

6 Diskussion

Ziel der vorliegenden Arbeit ist es, die Auswirkungen eines Umzugs auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender zu analysieren. Ausgangspunkt ist die Annahme, dass ein Umzug in eine neue Stadt für Studierende eine Phase erhöhter psychosozialer Vulnerabilität darstellt, in der Einsamkeit eine zentrale Erfahrung ist. Basierend auf dieser Argumentation wurden zehn weitere Hypothesen formuliert, um die Zusammenhänge zwischen einem Umzug und Einsamkeit analysieren zu können. Die Haupthypothese, welche davon ausgeht, dass Studierende, die umgezogen sind, stärker von Einsamkeit betroffen sind als Studierende, die keinen Wohnortwechsel vorgenommen haben, wurde bestätigt. Schließlich zeigt die Untersuchung, dass ein Umzug einen signifikanten Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden der Studierenden hat. Dieser Effekt bleibt jedoch aus, wenn der Umzug bereits länger zurückliegt. Dass insbesondere ein aktueller Umzug mit Einsamkeit einhergeht und dies unabhängig von der Studienerfahrung der Teilnehmenden zu erkennen ist, deutet auf ein akutes Phänomen hin. Diese Ergebnisse werden im Folgenden mit den zuvor herangezogenen Ansätzen theoretisch erklärt und empirisch eingeordnet.

Die Need-to-Belong-Theory beschreibt ein grundlegendes Bedürfnis nach stabilen und emotional bedeutsamen Beziehungen.³¹² Zudem gilt Bindungssicherheit als eine wichtige menschliche Ressource.³¹³

312 Vgl. Baumeister/Leary, 1995, S. 498.

313 Vgl. Bowlby, 1969, S. 154f.

Bowlby spricht von einem biologisch verankerten System, welches dem Menschen innewohnt und nach Vertrautheit strebt.³¹⁴ Ein Umzug geht häufig mit einer räumlichen Distanz zu vertrauten Bindungspersonen und allgemeinen Veränderungen im sozialen Umfeld einher, da bestehende Beziehungen reduziert oder vollkommen unterbrochen werden.³¹⁵ Aus diesen Umständen resultiert folglich ein „Defizit [innerhalb der] sozialen Beziehungen“³¹⁶, welches bei Betroffenen ein Einsamkeitsempfinden begünstigt.³¹⁷

Diese theoretische Annahme liefert eine Erklärung dafür, weshalb Studierende mit Umzugserfahrungen innerhalb des Studiums am stärksten von Einsamkeit betroffen sind. Kurz nach einem solchen Lebensereignis nimmt sowohl die Anzahl als auch die Tiefe der sozialen Beziehungen häufig ab.³¹⁸ Dies äußert sich in einer zunehmenden „Diskrepanz zwischen dem erreichten und dem ‚notwendigen‘ Niveau sozialer Kontakte“³¹⁹. Des Weiteren veranschaulicht das Einsamkeitsmodell von Hawkey und Cacioppo wie stark Einsamkeit zu psychischem Stress im Gehirn führen kann. Betroffene werden häufig in den Zustand der „Hypervigilanz“³²⁰ versetzt und reagieren besonders wachsam auf äußere Umstände.³²¹ Es ist anzunehmen, dass neben dem Mangel an bedeutsamen Bezugspersonen, die Konfrontation mit einer fremden Lebenssituation einen solchen Zustand begünstigt. Eine zunächst fremde Lebenssituation erfordert einen Neuorientierungsprozess, der Betroffene überfordern oder verunsichern kann.³²²

Da umgezogene Studierende einsamer sind als Studierende ohne Wohnortwechsel, erhöht sich das Risiko, dass Studierende mit zunehmenden Einsamkeitserfahrungen soziale Situationen meiden oder mit

314 Vgl. Bowlby, 1969, S. 154f.

315 Vgl. Rüger, 2010, S. 10.

316 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979a, S. 3.

317 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

318 Vgl. Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

319 Eigene Übersetzung nach Peplau/Perlman, 1979b, S. 101.

320 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

321 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

322 Vgl. Arnett, 2014, S. 11.

„negativen sozialen Erwartung[s]haltungen“³²³ in neue soziale Umfelder wie die Hochschule hineingehen. Die Ergebnisse der Studie „Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter“³²⁴ bestätigen, dass dieses Verhalten durchaus vorkommt.³²⁵ Die Angst vor [negativen Erfahrungen wie] Ablehnung“³²⁶ in sozialen Interaktionen führt zum „Rückzug aus sozialen Gruppen“³²⁷. Bereits an dieser Stelle wird deutlich, dass Maßnahmen notwendig sind, um einen zunehmenden Rückzug aus sozialen Kontexten von jungen Studierenden zu vermeiden. Das unterstreicht die Bedeutung der Sozialen Arbeit, die am Ende dieses Kapitels erneut aufgegriffen und vertieft wird.

