aktivieren, welche dazu dienen, die Nähe zu engen Bezugspersonen aufrechtzuerhalten bzw. zu suchen, um so das Überleben zu sichern (ebd.). Im Verlauf der Entwicklung verändern sich die Auslöser so wie die Bindungs-Verhaltensweisen, aber die Funktion – das heißt die (Wieder-)Herstellung eines Gefühls von emotionaler Sicherheit – bleibt unverändert (ebd.). Auch wenn die Bindungstheorie annimmt, dass die inneren Arbeitsmodelle im Wesentlichen durch die Erfahrungen der ersten Lebensmonate gebildet werden, ging Bowlby dennoch nur von wahrscheinlichen Zusammenhängen zwischen früheren und späteren Erfahrungen aus und betonte, dass die gesamte Bindungsgeschichte wie auch aktuelle Entwicklungs-

⁸ Rubenstein und Shaver (1982, zit.n. Puls 1989: 257ff.) haben diese vergeblichen Versuche, der Einsamkeit zu entrinnen, in einer »abwärts gerichteten Spirale der Einsamkeit« dargestellt.

und Bindungsbezüge das individuelle Verhalten beeinflussen. Neue – abweichende – Erfahrungen führen zu einer Korrektur bzw. Erweiterung der intrapsychischen Organisation, nicht aber zu einer Löschung der früheren Erfahrungen (ebd.: 12). Insgesamt lässt sich festhalten, dass stark belastende Bindungs- und Beziehungserfahrungen in der frühen Kindheit das Risiko für Einsamkeit und soziale Isolation im Verlauf der weiteren Lebensspanne – zumindest statistisch gesehen – wahrscheinlicher machen, aber nicht determinieren.

Einsamkeit besitzt eine individuelle und eine soziale Dimension

Der spezifisch menschliche Dualismus oder Antagonismus führt dazu, dass sich Menschen sowohl zu anderen hingezogen fühlen als auch das Bedürfnis haben, Abstand einzunehmen, sich anderen zu entziehen und für sich allein zu sein. (Svendsen 2016: 22; Elbing 1991: 1ff.). Der Mensch ist zugleich ein Einzel- und ein soziales Wesen. Die Individualitäts- und Identitätsentwicklung ist von Geburt an in bestimmte soziokulturelle und gesellschaftliche Bezüge eingebunden und vollzieht sich in wechselseitigen Interaktionen mit dem sozialen Umfeld. Für ihre Entwicklung zu ausgereiften, selbständigen und sozial integrierten Persönlichkeiten sind die Einzelnen existentiell auf die Beziehung, Fürsorge, Pflege und Unterstützung anderer angewiesen. Im und durch den Vollzug sozialer Interaktionen vollzieht sich die körperliche, psychische, soziale und geistige Entwicklung wie auch der Spracherwerb der Heranwachsenden. Für das eigene Selbstbild werden die anderen benötigt: Im Spiegel der anderen gelingt eine eingehendere Erfahrung des eigenen Selbst (Svendsen 2016: 44).

Ein wesentlicher Aspekt des sozialen Bedürfnisses ist es, von anderen beachtet und gebraucht zu werden (Svendsen 2016: 221). Die Bestätigung des eigenen Werts und das Gefühl der Zugehörigkeit sind bedeutsam für das Empfinden der Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens (Baumeister/Leary 1995; Svendsen 2016: 220). Auch Elias (2002: 66) verweist darauf, dass der »Sinn des Lebens« von dem Einzelnen stark darüber definiert wird, welche Bedeutung er für andere besitzt. Einsamkeit trete dann auf bzw. verstärke sich, wenn der Einzelne erkennt, dass er für seine Mitmenschen ohne Bedeutung ist, und dass es für diese gleichgültig ist, ob er existiert oder nicht (ebd.: 67). Das Erleben von Einsamkeit kann die Überzeugung, ein sinnvolles Leben zu führen, nachhaltig beeinträchtigen.

Einsamkeit kann nur derjenige empfinden, der sich in Beziehung zum Sozialen – zur Gemeinschaft – setzt. Das Gefühl der Einsamkeit legt das subjektive Verhältnis zu anderen offen und deutet darauf hin, dass zumindest zeitweise Kontakt zu anderen Menschen vermisst wird. Bevor jedoch der Betroffene seine Befindlichkeit einem Gegenüber offenbaren kann, muss er sich dessen selbst bewusst geworden sein – was bei einer schambesetzten Emotion nicht immer gegeben ist (Svendsen 2016: 66). Für andere ist Einsamkeit – aufgrund einer Vielzahl unterschiedlicher Ausdrucksformen – nur dann unmissverständlich zu erkennen, wenn die Einsamen diese direkt benennen. Erschwerend kommt hinzu, dass der gesellschaftliche Umgang mit Einsamkeit durch einen »turn away« gekennzeichnet ist, infolgedessen das individuelle Eingeständnis erschwert und die soziale Unterstützungsbereitschaft reduziert sein können (vgl. Kapitel 6.4).

Es gibt kein spezifisches Einsamkeitsgefühl

Es gibt kein sicheres Anzeichen, welches unmissverständlich auf Einsamkeit deutet – weder im Ausdruck noch im Erleben (Bohn 2006: 22ff.). Das Gefühl der (andauernden) Einsamkeit ist auch deswegen so schwer zu bestimmen, da es mit anderen Gefühlen einhergeht, so z.B. mit Angst, Trauer, Scham oder Langeweile; auch die Gefühle der Sehnsucht und der Hoffnung können damit verbunden sein (Bohn 2006: 22 und 2018: 135; Svendsen 2016: 24). Die Befindlichkeit zeichnet sich dadurch aus, dass alle diese Gefühle einander wechselseitig beeinflussen, so dass nicht sicher zu sagen ist, ob sie Begleiterscheinungen, Ausdrucksformen oder Reaktionen auf Einsamkeit darstellen (ebd.).

Mit dem Gefühl der Einsamkeit kann auch das Gefühl des Scheiterns (Schwab 1997: 153) verknüpft sein. Dem Einsamen ist es nach eigener Einschätzung nicht gelungen, zufriedenstellende Beziehungen zu anderen einzugehen. Damit fehlt auch die Bestätigung und Anerkennung durch andere, Minderwertigkeitsprobleme können auftreten. Der soziale ›Misserfolg‹ kann als Stigma empfunden werden, Scham- und Schuldgefühle auslösen und das Offenlegen der belastenden Gefühlslage verhindern (Perlman/Joshi 1987: 65). In Folge kann dies zu weiterem Rückzug und zu sozialer Isolation führen. Die einsame Person fühlt sich nicht zugehörig, sondern verlassen und der Situation ohnmächtig ausgeliefert (Bohn 2006: 31).

Einsamkeit kann sich auch hinter körperlichen und psychosomatischen Beschwerden wie beispielsweise Unruhe, Müdigkeit, Niedergeschlagenheit oder Kopfschmerzen maskieren (ebd.: 22ff.). Das eigentlich ursächliche Gefühl der Einsamkeit ist hinter diesen Erscheinungen für das Umfeld kaum zu identifizieren. Wenn jedoch die Betroffenen erleben, dass niemand ihre Einsamkeit bemerkt, kann sich dadurch der Leidensdruck verstärken.

