

# AUS POLITIK UND ZEITGESCHICHTE

## Einsamkeit

*Claudia Neu · Berthold Vogel*

EINSAMKEIT  
ALS SOZIALE FRAGE

*Margherita Bettoni · Johannes Mitterer*

WAS HILFT GEGEN  
EINSAMKEIT?

*Daniel Ewert · Heike Ohlbrecht*

ÜBER DIE EINSAMKEIT  
DER INDIVIDUEN  
IN UNSEREN TAGEN

*Anne Berngruber · Lisa Hasenbein ·  
Christine Steiner*

EINSAMKEITSEMPFINDEN  
JUGENDLICHER UND  
JUNGER ERWACHSENER

*Hacı-Halil Uslucan*

HEIMWEH UND EINSAMKEIT.  
ZUR SITUATION ÄLTERER  
ZUWANDERER

*Mareike Ernst · Manfred E. Beutel ·  
Oliver Decker · Elmar Brähler*  
EINSAM UND RADIKAL?

*Alexander Langenkamp · Jan Brülle*  
EINSAMKEIT UND ARMUT:  
EINE ZIRKULÄRE BEZIEHUNG

*Petra Potz · Anja Reichert-Schick ·  
Nils Scheffler*

EINSAMKEIT UND  
STADTENTWICKLUNG

# APuZ

ZEITSCHRIFT DER BUNDESZENTRALE  
FÜR POLITISCHE BILDUNG

Beilage zur Wochenzeitung Das **Parlament**



# Einsamkeit

## APuZ 52/2024

**CLAUDIA NEU · BERTHOLD VOGEL**

### EINSAMKEIT ALS SOZIALE FRAGE

Einsamkeit wirkt sich negativ auf das gesellschaftliche Miteinander aus. Die Krise demokratischer Strukturen ist nicht die Schuld der Einsamen, aber die zu beobachtende institutionelle Erosion ist auch nicht ohne die verbreiteten Einsamkeitsgefühle zu erklären.

Seite 04–10

**MARGHERITA BETTONI · JOHANNES MITTERER**  
WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT?

Gemeinsam kochen, laufen oder einfach nur zuhören? Die Betreiber eines Zuhör-Kiosks, eines Lauftreffs, eines Vereins für benachteiligte Jugendliche und eines Dorfladens gegen Einsamkeit tauschen sich über ihre Erfahrungen aus, was Menschen hilft, weniger einsam zu sein.

Seite 12–17

**DANIEL EWERT · HEIKE OHLBRECHT**  
ÜBER DIE EINSAMKEIT DER INDIVIDUEN  
IN UNSEREN TAGEN

Einsamkeit erfährt derzeit immense Aufmerksamkeit. Befinden wir uns tatsächlich im Zeitalter der Einsamkeit? Es gibt gute Gründe, nicht nur auf die Verbreitung von Einsamkeit zu schauen, sondern auch darauf, wie sie je nach Kontext und Lebensphase empfunden wird.

Seite 18–23

**ANNE BERNGRUBER · LISA HASENBEIN ·  
CHRISTINE STEINER**  
EINSAMKEITSEMPFINDEN JUGENDLICHER  
UND JUNGER ERWACHSENER

Während der Corona-Pandemie haben Einsamkeitsgefühle unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen massiv zugenommen. Einen dauerhaften Anstieg gibt es jedoch nicht. Es bleibt die Frage, inwieweit vorübergehende Einsamkeit zum Erwachsenwerden „dazugehört“.

Seite 24–30

**HACI-HALIL USLUCAN**

### HEIMWEH UND EINSAMKEIT

Ältere Zuwanderer leiden oft unter Einsamkeit und Heimweh. Armut und sprachliche Barrieren verstärken dies, vor allem bei der ersten „Gastarbeiter“-Generation. Zugehörigkeit kann entstehen, wenn Zuwanderer eingebunden werden, ohne ihre Herkunftskultur aufgeben zu müssen.

Seite 31–36

**MAREIKE ERNST · MANFRED E. BEUTEL ·  
OLIVER DECKER · ELMAR BRÄHLER**

### EINSAM UND RADIKAL?

Das individuelle Einsamkeitsempfinden wird von vielen Faktoren beeinflusst. Umgekehrt wirkt Einsamkeit auf die gesellschaftliche Ebene zurück: Einsame Menschen sind weniger motiviert, an Wahlen teilzunehmen, und neigen eher zu autoritären Einstellungen.

Seite 37–41

**ALEXANDER LANGENKAMP · JAN BRÜLLE**  
EINSAMKEIT UND ARMUT:

### EINE ZIRKULÄRE BEZIEHUNG

Einsamkeit wird häufig allein als Folge sozialer Ungleichheit betrachtet. Tatsächlich aber sind Einsamkeit und Armut wechselseitige Risikofaktoren füreinander: Einsamkeit kann also ebenso als Ursache und Verstärker sozialer Ungleichheit verstanden werden.

Seite 43–47

**PETRA POTZ · ANJA REICHERT-SCHICK ·  
NILS SCHEFFLER**

### EINSAMKEIT UND STADTENTWICKLUNG

Einsamkeitsprävention erfordert eine interdisziplinäre Herangehensweise, die soziale und räumliche Aspekte vereint. Das Quartier spielt dabei als Handlungsebene eine entscheidende Rolle: Hier werden soziale Interaktionen gefördert und Nachbarschaften gestärkt.

Seite 48–53

# EDITORIAL

„Es gibt kein Ende der Einsamkeit, sie ist in den Stoff unserer Seele gewebt und gehört zu uns. Man kann nur den Umgang mit ihr ändern.“ Mit diesen Worten charakterisiert der Romanautor Benedict Wells ein tiefes Gefühl, das den Menschen seit jeher begleitet. Es gibt wohl kaum jemanden, der es noch nie empfunden hat, zumindest kurzzeitig. Einsamkeit ist dabei nicht dasselbe wie soziale Isolation oder mit einer bestimmten Lebensphase verbunden. Sie kann jeden treffen, und auch sozial gut vernetzte Menschen können sich dauerhaft einsam fühlen.

Einsamkeit ist jedoch nicht nur eine subjektive Empfindung und persönliche Belastung, sondern, wenn sie sich verfestigt, auch eine gesellschaftliche und politische Herausforderung. Denn Demokratie lebt vom fruchtbaren sozialen Austausch, von Gelegenheiten zur Vergemeinschaftung und dem Gefühl der Teilhabe und Zugehörigkeit. Es musste deshalb beunruhigen, als mit der Corona-Pandemie ab 2020 ein sprunghafter Anstieg der Einsamkeitsbelastung festgestellt wurde. Laut Einsamkeitsbarometer 2024 des Bundesfamilienministeriums sind die Werte in Deutschland inzwischen zwar wieder gesunken, sie sind aber weiterhin höher als vor der Pandemie.

Die Bundesregierung hat im Dezember 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen, um für das Thema zu sensibilisieren, mehr Wissen aufzubauen und besser vorbeugen zu können. Auch Länder, Kommunen und zivilgesellschaftliche Initiativen arbeiten verstärkt gegen Vereinsamung. Einsamkeitsprävention wird dabei ausdrücklich als Beitrag zur Demokratieförderung verstanden. Diesen Zusammenhang verdeutlichen auch die in dieser Ausgabe versammelten Beiträge, die die Redaktion im Rahmen eines Call for Papers aus zahlreichen Einsendungen ausgewählt hat.

*Johannes Piepenbrink*

# EINSAMKEIT ALS SOZIALE FRAGE

*Claudia Neu · Berthold Vogel*

Einsamkeit ist mehr als ein individuelles Gefühl und eine persönliche Empfindung. Einsamkeit ist eine soziale Frage, denn Einsamkeit steht stets in einer Beziehung zu gesellschaftlichen Strukturen und sozialen Veränderungen. Einsamkeit kann zu einem vollständigen Rückzug aus sozialen Beziehungen führen sowie zu physischen und psychischen Erkrankungen. Einsamkeit wirkt sich zudem negativ auf das gesellschaftliche Miteinander aus. Denn einsame Menschen beteiligen sich im Vergleich zu nichteinsamen Menschen weniger am gesellschaftlichen und politischen Leben. Sie fühlen sich oft nicht (mehr) als Teil der Gesellschaft. Sie beginnen, ihre Mitmenschen und ihre Umwelt negativ und als feindlich wahrzunehmen. Deshalb verlieren sie auch das Interesse, Gesellschaft mitzugestalten. Zugleich mangelt es einsamen Menschen – wiederum im Vergleich zu ihren nichteinsamen Mitbürgerinnen und Mitbürgern – oft an politischem Vertrauen in demokratische Institutionen, insbesondere in Parteien und Parlamente, aber auch in Verwaltungen und Justiz. Einsame Menschen nehmen weniger häufig an Wahlen teil und neigen zudem eher zu Verschwörungserzählungen. Einsamkeit kann deshalb auch zu einem „undemokratischen Gefühl“ werden, das den Zusammenhalt einer Gesellschaft, Formen der Solidarität, der Loyalität, des Gemeinwohls tendenziell schwächt.

Die Schwäche und die Krise demokratischer Strukturen und Institutionen ist nicht die Schuld der Einsamen, aber die institutionelle Erosion, die wir zurzeit erleben, ist auch nicht ohne weit verbreitete Gefühle und Erfahrungen der Einsamkeit zu erklären. Vor diesem Hintergrund plädieren wir dafür, Einsamkeit als eine soziale, politische und institutionelle Herausforderung zu verstehen, die an den Grundfesten demokratischer Gesellschaften rührt. Demokratien sterben langsam, Einsamkeit ist dabei ein stiller, aber keineswegs folgenloser Prozess, dessen Wirkung nicht abrupt und jäh einsetzt, der aber soziale Bindungen und Verpflichtungen erodieren lässt. Einsamkeit bedeutet Bindungsverlust, und sie er-

schwert es, den eigenen Ort in der sozialen Welt zu finden.