Abseits vom Umzug zeigt die Analyse, dass Erstsemester-Studierende grundsätzlich ein höheres Einsamkeitsempfinden aufweisen als Drittsemester-Studierende. Ein Erklärungsansatz für dieses Phänomen liefern die Erkenntnisse von Arnett. Der Großteil der Erstsemester-Studierenden, die an der Befragung teilgenommen haben, befindet sich am Anfang der Lebensphase „Emerging Adulthood“³²⁸. Diese Phase kennzeichnet sich typischerweise durch Neuorientierungsprozesse und das Fehlen klarer Strukturen.³²⁹ Zu Beginn des Studiums werden junge Studierende folglich nicht nur mit akademischen Herausforderungen und Veränderungen im sozialen Netzwerk konfrontiert, sondern sie müssen zusätzlich lernen, mit den Merkmalen dieser Lebensphase umzugehen. Bei Drittsemester-Studierenden ist anzunehmen, dass sie durch ihre Studienerfahrung bereits stabilere Routinen und ein gefestigteres soziales Umfeld entwickeln konnten.

Die Bedeutung dieses Erklärungsansatzes relativiert sich, wenn die Einsamkeitswerte innerhalb eines aktuellen Umzugs betrachtet werden. Denn selbst bei einer separaten Analyse der Einsamkeitswerte zwischen Erstsemester- und Drittsemester-Studierenden, ist nicht zu sehen, dass

323 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

324 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 7.

325 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 7.

326 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 8.

327 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 8.

328 Arnett, 2014, S. 7.

329 Vgl. Arnett, 2014, S. 11; Havighurst, 1953, S. 258.

Studienerfahrene weniger betroffen sind. Vielmehr zeigt die Untersuchung keinen bedeutsamen Unterschied zwischen diesen Gruppen. Diese Erkenntnis deutet darauf hin, dass Einsamkeit eher auf einen Umzug als auf eine geringe Studienerfahrung zurückzuführen ist und sich die Studienkenntnisse der Drittsemester-Studierenden nicht mehr als Vorteil ergeben, wenn die Konfrontation mit den Herausforderungen eines Umzugs erfolgt. Der Übergang in ein neues Umfeld kann damit als eine allgemeine Herausforderung verstanden werden, die Einsamkeit begünstigt.

Neben der Auswertung des Umzugsstatus im Zusammenhang mit dem Einsamkeitsempfinden, zeigen die Variablen „*Engagement*“ und „*soziale Unterstützung*“ ebenfalls wichtige Erkenntnisse. Die umgezogenen Studierenden sind eher von kollektiver und emotionaler als von sozialer Einsamkeit betroffen.

Innerhalb des Items „*In meinem Studiengang unterstützen sich die Studierenden gegenseitig*“ erfolgte ausschließlich eine Zuordnung zu den Werten drei bis fünf. Daraus lässt sich ableiten, dass die Teilnehmenden überwiegend positive Erfahrungen in Bezug auf Hilfeleistungen und die Zusammenarbeit mit Studierenden gemacht haben. Es ist folglich anzunehmen, dass die Studierenden ein allgemein hilfsberechtigtes Verhalten aufzeigen und sich ebenso darüber bewusst sind, bei Bedarf Unterstützung zu erhalten.

Allerdings ist auch zu sehen, dass Einsamkeit in der Gruppe der Umgezogenen durchaus eine Rolle spielt und soziale Unterstützung aufgrund des Gruppenmittelwertvergleichs nicht immer einen Schutzfaktor darstellt. Die Erwartungen sowie die daraus abgeleitete Hypothese, dass eine höhere soziale Unterstützung mit geringeren Einsamkeitswerten einhergeht, wurde nicht bestätigt.

Der Gruppenmittelwertvergleich in Bezug auf das Engagement der Studierenden zeigt eine leichte Abnahme des Einsamkeitswertes. Dieser ist jedoch nicht stabil genug, um der Annahme nachgehen zu können, dass Engagement an der Hochschule ein Schutzfaktor für Einsamkeit ist. Hieraus wird abgeleitet, dass zunehmendes Engagement nicht unbedingt mit sozialer Verbundenheit einhergeht und infolgedessen trotz-

dem Gefühle der Einsamkeit auftreten können. Ebenso wie bei der sozialen Unterstützung wird angenommen, dass die in der Hochschule entstehenden Beziehungen zunehmend oberflächlich bleiben und häufig nicht über den Studienkontext hinausgehen.

An dieser Stelle gewinnen die Annahmen von Weiss an Bedeutung. Schließlich verfolgt er einen Ansatz, der Qualität vor Quantität stellt, indem er die Relevanz von tiefen bedeutsamen Beziehungen betont.³³⁰ Dass Studierende teilweise ein moderates Einsamkeitsempfinden aufweisen, trotz sozialer Unterstützung und der Möglichkeit, innerhalb von Hochschulveranstaltungen schnell viele neue Menschen kennenzulernen, kann damit zusammenhängen, dass die dort geknüpften Kontakte eher oberflächlich bleiben. Weiss betont mit seiner Theorie, dass oberflächliche Kontakte die Gefühle der Einsamkeit verstärken können, da sie das Bedürfnis nach qualitativ bedeutsamen Beziehungen nicht befriedigen.³³¹

In der bisherigen Forschung werden Universitäten als sogenannte „Unwohlführlorte“³³² beschrieben, wobei bislang unklar bleibt, ob dies durch die „Anwesenheit vieler Fremder“³³³ oder durch das Fehlen „öffentliche[r] Wohlführlorte[...]“³³⁴ verursacht wird. Die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit liefern Hinweise darauf, dass möglicherweise die soziale Dimension dieses Erlebens eine zentrale Rolle spielt.