»Flucht vor der Einsamkeit«

Donald Winnicott (2002: 36ff.) beschreibt die Fähigkeit zum Alleinsein als eines der wichtigsten Kennzeichen emotionaler Reife. Winnicott stellt heraus, dass der Fähigkeit zum Alleinsein die Fähigkeit vorausgehe, in Anwesenheit eines anderen allein zu sein. Dies erscheint paradox – doch in Winnicotts Lesart kann nur durch die Fähigkeit des Alleinseins in Anwesenheit eines anderen das »personale Selbst« entdeckt werden. Die Fähigkeit des Alleinseins ist etwas anderes als Zurückgezogenheit bzw. der Rückzug aus einer Beziehung, die als zu bemächtigend erlebt wird. Der Unterschied besteht für Winnicott in dem Gefühl des Entspanntseins, welches im Zusammensein mit einem anderen erlebt wird. Winnicott betont, dass diese Fähigkeit die Erfahrung einer wiederholten, ausreichend guten »Bemutterung« voraussetzt, wodurch sich innere Zuversicht und das Vertrauen in eine wohlwollende Umwelt entwickeln. Diese Verinnerlichung ist die Voraussetzung für das vertrauensvolle Allein-sein-können. Auch andere Autor:innen unterstreichen die Bedeutung dieser spezifischen Kompetenz. Elbing (1991: 3f.) nennt die Fähigkeit zum Alleinsein ein »konstitutives Element der Sozialfähigkeit und -bedürftigkeit«. Marquard (1995) hat ein »Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit« verfasst, die er als ein Zeichen der Mündigkeit ansieht, und behauptet, dass diese in der modernen Gesellschaft weitestgehend verlorengegangen sei. Svendsen (2016: 209f.) stimmt Marquard zu und wertet das andauernde Bedürfnis nach Ablenkung als »Zeichen emotionaler Un-

mündigkeit«. Schwab (1997: 13f.) hält es für plausibel, dass die Flucht vor der Einsamkeit vielfach die motivierende Kraft zur Teilnahme an sozialen Aktivitäten ist. Macho (2000, zit.n. Svendsen 2016: 21of.) beschreibt »Einsamkeit als Kulturtechnik« und nennt Strategien, die es ermöglichen, mit sich selbst in Gesellschaft zu sein.

Einsamkeit der Orte und Orte der Einsamkeit

Auf die Einsamkeit von urbanen »Nicht-Orten« weist der Anthropologe Marc Augé (1994) in seinen »Vorüberlegungen zu einer Ethnologie der Einsamkeit«. Augé unterscheidet »Orte« und »Nicht-Orte« in Bezug auf ihre Funktionalität und beschreibt die sozio-emotionalen Auswirkungen auf die Menschen und kontrastiert diese mit spezifisch menschlichen Bedürfnissen. Als »Nicht-Orte« charakterisiert er vor allem mono-funktional genutzte Flächen im urbanen und suburbanen Raum wie Autobahnen, Bahnhöfe, Flughäfen oder Supermärkte bzw. Einkaufszentren und Hochhaussiedlungen (ebd.: 88 und 94). Im Gegensatz zum »traditionellen« bzw. »anthropologischen« Ort wie beispielsweise einem Stadtzentrum mit gewachsenen soziokulturellen Bezügen (ebd.: 79ff.), fehlen den Nicht-Orten »Identität«, »Relation« und »Geschichte« (ebd., 92) und sie schaffen »Einsamkeit und Ähnlichkeit« (ebd.: 121). Es ist kennzeichnend für »Nicht-Orte«, dass sie menschliche Interaktionen und Kommunikationen begrenzen, erschweren oder verhindern, und dass sie den Menschen wenige oder keine Aneignungsmöglichkeiten bieten. Augé hat seine Ausführungen empirisch nicht untermauert.

Die Einsamkeitsforschung verweist zwar nicht explizit auf »Orte der Einsamkeit«, aber in einigen sozialwissenschaftlich ausgerichteten Arbeiten werden in der Betrachtung der gesellschaftlichen Ebene auch räumliche Faktoren – wie das Wohnumfeld – als ursächlich für Einsamkeit und/oder soziale Isolation angesehen (z.B. Puls 1989: 437), und damit auch ein Zusammenhang zwischen dem materiellen Raum und dem individuellen Wohlbefinden bzw. der sozialen Einbindung hergestellt.

Auch die Ergebnisse der Netzwerkforschung zu Nachbar:innenschaften wie auch die stadtsoziologische Forschung um soziale Ungleichheit, sozialräumliche Polarisierung und Segregation bestätigen Zusammenhänge zwischen sozialstrukturellen wie sozialräumlichen Faktoren und der individuellen Befindlichkeit bzw. der sozialen Lage – ohne jedoch explizit auf die Gefühlslage der Einsamkeit zu verweisen. Abhängig vom Wohnstandort variieren die strukturellen Rahmenbedingungen und die Möglichkeiten zur Nutzung des Raums im Allgemeinen sowie die örtliche Nachbar:innenschaft spezifische Gelegenheitsstrukturen für die Gestaltung sozialer Beziehungen bietet (Petermann 2015: 177ff.). Geringe Ressourcen des Wohnorts in Verbindung mit einer geringen Ressourcenausstattung der Anwohner:innenschaft – in Kombination mit einem verstärkten Angewiesensein auf die lokalen Strukturen – verstärken in Summe Prozesse des sozialen Rückzugs, der sozialen Isolierung und der Vereinsamung. Es ist daher nicht auszuschließen, dass sich die sozialräumliche Segregation auch in einer »Segregation der Einsamkeit« hinsichtlich der inneren Befindlichkeit der Anwohner:innenschaft widerspiegelt, so dass es vor diesem Hintergrund auch berechtigt erscheint, nicht nur in einer metaphorischen, sondern in einer konkreten Bedeutung von Orten der Einsamkeit zu sprechen (vgl. Kapitel 9).

5.4 Vermessen der Einsamkeit – »Die im Dunkeln sieht man nicht«⁹

Einsamkeit ist eine subjektive Gefühlslage, die sich der objektiven Erschließung eher verbirgt als offenbart. Aufgrund der Vielschichtigkeit und weitgehenden Unsichtbarkeit ist Einsamkeit von außen nur schwer zu erkennen und zu bestimmen. Auch die Nähe und Verknüpfung mit anderen sozialen Phänomenen macht den Zugang nicht leichter. In der empirischen Erforschung zeigen sich wegen der Spezifika verschiedene Probleme – beispielsweise in der Probandenauswahl und in der Konstrukt-Operationalisierung.

5.4.1 Zugang und Auswahl der Stichprobe

Das erste Problem stellt sich hinsichtlich der Auswahl der Befragten: Wer kann angemessen über Einsamkeit Auskunft geben? Sind es grundsätzlich alle Personen, da Einsamkeit eine menschliche Grunderfahrung ist, oder aber sind es eher diejenigen, welche über flüchtige Erlebnisse hinaus intensivere Einsamkeitserfahrungen gemacht haben? Fällt die Entscheidung zugunsten einer allgemeinen (repräsentativen) Befragung, sind (zunächst) keine besonderen Schwierigkeiten bei der Auswahl auszumachen. Sollen jedoch Personen mit intensiver(er) Einsamkeitserfahrung befragt werden, so zeigen sich schon in der Erreichbarkeit Probleme. (Chronisch) einsame Personen leben tendenziell sehr zurückgezogen, nehmen nur eingeschränkt an gesellschaftlichen Bezügen teil und können demzufolge kaum ›entdeckt‹ werden. Außerdem kann es aus ethischen Gründen fragwürdig sein, die Auswahl auf diejenigen Personen(-gruppen) mit einer (vermuteten) erhöhten Vulnerabilität für Einsamkeit zu konzentrieren. Es ist davon auszugehen, dass gerade hoch einsame Personen angemessen – aus unmittelbarer Erfahrung – über den Gegenstand Auskunft geben können (Elbing 1991: 78ff.). In den Befragungen werden jedoch mehrheitlich Personen gewonnen, die soziale Kontaktversuche – und als solche ist auch das Gesuch im Rahmen einer Umfrage zu sehen – positiv beantworten. Es ist nicht auszuschließen, dass die Aussagen chronisch einsamer Personen in Befragungen fehlen, da es nicht gelingt, diese anzusprechen (Elbing 1991: 79). Es ist von einer hohen Dunkelziffer einsamer Personen auszugehen, die durch Befragungen nicht erreicht werden. Insbesondere chronische Einsamkeit richtet sich in einer ›Tabuzone‹ ein, so dass die tatsächliche gesamtgesellschaftliche Verbreitung der Einsamkeit und insbesondere der chronischen Einsamkeit durch Erhebungen nur in Auszügen widergespiegelt werden können (vgl. Bohn 2006: 159). Prozentangaben zum Auftreten der Problemlage sind folglich kritisch zu hinterfragen.