Doch Schritt für Schritt: Zunächst stellt sich die Frage, was Einsamkeit als soziale Erfahrung bestimmt. Ebenso interessant ist, auf welchen Ebenen Einsamkeitserfahrungen zu einer sozialen Frage werden. Das kann auf der institutionellen Ebene sein, wenn öffentliche Räume schwinden und gesellschaftliche Kreuzungspunkte fehlen. Das kann auf der familial-sozialen Ebene stattfinden, wenn das familiäre oder verwandtschaftliche Umfeld schrumpft oder durch räumliche Distanzen immer mehr getrennt wird. Und auch in der Arbeitswelt können Einsamkeitserfahrungen virulent werden, wenn Belegschaften in temporäre Projektgruppen zerfallen, Arbeitsverträge nur noch befristet vergeben werden und soziale Begegnungen im Betrieb seltener werden, sei es durch Homeoffice oder auch durch den Wegfall sozialer Routinen wie Fahrgemeinschaften oder das gemeinsame Kantinenessen. Schließlich sollen auch Perspektiven einer konstruktiven Einsamkeitspolitik angesprochen werden, die weder Geselligkeit verordnet noch glaubt, Einsamkeit alleine durch sozialpädagogische Projekte aufheben zu können. Einer konstruktiven Einsamkeitspolitik muss es vielmehr um den Erhalt und die Schaffung von Gelegenheitsstrukturen und veränderten öffentlichen Räumen gehen. Wenn wir auf Einsamkeit als soziale Frage schauen, dann geht es nicht um eine Rückkehr in bessere, vermeintlich gemeinschaftlichere Zeiten, sondern um demokratische Innovationen, die ein gesellschaftliches Umfeld für Begegnung, für attraktive Öffentlichkeiten und für soziale Orte schaffen.<sup>01</sup>

## WAS IST EINSAMKEIT?

Einsamkeit trifft unseren menschlichen Kern. Menschen sind als soziale Wesen auf Begegnungen und Bindungen emotional angewiesen. Die Evolutionspsychologie geht davon aus, dass starke Gruppenbindungen und gemeinsames Handeln eine ursprüngliche Grundvoraussetzung für

das menschliche Überleben waren.<sup>02</sup> Wird ein solches universelles Grundbedürfnis nicht befriedigt, nehmen Menschen diesen Mangel schmerzhaft wahr. Deuten wir dieses Warnsignal richtig, dann greifen wir zum Telefonhörer, melden uns bei einer Freundin, planen einen Abend mit dem Partner oder verabreden uns zu einem Kneipenabend oder Theaterbesuch. Gelingt es aber über eine längere Zeit nicht, dieses Gefühl des Kontaktmangels abzustellen, dann kann sich Einsamkeit chronifizieren. Für die Psychologen Daniel Perlman und Letitia Anne Peplau ist dann auch Einsamkeit als Nichterfüllung sozialer Erwartungen zu verstehen. Sie definieren Einsamkeit als „die unangenehme Erfahrung, die auftritt, wenn das Netz der sozialen Beziehungen einer Person in irgendeiner wichtigen Weise, entweder quantitativ oder qualitativ, als defizitär erlebt wird“.<sup>03</sup> Einsamkeit wird hier als negative Erfahrung definiert, die sich klar zum wohltuenden Alleinsein und zum freiwilligen Rückzug in die Einsamkeit abgrenzen lässt, wie man sie beispielsweise bei spiritueller Einkehr sucht. Zugleich erlebt die betreffende Person ihr soziales Netzwerk – sei es quantitativ oder qualitativ – als nicht ausreichend. Das heißt, der Mangel an sozialen Kontakten wird erst dann zum Problem, wenn der Wunsch nach (mehr) sozialem Kontakt mit den tatsächlichen Kontakten abgeglichen und als unzulänglich befunden wird.<sup>04</sup>

**01** Vgl. Jens Kersten/Claudia Neu/Berthold Vogel, Das Soziale-Orte-Konzept. Zusammenhalt in einer vulnerablen Gesellschaft, Bielefeld 2022; Rainald Manthe, Demokratie fehlt Begegnung, Bielefeld 2024.

**02** Vgl. Roy F. Baumeister/Mark R. Leary, The Need to Belong. Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation, in: Psychological Bulletin 3/1995, S. 497–529; Stephanie Cacioppo/John P. Capitanio/John T. Cacioppo, Toward a Neurology of Loneliness, in: Psychological Bulletin 6/2014, S. 1464–1504; hierzu und zum Folgenden auch Jens Kersten/Claudia Neu/Berthold Vogel, Einsamkeit und Ressentiment, Hamburg 2024, S. 28 ff.

**03** Daniel Perlman/Letitia Anne Peplau, Towards a Social Psychology of Loneliness, in: Steve Duck/Robin Gilmour (Hrsg.), Personal Relationships in Disorder, London 1981, S. 31–56, hier S. 31: „the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively“.

**04** Vgl. hierzu und zum Folgenden Claudia Neu, Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis, Kompetenznetzwerk Einsamkeit, KNE-Expertise 8/2022, S. 7 ff.; dies./Fabian Müller, Einsamkeit. Gutachten für den Sozialverband Deutschland, Berlin 2020, S. 9 f., S. 16 ff.; jeweils mit weiteren Nachweisen.

Von diesem eher quantitativen Ansatz – beispielsweise zu wenig Freundschaften, zu wenig Verbindung zu Verwandten – ist ein Verständnis von Einsamkeit zu unterscheiden, das auf die „geringe“ Qualität an sozialen Beziehungen abstellt. Womöglich bestehen eine feste Beziehung, Partnerschaft oder Ehe, eine scheinbar intakte Familie oder ein vorgeblich geselliger Freundeskreis. Doch die persönlichen und sozialen Binnenverhältnisse sind kalt, abwertend und nicht unterstützend, sodass Gefühle der Einsamkeit eben auch innerhalb von sozialen Beziehungen aufkommen können. Wie die Quantität und Qualität von Beziehungen eingeschätzt werden, hängt dabei von persönlichen Vorlieben („lieber eine gute Freundin“) und von gesellschaftlichen Vorstellungen ab, was als sozial akzeptiertes Maß an Kontakten gilt.<sup>05</sup> So scheint die Qualität der sozialen Kontakte – etwa einer Freundschaft oder Paarbeziehung – für das Einsamkeitserleben entscheidender als die Quantität der Beziehungen zu sein.<sup>06</sup> Daher kann schon die (intime) Nähe zu einem Menschen den entscheidenden Unterschied machen.

Einsamkeit ist offenbar ein sehr vielschichtiges Phänomen, das sich vor allem auch in Verbindung mit anderen Gefühlen entfaltet. So zeigt gerade der kulturelle Vergleich, dass Einsamkeit einerseits überall auf der Welt vorkommt und auch ähnlich erlebt wird.<sup>07</sup> Andererseits geht Einsamkeit aber auch mit weiteren Emotionen – wie Angst, Hoffnungslosigkeit oder Selbstabwertung – einher. Daher ist es sinnvoll, Einsamkeit nach Beziehungsformen zu differenzieren: Menschen, die an emotionaler Einsamkeit (auch: intimer Einsamkeit) leiden, sehnen sich nach emotionaler Nähe, nach engen persönlichen Beziehungen wie einer gelingenden Partnerschaft oder einer liebevollen Eltern-Kind-Beziehung. Soziale Einsamkeit (auch: relationale Einsamkeit) entsteht, wenn ein (größeres) soziales Netzwerk vermisst wird, etwa Freundinnen und Freunde oder eine Clique. Von kollektiver Einsamkeit spricht man,

**05** Vgl. Pamela Qualter et al., Loneliness Across the Life Span, in: Perspectives on Psychological Science 2/2015, S. 250–264.

**06** Vgl. Susanne Bücken, Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten, Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19. 4. 2021 im Deutschen Bundestag, Ausschuss für Familie, Frauen und Jugend, S. 5.

**07** Vgl. Luzia C. Heu et al., Loneliness Across Cultures with Different Levels of Social Embeddedness, in: Personal Relationships 2/2021, S. 379–405.

wenn Menschen sich Gruppen, Vereinen, Religionsgemeinschaften oder der Gesellschaft insgesamt nicht (mehr) zugehörig fühlen, beispielweise weil sie sich sozial aufgrund von Alter oder Armut oder infrastrukturell aufgrund ihres peripheren Wohnorts oder mangelnder Daseinsvorsorge abgehängt sehen.

Die subjektive Emotion der Einsamkeit ist von der sozialen Isolation zu unterscheiden, die sich auf den messbaren und somit objektiven Grad der Vereinzelung beziehungsweise des Ausschlusses aus der Gesellschaft bezieht. Soziale Isolation wird als Zustand geringsten sozialen Kontakts beziehungsweise größter Distanz zu Mitmenschen verstanden.<sup>08</sup> Wer kennt sie nicht, die Eigenbrötler, die meinen, am besten allein zurechtzukommen und andere eher als Zumutung erleben? Die Mehrheit der Betroffenen wird soziale Isolation eher nicht als selbstgewählt empfinden. Soziale Isolation bestimmt sich also – anders als das subjektive Gefühl der Einsamkeit – nach objektiven Merkmalen, insbesondere der Funktionalität von Gemeinschaften und Netzwerken. Dabei geht es beispielsweise um die Zusammensetzung von Freundeskreisen oder die Häufigkeit des Kontakts zu Mitmenschen. Für den European Social Survey ist beispielsweise dann soziale Isolation gegeben, wenn die Befragten antworten, dass sie weniger als einmal im Monat persönlichen Kontakt zu Freundinnen und Freunden, Verwandten oder Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen unterhalten.<sup>09</sup>

Alleinsein, Isolation und Einsamkeit sind demnach begrifflich zu trennen. Sie beschreiben unterschiedliche soziale „Aggregatzustände“, die auch unterschiedlich bewertet werden. Das subjektive Gefühl der Einsamkeit und die realisierte Anzahl der sozialen Kontakte müssen sich keineswegs decken. Es gibt Menschen, die sozial integriert sind, sich aber – zum Beispiel in einer Beziehung – dennoch einsam fühlen. Vice versa müssen

Menschen, die sehr wenige Kontakte unterhalten, keineswegs Einsamkeit erfahren. Doch selbst wenn man dies in Rechnung stellt, bleibt es bei zahlreichen Überschneidungen und Rückkopplungen zwischen dem subjektiven Gefühl der Einsamkeit und (mangelnden) gelebten Sozialkontakten. Insofern kann davon ausgegangen werden, dass sich Einsamkeit und soziale Isolation gegenseitig bedingen. Denn wir wissen, dass eine geringe Anzahl an sozialen Kontakten ein Prädiktor für Einsamkeit ist – also ein Faktor, der Einsamkeit begünstigt.<sup>10</sup> Dies legt zugleich nahe, Einsamkeit nicht binär zu begreifen: Menschen sind also nicht entweder ganz einsam oder vollkommen nichteinsam. Vielmehr handelt es sich bei der Einsamkeit um einen Prozess, der sich über eine längere Zeit entwickeln und chronisch werden kann.