Die Untersuchung zeigt, dass umgezogene Studierende trotz eines engagierten Verhaltens und bestehender sozialer Unterstützung Einsamkeit aufweisen. Vor dem Hintergrund der Annahmen von Weiss lässt sich dahingehend interpretieren, dass die Kontaktmöglichkeiten in der Hochschule von oberflächlicher Qualität bleiben. Insbesondere nach einem Umzug kann die Präsenz vieler unbekannter Personen mit Unsicherheiten einhergehen, da sich die Studierenden in einer Phase erhöhter Vulnerabilität befinden.³³⁵ Die Ergebnisse legen nahe,

330 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

331 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

332 Neu et al., 2023, S. 27f.

333 Neu et al., 2023, S. 37.

334 Neu et al., 2023, S. 38.

335 Vgl. Arnett, 2014, S. 11.

dass die unbefriedigende Beziehungsqualität die Wahrnehmung eines „unbeliebte[n] öffentlichen Ort[es]“³³⁶ hervorrufen könnte.

Die Annahmen von Weiss bieten ebenfalls einen Erklärungsansatz dafür, warum das Einsamkeitsempfinden von Studierenden, die vor ca. zwölf Monaten umgezogen sind, niedriger ist als bei einem aktuellen Umzug. Innerhalb eines Jahres kann sich die Qualität der Beziehungen stabilisieren und vertiefen, da gemeinsame Erfahrungen unter Mitstudierenden das gegenseitige Vertrauen stärken können. Dies würde bedeuten, dass sich der deutliche Anstieg des Einsamkeitswertes unter aktuell umgezogenen Studierenden auf die „kurzfristige (situative)“³³⁷ Einsamkeit beschränkt. Die situative Einsamkeit resultiert aus einem Lebensumstand heraus, der Veränderungen im eigenen Verhalten oder sozialen Umfeld mit sich bringt.³³⁸ Ein Umzug kann Einsamkeit als eine kurzfristige Reaktion bewirken, da es hier zu einer „Veränderung der tatsächlichen oder gewünschten[...] sozialen Beziehungen“³³⁹ kommen kann. Die Vermutung, dass der aus der Untersuchung hervorgehende Anstieg des Einsamkeitswertes tatsächlich auf eine kurzfristige Reaktion zurückzuführen ist, kann allerdings nur mit Hilfe einer Längsschnittstudie überprüft werden.

Zusammengefasst zeigen die Ergebnisse der Analyse, dass ein Umzug einen bedeutsamen Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden junger Studierender hat. Dies wird besonders deutlich, wenn sich die Studierenden in der Phase unmittelbar nach dem Umzug befinden. Die Befunde deuten darauf hin, dass der Verlust vertrauter Beziehungen und die mangelnde Qualität neuer sozialer Kontakte, Gefühle der Einsamkeit erzeugen. Die theoretischen Ansätze bieten dabei eine schlüssige Erklärung für die erhöhte Vulnerabilität umgezogener Studierender, indem sie davon ausgehen, dass Zugehörigkeit und Vertrautheit ein grundlegendes menschliches Bedürfnis darstellen, das bei einem bedeutsamen Lebensereignis wie einem Umzug unbefriedigt bleiben

336 Neu et al., 2023, S. 37.

337 Eigene Übersetzung nach Perlman/Peplau, 1998, S. 574.

338 Vgl. Perlman/Peplau, 1998, S. 573.

339 Eigene Übersetzung nach Perlman/Peplau, 1998, S. 573.

kann.³⁴⁰ Die Kombination aus einem fremden Umfeld sowie der Unterbrechung bestehender Beziehungen scheinen die Wahrscheinlichkeit für eine vorübergehende intensive Störung sozialer Bedürfnisse zu erhöhen, die Einsamkeit begünstigt.

Im Allgemeinen sind von Einsamkeit betroffene Personen durch mögliche Verhaltensweisen wie Ablehnung, Misstrauen oder Rückzug der Gefahr ausgesetzt, in einen Kreislauf zu geraten, der das Einsamkeitsempfinden intensiviert.³⁴¹ Schließlich verdeutlichen die Ergebnisse der dänischen Studie „Einsamkeit im jungen Erwachsenenalter“³⁴², dass oft vorkommende negative Bewältigungsstrategien wie „Ablenkung“³⁴³ nicht zu einer langfristigen Reduzierung des Einsamkeitsempfindens ausreichen und die aktive Suche nach Zugehörigkeit bei negativen Erfahrungen im sozialen Rückzug enden kann.³⁴⁴ Daher werden effektivere Maßnahmen benötigt, welche sich nachhaltig positiv auf das psychosoziale Wohlbefinden der Studierenden auswirken.

6.1 Limitationen der Arbeit

Während der Ausarbeitung der vorliegenden Arbeit haben sich Unsicherheiten ergeben und Grenzen aufgezeigt, die im Folgenden thematisiert werden sollen, um die Belastbarkeit der erhobenen Daten deutlich zu machen und Ansatzpunkte für zukünftige Forschung darzulegen.