Wenn man dem entgegenstellt, dass diejenigen, die aktuell keine Einsamkeit erleben, ›leichter, offener, differenzierter‹ über das Erleben von Einsamkeit Auskunft erteilen können, widerspricht dem der sogenannte »turn away-Effekt«, wonach sowohl einsame als auch nicht einsame Personen eher geneigt sind, sich von der Thematik abzuwenden und sich nicht offen über (ihre) Einsamkeit äußern wollen (Elbing 1991: 80). Die

⁹ »Die im Dunkeln sieht man nicht« ist ein Zitat aus der Dreigroschenoper von Bertolt Brecht. Das vollständige Zitat lautet: »Denn die einen sind im Dunkeln, und die andern sind im Licht, und man sieht die im Lichte, die im Dunkeln sieht man nicht.«

Untersuchungen von Weiss (1973, zit.n. ebd.) bestätigen, dass Personen auch rückblickend nicht gerne über ihre Einsamkeitserfahrungen sprechen. Weiss begründet dies mit der Bedrohung des gegenwärtigen psychischen Wohlbefindens allein durch die Erinnerung an die Phase der Einsamkeit, wodurch es zu Reaktionen der »Verweigerung, Verzerrung oder Beschönigung der Erinnerung« kommen könne. Das Selbstkonzept sei abhängig vom Erleben bzw. Nicht-Erleben von Einsamkeit jeweils ganz unterschiedlich strukturiert.

Damit ist ein weiterer Hinweis auf mögliche Antwortverzerrungen bei der Erhebung von Einsamkeit gegeben. Für alle Befragten ist anzunehmen, dass die Neigung zu sozialer erwünschtem Antwortverhalten und sozialer Selbstdarstellung hoch sein dürfte (Puls 1989: 74f.; Elbing 1991: 85), da das Eingeständnis der eigenen Einsamkeit schambesetzt ist (Elbing 1991: 14; Bohn 2006: u.a. 14f.; Svendsen 2016: 214ff.) und die Thematik unbewusste Abwehrreaktionen auslösen kann (Elbing 1991: 79). Bannwitz (2009: 65) nimmt für eine Befragung im Rahmen des Alterssurvey des Jahres 2002 an, dass sich unter den »Antwortverweigernden« ein überdurchschnittlich hoher Anteil einsamer Personen befunden hat.

Die Ergebnisse von Befragungen sind vor dem Hintergrund angenommener nicht repräsentativer Stichproben und systematischer Antwortverzerrungen grundsätzlich mit Vorsicht zu rezipieren – insbesondere hinsichtlich der Aussagen zu chronischer Einsamkeit.

5.4.2 Messinstrumente

Das Gefühl der Einsamkeit kann nicht direkt und objektiv beobachtet werden, sondern nur über Äußerungen von Betroffenen oder durch theoretisch begründete Schlussfolgerungen festgestellt werden (Elbing 1991: 78f.).

In Befragungen wird Einsamkeit auf zwei verschiedene Arten gemessen: »direkt« oder »indirekt« (Luhmann 2018: 69). »Direkt« bedeutet, dass in der Fragestellung das Adjektiv »einsam« oder das Nomen »Einsamkeit« verwendet werden. Bei dieser Form der Befragung ist es nicht auszuschließen, dass aufgrund einer möglichen Abwehr bzw. befürchteten Stigmatisierung das Ausmaß der erlebten Einsamkeit verfälscht angegeben wird (ebd.). Bei der »indirekten« Befragung dagegen werden mehrere Fragen zur subjektiven Wahrnehmung der sozialen Kontakte gestellt, ohne jedoch die Begriffe selbst zu verwenden. Die Ergebnisse zwischen den Erhebungsformen weichen häufig voneinander ab (ebd.; Nicolaisen/Thorsen 2014). Deswegen ist auch das Zusammenfassen von Studien mittels ungleicher Erhebungsformen hinsichtlich der Aussagekraft durchaus kritisch zu sehen.

Im Verlauf der Jahrzehnte sind unterschiedliche Tests entwickelt worden, um Einsamkeit zu quantifizieren. Das Verfahren der *UCLA Loneliness Scale* mit 20 Items (Russell/Peplau/Cutrona 1980) wurde besonders häufig angewandt, aber auch kritisiert¹⁰. Hughes et al. (2004: o. S.) adaptierten die *UCLA Loneliness Scale* und reduzierten den Umfang

¹⁰ Die Kritik geht dahin, dass der Test speziell für amerikanische Studierende entwickelt wurde und die Übertragbarkeit auf andere Gruppen fraglich ist. Außerdem werden die Antwortmöglichkeiten wie »nie«, »selten«, »manchmal« oder »oft« als zu vage und subjektiv interpretierbar bezeichnet.

für telefonische Erhebungen auf drei Fragen, welche mit »so gut wie nie«, »manchmal« oder »häufig« beantwortet werden können: 1. Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen ein anderer Mensch fehlt? 2. Wie oft fühlen Sie sich verlassen? 3. Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?

Es gibt auch komplexere Testverfahren wie beispielsweise die *de Jong Gierveld Loneliness Scale* (de Jong Gierveld/van Tilburg 1999), welche das Einsamkeitsphänomen multidimensional (Bewertungsdimension, Dimension der Deprivationserfahrung, Zeitdimension) zu erfassen suchen. Die verschiedenen Ausprägungsgrade dieser Dimensionen erlauben vielfältige Kombinationsmöglichkeiten der Ausdrucksform erfahrener Einsamkeit. Die Festlegung erfolgt im methodisch vorgegebenen Rahmen durch den Befragten selbst (Elbing 1991: 34). De Jong Gierveld (1978, zit.n. Puls 1989: 73f.) sieht es für solche teilstrukturierten Befragungen als relevant an, dass es den Interviewer:innen gelingt, ein Vertrauensverhältnis zu den Befragten aufzubauen. Deswegen sollte die Dauer der Gespräche nicht zu eng bemessen sein, und nach Möglichkeit sollten mehrere Kontakte erfolgen, da im zeitlichen Verlauf der Interviews die Bereitschaft zunähme, über Einsamkeitsgefühle zu sprechen.

Puls (1989: 74) schließt nicht aus, dass die üblichen Messinstrumente zur Erhebung von Einsamkeit im Gegensatz zum Verfahren von de Jong Gierveld »auf einer recht oberflächlichen Ebene verhaftet« bleiben. Svendsen (2016: 84) zweifelt grundsätzlich eine hohe Aussagekraft der entwickelten Messinstrumente an und glaubt auch nicht, dass es gelingen wird, präzise(re) Verfahren zu entwickeln, da es sich bei Einsamkeit um ein subjektives Gefühl handele, welches sich der objektiven Betrachtung entziehe. Das Phänomen selbst ließe dies nicht zu (ebd.: 85). Svendsen rät, die vorhandenen Testverfahren zu nutzen und sich der Limitationen bewusst zu sein. Die Quantifizierung könne nicht objektiv erfolgen und daher sei es ratsam, alle Häufigkeitsangaben mit Vorsicht zu betrachten.

Hinsichtlich quantitativer Messinstrumente ist Svendsen zuzustimmen, für qualitative Interviews wird jedoch angenommen, dass das (zurückliegende und aktuelle) Einsamkeitserleben in der von de Jong Gierveld beschriebenen Weise rekonstruiert werden kann. Auch Puls (1989: 77) unterstreicht, dass die quantitative Sozialforschung bei der Untersuchung von Einsamkeit und sozialer Isolation »an ihre immanen Grenzen stößt und ihrer Ergänzung durch qualitative Untersuchungen bedarf, die unter Verzicht auf standardisierte Erhebungstechniken der Offenheit und Unvoreingenommenheit im Forschungsprozess einen größeren Raum belassen«.

Im nächsten Kapitel werden die Ergebnisse unterschiedlicher Einsamkeitserhebungen der Nachkriegszeit in (West-)Deutschland vorgestellt. Deren partielle Widersprüchlichkeit kann auch als Beleg für die Beschränkungen der Messinstrumente gewertet werden.

5.4.3 Erhebungen auf Länderebene

In Deutschland wurden die ersten Umfragen nach dem zweiten Weltkrieg durchgeführt. Schwab (1997: 16) verweist auf zwei Erhebungen aus den Jahren 1949 (Allensbach) und 1992 (Emnid), welche einen Anteil von 19 bzw. fünf Prozent an einsamen Personen erhoben ha-

ben¹¹. Somit scheint die Zahl einsamer Personen in diesem Zeitraum gesunken zu sein. Auch Döring (1997: 8f.) konstatiert Ende der 1990er Jahre im Verweis auf repräsentative Bevölkerungsumfragen, dass die Belastung mit Einsamkeit seit den 1970er Jahren nicht zugenommen habe. Puls (1989: 361) stellt am Ende seiner Untersuchung über die Entwicklung der 1980er Jahre ebenfalls resümierend fest, dass das Auftreten der Einsamkeit entgegen der allgemeinen Darstellung nicht dramatisch zugenommen habe, sondern auf niedrigem Niveau verharre. Im Fazit seiner Analyse hebt Puls den Widerspruch zwischen den Erzählungen zur Einsamkeit und den empirischen Daten hervor.