## RISIKEN UND FAKTOREN DER EINSAMKEIT

Neben der Phasenspezifität von Einsamkeit gilt es zudem zu berücksichtigen, dass es kein klares Risikoprofil der Einsamkeit gibt: Einsamkeit kann im Prinzip jeden Menschen zu jeder Zeit treffen. Zwar sind es häufig Schicksalsschläge wie der Verlust eines geliebten Menschen, eine plötzliche schwere Krankheit oder langanhaltende Arbeitslosigkeit, die anfällig machen für Einsamkeit. Ähnlich einsamkeitsriskant sind Armut, Alleinleben, eine Behinderung oder auch Migration.<sup>11</sup> Dennoch findet sich hier keine Kausalität. Ein kritisches Lebensereignis führt nicht zwangsläufig zu Vereinsamung. Viele Menschen finden einen Weg des Umgangs mit persönlichen Verlusten, oft sind Familie oder Freundeskreis eine Stütze. Fehlen in Krisenzeiten jedoch Vertraute, an die man sich wenden kann, so ist dies oft Auslöser für Einsamkeit.

Somit rücken gesellschaftliche Gründe für Einsamkeitserleben und Isolationsprozesse immer stärker in den öffentlichen und wissenschaftlichen Fokus. Allerdings steht die wissenschaftliche Forschung mit Blick auf gesellschaftliche Auslöser beziehungsweise Verstärker für Vereinsamung – wie demografischer und sozialer Wandel, Werte und

**08** Für einen Überblick vgl. Janosch Schobin/Gonzalo Haefner/Matthias Eulert, *Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit*, Gutachten für die Enquete-Kommission „Einsamkeit – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“ des Landtags des Bundeslandes Nordrhein-Westfalen, Februar 2021.

**09** Vgl. Beatrice d’Hombres/Martina Barjaková/Sylke V. Schnepf, *Loneliness and Social Isolation: An Unequally Shared Burden in Europe*, Forschungsinstitut zur Zukunft der Arbeit, IZA Discussion Paper 14245/2021, S. 5.

**10** Vgl. Louise C. Hawkey et al., *Loneliness from Young Adulthood to Old Age: Explaining Age Differences in Loneliness*, in: *International Journal of Behavioral Development* 1/2022, S. 39–49.

**11** Vgl. ebd.

Kulturen, Zeit und Raum – noch ganz am Anfang. Zudem lässt sich die Wirkrichtung der einzelnen gesellschaftlichen Entwicklungen nicht immer klar zuordnen: Wir sehen keine Linearität des Alters, im Sinne von: je älter desto einsamer. Denn die erhöhte Lebenserwartung beschert vielen Menschen eben auch zusätzliche Jahre mit einer Partnerin oder einem Partner, mit der Familie und Freunden. Ebenso ist die Zunahme der Ein-Personen-Haushalte kein klarer Faktor. Gleichwohl ist nicht jede und jeder, die oder der alleine lebt, einsam. Phasen des Alleinlebens können durchaus positiv bewertet werden. Zugleich muss der Anstieg der Zahl von alleinstehenden Menschen auch als ein Effekt des demografischen Wandels gesehen werden, der bei zunehmender Langlebigkeit und Hochaltrigkeit in der letzten Lebensphase eine Partnerin oder einen Partner alleine zurücklässt.<sup>12</sup>

Immer wieder wird auch der Medienkonsum als Einsamkeitsverstärker ins Spiel gebracht. Zweifelsohne haben die sogenannten sozialen Medien eine spezifische Attraktion, die die „User“ in einen vereinsamenden Bann schlagen kann. Gerade mit Blick auf junge Menschen wird dieses Phänomen intensiv diskutiert.<sup>13</sup> Aber auch hier finden wir eine gewisse Uneindeutigkeit: Einerseits ermöglicht die Nutzung sozialer Medien eine schnelle und unkomplizierte Kontaktaufnahme, die Einsamkeit zu vermeiden hilft und soziale Isolation reduzieren kann. Andererseits birgt übermäßige Internetnutzung die Gefahr der sozialen Isolation und Vereinsamung, wenn „echte“ Kontakte nicht mehr stattfinden.

Wir können diese Diskussion am Beispiel der Arbeitswelt fortführen: Das Thema Homeoffice, die Prekarität von Arbeitsverhältnissen, also die Befristung von Arbeitsverträgen, die Leiharbeit, der Zwang zu Mehrfachjobs im Niedriglohnbereich, die Auflösung betrieblicher Sozialstrukturen durch Reorganisation und Projektarbeit – all das sind Faktoren, die den Betrieb als sozialen Ort infrage stellen. In diesen unsteten und oft auch unverbindlichen „Landschaften der Arbeit“ steigen Risiken der Vereinzelung und der Erfahrung, einsam durch und in der Arbeit zu sein.<sup>14</sup> Auf der anderen Seite bleibt die Arbeitswelt nicht stehen,

und der Bedarf an mehr Freizeit und einem Leben jenseits von Betrieb und Büro ist gerade in den jüngeren Jahrgängen stark zu spüren. Die vergemeinschaftende Kraft des Großbetriebs und des handwerklichen Mittelständlers wie auch der laufbahnfestigenden Behörde lässt nach. Hierfür ist nicht nur die Digitalisierung oder die neoliberale Deregulierung verantwortlich, sondern auch die veränderten Bedürfnisse gegenüber Arbeitsverhältnissen. Erwerbsarbeit ist ein zentraler Faktor der Lebensführung und vor allem des Lebensunterhalts, aber zugleich erleben wir eine Erosion der vergemeinschaftenden Kraft einer kollektiv organisierten Arbeits- und Berufswelt.

Wenn es um die Risiken der Einsamkeit geht, dann erfährt in letzter Zeit der Zusammenhang zwischen Raumstrukturen und Einsamkeit besondere Aufmerksamkeit. Dabei lösen nicht in erster Linie die immer wieder bemühten Stadt-Land-Unterschiede Vereinsamung aus. Auch der Ost-West-Unterschied ist zu vernachlässigen: In Ostdeutschland fühlten sich Menschen lange Zeit einsamer als im Westen, das hat sich mittlerweile nahezu angeglichen. Vielmehr sind wohl eher die Geschwindigkeit des sozialen Wandels und die schwere Erreichbarkeit von daseinsvorsorgenden Gütern und Dienstleistungen sowie von Freizeitangeboten für gesellschaftliche Vereinsamung ausschlaggebend. Wer keine Gelegenheit hat, anderen zu begegnen, wo soziale Orte fehlen und öffentliche Räume wenig einladend sind, da droht Einsamkeit.<sup>15</sup> Doch auch hier verbietet sich eine monokausale Betrachtung. Nicht nur Räume können einsam machen, sondern einsame Menschen nehmen die sie umgebenden Räume auch anders wahr als nichteinsame Menschen. Einsame haben weniger Orte, an denen sich wohlfühlen, zudem fühlen sie sich an den meisten Orten – Schule, Arbeitsplatz, Nachbarschaft – unwohler als Nichteinsame. Auf Dauer verdunkelt Einsamkeit die Welt. So sehen sich Einsame stärker von Krisen bedroht, und sie vertrauen ihren Mitmenschen, aber auch ihrer Umwelt und öffentlichen Institutionen deutlich weniger als Nichteinsame.<sup>16</sup>

<sup>15</sup> Vgl. Neu (Anm. 4).

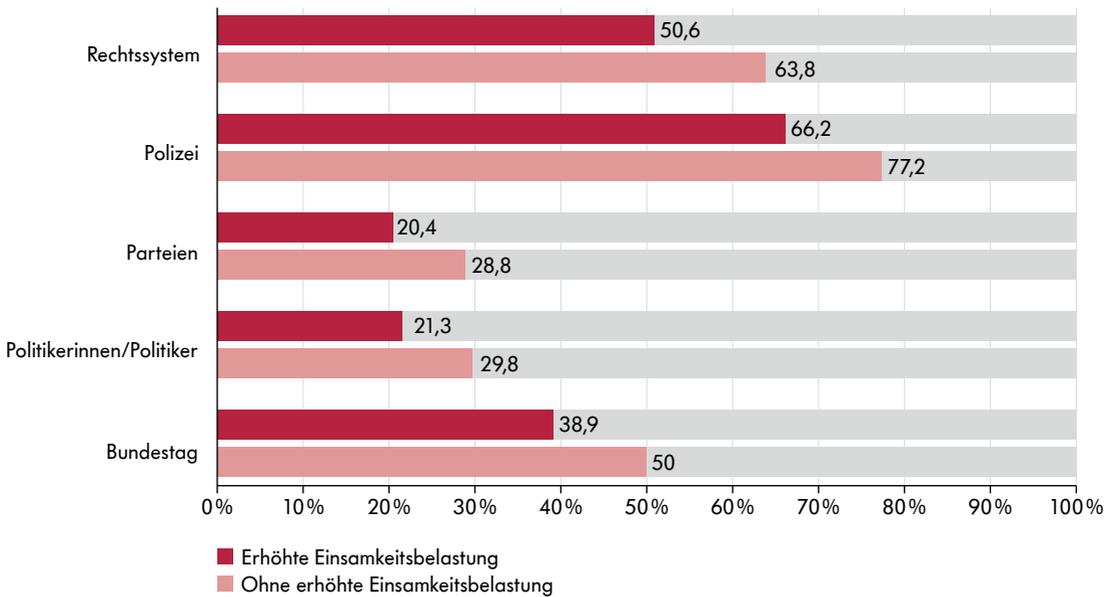
<sup>16</sup> Vgl. Claudia Neu/Beate Küpper/Maike Luhmann, *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*, hrsg. von Das Progressive Zentrum, Berlin 2023; Claudia Neu/Beate Küpper, *Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus*, in: Andreas Zick/Beate Küpper/Nico Mokros, *Die distanzierte Mitte*, hrsg. von der Friedrich-Ebert-Stiftung, Bonn 2023, S. 335–353.

