

Seit der Corona-Pandemie ist Einsamkeit zunehmend ins Zentrum öffentlicher Diskussionen gerückt. Doch was ist eigentlich Einsamkeit und wie stark ist sie in der Bevölkerung verbreitet?

## Allein? Sozial isoliert? Oder einsam?

**1 a)** Was verbindest du mit dem Begriff „Einsamkeit“? Notiere fünf Schlagwörter.

1. \_\_\_\_\_ 2. \_\_\_\_\_ 3. \_\_\_\_\_  
4. \_\_\_\_\_ 5. \_\_\_\_\_

**Q1**

„Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Zum Beispiel kann Einsamkeit für manche einen empfundenen Mangel an engen, emotionalen Bindungen bedeuten. Für andere entsteht Einsamkeit, wenn sie weniger Kontakt zu anderen Menschen haben, als sie es gerne möchten.“ (Kompetenznetz Einsamkeit)

**b)** Überprüfe nun mit Blick auf die Definition Q1 folgende Aussage für dich selbst: „Ich fühle mich oft einsam.“

- ganz und gar nicht  eher nicht  eher  ganz und gar

*Auswertung:* Wenn du „ganz und gar“ angekreuzt hast, gilt deine Einsamkeitsbelastung als erhöht. Wenn du dich weiter damit beschäftigen willst, kannst du online einen Selbsttest durchführen oder dir beim kostenlosen und vertraulichen Krisenchat Hilfe suchen (siehe QR-Codes).



Selbsttest



Krisenchat

**c)** Lies den Infokasten und trage dann an den Aussagen ein, ob die jeweilige Person allein (A), sozial isoliert (I) oder einsam (E) ist.

**i** Hat jemand über einen längeren Zeitraum wenig zwischenmenschliche Kontakte und Beziehungen, spricht man von **sozialer Isolation**. Dies kann ein Warnsignal für **Einsamkeit** (→ Q1) sein. **Alleinsein** wiederum bezeichnet den vorübergehenden Zustand der Abwesenheit anderer Menschen.

**1** „Wenn ich mal nicht unter Leuten bin, habe ich die Freiheit, über Dinge nachzudenken, die in Gesellschaft mit anderen oft untergehen. Es ist mein Weg, Klarheit zu finden.“

**2** „Früher hatte ich Freunde, aber seit ich umgezogen bin, habe ich niemanden mehr. Es ist, als ob die Welt mich vergessen hätte.“

**3** „Ich sehe meine Freunde oft, aber irgendwie fühle ich mich immer noch, als wäre ich allein. Niemand versteht wirklich, was in mir vorgeht.“

**4** „Ich vermisse jemanden, mit dem ich wirklich tief sprechen kann. Es fühlt sich an, als ob alle um mich herum oberflächlich sind, und das macht mich traurig.“

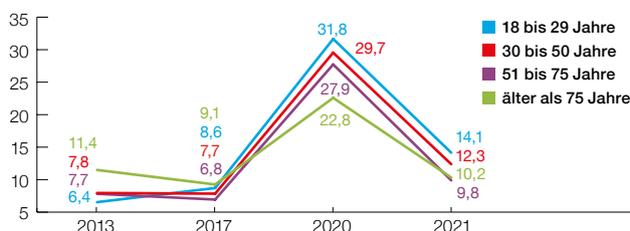
**5** „Manchmal brauche ich einfach eine Pause von allem und genieße es, für mich selbst zu sein. Es hilft mir, mich wieder zu sammeln.“

**6** „Es sind Tage vergangen und ich habe niemanden mehr gesehen oder mit jemandem gesprochen. Es fühlt sich an, als würde ich in einer Blase leben.“

## Wie einsam sind wir?

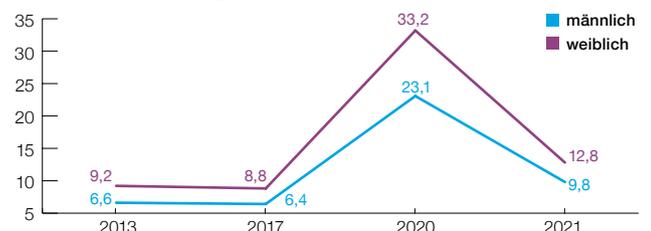
**2** Einsamkeit ist ein Gefühl, das fast allen Menschen im Laufe ihres Lebens begegnet. Für gewöhnlich handelt es sich dabei um einen zeitlich begrenzten Zustand. Beschreibe die Statistiken Q2 und Q3 und kreuze in der Tabelle an, ob die Aussagen dazu richtig (✓) oder falsch (✗) sind.