Wie aber hat sich das Vorkommen bzw. das Einsamkeitsempfinden von Befragten seit der Jahrtausendwende in Deutschland entwickelt? Ein Blick auf aktuelle Erhebungen zeigt ein gemischtes Bild. Im Jahr 2014 ergab die Online-Befragung von 1200 Personen im Alter von 16 bis 85 Jahren im Auftrag eines deutschen Marktforschungsinstituts, dass es im Vergleich zu einer Studie von Döring und Bortz von 1993, welche mit derselben Erhebungsmethode gearbeitet hatte¹², im Jahr 2014 in Deutschland »deutlich mehr einsame Menschen [...] als noch vor zwanzig Jahren« gäbe (Harris interactive 2015)¹³. Nur 37 Prozent der Befragten fühlten sich »überhaupt nicht einsam«, 20 Prozent »leicht«, 23 Prozent »mittel« und 20 Prozent »stark einsam«. Von Einsamkeit betroffen seien »altersunabhängig eher Männer, Alleinlebende und Beschäftigungslose«; wobei alle diese Gruppen überdurchschnittlich häufig schlechte Beziehungen zur Familie angaben (ebd.). Im Jahr 2017 ergab eine weitere repräsentative Befragung von 1.039 Personen im Alter von 18 bis 70 Jahren eines anderen Marktforschungsinstituts, dass sich zwölf Prozent der Teilnehmer:innen »häufig« oder »ständig einsam« fühlen (Splendid research GmbH 2017).

Die Langzeit-Daten des Deutschen Alterssurvey von 1996 bis 2014 (Mahne et al. 2017; vgl. Böger/Wetzel/Huxhold 2017), welche im Jahr 2014 auf einer repräsentativen Befragung von ca. 6000 Menschen in der zweiten Lebenshälfte (40 bis 85 Jahre) beruhen, weichen hiervon deutlich ab. Danach hat sich von 1996 bis 2002 der Anteil »einsamer« Personen bedeutsam reduziert und ist danach nahezu stabil geblieben (1996: 10,7 %/2002: 7,7 %/2008: 8,7 %). Im Jahr 2014 betrug der durchschnittliche Anteil der »einsamen« Personen 8,9 Prozent (ebd.). Altersdifferenziert ist der Anteil der durch Einsamkeit Belasteten insbesondere bei den »Jüngeren« (42–47 Jahre: 10 %/48–53 Jahre: 8,5 %/54–59 Jahre: 11,9 %) und bei den Ältesten (78–83 Jahre: 8,2 %) besonders hoch. Die Daten des Alterssurvey deuten zudem auf geringe geschlechtsspezifische, aber auf deutliche sozioöko-

11 Mittels welcher Fragen die Erhebungen die Daten gewonnen haben, und wie diese dann ausgewertet wurden, ist unbekannt. Möglicherweise ist eine Vergleichbarkeit aufgrund unterschiedlicher Designs problematisch.

12 Revidierte UCLA Loneliness Scale (Döring/Bortz 1993).

13 Die Ergebnisse dieser Umfrage sind jedoch wegen der Form der Erhebung skeptisch zu sehen. Der Zeitpunkt der Umfrage ist zu kritisieren; die Befragung erfolgte in der Weihnachtszeit (23. bis 31.12.2014). Es ist möglich, dass sich viele Befragte in dieser Zeit einsamer fühlten bzw. die eigene Befindlichkeit bewusster wahrnahmen. Außerdem waren die Altersgruppen ungleich vertreten; die letzte Gruppe umfasste diejenigen, die älter als 69 Jahre alt waren. Aussagen zu Alterstrends sind somit problematisch. Die Befragung erforderte einen Online-Zugang, was wiederum gewisse materielle wie soziokulturelle Ressourcen voraussetzte.

nomische Unterschiede im Auftreten von Einsamkeit¹⁴: Im Jahr 2014 gaben 14,7 Prozent der Menschen mit niedriger Bildung Einsamkeitsgefühle an, aber nur 7,3 Prozent derjenigen mit hoher Bildung. Bei Personen mit Armutsstatus waren es sogar 19,7 Prozent im Vergleich zu 7,9 Prozent der Personen, die nicht in Armut leben (ebd.).

Die bislang zitierten Erhebungen beschränkten die Befragung auf bestimmte Altersgruppen oder bezogen sich auf relativ kleine Stichproben. Im Unterschied hierzu hat die Studie von Luhmann und Hawkley (2016) das Einsamkeitsempfinden von 16.132 erwachsenen Deutschen im Alter ab 17 Jahren untersucht. Die Wissenschaftler:innen werteten dazu Daten des SOEP des Jahres 2013 aus, da zu diesem Zeitpunkt erstmals drei Fragen zur Einsamkeit in den Katalog aufgenommen wurden¹⁵. Die Ergebnisse belegen, dass Einsamkeit in allen Altersgruppen auftritt. Nicht nur Ältere über 80 Jahre, sondern auch Personen um die 35 Jahre sowie um die 60 Jahre empfinden überdurchschnittlich häufig Einsamkeit (Luhmann 2018, 71f.). Zu Beginn des Ruhestands fühlt sich dagegen ›nur jeder Zehnte betroffen, und mit ca. 75 Jahren erreicht die empfundene Einsamkeit einen Tiefpunkt sowie auch Personen um die 40 Jahre geringere Einsamkeitswerte zeigen (ebd.). Ein aktueller Bericht (Orth/Eyerund 2019) nimmt Bezug auf die Daten des SOEP des Jahres 2017 und stellt fest, dass im Vergleich zu dem Jahr 2013 ein leichter allgemeiner Rückgang des Einsamkeitsempfindens zu verzeichnen sei: von 10,5 Prozent auf 9,5 Prozent. Der personenbezogene Vergleich zeige, dass die Mehrheit der Befragten im Zeitraum 2013 bis 2017 keine Veränderung, ca. ein Drittel eine Verringerung und ein Viertel dagegen eine Zunahme ihres Einsamkeitsempfindens angaben. Was das Alter anbelangt, so seien die Werte bei Älteren über 60 Jahre weiterhin erhöht, aber tendenziell zeigten die jüngeren Altersklassen bis 39 Jahre die höchste Steigerung (ebd.: 2).

Diese Ergebnisse stehen teils im Widerspruch zu internationalen Überblicksartikeln bzw. Meta-Analysen (Pinquart/Sörensen 2003; Qualter et al. 2015), die erhöhte Einsamkeitswerte vor allem bei zwei Altersgruppen fanden: bei jungen Erwachsenen unter 30 Jahren und im hohen Alter von mehr als 80 Jahren. Eine europäische Überblicksstudie (Yang/Victor 2011) bestätigte die Altersunterschiede zwischen verschiedenen europäischen Ländern und konstatierte, dass die Mehrheit der Untersuchungen die höchsten Niveaus in der Jugend und im Alter und das niedrigste Niveau in der Phase der Berufstätigkeit festgestellt haben. Außerdem gibt diese Studie den Hinweis, dass sich die Form der Einsamkeit anscheinend altersabhängig unterscheidet: Bei jüngeren dominiert die soziale, bei älteren Menschen die emotionale Einsamkeit (Victor/Yang 2012).

14 Da im Alterssurvey keine Daten zu Personen über 85 Jahren erhoben werden, liegt hier sicherlich eine Schwachstelle der Erhebung. Mittlerweile hat die Altersgruppe der Personen über 85 Jahren einen Anteil von 2,7 Prozent an der deutschen Bevölkerung (Stand 2017).