<sup>12</sup> Vgl. Kersten/Neu/Vogel (Anm. 2), S. 38f.

<sup>13</sup> Zuletzt etwa von Jonathan Haidt, *Generation Angst*, Hamburg 2024.

<sup>14</sup> Vgl. Berthold Vogel, *Landschaften der Arbeit. Für eine neue Kartografie der Arbeitswelt*, in: *Mittelweg* 36 2/2023, S. 3–14.

Abbildung 1: Vertrauen in politische Institutionen nach Einsamkeitsbelastung



Erhebungsjahr: 2021; Instrument: UCLA Loneliness Scale

Quelle: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.), Einsamkeitsbarometer 2024, Berlin 2024, S. 64.

### SCHMERZ, GROLL UND ABWERTUNG: WAS SIND DIE FOLGEN VON EINSAMKEIT?

Einsamkeit bedeutet für die Betroffenen oft großes persönliches Leid, das sich über die Jahre hinweg auch in Depressionen und körperlichen Beschwerden bis hin zu einer kürzeren Lebenserwartung niederschlagen kann. Lange standen vor allem die hohen gesundheitlichen Kosten von Einsamkeit und Isolation im Vordergrund.<sup>17</sup> Demgegenüber werden bisher die sozialen und politischen Kosten – allen voran das demokratiegefährdende Potenzial der Einsamkeit – weit weniger beleuchtet.

Einsame gehen seltener zur Wahl, partizipieren auch ansonsten politisch weniger, neigen häufiger zur Unterstützung populistischer Kandidaten und verlieren eher das Vertrauen in demokratische Institutionen als Nichteinsame (Abbildung 1).<sup>18</sup> Mit der Einsamkeit sinkt auch das Vertrauen in die öffentlich-rechtlichen Medien zugunsten des Internets. Einsame fühlen sich zudem politisch weniger

selbstwirksam, haben also eher den Eindruck, politisch machtlos zu sein und nicht gehört zu werden.<sup>19</sup>

Einsame Jugendliche hängen häufiger Verschwörungserzählungen an, die sich „gegen die Eliten“, aber auch gegen „die Anderen“ richten, tendieren eher zum Autoritarismus und billigen häufiger politische Gewalt.<sup>20</sup> Die Mitte-Studie 2023 belegt diese – nicht kausalen! – Zusammenhänge auch für Erwachsene. Einsame Erwachsene neigen signifikant eher zu Populismus und Verschwörungsmythen als Nichteinsame. Auffällig ist auch ihre stärkere Neigung zu neurechten völkisch-autoritär-rebellischen Einstellungen, ihre deutlich höhere Gewaltbilligung sowie ihre stärkere Zustimmung zu rechtsextremen Einstellungen (Abbildung 2).<sup>21</sup>

Die Mitte-Studie 2023 förderte zudem einen besonders brisanten Zusammenhang zutage: Ausgrenzung kann zu Einsamkeit führen und selbst abwertendes Verhalten befördern. Rund ein Drittel der Befragten berichteten, in den zurückliegenden 24 Monaten aufgrund von Geschlecht, sexueller Orientierung oder Alter

<sup>17</sup> Vgl. Bücken (Anm. 6).

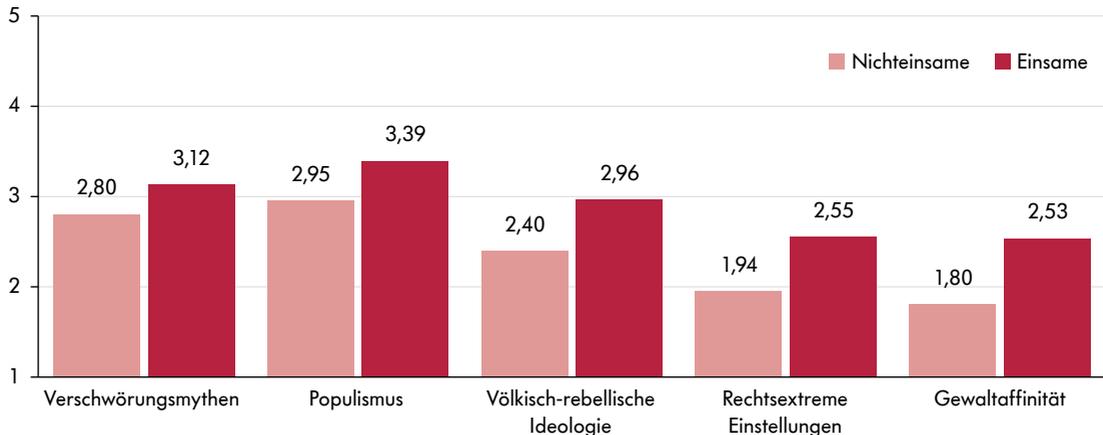
<sup>18</sup> Vgl. Alexander Langenkamp/Simon Bienstman, Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe, in: Political Psychology 43/2022, S. 931–949.

<sup>19</sup> Vgl. Neu/Küpper (Anm. 16).

<sup>20</sup> Vgl. Neu/Küpper/Luhmann (Anm. 16).

<sup>21</sup> Vgl. Neu/Küpper (Anm. 16).

Abbildung 2: Antidemokratische Einstellungen nach Einsamkeit



Angegeben sind die arithmetischen Mittelwerte der zusammenfassenden Indizes; je höher der Wert, desto größer die Zustimmung auf einer fünfstufigen Antwortskala. Die Unterschiede wurden mittels multivariater Varianzanalyse kontrolliert für die Kovariaten *Alter*, *Haushaltseinkommen*, *Aufgewachsen in Ost- oder Westdeutschland* und *Gemeindegröße* geprüft.

Quelle: Claudia Neu/Beate Küpper, *Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus*, in: Andreas Zick/Beate Küpper/Nico Mokros, *Die distanzierte Mitte*, Bonn 2023, S. 335–353, hier S. 350.

diskriminiert worden zu sein. Fast zwei Drittel (68 Prozent) der Einsamen und knapp ein Viertel (23,5 Prozent) der Nichteinsamen haben nach eigener Aussage Diskriminierung erlebt. Von den Befragten, die mindestens einmal oder häufiger Diskriminierung erfahren haben, sind 40 Prozent einsam. Von den 42 Personen, die „häufig“ Diskriminierung erdulden mussten, und die auch nach ihrer Einsamkeit befragt wurden, sind 97 Prozent einsam. Von den Befragten ohne eigene Diskriminierungserfahrung sagen dies nur 9 Prozent. Die einsamen Befragten sehen sich jedoch nicht nur häufiger selbst Diskriminierungen ausgesetzt, sondern neigen ihrerseits signifikant und deutlich eher zur Abwertung anderer sozialer Gruppen.

Einsamkeitserfahrungen unterminieren daher positive Gemeinschaftserfahrungen und plurale Gesellschaftsbilder. Hier liegt das Bedrohungspotenzial der Einsamkeit für die Demokratie, die auf Konsens, Kompromiss, Vertrauen und Mitwirkung orientiert ist. Denn einsame Menschen sind offenbar viel stärker vom Misstrauen ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt gegenüber geprägt. Die Allgegenwärtigkeit von Krisen sorgen bei ihnen zudem für eine größere Verunsicherung, da ihnen bestimmte soziale Schutzräume und Vertrauenszonen fehlen. Wie die Befunde verdeutlichen, wird es besonders kritisch, wenn Einsamkeits-

erfahrungen mit demokratiegefährdenden Positionen einhergehen, die sich über Verschwörungsmmythen bis hin zu einer höheren Billigung von Gewalt steigern können. Zu vermuten ist, dass gerade der ausgeprägte Wunsch nach Kontakt und Zugehörigkeit einsame Menschen anfällig machen kann für Angebote, die autoritäre Parteien anbieten, denn diese bewirtschaften die Gefühle der Missgunst, des Misstrauens und der Missachtung.<sup>22</sup>

Das öffentlich sichtbare Ressentiment, das autoritäre politische Bewegungen und Parteien propagieren, wird von der Haltung getragen, dass „die da oben“ nicht mehr wissen, was „dort unten“ passiert; und es wird befeuert von dem Gefühl, in der Gesellschaft mit seinen Problemen alleine zu stehen, also kollektiv einsam zu sein. Insbesondere während der Corona-Pandemie wurden hier Schleusen für eine radikale Ressentimentbildung geöffnet. Denn die Pandemie hat dafür gesorgt, dass Einsamkeit zum kollektiven Schicksal wurde. Einsamkeit war nicht mehr das Los der wenigen Vereinzelteten, die Pech im Leben hatten und am Rande stehen, die keine Beachtung finden und auf den Aufmerksamkeitsmärkten der heutigen Gesellschaft nicht klarkommen. Einsamkeit wurde ab März 2020 zu einer geteilten Erfahrung. Ressentiments waren zudem

<sup>22</sup> Vgl. ebd.

nicht mehr eingeeht im Familien- oder Freundeskreis, quasi privatisiert. Ressentiments waren und sind zum öffentlichen Bekenntnis geworden. Auf diese Weise hat sich eine Kultur verallgemeinert, in der sich jeder und jede benachteiligt fühlen darf und diese Benachteiligung durch die digitalisierten Plattformen zu einem Kollektivgut öffentlicher Erfahrung machen kann. So nimmt es kaum Wunder, dass Wertschätzung, Anerkennung, Sichtbarkeit, Selbstwirksamkeit zu Leitvokabeln der Gesellschaftserfahrung unserer Zeit geworden sind – und eben nicht Solidarität, Konsensfindung oder Kompromissbereitschaft. Wenn man sich selbst als zu wenig wertgeschätzt sieht, dann bleibt kein Platz für andere, dann zählt nur das eigene Ich, die eigene Befindlichkeit, das eigene Sorgenregister. Keine einfache Zeit für die Pflege der demokratischen Kultur. Doch ist all das eine unabwendbare Entwicklung?

### PERSPEKTIVEN EINER KONSTRUKTIVEN EINSAMKEITSPOLITIK

Einsamkeit fordert Gesellschaft heraus. Sie ist mehr als ein persönliches Problem. Sie ist eine soziale Frage, die den Wandel und die Veränderung von Gesellschaft sichtbar macht – nicht erst seit der Pandemie. Wie könnte nun jenseits pandemischer Gesellschaftserfahrungen eine konstruktive Einsamkeitspolitik aussehen, die auf Veränderungen in der Arbeitswelt reagiert, die die veränderten familiären Beziehungen in Rechnung stellt und die auf die Vernachlässigung öffentlicher Räume reagiert?