Zunächst sollte berücksichtigt werden, dass die berechneten Einsamkeitswerte aus Selbstauskünften resultieren und durch soziale Erwünschtheit oder die situative Stimmungslage verzerrt sein könnten. Soziale Erwünschtheit beschreibt den Zustand, wenn die Teilnehmenden der Befragung dazu neigen, ihre Antworten den gesellschaftlichen sozialen Erwartungshaltungen anzupassen.³⁴⁵ Dies kann bei sensiblen

340 Vgl. Baumeister/Leary, 1995, S. 499; Rüger, 2010, S. 10.

341 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

342 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al., 2024, S. 7.

343 Eigene Übersetzung nach Nielsen et al. 2024, S. 8.

344 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 8.

345 Vgl. Raab-Steiner/Benesch, 2015, S. 65.

Themen wie Einsamkeit durchaus vorkommen, da Scham und Angst wesentliche Bestandteile dieses Phänomens sind.³⁴⁶

Ein anhaltendes unbefriedigtes Bedürfnis nach sozialen Beziehungen kann eine verstärkte emotionale Belastung darstellen.³⁴⁷ Diesbezüglich ist zu berücksichtigen, dass ein Teil der Studierenden aufgrund der Auswirkungen von Einsamkeit möglicherweise nicht in den Veranstaltungen der Hochschule präsent und infolgedessen von der Befragung ausgeschlossen war. Schließlich geht das neurobiologische Einsamkeitsmodell davon aus, dass einsame Menschen den sozialen Rückzug bevorzugen, da ihnen ihre Umwelt misstrauisch erscheint.³⁴⁸

Eine weitere Limitation ergibt sich, wenn berücksichtigt wird, dass in dieser Befragung ausschließlich erfasst wird, ob ein Umzug in eine neue Stadt stattgefunden hat. Dabei wird die räumliche Entfernung zwischen dem vorherigen Wohnort und dem Studienort vernachlässigt. Diese Information ist für zukünftige Forschung jedoch relevant, da die Distanz zu bedeutsamen sozialen Beziehungen sowie zu dem allgemein gewohnten Umfeld einen potenziellen Einfluss auf das Ausmaß des Einsamkeitserlebens der Studierenden haben kann. Es ist anzunehmen, dass sich ein Umzug über eine große Entfernung anders auf das Individuum auswirken kann als ein Umzug über kurze Distanz, der die leichtere Erreichbarkeit des vertrauten sozialen Umfeldes mit sich bringt.

Des Weiteren ist hinsichtlich der Fokussierung auf einen Umzug zu berücksichtigen, dass aus der Befragung lediglich eine relativ grobe zeitliche Kategorisierung hervorgeht. Die Gruppeneinteilung in die Umzugsstatus „in den letzten drei Monaten“, „vor ca. zwölf Monaten“ oder „kein Umzug“ ermöglicht keine Aussagen darüber, ab welchem genauen Zeitpunkt eine Abnahme des Einsamkeitswertes stattfindet.

346 Vgl. Arlt, Leon et al.: Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung, in: *Bundeszentrale für politische Bildung*, Bd. 11041. Bonn, 2023, S. 12, <https://www.bpb.de/shop/buecher/schriftenreihe/540909/einsam-in-gesellschaft/>.

347 Vgl. Peplau et al., 1982, S. 136.

348 Vgl. Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

An dieser Stelle wären kontinuierliche Messungen sinnvoll, welche die Darstellung differenzierter Verläufe der Einsamkeit beinhalten.

Ferner ist anzumerken, dass die Einsamkeitswerte der vorliegenden Untersuchung nicht ausschließlich auf einen Umzug zurückzuführen sind. Beispielsweise können der mit dem Studium einhergehende „Leistungs- und Erfolgsdruck“³⁴⁹ die aufgeführten Ergebnisse beeinflusst haben. Der Umzug sollte somit nicht als Primärquelle für das Einsamkeitsempfinden der jungen Studierenden verstanden werden, sondern vielmehr als ein Verstärker bestehender Vulnerabilitäten.

In Anbetracht der Tatsache, dass das allgemeine Engagement der Studierenden relativ niedrig ist, muss bedacht werden, dass der Großteil der Teilnehmenden im ersten Semester immatrikuliert ist. Folglich ist es möglich, dass Erstsemester-Studierende ein geringes Engagement zeigen, da sie erst seit kurzer Zeit an der Hochschule eingeschrieben sind. Zusätzlich bleibt an dieser Stelle eine Aussage über die Kausalrichtung des Zusammenhangs zwischen Einsamkeit und dem Engagement der Teilnehmenden aus. Schließlich ist es möglich, dass die Studierenden aufgrund von Einsamkeitserfahrungen ein geringes Engagement zeigen oder dass ein niedriges Engagement tatsächlich zur Entstehung von Einsamkeit beiträgt.

Abschließend ist es wichtig zu erwähnen, dass die Aussagen der Teilnehmenden aufgrund der teilweise geringen Fallzahlen und deutlichen Streuungen innerhalb der Stufen mit Vorsicht für weitere Annahmen zu verwenden sind. Ferner fällt die Stichprobengröße im Vergleich zu aktuellen veröffentlichten Studien relativ klein aus und die Gruppenverteilung ist suboptimal. Insbesondere die Gruppe der Drittsemester-Studierenden, die in den letzten drei Monaten umgezogen sind, fällt gering aus. Die Stichprobengröße beschränkt sich in diesem Fall auf sechs Personen, wodurch die statistische Teststärke reduziert und die Aussagekraft der Ergebnisse eingeschränkt wird.