15 Auszug aus dem Innovation Sample (Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) 2015): »Q68 Ich lese Ihnen jetzt ein paar Aussagen vor. Bitte geben Sie jeweils an, ob Sie sich oft, manchmal, selten oder nie so fühlen wie beschrieben. (Antwortmöglichkeiten: 1 – oft, 2 – manchmal, 3 – selten, 4 – nie, 5 – keine Angabe)

- Wie häufig haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
- Wie häufig fühlen Sie sich sozial isoliert?
- Wie häufig haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?«

Luhmann (2018: 68) bescheinigt, dass internationale Ergebnisse für die Altersunterschiede beim Auftreten von Einsamkeit in Deutschland nur begrenzt gültig sind¹⁶. Die Gründe hierfür seien jedoch unklar. Was den Ländervergleich anbelangt, so deuten die meisten Studien darauf hin, dass kollektivistische Gesellschaften höhere Einsamkeitsniveaus haben als individualistische: Südeuropäische Länder wie Italien, Griechenland und Portugal sowie osteuropäische Länder haben höhere Einsamkeitswerte als nord- und westeuropäische Länder (Yang/Victor 2011; Svendsen 2016, 93). Aber auch von dieser Regel gibt es Ausnahmen: So zeigt Japan, ein stark kollektivistisch geprägtes Land, weltweit die höchsten Einsamkeitsniveaus (Svendsen 2016: 73f.). Und eine aktuelle vergleichende Studie (Randall et al. 2019) zeigt hinsichtlich der benannten Trends sowohl Übereinstimmungen als auch Widersprüche in den europäischen Staaten: Frankreich, Ungarn, Belgien, Rumänien und auch Griechenland weisen überdurchschnittliche Einsamkeitswerte auf, geringe Werte finden sich in Dänemark, Finnland, Irland, den Niederlanden und Slowenien. Länder wie Deutschland, Großbritannien, Österreich, Tschechien und Estland weisen mit ca. sechs Prozent »häufig einsamer« Personen ähnliche – unter dem EU-Durchschnitt liegende – Werte auf (ebd.: 7).

Die verfügbaren empirischen Daten zur Entwicklung der Einsamkeit infolge der Corona-Pandemie weisen auf einen Anstieg des Einsamkeitserlebens in Deutschland seit März 2020 im Vergleich zu den Vorjahren – in allen Bevölkerungsgruppen und vor allem bei jüngeren Personen und bei Frauen (Entringer et al. 2020; SOEP-CoV¹⁷; DZA 2021). Auch internationale Befragungen bestätigen mehrheitlich einen Anstieg der Einsamkeit im Vergleich der Zeit vor und während der Pandemie (Bücker 2021: 10).

5.4.4 Einsamkeit und Gesundheit

Wie ausgeführt lässt sich Einsamkeit nicht eindeutig von anderen sozialen Phänomenen abgrenzen wie auch die empirische Untersuchung mit besonderen Schwierigkeiten im Zugang verbunden ist. Daher werden zur Beschreibung des Gesamtkontexts möglicher gesundheitlicher Auswirkungen auch einzelne Ergebnisse und Hinweise berücksichtigt, die sich nicht explizit auf Einsamkeit, sondern auf soziale Isolation, soziale Exklusion, soziale Zurückweisung und sozialen Schmerz oder auch auf die Bedürfnisse nach Zugehörigkeit, sozialer Resonanz und Anerkennung – beziehen.

In Anlehnung an *Maslows Bedürfnishierarchie* gehen Baumeister und Leary (1995) von einem angeborenen und universellen Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Akzeptanz aus, welches interindividuell unterschiedlich stark ausgeprägt sein kann. Für die Erfüllung dieses Bedürfnisses sind Qualität und Quantität der sozialen Beziehungen entscheidend. Wenn enge soziale Bezüge fehlen oder abbrechen und auch, wenn sich Personen ausgeschlossen fühlen, erschüttert dies das emotionale wie körperliche Wohlbefinden.

16 Luhmann und Hawley (2016) stellten im Ländervergleich Deutschland und USA ebenfalls Unterschiede hinsichtlich des Auftretens von Einsamkeit in den Lebensphasen fest, deren Ursachen jedoch noch untersucht werden müssten.

17 Informationen zum Projekt sowie Veröffentlichungen der Projektergebnisse sind abrufbar unter: https://www.diw.de/de/diw_01.c.785843.de/dossier/dossier_soep-cov.html

den, die Fähigkeit zur Selbstregulation in sozialen Interaktionen und die kognitiven Funktionen (ebd.; Baumeister/Twenge/Nuss 2002; Hughes et al. 2004).

Das Empfinden eines sozialen Mangels bedeutet »soziale Schmerzen« zu haben. Neuropathologische Untersuchungen bestätigen, dass physischer und emotionaler Schmerz nahe beieinander liegen, und dass positive soziale Resonanz im limbischen System durch Ausschüttung entsprechender Neurotransmitter Wohlgefühle bis hin zur Euphorie auslöst (Bauer 2006). Dementgegen entspricht der Schmerz, den ein Mensch bei sozialer Zurückweisung, verletzenden Sozialkontakte oder sozialer Isolation empfindet, dem einer physischen Verletzung (Panksepp 2003; Eisenberger/Lieberman/Williams 2003; Bauer 2011). Der Ausdruck »social pain« wird in der aktuellen Debatte vielfach verwendet, beispielsweise von MacDonald und Leary (2005), Dewall et al. (2010), Cacioppo und Patrick (2011) oder Eisenberger (2012). Untersuchungen zeigen, dass Schmerz-Medikamente auch das Gefühl des sozialen Schmerzes reduzieren (MacDonald/Leary 2005; Dewall et al. 2010). Vice versa belegen verschiedene Studien, dass soziale Unterstützung und das Gefühl der Zugehörigkeit sowohl physische als auch soziale Schmerzen reduzieren (Master et al. 2003; Masten et al. 2012).

Stimmungen und Gefühlslagen können im sozialen Kontakt übertragen werden (Schobin 2018: 50). Dies gilt auch für Einsamkeit: Die *Framingham Heart Study* (Cacioppo/Fowler/Christakis 2009) belegt, dass es möglich ist, dass einsame ihre Befindlichkeit auf bekannte Personen übertragen. Es handelt sich dabei um eine seit dem Jahr 1948 durchgeführte prospektive, bevölkerungsbezogene Langzeit-Kohorten-Studie mit ca. 5.000 Teilnehmer:innen in der US-amerikanischen Kleinstadt Framingham in Massachusetts. Die Untersuchung hatte ursprünglich nur das Ziel, Risikofaktoren für koronare Herzerkrankungen zu identifizieren. Seit dem Jahr 1971 werden zusätzlich die sozialen Netzwerke wie auch die subjektive Zufriedenheit mit den verwandtschaftlichen, freundschaftlichen, nachbarschaftlichen und beruflichen Beziehungen erfragt, wodurch der soziale Mikrokosmos der Kleinstadt sehr differenziert abgebildet wird und die »Topographie« der Einsamkeit in den sozialen Netzwerken wie auch die Ausbreitung der Einsamkeit nachverfolgt werden kann (ebd.).

Im Ergebnis schließt das Forscher:innenteam auf einen sich wechselseitig verstärkenden Zusammenhang zwischen der individuellen Gefühlslage und den sozialen Netzwerken. »Einsame« Personen werden seltener von anderen als »Freunde« benannt und benennen umgekehrt auch selbst seltener »Freunde«. Wer viele soziale Kontakte hat, lernt tendenziell weitere Personen kennen – und zwar bevorzugt solche mit einem großen Netzwerk. Personen mit wenigen Kontakten neigen hingegen dazu, mit der Zeit immer einsamer zu werden. Mit anhaltender Dauer der Einsamkeit fällt es den Betroffenen immer schwerer, anderen zu vertrauen und neue soziale Kontakte zu knüpfen. In ihrem sozialen Umfeld gibt es andererseits die Tendenz, sich von ihnen zu distanzieren bzw. sie auszuschließen. Dieses Verhalten kann auch als Strategie gegen die emotionale »Ansteckung« verstanden werden (ebd.). Denn die Einsamkeit des Einzelnen ist nicht nur eine individuelle Angelegenheit, sondern kann sich auch auf dessen Netzwerk übertragen und sogar nicht einsame und solche Personen betreffen, die dem Einsamen selbst nicht bekannt sind. Es besteht die sogenannte »dritte-Grad-Regel«: Wenn der direkte »Freund« einsam ist, besteht eine um 52 Prozent erhöhte Wahrscheinlichkeit, selbst auch einsam zu sein (ebd.). Die Wahrscheinlichkeit einsam zu sein, überträgt sich auch, wenn

der »Freund eines Freundes« einsam ist, und auch, wenn der »Freund eines Freundes eines Freundes« einsam ist. Die Wahrscheinlichkeit, selbst einsam zu sein, nimmt mit jeder Verbindung ab. Die Größe des Effekts für Personen mit zwei Trennungsgraden beträgt 25 Prozent und für Personen mit drei Trennungsgraden 15 Prozent, ab vier Trennungsgraden verschwindet der Effekt (ebd.).