Auf der einen Seite ist festzuhalten, dass Staat und Politik Geselligkeit und Zusammenkunft nicht verordnen können. Einem jeden Bürger und einer jeden Bürgerin steht es frei, ob und wie sie sich in Gemeinschaft und Gesellschaft begeben wollen. Auf der anderen Seite können Politik, Wirtschaft und Zivilgesellschaft auf Veränderungen hinwirken, die veränderten Realitäten Rechnung tragen – denn einsam zu sein, ist kein unabwendbares Schicksal. Ebenso wenig ist Misstrauen in die Gesellschaft und ihre Institutionen eine zwangsläufige Folge der Polykrisen dieser Zeit. Wie also kann Verbundenheit hergestellt werden? Wie können Öffentlichkeiten entstehen, die Zugang ermöglichen, aber nicht erzwingen?

Grundvoraussetzung für Verbundenheit sind Zugänge zu öffentlichen Gütern und Dienstleistungen wie Gesundheit, Mobilität, aber auch zu Freizeitangeboten, die Teilhabe ermöglichen. Es braucht neue Gelegenheitsstrukturen für Begegnung; dazu gehören sichere und attraktive öffentliche Plätze und soziale Orte, die sowohl eher flüchtige Kommunikation wie auch demokratische Mitwirkung ermöglichen. Der schön gestaltete Stadtpark, die Bibliothek, die zugleich auch Café und Begegnungsort ist, die Mehrgenerationenhäuser, die betreutes Wohnen und Kindergarten zusammenbringen, sind gute Beispiele hierfür. Einsamkeitspolitik kann daher im besten Fall dazu führen, auf neue Weise in Begegnung und Zusammenhalt zu investieren. Denn Einsamkeit als soziale Frage anzuerkennen und eben nicht ausschließlich als persönliches Problem zu behandeln, bedeutet auch, den Fragen von Gemeinwohl und Gleichwertigkeit, von Kooperation und Kommunikation wieder größeren Raum in den gesellschaftlichen Debatten zu geben.

#### CLAUDIA NEU

ist Professorin für die Soziologie Ländlicher Räume an den Universitäten Göttingen und Kassel. Ihre Forschungsschwerpunkte liegen in den Bereichen demografischer Wandel und Daseinsvorsorge sowie Zivilgesellschaft und Einsamkeit.

#### BERTHOLD VOGEL

ist Professor für Soziologie und geschäftsführender Direktor des Soziologischen Forschungsinstituts Göttingen (SOFI) an der Georg-August-Universität sowie Sprecher des Standorts Göttingen im Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt (FGZ).

# Der APuZ-Podcast

Ein Thema, 30 Minuten, jeden 1. Mittwoch im Monat



Im Podcast »Aus Politik und Zeitgeschichte« suchen wir Antworten aus unterschiedlichen Perspektiven – von Historikerinnen, Politikwissenschaftlern und Soziologen, Wirtschaftsexpertinnen und Juristen, aber auch Weltraumforschern, Stadtplanerinnen und Literaten.

In jeder Folge geht es 30 Minuten lang um ein komplexes Thema – mit Hintergründen und Einblicken, wissenschaftlich fundiert, kontrovers und überraschend. Moderiert von Sarah Zerback.

[bpb.de/apuz-podcast](https://bpb.de/apuz-podcast)  
und überall, wo Sie Podcasts hören.

## INTERVIEW

# WAS HILFT GEGEN EINSAMKEIT?

## Vier Initiativen im Gespräch über Erfahrungen, Erfolge und politische Rahmenbedingungen

Gemeinsam kochen, laufen oder einfach nur zuhören? Was wirklich gegen Einsamkeit hilft, ist noch nicht erforscht. In diesem Gespräch kommen Menschen zu Wort, die trotzdem schon etwas tun: *Christoph Busch* und *Katharina McLean* vom Zuhör-Kiosk, der in einer Hamburger U-Bahn-Station Passanten ein offenes Ohr anbietet; *Mechthild Böll*, geschäftsführende Vorständin des Vereins Fair.Stärken aus Köln, der sich um Kinder und Jugendliche aus benachteiligten Verhältnissen kümmert; *Tanja Westhöfer-Häde*, Trainerin beim Styrumer Turnverein, die in einem wöchentlichen Lauftreff namens „Walkie-Talkie“ Frauen und Mütter überwiegend mit Migrationsgeschichte zusammenbringt; und schließlich *Maximilian Voß*, der mit seinem Bruder in Poppendorf in Mecklenburg-Vorpommern einen Dorfladen gegen Einsamkeit eröffnet hat.

Einsamkeit ist als gesellschaftliches Problem auf der politischen Agenda angekommen. Sie alle arbeiten schon länger in Projekten, die sich mit dem Thema auseinandersetzen. Wie oft hören Sie in Ihrer täglichen Arbeit Sätze wie: „Ich bin so einsam!“?

*Christoph Busch* – In unseren Kiosk kommt niemand und sagt: „Ich bin so einsam!“ Dieses Wort ist in Mode gekommen, fällt bei uns aber nie. Die Leute kommen und erzählen ihre Geschichte, stellen aber nicht selber eine Diagnose.

*Maximilian Voß* – Für die Menschen bei uns im Dorfladen ist das eher ein Stigma, auch wenn sie vielleicht einsam sind. Wer bei uns mitmacht, wird sofort als einsam betrachtet. Dadurch haben viele das Gefühl, dass sie nach Außen erklären müssen, dass sie es eigentlich gar nicht sind. Und das ist schade, weil es so schnell auch zu einem Stem-

pel wird, den man aufgedrückt bekommt, und dann bemitleiden einen alle. Das ist gar nicht das, was wir wollten.

Wie ist das bei den Frauen und Müttern, die beim Lauftreff zusammenkommen? Sagen die, dass sie einsam sind?

*Tanja Westhöfer-Häde* – Welche Mutter ist schon allein? Sie hat ja mindestens ein Kind. Trotzdem kann man als Mutter einsam sein, wenn man alleine zu Hause sitzt, stillt, wickelt. Aber Frauen mit Migrationsgeschichte oder Fluchterfahrung kommen oft ganz ohne Sprache zu unseren Treffen, sie können das noch gar nicht so klar kommunizieren.

*Mechthild Böll* – Das Wort „Einsamkeit“ ist tatsächlich schon die theoretische Metaebene. Das nutzt auch keiner unserer Jugendlichen. Aber dennoch ist es bei uns so, dass

es in jeder Gruppe ein bis mehrere Kinder gibt, die sagen: „Ich habe keine Freunde.“ Oder wo die Eltern sagen: „Das Kind ist immer allein.“

Sie alle haben Begegnungsorte geschaffen, wo sich Menschen treffen und gemeinsam etwas unternehmen. Inwiefern sind die Menschen, die zu Ihnen kommen, einsam, auch wenn sie es nicht direkt so ausdrücken?

*Katharina McLean* – Uns begegnen im Kiosk durchaus Symptome von Einsamkeit. Wir hören ja die Geschichten, die sonst kein Ohr finden. Oder wir begegnen Menschen, die gerade einen akuten Redebedarf haben, den sie nirgendwo sonst abgedeckt bekommen. Beides kann unterschiedliche Gründe haben. Es kann daran liegen, dass man alt geworden ist und die Gesprächspartnerinnen verstorben sind. Oder man

hat ein Thema, über das man sonst mit niemandem sprechen kann. Oder man ist durch ein soziales Netz gefallen und begegnet uns dann als neutrale Anlaufstelle.

**Wer sind die Menschen, die den Zuhör-Kiosk besuchen?**

*Katharina McLean* – Da ist alles dabei, Jugendliche wie alte Menschen, Menschen mit und ohne Migrationshintergrund.

*Christoph Busch* – Und weil schon von Stigmatisierung die Rede war: Wir versuchen immer darauf hinzuweisen, dass man auch Glück teilen kann, nicht nur Unglück. Damit nicht jeder bei uns gleich angeschaut wird, als hätte er ein schwereres Leben.

**Herr Voß, Ihr Dorfladen richtete sich ursprünglich an Senioren. Inwiefern ist diese Gruppe besonders von Einsamkeit betroffen?**

*Maximilian Voß* – In Mecklenburg-Vorpommern ist die Einsamkeit generell sehr hoch, weil es ein Flächenland ist mit vielen Dörfern, viele junge Leute ziehen weg. Die Senioren kommen zu uns, weil zum Beispiel das Umfeld verstorben ist, der Mann – vielleicht auch noch der Hund. Die sind dann wirklich alleine. Es kommen aber auch viele, die sich einfach in einer Gemeinschaft wiederfinden wollen und die auch noch gerne kochen und backen.

**Und das tun vor allem ältere Menschen?**

*Maximilian Voß* – Wir wollten gerne alte Rezepte und Tugenden konservieren, sowas wie Dörren oder Räuchern. Und das geht halt besonders gut mit

Senioren, die es dann vielleicht – und das ist jetzt der nächste Schritt – jungen Menschen beibringen. Mittlerweile machen alle Altersgruppen bei uns mit. Unsere jüngste Mitarbeiterin ist 14 Jahre alt, die Älteste 76.

**Um Kinder und Jugendliche geht es bei Ihnen, Frau Böll. Wie macht sich dort die Einsamkeit bemerkbar?**

*Mechthild Böll* – Die besteht darin, tatsächlich keine Freunde zu haben oder sich ausgegrenzt zu fühlen. Natürlich sind alle Kinder viele Stunden am Tag in der Schule. Manche spüren aber auch dort, dass sie nicht dazugehören. Das Phänomen Mobbing hatten wir immer schon. Wenn das nicht gut von den Bezugspädagoginnen bearbeitet wird oder gar über einen längeren Zeitraum andauert, dann gibt es überhaupt kein Selbstvertrauen mehr. Bei anderen merken wir: Die wissen nicht so recht, wo sie hin sollen.