**Q2** Einsamkeitsbelastung nach Alter (in Deutschland)



Quelle Q2/Q3: Einsamkeitsbarometer 2024

**Q3** Einsamkeitsbelastung nach Geschlecht



✓ ✗

|  |  |  |
|--|--|--|
| (1) Junge Menschen zwischen 18 und 29 Jahren sind seit 2020 am wenigsten von Einsamkeit betroffen.                 |  |  |
| (2) Während der Corona-Pandemie (vor allem 2020) war die Einsamkeitsbelastung bei allen am höchsten.               |  |  |
| (3) Während der Corona-Pandemie fühlten sich rund ein Drittel aller 18 bis 29-Jährigen einsam.                     |  |  |
| (4) Männer sind stärker von Einsamkeit betroffen als Frauen.   |  |  |
| (5) Die Einsamkeitsbelastung der 18- bis 29-Jährigen ist 2021 im Vergleich zu 2013 um 7,7 Prozentpunkte gestiegen. |  |  |
| (6) Die Unterschiede waren 2020 zwischen den Geschlechtern größer als zwischen den Altersgruppen.                  |  |  |

### Wie wird Einsamkeit gemessen?

**3** Zur Messung von Einsamkeit gibt es verschiedene Ansätze. Beurteile stichpunktartig deren jeweilige Effektivität.

Bei der *direkten Messung* werden Teilnehmende in einer einzigen Frage direkt gefragt, wie häufig sie einsam sind. Hierbei könnte die Gefahr bestehen, dass Teilnehmende nicht ehrlich antworten, weil das Thema Einsamkeit in einigen Gruppen negativ besetzt ist.

Bei der *indirekten Messung* wird der Begriff „einsam“ im Fragebogen vermieden und es werden mehrere Fragen dazu gestellt. Mehrere Fragen [...] bieten den Vorteil, Einsamkeit genauer und zuverlässiger zu messen. Allerdings sind die Ergebnisse schwieriger zu interpretieren als bei einer einfachen Frage.

### Wie entsteht Einsamkeit?

**4** Einsamkeit hat viele verschiedene Ursachen. Auf persönlicher Ebene können der Verlust eines geliebten Menschen oder der Umzug in eine andere Stadt eine solche Entwicklung anstoßen. Typische Risikofaktoren sind zudem Armut, das Erbringen von Care-Arbeit oder Migrations- und Fluchterfahrungen. Auch gesellschaftliche Entwicklungen können Einsamkeit begünstigen.

a) Ordne die Schlagzeilen 1–3 den Begriffen zu.

|  |  |
|--|--|
| <b>1</b> „Kirchenmitglieder sind nur noch eine Minderheit in Deutschland“ (Der Spiegel)                  | <b>3</b> „Junges Gründertum: Viele junge Menschen interessiert an Selbstständigkeit“ (WDR) |
| <b>2</b> „Lebensformen in Sachsen-Anhalt: nur noch 24 Prozent sind Familien mit Kindern“ (Du bist Halle) |  |

Individualisierung

Pluralisierung von Lebensformen

Säkularisierung

b) Erkläre mithilfe der Begriffe drei gesellschaftliche Entwicklungen als mögliche Ursachen für Einsamkeit. Lies hierzu die Artikel (QR-Codes) entweder vorher als Hilfe oder danach zur Kontrolle.

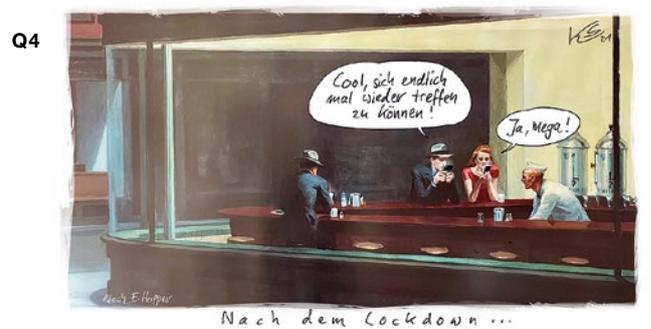
|                                 | Was ist das?  | Inwiefern liegt darin eine mögliche Ursache für Einsamkeit? |
|---------------------------------|---|---|
| Individualisierung              |  |   |
| Pluralisierung von Lebensformen |  |   |
| Säkularisierung                 |  |   |

c) Nenne weitere mögliche Ursachen für Einsamkeit.

### Verbunden und trotzdem einsam?

**5** Die Abbildung Q4 zeigt eine reale Begegnung, die gleichzeitig durch digitalen Austausch beeinflusst ist.

- a) Beschreibe die Abbildung Q4 und interpretiere die damit verbundene Aussage.
- b) Erläutere den Unterschied zwischen realen und digitalen Treffen anhand von Beispielen aus deinem eigenen Alltag.
- c) Erörtere mithilfe von Q5, wie Soziale Medien Einsamkeit verringern, aber auch fördern können.



**Q5** „Wenn jemand soziale Netzwerke nutzt, um seine realen Beziehungen zu Freunden, zur Familie, aufrecht zu erhalten, ist das gut. Wird aber nur online kommuniziert statt sich zu treffen, kann es kritisch werden. Das allein befriedigt nicht unser tiefes Grundbedürfnis nach echter Nähe.“ (Maike Luhmann)

© Bild: Edward Hopper / Karikatur: Klaus Stüttmann; Q5: tagesspiegel.de/wirtschaft/vernetzt--und-doch-allein-6607642.html; QR-Code Individualisierung: zukunftsinstiut.de/zukunftsthemen/megatrend-individualisierung; QR-Code Pluralisierung: bpb.de/329544; QR-Code Säkularisierung: bpb.de/321226