Die Ansteckung der Einsamkeit kann demnach über Dritte und sogar über mehrere Zwischenglieder eines sozialen Netzwerks erfolgen. Die Effektstärke der Übertragung nimmt zudem mit der Intensität der Beziehung und der räumlichen Nähe zu. Ausnahme sind Verwandtschaftsbeziehungen: Familienmitglieder erhöhen und reduzieren die eigene Einsamkeit nicht, auch wenn sie in der Nähe wohnen. Außerdem sind Frauen in höherem Maße als Männer von Übertragungen betroffen sowie die Einsamkeit unter Frauen »ansteckender« ist als die unter Männern (ebd.). Das Forscherteam begründet die gefundenen Effekte mit dem sozialpsychologischen Prozess der »Induktion« (ebd.). Die »Induktionshypothese« geht davon aus, dass die emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Folgen der Einsamkeit einer Person in sozialen Netzwerken mittels Interaktion und Kommunikation übertragen werden und zur zwischenmenschlichen Weiterverbreitung der Einsamkeit auf andere beitragen bzw. diese verursachen (ebd.).

Die Zustände chronischer Einsamkeit bzw. sozialer Isolation sind – negativ und belastend erlebt – stressauslösend und versetzen die Betroffenen in einen dauernden Vigilanz-Zustand (Cacioppo 2010; Cacioppo/Patrick 2011). In der Folge ist das Risiko für psychische und physische Erkrankungen deutlich erhöht. Aufgrund des chronischen Stresses erhöht sich die Wahrscheinlichkeit für eine Reihe chronischer und langfristig tödlich verlaufender Krankheiten wie Bluthochdruck, Stoffwechselstörungen (Übergewicht, Diabetes), und Gefäßleiden (Schlaganfall, Herzinfarkt) sowie das Risiko für Schlafstörungen, Depressionen, Lungen- und Infektionskrankheiten oder dementielle bzw. kognitive Beeinträchtigungen (Hawley/Cacioppo 2010; Petitte et al. 2015; Valtorta et al. 2016).

Cacioppo und Patrick (2011: 127ff.) benennen fünf empirisch belegte und einander überschneidende »Wege« bzw. Umgangsweisen im Kontext der Einsamkeit, welche der Gesundheit schaden wie auch infolgedessen die Morbidität und Mortalität erhöhen können. 1. Im mittleren und höheren Lebensalter zeigen einsame Personen eher gesundheitsschädliche Verhaltensweisen (z.B. Bewegungsmangel, überdurchschnittliche Kalorienzufuhr, Rauchen) als gleichaltrige sozial eingebundene Personen. 2. Ältere Einsame nennen mehr objektive Stressoren und einschneidende Erlebnisse, die ihnen permanent zusetzen als sozial eingebundene Personen. Einsame haben dem eigenen Empfinden nach insgesamt mehr soziale Probleme. 3. Sie nehmen die Widrigkeiten und Belastungen des Alltags schwerwiegender und die positiven Momente weniger erfreulich wahr. Die Stresswahrnehmung hat langfristig großen Einfluss auf die Gesundheit wie auch auf die Bewältigungsstrategien, wobei eher passive (Pessimismus und Vermeidungsverhalten) als aktive Coping-Strategien (Akzeptanz und Reflexion, Unterstützung suchen) gewählt werden. 4. Anhaltende Stressoren wie Einsamkeit führen zu physiologischen Stressreaktionen und in Folge zu den oben beschriebenen gesundheitlichen Auswirkungen. 5. Eine Folge andauernder Einsamkeit ist die Beeinträchtigung der Schlafqualität und andauernde Erschöpfungszustände. Den Betroffenen fehlt es insgesamt an Ruhe und Erholung.

Auch zwei große Studien von Holt-Lunstad und anderen Forscher:innen (2010 und 2015) bestätigen diese Zusammenhänge. Die erste Metastudie aus dem Jahr 2010 erfasst die Daten von 148 Studien bei insgesamt 308.000 Teilnehmer:innen und belegt, dass sich durch subjektiv empfundene Einsamkeit nicht nur die Morbidität, sondern auch die Mortalität erhöhen kann. Im Vergleich mit anderen Risikofaktoren sei Einsamkeit beispielsweise genauso schädlich wie der Konsum von zehn bis fünfzehn Zigaretten am Tag oder wie Alkoholmissbrauch sowie die Auswirkungen von Einsamkeit schädlicher seien als keinen Sport zu treiben und doppelt so schädlich wie starkes Übergewicht. Die Überlebenswahrscheinlichkeit von Personen mit einem stabilen Freund:innen- und Bekanntenkreis sei im Vergleich zu sozial schwach integrierten Personen um 50 Prozent erhöht. Den größten Effekt auf die Sterblichkeit habe die allgemeine soziale Integration, unabhängig davon, ob Menschen allein oder mit anderen zusammenleben. Die Studie stellt auch fest, dass die beobachteten Effekte bestehen bleiben, wenn Alter, Geschlecht und sozialer Status berücksichtigt werden. In der nachfolgenden Metaanalyse (Holt-Lunstad et al. 2015) der wissenschaftlichen Literatur der Jahre 1980 bis 2014, welche sich auf insgesamt ca. 3,4 Millionen Teilnehmende bezieht, bestätigen sich grundsätzlich die Ergebnisse der ersten Studie. Außerdem hebt die Analyse im Fazit hervor, dass sich keine Hinweise auf Unterschiede hinsichtlich der Auswirkungen (subjektiver) Einsamkeit und (objektiver) sozialer Isolation finden ließen.

Eine britische Alter(n)sstudie (Steptoe et al. 2013) stützt zwar das erhöhte Morbiditäts- und Mortalitätsrisiko bei Einsamkeit und sozialer Isolation, unterstreicht aber in Abgrenzung zu Holt-Lunstad et al. (2015), dass die negativen Auswirkungen der Isolation im Gegensatz zu denen der Einsamkeit unabhängig von Faktoren wie Alter, Gesundheit und Bewegungsradius der Betroffenen auftreten. Dies bedeutet, dass Einsamkeit vor allem im Zusammenwirken mit anderen Faktoren krankheitsbegünstigend und lebensverkürzend wirken könne. Das Forscherteam nimmt daher an, dass Einsamkeit eher ein Begleitsymptom von Krankheit und eingeschränkter Mobilität, aber kein eigenständiger Risikofaktor ist (ebd.).

Eine weitere britische Studie (Hakulinen et al. 2018) stellt den Zusammenhang von Einsamkeit und Morbidität wie Mortalität grundsätzlich in Frage und begründet dies damit, dass die Zusammenhänge nicht mehr nachzuweisen waren, wenn die Einflüsse von Risikofaktoren wie chronische Erkrankungen, Depressionen und Gesundheitsverhalten in die Analyse einbezogen wurden. Das heißt, dass gravierende gesundheitliche Auswirkungen nicht grundsätzlich mit dem Gefühl der Einsamkeit zusammenhängen, sondern eher mit sozialer Isolation bzw. chronischer Einsamkeit korrelieren.

Der Forschungsstand spiegelt kein eindeutiges Bild, zumindest nicht hinsichtlich der Auswirkungen von subjektiver Einsamkeit. Es bleibt fraglich, ob Einsamkeit die Folge oder die Ursache von Krankheit und frühzeitigem Tod ist. Auf jeden Fall scheinen die Dauer und die Intensität des Erlebens für die Auswirkungen wesentlich zu sein. Chronische Einsamkeit unterscheidet sich von sozialer Isolation vor allem durch die subjektive Bewertung der sozialen Situation. Bei sozialer Isolation hingegen scheinen die negativen Auswirkungen in Form von erhöhter Morbidität und Mortalität deutlicher durch empirische Befunde belegt. Das Erleben von chronischer Einsamkeit kann mit sozialer Isolation zusammenfallen und hat dann ebenso die beschriebenen negativen Auswirkungen. Auch nach Sichtung des Forschungsstands bleibt es teils unklar, welchen Einfluss das Phä-

nomen der Einsamkeit unabhängig von anderen Faktoren zeigt. Am ehesten scheinen Langzeitstudien wie in Framingham dazu geeignet, Ergebnisse und Hinweise zu generieren. Aber subjektives Erleben ist der empirischen Forschung schwer zugänglich und eine vergleichende (standardisierende) Perspektive auch aufgrund der Interdependenzen nahezu unmöglich. Am Ende steht daher nur die sichere, aber nicht neue Erkenntnis: Eine gute subjektive Einbindung in soziale Netzwerke ist ein protektiver Faktor für die Gesundheit.