349 Bargel, Tino: Zwischen Leistungsdruck, Anpassung und Protest, in: *Die ungebildete Republik* 188 (4), 2009, S. 63–72, hier S. 63, <https://www.humanistische-union.de/publikationen/vorgaenge/188-vorgaenge/publikation/zwischen-leistungsdruck-anpassung-und-protest/>.

Zudem sollte die Annahme, dass Einsamkeit ca. zwölf Monate nach einem Umzug abnimmt und sich die sozialen Beziehungen nach dieser Zeit stabilisieren, nicht ohne eine differenzierte Überprüfung für Forschungszwecke genutzt werden. Schließlich handelt es sich bei der Befragung um ein Querschnittsdesign, welches die Daten eines einzelnen Zeitpunktes wiedergibt.³⁵⁰

6.2 Bedeutung für die Soziale Arbeit

Trotz der angeführten Einschränkungen der vorliegenden Arbeit, geht aus den erhobenen Daten der Hinweis hervor, dass ein Umzug und die Zugehörigkeit zur Lebensphase „Emerging Adulthood“³⁵¹ eine Risikokonstellation für Einsamkeit unter Studierenden darstellt. Darüber hinaus legen die Ergebnisse nahe, dass Engagement und soziale Unterstützung allein nicht zwangsläufig vor Einsamkeit schützen. Aus diesem Grund sollten sich Hochschulen und insbesondere die Soziale Arbeit auf Angebote fokussieren, die stärker auf Verbindlichkeit und die nachhaltige Förderung sozialer Integration ausgerichtet sind.

Bildungsorte wie Universitäten und Hochschulen ergeben sich als zentrale Akteure zur Reduzierung von „Einsamkeit, Angstzustände[n] oder Depressionen“³⁵². Folglich wäre eine Kooperationsarbeit zwischen der Hochschule und der Sozialen Arbeit angemessen, die sich auf „psychologische Unterstützung [und die Förderung des] soziale[n] Kapital[s]“³⁵³ der Studierenden fokussieren. Neben der herangezogenen Vergleichsstudie bestätigen weitere Studien einen signifikanten „Zusammenhang zwischen der Zufriedenheit mit der Universität und dem Wohlbefinden der Studierenden“³⁵⁴. Umso wichtiger sind Maßnahmen,

350 Vgl. Häder, 2019, S. 85.

351 Arnett, 2014, S. 7.

352 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 22.

353 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 22.

354 Eigene Übersetzung nach Misirlis et al., 2020, S. 23.

die positiv zu einer vertieften Beziehungsarbeit beitragen und die Bedürfnisse der Studierenden anerkennen.³⁵⁵

Einsamkeit lässt sich nicht allein auf das Fehlen sozialer Kontakte zurückführen, sondern auch auf den Mangel an qualitativ bedeutsamen Beziehungen, der insbesondere in Übergangsprozessen auftreten kann.³⁵⁶ An dieser Stelle lässt sich aus der Perspektive der Sozialen Arbeit bereits die Notwendigkeit erkennen, Einsamkeit als Ausdruck erschwerter Zugänge zu Zugehörigkeit und sozialen Ressourcen zu verstehen.

Die Soziale Arbeit verfügt über die Möglichkeit, „die sozialen [...] Spielräume, soweit sie pädagogisch interaktiv beeinflussbar sind“³⁵⁷ zu verändern. Schwierigkeiten in individuellen Lebenssituationen ordnet Böhnisch in das „Konzept der Bewältigungslagen“³⁵⁸ ein, welches davon ausgeht, dass Belastungen und Unsicherheiten Raum zur „Thematisierung“³⁵⁹ benötigen.

Im Allgemeinen werden für die Studierenden soziale Räume benötigt, in denen die Fachkräfte der Sozialen Arbeit Einsamkeit als anerkanntes „gesamtgesellschaftliches Problem“³⁶⁰ thematisieren und den Betroffenen zur Seite stehen. Es geht darum den jungen Menschen zu zeigen, dass sie „in ihren Schwierigkeiten ver[standen]“³⁶¹ werden und bei Bedarf angemessene Unterstützung erhalten. Dazu gehören niedrigschwellige Beratungsangebote oder telefonische Unterstützung, um Einsamkeit sprachlich zugänglich zu machen.

Allerdings ist es möglich, dass Beratungsangebote, die sich auf die „Einzelfallhilfe“³⁶² beschränken, Limitationen aufweisen. Diese Form der Unterstützung adressiert das subjektive Erleben der Einsamkeit, hat

355 Vgl. Misirlis et al., 2020, S. 23.

356 Vgl. Bücken et al., 2019, S. 37; Weiss, 1973, S. 13.

357 Böhnisch, Lothar: Bewältigungslagen, in: L. Böhnisch/W. Schröer (Hrsg.): *Lebensbewältigung. Ein Konzept für die Soziale Arbeit*, 3. überarbeitete und erweiterte Aufl., Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2023, S. 101.