**Was löst das bei jungen Menschen aus?**

*Mechthild Böll* – Diese Kinder und Jugendlichen haben zunehmend weniger Übung, sich mit anderen auszutauschen, zu streiten, Dinge zu entwickeln. Einige wissen gar nicht, wie man sich in einer Gruppe verhält. Die sind richtig verschüchtert. Manchmal können wir am Anfang nicht mal im Kreis sitzen, weil sie es nicht aushalten, dass andere Kinder sie angucken.

**Frau Westhöfer-Häde, wer sind die Frauen, die zu Ihnen zum Laufen kommen?**

*Tanja Westhöfer-Häde* – Wir haben syrische, pakistanische und afrikanische Frauen. Wir

haben deutsche und türkische Mütter. Die meisten sind Ende 20, unsere älteste Teilnehmerin ist 80. Viele Frauen haben Fluchterfahrungen. Bei ihnen geht es erst mal darum, in Bewegung zu kommen und sich Geschichten anzuhören oder zu sehen, wie unser Netzwerk tickt. Mit der Zeit bekommen sie dann den Mut, ihre Geschichten zu erzählen. Einsamkeit hat so viele Facetten, und bei uns in der Gruppe vereinen sie sich.

**Es ist noch nicht umfassend erforscht, was wirklich gegen Einsamkeit hilft. Sie bieten in Ihren Projekten unterschiedliche Angebote oder Aktivitäten an. Warum ist zum Beispiel das Sitzen und Reden in einem U-Bahn-Kiosk ein gutes Mittel gegen Einsamkeit?**

*Christoph Busch* – Ich glaube, für unsere Gäste ist es ein großartiges Erlebnis, einfach alles sagen zu können, wie es ihnen durch den Kopf geht, es nicht filtern zu müssen. Allein das ist natürlich gut gegen Einsamkeit. Und diese Erfahrung, sich jemandem anzuvertrauen und Sachen zu erzählen, die man dem besten Freund nicht erzählen würde, die ist sehr intensiv.

**Warum geht das besonders gut im Sitzen?**

*Christoph Busch* – Wir haben während der Corona-Pandemie versucht, Spaziergänge im Park anzubieten. Das war nicht dasselbe, weil es viel offener ist. Die Ecke im Kiosk, in der die Leute sitzen, ist abgehängt. Da kann man nicht reingucken. Und diese intime Situation hilft sehr, auch mutig zu sein.

**Welche Rolle spielt die Anonymität, die der Kiosk garantiert?**



Zuhör-Kiosk in der Hamburger U-Bahn-Station Emilienstraße.

Foto: bpb

*Christoph Busch* – Die ist entscheidend. Einsamkeit entsteht ja auch dadurch, dass man anderen Menschen nicht mehr so richtig vertraut. Bei uns muss man nicht befürchten, dass das, was man sagt, bei nächster Gelegenheit gegen einen verwandt wird. Bei uns kann man alles offen aussprechen und geht kein Risiko ein.

*Katharina McLean* – Darauf legen wir besonderen Wert: die ideologische Freiheit des Ortes. Weder wollen wir einen Fokus auf ein bestimmtes Thema oder eine Aufgabe legen, noch wollen wir die Anonymität und die weltanschauliche Neutralität aufbrechen. Und das ist, glaube ich, der große Gewinn an diesem Kiosk: dass wir ungebunden sind, keine Beratungsstätte sind, sondern ein neutraler

Ort, der sich immer so gestaltet, wie die Gäste sind.

Welche Geschichten aus dem Kiosk-Alltag sind Ihnen besonders im Kopf geblieben?

*Katharina McLean* – Meine Lieblingssituationen sind, wenn wir zufällig gefunden werden. Manchmal fahren Menschen in der Bahn an uns vorbei, steigen im nächsten Bahnhof aus und fahren wieder zurück, weil sie spontan den Mut gefasst haben. Das sind Menschen, die mit etwas unterwegs sind: zum Beispiel ein junger Vater, der sein Kind gerade nicht sehen darf und rastlos durch die Gegend fährt. Und dann findet er einen Ort für diese Geschichte. Am Liebsten sind mir aber die Schnacks am Fenster. Weil der Einstieg nahezu immer ist: „Ei-

gentlich habe ich ja gar nichts zu erzählen.“ Daraus entstehen die wertvollsten Gespräche.

Im Dorfladen wird nicht gegessen, sondern gekocht. Warum sind Kartoffelschalen und Karottenschnippeln ein guter Katalysator?

*Maximilian Voß* – Weil das auch ohne viel Reden funktioniert. Es ist niederschwellig, weil viele Kochen und Backen als Hobby betreiben. Dadurch ist es noch mal einfacher, eine Gruppendynamik zu erzeugen. Und es wird auch zusammen gegessen. Für viele Senioren ist das total frustrierend, wenn sie in eine Tageseinrichtung gehen, dort etwas malen, und am Ende wird es weggeschmissen. Wichtig ist deshalb auch, dass die Produkte, die bei uns entstehen, im Dorfladen und in

unserem Online-Shop verkauft werden.

**Öffnen sich die Leute beim Kochen?**

*Maximilian Voß* – Ja, vor allem, weil sie dann Verantwortung für einzelne Tätigkeiten übernehmen. Dann werden die Alteingesessenen von den Neuen gefragt, wie man etwas schnippeln muss, zum Beispiel, und so entsteht schon die erste Kommunikation. Das funktioniert auch sehr gut mit Kindern. Immer dienstags kochen unsere Senioren mit den Kindern aus der örtlichen Kita ein Drei-Gänge-Menü. Da merkt man richtig, wie bei den Kindern und den Senioren der Kopf aufgeht. Alle sind füreinander da, die Senioren zeigen ein bisschen, wie es geht, und die Kinder nehmen das auf und bringen Freundlichkeit und Spaß rein.

**Frau Böll, mit welchen Aktivitäten versuchen Sie, die Kinder und Jugendlichen aus ihrer Isolation zu holen?**

*Mechthild Böll* – Wir fangen sehr kleinteilig an. Eine Reihe von Kindern bei uns hat überhaupt nicht gelernt, auf sich zu vertrauen oder sich überhaupt zu spüren. Viele aus unserer Zielgruppe wissen nicht, ob ihnen kalt oder warm ist, oder ob sie Hunger haben, weil sie gelernt haben, dass es ihnen besser geht, wenn sie es nicht spüren. Dann fangen wir an mit Fragen: Wie geht es euch heute? Sie antworten dann erstmal nur mit Daumen hoch oder Daumen runter.

**Wie lange dauert es, bis erste kleine Fortschritte geschehen?**

*Mechthild Böll* – Wir fragen erst nach etwa drei Wochen tiefer nach: Warum geht es dir

heute gut? Mit der Zeit lernen die Kinder, in sich hineinzuspüren, und können dann etwas formulieren. Manche sagen dann: „Ich habe heute noch nichts gegessen.“ Manche kommen um 15 Uhr in eine Gruppe und hatten nur eine Tüte Chips zum Mittagessen.

**Wie wichtig ist dieses Sichselber-Spüren, um Einsamkeit zu überwinden?**

*Mechthild Böll* – Das ist extrem wichtig. Wenn ich mich nicht spüre, habe ich ja auch kein Bedürfnis nach irgendetwas. Dann sitze ich zu Hause, unternehme nichts und spüre auch nicht das Bedürfnis danach. Und das führt dann zu Einsamkeit. Wenn Kinder nicht lernen, sich miteinander in der Gemeinschaft zu bewegen, dann wird das auch im weiteren Leben nicht unbedingt klappen.

**Wie führen Sie die Kinder da heran?**

*Mechthild Böll* – Am Anfang ist das Thema Regeln ganz wichtig. Dem nähern wir uns mit einem Spiel ohne Regeln, das finden sie dann ganz doof. Das provozieren wir natürlich. Dann stellen die Kinder selber die Regeln auf.

**Was kommt dabei heraus?**

*Mechthild Böll* – Niemanden auslachen, wenn er redet, nicht anspucken, nicht treten. Ein kleines BGB für die Gruppe sozusagen. Das gibt den Kindern Halt und Vorhersehbarkeit. Dann können auch Beziehungen zur Pädagogin oder unter den Kindern entstehen. Anfangs haben sie ja kaum die Skills, Freundschaften zu führen. Das ändert sich im Laufe der Zeit. Zum Teil arbeiten wir

über Jahre mit den Kindern. Und dann arbeiten wir daran, dass sie positive Erfahrungen machen.

**Sie fahren mit den Kindern auch mal ein paar Tage weg, in die Eifel zum Beispiel. Was bewirken solche Ausflüge?**

*Mechthild Böll* – Die sind wichtig, weil Kinder in Armut verdammt wenig erleben. Die fahren nie weg, haben keine Erfahrung in der Welt. Wir fahren entweder auf einen Reiterhof oder in unser eigenes Zeltlager. Dann sind sie mitten in der Natur, und das kennen die Stadtkinder gar nicht. Die wohnen in Wohnblocks und Hochhäusern und waren zum Teil noch nie im Wald. Die haben Angst, Erde anzufassen. So lernen sie das Leben auch mal ganz anders kennen, und es eröffnet sich eine neue Welt.

**An welche Erfolge erinnern Sie sich?**

*Mechthild Böll* – Man muss sehr genau betrachten, welche Veränderung auf uns zurückgeht und welche nicht. In der kindlichen Entwicklung tut sich in ein, zwei Jahren ja sowieso ganz viel. Zum Beispiel hatten wir mal einen Jungen, der durch seine familiäre Situation schwer traumatisiert war, der mit dem Messer auf andere losging. Der kam mit elf Jahren zu uns und blieb, bis er 15 wurde. Wir haben ihn immer in einer sehr kleinen Gruppe mit kompetenten Pädagoginnen betreut. Er ist auch einmal auf den Pferdehof mitgefahren. Da merkten wir schon, dass er in der Beziehung zu einem Pferd Fähigkeiten hatte, die er sonst mit Menschen überhaupt nicht zeigte. Er hat geschmust. Das war Wahnsinn, wie dieses Kind

auf einmal zu diesem Pferd so eine Beziehung entwickelte.

Wissen Sie, was aus ihm geworden ist?

*Mechthild Böll* – Ja, drei Jahre später traf ihn einer unserer Trainer im Supermarkt. Er erzählte, dass er in einer Ausbildung zum Pferdewirt sei. Dass er es geschafft hat, die Schule zu beenden und eine Ausbildung mit Pferden zu machen, das hat uns schon sehr glücklich gemacht.