5.4.5 Einsamkeit, Depression und Suizid

Mögliche negative Auswirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden sind beschrieben worden. Der Schwerpunkt lag bei den körperlichen Erkrankungen infolge von Einsamkeit bzw. sozialer Isolation. Aber es finden sich auch Belege, die auf einen Zusammenhang dieser (Gefühls-)Lage zu psychischen Erkrankungen – insbesondere Depressionen – wie auch zu Suizidwünschen und -verhalten hinweisen (Stravynski/Boyer 2001; Schmidtke/Sell/Löhr 2008: 12; Hawkley/Cacioppo 2010; Beutel et al. 2017; Juckel/Schröer 2018; Sonnmoser 2018: 92). Einsamkeit kann psychische Störungen fördern, und diese wiederum können Einsamkeit bewirken. Auch wenn das Gefühl meist nicht als psychopathologisches Symptom gilt, tritt Einsamkeit bei psychischen Störungen genuin und der Erkrankung inhärent auf – insbesondere bei Schizophrenie und Depression (Juckel/Schröer 2018: 2).

Chronische Einsamkeit kann mit den Kriterien für eine Depression in hohem Maße korrelieren, aber das Ursache-Wirkungs-Verhältnis bleibt vielfach unklar bzw. besteht überhaupt nicht (Svendsen 2016: 53f.). Einsamkeit kann depressive Symptome vorhersagen, umgekehrt können depressive Symptome keine gesteigerte Einsamkeit vorhersagen (Cacioppo/Patrick 2011: 115f.). Bei Personen mit depressiver Erkrankung hat sich gezeigt, dass Interventionen zur Verringerung der Einsamkeit auch die depressive Symptomatik positiv beeinflussen können (Thoma 2018: 425). In Kombination gehen Einsamkeit und Depression mit einem hohen Risiko für einen vorzeitigen Tod einher, dies gilt insbesondere für Männer (Holwerda et al. 2009). Trotz dieser Zusammenhänge handelt es sich um zwei distinkte Zustände: Das Gefühl von Einsamkeit spiegelt das Erleben der sozialen Beziehungen, die Depression dagegen die Gefühlslage im Allgemeinen wider (Cacioppo/Patrick 2011: 116).

Sozialer Rückzug gilt als ein Symptom der Depression. Wenn das soziale Umfeld hierauf in gleicher Weise oder sogar mit Zurückweisung reagiert, verstärkt sich die soziale Isolierung und die Befindlichkeit wird negativ beeinflusst (Thoma 2018: 425). Auch andere psychische Erkrankungen können mit ›Auffälligkeiten‹ im Sozialverhalten und in Folge Beeinträchtigungen der sozialen Interaktionen einhergehen. Bei sozialer ›Umtreibigkeit‹ werden beispielsweise ständig neue Sozialkontakte gesucht, und die Betroffenen können bei anderen aufgrund von Distanzlosigkeit oder Streit- und Kritiksucht Ablehnung und Abwehr auslösen (ebd.). Die Reaktionen des sozialen Umfelds können dann zu einer fortschreitenden Isolierung führen und Einsamkeitsgefühle befördern. Die Einsamkeitserfahrung wiederum kann sich zusätzlich negativ auf den Verlauf der psychischen Erkrankung auswirken (ebd.). Es ist empirisch belegt, dass sich Personen mit psychischer Erkrankung häufiger einsam fühlen als psychisch ›Gesunde‹ (ebd.: 423).

Es gibt auch eindeutige Korrelationen zwischen Einsamkeit und Suizidgedanken und -verhalten (Stravynski/Boyer 2001). Einsamkeit erhöht das Suizidrisiko: Je einsamer sich Personen fühlen, desto eher denken sie an Suizid oder führen ihn aus (ebd.; Ringel 1995). Sowohl chronisch psychisch kranke als auch ältere Personen haben ein deutlich erhöhtes Suizid-Risiko (Köchert 2018: 188). Der Anteil der über 60-Jährigen liegt bei ca. 40 Prozent aller Suizide (ebd.: 185)¹⁸. Körperliche Erkrankungen, die mit funktionalen Einschränkungen einhergehen, erhöhen insbesondere für Männer das Suizid-Risiko wie auch Multi-Morbidität mit einem höheren Suizid-Risiko verbunden ist (ebd.: 186). Ein hoher Anteil der Älteren, die durch Suizid versterben, leidet an psychischen Erkrankungen – vor allem an Depressionen und dementiellen Erkrankungen (ebd.). Weitere mögliche Faktoren für Alterssuizide können Angststörungen, Alterspsychosen, Niedrigdosis-Abhängigkeit von Benzodiazepinen und Alkoholabhängigkeit sein (ebd.). Außer psychischen und körperlichen Beeinträchtigungen werden soziale Isolation und Einsamkeit als wesentliche Faktoren für Suizide im Alter angenommen (ebd.: 185). Die Suizidforschung zeigt, dass die (empfundene) soziale Integration Hauptursache für suizidales Verhalten ist und belegt, dass Personen in Kontexten mit hoher sozialer Kohäsion seltener Suizide und Suizidversuche begehen als Personen in Kontexten mit geringer sozialer Kohäsion (ebd.). Das biopsychosoziale Erklärungsmodell von Köchert (ebd.: 189) erklärt Suizide aus dem Zusammenwirken medizinischer, psychologischer und sozialstruktureller Einflussfaktoren. Neben sozialer Isolation und Einsamkeit werden folgende empirisch belegte soziale bzw. sozialstrukturelle Einflussfaktoren genannt, die sich ungünstig auf den Gesundheitszustand auswirken und die Suizid-Bereitschaft erhöhen können: Der Familienstand (Verwitwete, Geschiedene und Ledige haben ein höheres Risiko als Verheiratete), konflikthafte familiäre Beziehungen, Arbeitslosigkeit und das Ausscheiden aus dem Erwerbsleben (ebd.: 185). Schmidtke/Sell/Löhr (2008: 12) ergänzen diese sozialen Faktoren um Einkommensarmut und einen niedrigen Bildungsstatus. Die genannten Risikofaktoren der Suizidforschung sind auch in der Einsamkeitsforschung belegt.

5.4.6 Risiko- und Schutzfaktoren der Einsamkeit

In der empirischen Forschung sind Zusammenhänge von Einsamkeit und verschiedenen Risiko- und Schutzfaktoren belegt (Cacioppo/Patrick 2011; Hawley et al. 2008).

- **Geschlecht:** Die meisten Studien weisen höhere Einsamkeitswerte bei Frauen als bei Männern auf. Die Auswertung des SOEP von 2017 zeigt eine Verteilung von 60 Prozent zu 40 Prozent im Verhältnis von Frauen zu Männern (Orth/Eyerund 2019: 8). Einschränkend muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass die Ergebnisse insgesamt uneinheitlich sind und von der Messung beeinflusst werden (Nicolaisen/Thorsen 2014).
- **Gesundheit:** Gesundheitliche Beeinträchtigungen können sowohl die Folge von Einsamkeit als auch die Ursache für Einsamkeit sein. Insbesondere im Zusammenhang

18 Insgesamt suizidieren sich jährlich ca. 10.000 Personen in Deutschland (Destatis 2019c; Köchert 2018: 185).

mit funktionalen Beeinträchtigungen (z. B. Mobilität, Sensorik, Pflegebedürftigkeit) zeigt sich ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko (Hawkley/Capitanio 2015; Luhmann 2018: 70).