358 Böhnisch, 2023, S. 101.

359 Böhnisch, 2023, S. 101.

360 Steinmayr et al., 2024, S. 19.

361 Thiersch, 2020, S. 146.

362 Thiersch, 2020, S. 160.

jedoch nur wenig Einfluss auf die tatsächlichen Ursachen. Wenn die soziale Integration scheitert und vertraute Beziehungen wegbrechen, ist anzunehmen, dass Angebote wie Einzelberatung oder telefonische Unterstützung nicht ausreichende Wirkung erzielen.

Zielführender wären Gruppenangebote, die sich auf aktuell umgezogene Studierende fokussieren und ihnen verdeutlichen, dass sie mit ihrer Situation und den damit einhergehenden Herausforderungen nicht alleine sind.

Die „Soziale Gruppenarbeit“³⁶³ ist eine „klassische Methode der Sozialen Arbeit“³⁶⁴ und wird angewendet, um mit anderen Personen in den Austausch gehen zu können und den eigenen Gedanken Raum zu geben.³⁶⁵ Studierende mit Umzugs- und Einsamkeitserfahrungen könnten in einem offenen Setting über die Vor- und Nachteile eines Umzugs sprechen und ihre individuellen Erfahrungen teilen. Dabei würde ihnen verdeutlicht werden, dass auch andere Studierende in ihrem Leben mit ähnlichen herausfordernden Aufgaben konfrontiert werden, wodurch ihr Vertrauen und Zugehörigkeitsgefühl steigen kann.³⁶⁶ Folglich sind Gelegenheiten notwendig, die den Studierenden, „das Entstehen und (Wieder)-Aufnehmen von sozialen Kontakten“³⁶⁷ ermöglichen. Innerhalb eines solchen Angebots könnten die Studierenden voneinander lernen und gemeinsam an den Herausforderungen der sozialen Integration wachsen.

Zusätzlich ist das Aufzeigen eigener „Ressourcen [wie] Fähigkeiten [oder] Werthaltungen“³⁶⁸ ein wesentlicher Bestandteil der Sozialen Arbeit, da diese der Bewältigung von „Aufgaben oder Lebensereignisse[n]“³⁶⁹ dienen. Folglich sollte die Soziale Arbeit Formate fördern, die den Aufbau stabiler sowie vertrauter Beziehungen ermöglichen

363 Nathschläger, Johannes: *Existenzielle Soziale Arbeit*, Bad Heilbrunn: Verlag Julius Klinkhardt, 2023, S. 146.

364 Nathschläger, 2023, S. 146.

365 Vgl. Nathschläger, 2023, S. 146.

366 Vgl. Nathschläger, 2023, S. 146.

367 Neu et al., 2023, S. 69.

368 Wendt, Peter-Ulrich: Lehrbuch Soziale Arbeit, in: *R. Amthor et al.* (Hrsg.), 2. Aufl., Weinheim/Basel: Beltz Juventa, 2021, S. 144.

369 Wendt, 2021, S. 144.

und den Betroffenen ein Bewusstsein über ihre eigenen Ressourcen verschaffen. Regelmäßige Treffpunkte könnten dazu dienen, tiefere Beziehungen aufzubauen und ein tatsächliches Kennenlernen zu ermöglichen. Dabei erscheint es besonders bedeutsam, dass sich die Angebote der Sozialen Arbeit nicht auf einmalige Begegnungen oder kurzfristige Gruppentreffen ausrichten, da oberflächliche Kontakte Einsamkeit verstärken können.³⁷⁰

Thiersch betont, dass Menschen in ihren „Bewältigungsanstrengungen und -leistungen respektiert und geachtet werden“³⁷¹ wollen. In Anlehnung an Hiltrud von Spiegel bedeutet dies für die Fachkräfte der Sozialen Arbeit, dass sie „einen gewissen Fundus [...] arbeitsfeldspezifischer [...] Wissensbestände“³⁷² besitzen sollten, um insbesondere umgezogenen Studierenden aufzeigen zu können, dass ein Bewusstsein für die Herausforderungen eines Umzugs sowie für die Schwierigkeiten innerhalb eines Neuorientierungsprozesses besteht. Zudem sollten sie „eine reflektierte berufliche Haltung“³⁷³ einnehmen, damit die Studierenden die Möglichkeit erhalten, ihre Gedanken und Sorgen auszusprechen und sich gleichzeitig darüber bewusst sind, dass sie innerhalb des geschützten Raums Anerkennung und Zugehörigkeit erfahren. Schließlich ist es für Menschen in schwierigen Lebenslagen wichtig, gesehen und gehört zu werden.³⁷⁴ Dadurch könnte sich die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass sich die Betroffenen auf die Angebote einlassen und aktiv Hilfe annehmen.

Die Soziale Arbeit sollte berücksichtigen, dass Einsamkeit die Bereitschaft reduziert, sich aktiv auf neue Bekanntschaften einzulassen, auch wenn das Bedürfnis nach Nähe vorhanden ist.³⁷⁵ Zusätzlich haben einsame Menschen häufig Angst vor Zurückweisung oder allgemeinen

370 Vgl. Weiss, 1973, S. 13.

371 Thiersch, 2020, S. 63.

372 von Spiegel, Hiltrud: Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit, in: D. Kreft/W. Müller (Hrsg.), *Methodenlehre in der Sozialen Arbeit. Konzepte, Methoden, Verfahren, Techniken*, 2. Aufl., München: Ernst Reinhardt, 2017, S. 61–68, hier S. 66.