Über welche Themen kann man beim Laufen sprechen, Frau Westhöfer-Häde?

*Tanja Westhöfer-Häde* – Von A bis Z. Bei Müttern geht es natürlich viel um Care-Arbeit, um ihre Nöte und Sorgen mit den Kindern. Es geht um Themen wie: Was koche ich heute? Mein Gott, heute habe ich mir meine Haare nicht gemacht! Ich möchte auch mal ins Kino gehen, finde aber nicht die Zeit. Dann sind es natürlich auch die Fluchtgeschichten, wenn die Frauen sich öffnen. Und die Sorgen, die Frauen mit Migrationshintergrund haben, dass sie an den Ämtern scheitern. Ihre Nöte mit der Bürokratie.

Erleichtert das Laufen die Kommunikation?

*Tanja Westhöfer-Häde* – Ich finde schon. Wenn man in Bewegung kommt, bringt man auch in sich etwas in Bewegung. Für manche Frauen ist der Lauftreff auch so eine Art Entschuldigung von den Pflichten zuhause: Ich habe einen festen Termin, den muss ich wahrnehmen. Mütter brauchen das oft immer noch. Man macht die Care-Arbeit, aber zum Sport gehen? Dafür ist

keine Zeit, weil: Wer putzt denn dann das Badezimmer?

Wie überwinden Sie die anfängliche Sprachlosigkeit der Frauen?

*Tanja Westhöfer-Häde* – Ähnlich wie Frau Böll haben wir in der Laufgruppe mit Smiley-Karten angefangen, damit die Frauen erstmal zeigen können: Wie geht es ihnen eigentlich? Damit ein Bewusstsein entsteht, dass es jeder einmal schlecht geht. Klar, wenn die Frauen dann anfangen, ihre Geschichten zu erzählen, dann wird es ein bisschen tiefgreifender – und das sind schöne Erlebnisse. Es entsteht aber auch ein Netzwerk, das die Frauen ganz praktisch nutzen. Wenn eine krank ist, bringen die anderen ihr eine Suppe vorbei. Eine Frau ist umgezogen, da haben wir mit ihr einen Backofen getragen und eine Waschmaschine organisiert. Das ist auch ein Erfolg: dass sie sich trauen, nach Hilfe zu fragen, und diese auch bekommen.

Auch wenn Ihre Projekte verschieden sind: Im Kern scheint es bei allen auch ums Zuhören zu gehen. Kann Zuhören eigentlich jeder?

*Christoph Busch* – Zuhören kann jeder, da bin ich ganz sicher. Das Entscheidende ist, dass man selbst die Klappe hält. Verblüffenderweise muss man dazu kein Senior sein. Wir haben auch viele junge Zuhörer, die sich das zutrauen. Wir sind eben keine Therapeuten, bei uns ist es ein zwischenmenschliches Gespräch.

Frau Böll, Ihr Team besteht unter anderem aus ausgebildeten Pädagogen und Sozialarbeite-

rinnen. Würden Sie auch sagen, dass Zuhören etwas ist, was jeder kann?

*Mechthild Böll* – Grundsätzlich sollte es jeder können, klar. Aber ich glaube nicht, dass dem so ist. Wir arbeiten auch deshalb nur mit Fachkräften, weil es doch ganz schwierig ist bei Kindern und Jugendlichen – die sich nicht öffnen wollen, die sich ausgegrenzt fühlen – einfach nur zuzuhören. Die fangen gar nicht erst an zu sprechen. Von daher hilft es schon sehr, wenn man gelernt hat, wie man Kinder fördert und aktiv zuhört.

*Christoph Busch* – Wir sind natürlich in einer glücklicheren Situation – obwohl wir auch viel Unglück hören –, weil die Leute, die bei uns in den Kiosk reinkommen, sich entschlossen haben, etwas für sich zu tun. Die legen von sich aus los. Da sind Sie in einer völlig anderen Situation.

Wie ist das bei den anderen?

*Maximilian Voß* – Viele, die bei uns dazukommen, sind empathisch, und da gehört ein aktives Zuhören irgendwie dazu. Bei uns geht es aber ja vor allem darum, einen Gemeinschaftsgedanken zu haben und nicht nur zuzuhören, sondern auch aktiv Ideen beizusteuern. Damit es mehr ein Austausch ist. Das muss bei uns nicht so tiefgründig professionell sein. *Tanja Westhöfer-Häde* – Dem kann ich mich anschließen. Jemand muss mir auch etwas erzählen wollen, damit ich zuhören kann. Wir kommen beim Laufen automatisch ins Gespräch. Die Frauen kommen freiwillig zu uns, und sie müssen uns nichts erzählen. Aber wenn sie mir etwas erzählen wollen,

können sie das vertrauensvoll tun. Ich glaube, diese Seite muss man als möglicher Zuhörer auch erst mal nach außen senden.

Die Bundesregierung hat im Dezember 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit beschlossen. Merken Sie das schon in Ihrem Alltag?

*Maximilian Voß* – Wir haben mittlerweile 25 Leute zu bezahlen: Festangestellte, Ehrenamtliche, die eine Pauschale bekommen, Bundesfreiwilligendienstler. Und ich habe jeden Monat Angst, die Gelder nicht zusammenzubekommen. Bei uns laufen die Minister und die Staatssekretäre rein und raus, gucken sich das an, machen ein Foto – was ja auch schön ist, weil wir die Aufmerksamkeit auch wollen –, aber sie bringen nie großartig was mit. Wir jammern nicht, aber es ist so, dass wir etwas Gutes tun wollen, aber ganz häufig das Gefühl haben, dass wir ein bisschen gehandicapt sind.

*Christoph Busch* – Für mich ist das Hochkochen von Einsamkeit vor allen Dingen ein Medienthema. Ich glaube, dass die Politik da nur draufgesprungen ist. Da werden Beauftragte benannt, und es werden Gelder versprochen. Wir sind Gott sei Dank in der glücklichen Lage, dass wir von privaten Spenden leben können, von Leuten, die einfach das Projekt gut finden.

*Mechthild Böll* – Ich beobachte schon, dass das Thema Einsamkeit seit ein, zwei Jahren auch in der Politik angekommen ist. Wir haben aber die Situation, dass es noch nicht viel Forschung zu den Ursachen gibt. Und folglich auch nicht zu der Frage, was dagegen wirken kann. Wir alle ha-

ben in der Praxis Erfahrung. Es gibt jetzt die ersten Studien und Befragungen, das dauert aber. Folglich gibt es auch von der Politik kein Förderprogramm des Bundes gegen Einsamkeit. Ich würde aber nicht ausschließen, dass es das vielleicht einmal geben wird.

Wie sieht es aktuell mit Förderungen aus?

*Mechthild Böll* – Es gibt viele andere Förderprogramme, die aus meiner Sicht auf diese Thematik einzahlen. Ich kann gar nicht alle Förderanträge stellen, die ich stellen könnte, allein aus Kapazitätsgründen. Trotzdem ist es immer schwer für einen einzelnen Verein oder ein Projekt, wirklich an die Gelder zu kommen. Diese Anträge sind hochkomplex, eine Wissenschaft für sich. Das ist, finde ich, das Problem, nicht die Fördertöpfe selber.

*Tanja Westhöfer-Häde* – Die Bürokratie, die hinter den Förderungen steckt, ist schon sehr schwierig. Und die muss ich als Mutter, Hausfrau, Übungsleiterin und kommissarische Sportwartin mal eben nebenbei bewältigen. Abends oder nachts, wenn ich nicht schlafen kann, suche ich dann etwas raus, wo ich mich noch bewerben könnte. Da müssen die Hürden abgebaut werden, damit man da leichter rankommt.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

*Tanja Westhöfer-Häde* – Ich glaube, dass das Ehrenamt mehr Anerkennung braucht. Wenn man sich anguckt, wie viele Stunden da auch unentgeltlich abgerissen werden: Da kann sich eine Politik nicht länger drauf ausruhen.

*Mechthild Böll* – Ich wünsche mir, dass sich die Kommunen mehr darum kümmern, dass es noch viel mehr kleine, bürgernahe Treffpunkte gibt. Sei es ein Jugendtreff, ein Bürgerhaus, ein Kiosk plus X, was auch immer. Damit die Menschen in Wohnortnähe eine Kontaktmöglichkeit haben.

*Katharina McLean* – Ökonomische Sicherheit, das wäre was. Wir können den Kiosk gerade über Privatspenden finanzieren, aber das ist immer Glückssache. Wir wissen vielleicht für ein halbes Jahr, dass wir die Miete bezahlen können, aber danach ist es auch schon wieder vorbei. Es wäre schön, wenn wir eine Sicherheit hätten. Zeit, Raum und ökonomische Sicherheit sind die Grundkonstanten, mit denen ganz viel möglich wird.

*Maximilian Voß* – Und vielleicht ein Aspekt noch: Ich bin in der Gründerszene aktiv. Es ist für viele Gründer total unsexy, irgendwas im sozialen Sektor zu machen, weil die Einstiegshürden hoch sind und die finanzielle Sicherheit nicht so gegeben ist. Bei 300 Gründern sind da, wenn überhaupt, zehn Sozialunternehmen dabei. Das finde ich schade, weil es gute Ideen gibt. Das könnte man mit ein paar Erleichterungen sicher besser hinkriegen.

<https://zuhör-kiosk.de>  
<https://fairstaerken.de>  
[www.styrumertv.de](http://www.styrumertv.de)  
[www.bio24.de](http://www.bio24.de)

Das Interview führten die Journalistin Margherita Bettoni und der Journalist Johannes Mitterer am 26. August 2024.