- **Sozioökonomischer Status:** Tendenziell sind ein geringes Einkommen und ein niedriges Bildungsniveau mit einem erhöhtem Einsamkeitsrisiko verbunden (Hawkley et al. 2008; Luhmann 2018: 69; Eckhard 2018: 183).
- **Erwerbsstatus¹⁹:** Tendenziell sind arbeitslose Personen in höherem Maße einsam als erwerbstätige Personen. Die Daten des SOEP von 2017 zeigen, dass nicht erwerbstätige Personen am stärksten von Einsamkeit betroffen sind (Orth/Eyerund 2019: 16f.). Aber auch Berufstätigkeit kann mit Einsamkeit verbunden sein, wenn dadurch keine bzw. kaum Zeit für soziale Kontakte bleibt (Luhmann 2018: 70).
- **Beziehungsstatus/Familienstand:** Personen in einer Partner:innenschaft oder Ehe empfinden seltener Einsamkeit (Hawkley et al. 2008). Das Einsamkeitsrisiko ist für ungebundene ältere Personen besonders hoch (Victor/Yang 2012). Differenziert nach Familienstand weisen im SOEP 2017 »verwitwete« Personen höhere Einsamkeitswerte als »Singles« auf, wenngleich beide Gruppen überdurchschnittlich oft einsam sind (Orth/Eyerund 2019: 11). Im SOEP 2013 wiesen dagegen »Singles« in der mittleren und ältesten Gruppe die höchsten Einsamkeitswerte auf (Luhmann 2018: 73).
- **Wohnsituation:** Personen, die allein leben, haben im Vergleich zu Personen in anderen Wohnformen ein höheres Einsamkeitsrisiko (Luhmann 2018: 70)²⁰, aber dennoch gilt nicht grundsätzlich, dass Alleinlebende weniger soziale Kontakte haben als Personen in anderen Wohnformen. In der Studie von Luhmann und Hawkley (2016) wiesen die jüngsten und die ältesten Alleinlebenden durchschnittlich die geringsten Einsamkeitswerte auf (Luhmann 2018: 73).
- **Soziale Partizipation:** Engagement in sozialen Gruppen schützt vor Einsamkeit (Luhmann 2018: 70).
- **Soziale Beziehungen:** Soziale Beziehungen sind grundsätzlich ein wichtiger Schutzfaktor. Auch wenn Quantität nicht mit Qualität gleichgesetzt werden darf, sind ein kleineres soziales Netzwerk und eine geringere Anzahl von Sozialkontakten tendenziell mit einem höheren Risiko für Einsamkeit verbunden (Hawkley et al. 2008; Victor/Yang 2012).
- **Soziale Medien und digitale Kommunikationsmittel:** Es ist umstritten, ob es überhaupt einen Zusammenhang zum Einsamkeitsempfinden gibt und falls dies der Fall ist, wie die Wirkungsrichtung verläuft (HM Government 2018). Außerdem ist strittig, ob die positive oder negative Beeinflussung des Gefühls der Einsamkeit vom speziellen Medium abhängt (Orth/Eyerund 2019: 15). Nowland/Cacioppo/Necka (2017) gehen von einem wechselseitigen und dynamischen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der Nutzung sozialer Medien aus. Der Gebrauch erweise sich dann als

19 Schon Anfang der 1930er Jahre zeigte die Forschergruppe um Marie Jahoda und Paul Lazarsfeld in der Marienthal-Studie, dass langandauernde Arbeitslosigkeit dazu führt, dass sich die Betroffenen immer mehr aus dem Sozialleben des Dorfes zurückzogen, obwohl sie die ›gewonnene‹ Zeit auch für mehr soziales Engagement und Geselligkeit hätten nutzen können.

20 In Deutschland ist der Einpersonenhaushalt mit einem Anteil von 41,9 Prozent die häufigste Haushaltsform (Destatis 2019d).

förderlich, wenn er der Verbesserung bestehender oder dem Eingehen neuer Kontakte diene (ebd.). Wenn jedoch die sozialen Technologien zur ‚Flucht‘ oder zum Ersatz für soziale Kontakte gebraucht werden, dann können sich durch den Gebrauch Einsamkeitsgefühle verstärken (ebd.; vgl. Burke/Kraut 2016). Eine intensive Nutzung kann zudem Einfluss auf die Gestaltung der realen sozialen Beziehungen haben und zu deren Vernachlässigung führen (Di Julio 2018)²¹.

- **Migrationshintergrund:** Personen mit direktem Migrationshintergrund (im Ausland geboren) sind häufiger von Einsamkeit betroffen – vermutlich aufgrund der (noch) unzureichenden sozialen Integration (Orth/Eyerund 2019: 17f.).

Die genannten Faktoren sind in unterschiedlichen Altersphasen verschieden stark ausgeprägt, und nicht alle sind in jedem Lebensabschnitt relevant. Luhmann (2018: 72f.) unterscheidet zwischen altersspezifischen und universellen – in jeder Altersphase auftretenden – Einflussfaktoren. Zu Letzteren gehören: gesundheitliche Einschränkungen, soziale Partizipation, Anzahl der Freund:innen sowie die Häufigkeit des Kontakts mit Familie, Freund:innen und anderen Personen (ebd.: 72). Die Effekte von Einkommen, Erwerbsstatus, Wohnsituation und Beziehungsstatus auf Einsamkeit sind dagegen in den Altersgruppen unterschiedlich stark ausgeprägt. Als Schutzfaktoren im mittleren Alter scheinen beispielsweise ein hohes Einkommen und ein gesicherter Erwerbsstatus zu wirken.

Die von Luhmann und Hawkley (2016) gefundenen Altersunterschiede im Auftreten der Einsamkeit können jedoch nur teils durch die bekannten Risikofaktoren erklärt werden. Für das hohe Alter ab 80 Jahren belegen statistische Berechnungen den Einfluss von gesundheitlichen Beeinträchtigungen, eines geringeren Einkommens, eines höheren Anteils von Alleinlebenden und einer geringeren Anzahl von Freund:innen. Hier zeigt sich auch, dass eine Verschränkung der Faktoren das Risiko für Einsamkeit erhöht. Die Gründe für ein verstärktes Gefühl der Einsamkeit im Alter von ca. 35 und 60 Jahren lassen sich dagegen nicht durch diese bekannten Risikofaktoren erklären (Luhmann 2018: 72). Vorläufige Hypothesen sehen im Alter von ca. 35 Jahren einen Zusammenhang mit der beruflichen Etablierung in der »Rushhour« des Lebens, welche den Einzelnen zu wenig Zeit für enge soziale Beziehungen außerhalb der Familie lässt, da diese in starkem Maße mit der Etablierung im Beruf und in der Familie beschäftigt sind (ebd.). Die erhöhten Einsamkeitswerte im Alter von ca. 60 Jahren könnten dagegen in einem Zusammenhang mit dem »Empty-Nest-Syndrom« stehen (ebd.).

Die in der Einsamkeitsforschung belegten Risikofaktoren ‚soziale Beziehungen‘, ‚Gesundheit‘ und ‚sozioökonomischer Status‘ sind auch im Kontext von sozialen Exklusionsprozessen bedeutsam und empirisch belegt. Diese exklusions- wie einsamkeitsförderlichen Bedingungen verweisen – insbesondere in Verschränkung – auf die Lebenslage sogenannter gesellschaftlicher Randgruppen (z.B. Personen mit Flüchtlings- oder Migrationshintergrund, Strafgefangene, obdach- und wohnungslose Personen, sozioökonomisch benachteiligte Personen, Personen mit körperlichen, psychischen

21 Vor diesem Hintergrund wird auch diskutiert, ob die hohen Einsamkeitswerte in den jüngeren Altersgruppen mit der Nutzung sozialer Medien und digitaler Kommunikationsmittel zusammenhängen (Orth/Eyerund 2019: 14f.).

und kognitiven Beeinträchtigungen) und damit auch auf den Adressat:innenkreis der Sozialen Arbeit – verstanden als »eine politisch implementierte und institutionell verfestigte Praxis der Moderation von Inklusions- und Exklusionsbedingungen« (Otto/Scherr/Ziegler 2010: 142; vgl. Bommes/Scherr 1996: 93ff.). Die individuelle Gefühls- bzw. Problemlage der Einsamkeit erscheint damit auch als eine mögliche Folge ökonomischer Armut und sozialer Marginalisierung bzw. sozialer Exklusion. Im nächsten Kapitel wird die soziale bzw. gesellschaftliche Dimension der Einsamkeit – mit dem Schwerpunkt auf die soziologische Einsamkeitsforschung – in den Mittelpunkt der Betrachtung gerückt.