373 von Spiegel, 2017, S. 66.

374 Vgl. Thiersch, 2020, S. 146.

375 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 8.

negativen Erfahrungen in sozialen Kontexten.³⁷⁶ Aus diesem Grund erscheint es wichtig, Unterstützungsangebote zu schaffen, die Schamgefühle und Stigmatisierung reduzieren. Professionelle der Sozialen Arbeit sollten „Arbeitstechniken zur effektiven und effizienten Gestaltung“³⁷⁷ der Angebote beherrschen und diese so ausrichten, dass das Thema „Umzug für das Studium“ in den Mittelpunkt rückt und die Herausforderungen sowie Belastungen der Einsamkeit zunächst weniger präsent sind, wodurch Schamgefühle und Angst reduziert werden können. Die Studierenden würden mit dem Wissen an den Angeboten teilnehmen, dass vor Ort Menschen anzutreffen sind, die sich in einer ähnlichen Lebenssituation befinden. Das Thema „Umzug“ schafft Raum für das Teilen positiver Erfahrungen, wohingegen Einsamkeit überwiegend negativ belastet ist und eine bedrückende Stimmung erzeugen könnte.³⁷⁸ Es ist erdenklich, dass die Studierenden den Raum nutzen, um sich neben Umzugserfahrungen beispielsweise über beliebte Orte in der Stadt auszutauschen, wodurch sich Gemeinsamkeiten unter den Studierenden erkennen lassen und das allgemeine Interesse zu ihren Mitmenschen steigen kann. Somit sollten alltägliche Themen wie der Studienbeginn oder die allgemeine Orientierung im Hochschulalltag im Vordergrund der Angebote stehen, da die „lebensweltorientierte Soziale Arbeit [...] im gewöhnlichen Alltag der Menschen an[setzt]“³⁷⁹.

Bei einer „Diskrepanz zwischen virtueller und tatsächlicher sozialer Identität“³⁸⁰ kommt es zu einem sogenannten Stigma.³⁸¹ Wenn eine Person ein Merkmal besitzt, welches nicht den Erwartungen der „sozialen Kategorie“³⁸² entspricht, wird die Person häufig abgewertet.³⁸³ Selbststigmatisierung trifft hingegen ein, wenn Betroffene die „öffent-

376 Vgl. Nielsen et al., 2024, S. 8.

377 von Spiegel, 2017, S. 66.

378 Vgl. Rokach/Patel, 2024, S. 4.

379 Thiersch, 2020, S. 88.

380 Eigene Übersetzung nach Goffman, Erving: *Stigma. Notes on the Management of spoiled Identity*, Prentice-Hall, 1981, S. 3.

381 Vgl. Goffman, 1981, S. 3.

382 Eigene Übersetzung nach Goffman, 1981, S. 3.

383 Vgl. Goffman, 1981, S. 3.

liche Stigmatisierung³⁸⁴ in sich hineinlassen und es infolgedessen zu einem „Verlust [des] Selbstwertgefühl[s] und [der] Selbstwirksamkeit“³⁸⁵ kommt.

Bei öffentlichen Angeboten mit dem Themenschwerpunkt „Einsamkeit“ würde das bedeuten, dass sich die Studierenden eingestehen müssten, einsam zu sein und aufgrund ihres belastenden Empfindens auf Hilfe angewiesen sind. Im Kontext von Menschen mit psychischen Erkrankungen hat dies „zahlreiche negative Auswirkungen [...] und stellt eine große Barriere für die Erreichung individueller Lebensziele [...] dar“³⁸⁶. Es ist somit erdenklich, dass eine psychische Belastung durch Einsamkeit eine ähnliche Wirkung verursacht. Aus diesem Grund erscheint es angebracht, das Thema „Einsamkeit“ zunächst im Hintergrund der Angebote zu lassen, um die Gefahr der Selbststigmatisierung zu reduzieren.

Die Soziale Arbeit sollte sich darauf fokussieren, die Studierenden zum selbstständigen Handeln zu ermutigen und sie dabei zu unterstützen ihre „eigenen Kräfte und Kompetenzen“³⁸⁷ auszuleben. Es werden Möglichkeiten für Empowerment, ressourcenorientierte Arbeit und die Anerkennung schwieriger Lebenslagen benötigt, um ein gegenseitiges Verständnis zu schaffen und den jungen Studierenden unterstützende Angebote zu gewährleisten.³⁸⁸

384 Eigene Übersetzung nach Corrigan, Patrick W. et al.: The stigma of mental illness: Explanatory models and methods for change, in: *Applied and Preventive Psychology* 11, 2005, S. 179–190, hier S. 179, https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0962184905000053?ref=cra_js_challenge&fr=RR-1.

385 Eigene Übersetzung nach Corrigan et al., 2005, S. 179.

386 Puhm, Alexandra et al.: *Empfehlungen zur Reduktion von Selbststigmatisierung bei Menschen mit psychischen Erkrankungen*, Zwischenbericht der Kompetenzgruppe Entstigmatisierung, Wien, 2023, S. 1, https://jasmin.goeg.at/id/eprint/2750/1/Zwischenbericht%20KE_Selbststigmatisierung.pdf.

387 Wendt, 2021, S. 198.

388 Vgl. Thiersch, 2020, 146; Wendt, 2021, S. 144; 198.

6.2.1 Problematik bestehender Hilfsangebote

Es ist anzumerken, dass die Soziale Arbeit den Unterstützungsbedarf einsamer Menschen durchaus erkannt und in ihre Angebote integriert hat. Allerdings richten sich der Großteil bestehender Maßnahmen an die ältere Generation wie das Programm „Stärkung der Teilhabe älterer Menschen – gegen Einsamkeit und soziale Isolation“³⁸⁹ oder die Organisation „Freunde alter Menschen e.V.“³⁹⁰. Für junge Menschen existieren vor allem telefonische Beratungsstellen wie das Angebot „Telefon-Seelsorge Deutschland e.V.“³⁹¹ oder die „Nummer gegen Kummer“³⁹². Auch bestehende Projekte wie die „Bundesarbeitsgemeinschaft Seniorenbüros e.V. (BaS)“³⁹³ oder „Fit und verbunden gegen Einsamkeit“³⁹⁴ für Menschen mit Migrationshintergrund, die gemeinsam durch körperliche Aktivitäten eine Reduzierung ihrer Einsamkeitsbelastungen erfahren sollen, richten sich hingegen überwiegend an ältere Personen.³⁹⁵

Auch wenn sich ein Teil der Unterstützungsangebote explizit an Menschen aller Altersgruppen richtet und Einsamkeit dort als ein Phänomen beschrieben wird, das „in jeder Lebenssituation“³⁹⁶ auftreten kann, zeigt sich auf der Ebene der visuellen Kommunikation weiterhin häufig eine Fokussierung auf die ältere Generation. Beispielsweise verweist ein Informationsflyer des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) zwar schriftlich auf eine altersunabhängige Einsamkeit, illustriert dieses Phänomen jedoch mit der Darstellung einer älteren Person, die alleine an einem großen Esstisch

389 Kompetenznetz Einsamkeit: *Angebote bei Einsamkeit*, <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene#ichBinEinAnkerdrei>.

390 Kompetenznetz Einsamkeit.

391 Kompetenznetz Einsamkeit.

392 Kompetenznetz Einsamkeit.

393 Kompetenznetz Einsamkeit.

394 Kompetenznetz Einsamkeit.

395 Vgl. Kompetenznetz Einsamkeit.

396 Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): *GEMEINSAM – Strategie gegen Einsamkeit – Einsamkeit sitzt am Tisch*, 2023, <https://www.bmbfsfj.bund.de/resource/blob/208782/00ce79d83122520c4ac187ad9606eb65/strategie-gegen-einsamkeitflyer-einsamkeit-sitzt-mit-am-tisch-data.pdf>.

sitzt.³⁹⁷ Dies kann dazu führen, dass sich junge Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, trotz eines offenen Settings nicht angesprochen fühlen oder Angst entwickeln, innerhalb der Angebote aufgrund eines hohen Altersunterschieds zu anderen Betroffenen kein Zugehörigkeitsgefühl zu verspüren.

Die Soziale Arbeit wird das Problem der Einsamkeit nicht vollständig lösen können, da es sich hierbei um ein „gesamtgesellschaftliches Problem“³⁹⁸ handelt und insbesondere die mangelnde Erreichbarkeit einsamer Menschen die Bereiche Forschung und Politik dazu auffordert, Strategien zu entwickeln, die die Hürde der Identifikation beheben und die Inanspruchnahme von Unterstützungsangeboten fördern.³⁹⁹ Folglich sollte die Soziale Arbeit ihre Aufgabe weniger in der (Wieder-)Herstellung sozialer Beziehungen sehen, sondern vielmehr in der angemessenen Gestaltung von notwendigen Rahmenbedingungen.

Abschließend ist die Bedeutung der Tätigkeiten der Sozialen Arbeit zu unterstreichen. Wenn die steigenden Einsamkeitswerte der jungen Menschen unbehandelt bleiben, sind langfristige Auswirkungen auf ihre psychische und physische Gesundheit, ihre soziale Teilhabe und den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu erwarten. Die Soziale Arbeit sollte mit Studierenden in den Austausch gehen und Einsamkeit nach einem Umzug als ein anerkanntes Problem thematisieren. Darüber hinaus erscheint es sinnvoll, die Tätigkeiten nach den Bedürfnissen der Studierenden auszurichten, indem sie gezielt „in die Gestaltung und Umsetzung von Initiativen“⁴⁰⁰ integriert werden, um das Risiko des „sozialen Rückzugs“⁴⁰¹ und eine mögliche Verschlechterung ihres psychosozialen Wohlbefindens zu verhindern.

397 BMFSFJ, 2023.

398 Steinmayr et al., 2024, S. 19.

399 Vgl. Luhmann, 2021, S. 10.

400 Steinmayr et al., 2024, S. 19.

401 Eigene Übersetzung nach Hawkey/Cacioppo, 2010b, S. 3.