# ÜBER DIE EINSAMKEIT DER INDIVIDUEN IN UNSEREN TAGEN

## Eine Annäherung

*Daniel Ewert · Heike Ohlbrecht*

Das Thema Einsamkeit hat in den vergangenen Jahren immens an Aufmerksamkeit gewonnen. In Wissenschaft und Gesellschaft werden Ursachen, Gefahren und Folgen einer zunehmenden Vereinsamung diskutiert. Dabei wird teilweise eine alarmierende Metaphorik bemüht: So wird Einsamkeit beispielsweise als „Monster der Moderne“ oder „größte Volkskrankheit“ unserer Zeit bezeichnet, die sich wie eine „stille Epidemie“ ausbreite.<sup>01</sup> Das gewachsene Interesse hat den Hintergrund, dass in diversen Studien ein erheblicher Anstieg von Einsamkeitserfahrungen registriert wird.<sup>02</sup> 2023 gab bereits etwa die Hälfte der Erwachsenen in den USA an, Einsamkeitserfahrungen gemacht zu haben.<sup>03</sup> In Deutschland fühlten sich 2022 laut Statistischem Bundesamt rund 16 Prozent der Bevölkerung ab zehn Jahren oft einsam.<sup>04</sup>

### ZEITDIAGNOSE DER MODERNE

Über zunehmende Einsamkeit als Zeitdiagnose wird nicht das erste Mal diskutiert. Bereits 1950 veröffentlichte der Soziologe David Riesman seinen Bestseller „The Lonely Crowd“ („Die einsame Masse“, 1958), und der Philosoph Odo Marquard schrieb Anfang der 1980er Jahre von einem „Zeitalter der Einsamkeit“.<sup>05</sup> Die Erklärungen für die Verbreitung von Einsamkeit ähneln sich: Die beschleunigten gesellschaftlichen Modernisierungsschübe seien mit Risiken und dysfunktionalen Nebenwirkungen verbunden. Die Soziolog\*innen Ulrich Beck und Elisabeth Beck-Gernsheim schrieben im Zusammenhang mit der Individualisierung in der Moderne von „riskanten Freiheiten“.<sup>06</sup> Der Verlust von traditionellen Gemeinschaften und Bindungen schaffe eben nicht nur neue Autonomiespielräume und Möglichkeiten der Selbstverwirklichung, sondern auch Gefahren der Vereinzelung und psychosozialen

Verletzlichkeiten. Ob es nun das spätmoderne erschöpfte Subjekt ist, das überfordert ist vom permanenten Anspruch, man selbst zu sein,<sup>07</sup> oder die resonanzerschwerenden Tendenzen einer beschleunigten Moderne:<sup>08</sup> Wir leben offenbar in einer „Zeit, in der die Einsamkeit immer nur eine Armeslänge entfernt auf uns warte“.<sup>09</sup>

Zugleich haben Autorinnen wie die Philosophin Hannah Arendt schon früh darauf hingewiesen, dass Einsamkeit nicht per se ein belastender Zustand sein muss und etwa von Alleinsein zu unterscheiden sei.<sup>10</sup> Odo Marquard hielt ein „Plädoyer für Einsamkeitsfähigkeit“, über die jeder Mensch verfügen sollte, um mit den unvermeidbar vorkommenden Phasen des Nicht-Eingebundenseins (produktiv) umgehen zu können.<sup>11</sup> Und der Soziologe Norbert Elias betonte in seinem berühmten Essay „Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen“ das weite Spektrum der Emotion Einsamkeit. So könne sich Einsamkeit auf den sozialen Rückzug von Menschen beziehen, weil sich der Wunsch nach liebender Zugehörigkeit nicht erfüllt habe. Eine andere Form sei die soziale Vereinsamung, die entstehe, „wenn ein Mensch an einem Ort lebt oder eine Position hat, die es ihm nicht ermöglicht, Menschen von der Art zu begegnen, von der er fühlt, daß er ihrer bedarf“. Die dritte Form schließlich sei die tief empfundene Einsamkeit des Menschen in Gesellschaft anderer, wenn keine „Gefühlsbrücke“ bestehe und es für die anderen „gleichgültig ist, ob er existiert oder nicht existiert“.<sup>12</sup>

Da Menschen als soziale Wesen grundlegend auf andere Menschen angewiesen sind, ist Einsamkeit gerade in modernen Gesellschaften so virulent: Nie zuvor war der Anspruch, individuell und unabhängig zu sein, so stark ausgeprägt, und nie zuvor wurde der Selbstverwirklichungsimpervativ gesellschaftlich so stark gefördert: „Sei Du

selbst, sei besonders, sei einzigartig!“ Zugleich sind unsere sozialen Beziehungen inzwischen so komplex, dass die gegenseitigen Abhängigkeiten nicht mehr erkannt werden. Es ist eine paradoxe Situation: Je enger wir heute vernetzt sind, desto stärker ist das individuelle Gefühl der Verinselung. Es wäre dennoch ein Trugschluss, davon auszugehen, dass die Moderne das Zeitalter der Einsamkeit ist; möglicherweise reduziert die Moderne aufgrund ihrer Individualisierungsangebote und Möglichkeiten, Beziehungen frei zu gestalten, sogar das Risiko für Einsamkeit.<sup>13</sup> Einsamkeit gab es zu allen Zeiten, und es wird sie immer geben – aber die Ursachen und Entstehungsbedingungen unterscheiden sich.

### KRITIK UND DESIDERATE DER EINSAMKEITSFORSCHUNG

Die jüngere Forschung hat sich der Entwicklung von Einsamkeit vor allem unter epidemiologischen Aspekten gewidmet, also mit Blick auf die Verbreitung und Verteilung unter der Bevölkerung. Dem Einsamkeitsbarometer 2024 zufolge sank das Einsamkeitsempfinden in Deutschland zwischen 1992 und 2017 tendenziell, ehe die Werte 2020 während der Covid-19-Pandemie in die Höhe schnellten. Im Folgejahr sanken sie zwar

wieder, blieben aber etwas höher als vor der Pandemie. Was die Verteilung angeht, zeigt sich im Einsamkeitsbarometer unter anderem, dass sozioökonomische Faktoren wie Einkommen und Alter für das Einsamkeitsempfinden eine Rolle spielen und das Einsamkeitsempfinden selbst negative Auswirkungen auf die Gesundheit, aber etwa auch auf das Vertrauen in politische Institutionen haben kann.<sup>14</sup>

Trotz solcher umfassenden Berichte mangelt es im Forschungsfeld insgesamt aber noch an Zeitreihenanalysen und repräsentativen Daten – sowie an einer umfassenden Betrachtung des Phänomens über die Frage der Häufigkeit hinaus. So wäre wünschenswert, die Ursachen für Einsamkeit stärker in den Blick zu nehmen.

Vor diesem Hintergrund lassen sich weitere Herausforderungen für die Einsamkeitsforschung anführen. Auf *begrifflich-konzeptioneller Ebene* zeigt sich, dass je nach Fachrichtung unterschiedliche Begriffsverständnisse kursieren. Am häufigsten wird die Definition der Psycholog\*innen Daniel Perlman und Letitia Anne Peplau verwendet: „In our view loneliness is the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively.“<sup>15</sup> Wie direkt zu erkennen ist, zielt sie auf eine Differenzierung bezüglich der gewünschten und realisierten Quantität und Qualität sozialer Beziehungen. Angesichts einer Vielzahl von Möglichkeiten, Einsamkeit – oder besser: Einsamkeiten<sup>16</sup> – zu erfahren, drängen sich aus unserer Sicht jedoch Zweifel auf, ob sich das menschliche Ein-

**01** Matthias Horx/Oona Horx-Strathern, *Das Monster der Moderne*, 3.9.2022, [www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/das-monster-der-moderne-einsamkeit](http://www.zukunftsinstitut.de/zukunftsthemen/das-monster-der-moderne-einsamkeit); Einsamkeit „die größte Volkskrankheit“, 24.12.2022, [www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/einsamkeit-121.html](http://www.tagesschau.de/inland/gesellschaft/einsamkeit-121.html); Eric Mayer, *Einsamkeit – die „stille Pandemie“*, 17.12.2023, [www.zdf.de/nachrichten/wissen/einsamkeit-gesellschaft-terrax-eric-mayer-kolumne-100.html](http://www.zdf.de/nachrichten/wissen/einsamkeit-gesellschaft-terrax-eric-mayer-kolumne-100.html).

**02** Vgl. etwa Theresa Entringer, *Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland*, Frankfurt/M.–Berlin 2022.

**03** Vgl. Office of the U.S. Surgeon General, *Our Epidemic of Loneliness and Isolation*, Washington, D.C. 2023, S. 9.

**04** Vgl. Statistisches Bundesamt, *Zeitverwendungserhebung 2022*.

**05** David Riesmann, *Die einsame Masse*, Hamburg 1958; Odo Marquard, *Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit* (1983), in: ders., *Skepsis und Zustimmung*, Stuttgart 1994, S. 110–122, hier S. 111.

**06** Vgl. Ulrich Beck/Elisabeth Beck-Gernsheim, *Risikante Freiheiten: Individualisierung in modernen Gesellschaften*, Frankfurt/M. 1994.

**07** Vgl. Alain Ehrenberg, *Das erschöpfte Selbst*, Frankfurt/M. 2008.

**08** Vgl. Hartmut Rosa, *Resonanz*, Berlin 2016.

**09** Hartmut Rosa paraphrasiert nach Norman Marquardt/ Yu Minobe, *Vor allem junge Menschen leiden unter Einsamkeit*, 23.5.2023, [www.deutschlandfunkkultur.de/einsamkeit-bei-jungen-menschen-100.html](http://www.deutschlandfunkkultur.de/einsamkeit-bei-jungen-menschen-100.html).

**10** Vgl. Hannah Arendt, *Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft* (1951), München 1991.

**11** Vgl. Marquard (Anm. 5).

**12** Vgl. Norbert Elias, *Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen* (1982), Frankfurt/M. 2021, S. 67.

**13** Vgl. Janosch Schobin, *All the Lonely People? Warum uns moderne Gesellschaften (noch) nicht einsamer machen*, Vortrag an der Evangelischen Akademie Thüringen, Februar 2020.

**14** Vgl. ders./Céline Arriagada/Martin Gibson-Kunze, *Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland*, Berlin 2024.

**15** „Unserer Auffassung nach ist Einsamkeit die unangenehme Erfahrung, die auftritt, wenn das Netz der sozialen Beziehungen einer Person in irgendeiner wichtigen Weise, entweder quantitativ oder qualitativ, als defizitär erlebt wird.“ Daniel Perlman/Letitia Anne Peplau, *Towards a Social Psychology of Loneliness*, in: Steve Duck/Robin Gilmour (Hrsg.), *Personal Relationships in Disorder*, London 1981, S. 31–56, hier S. 31.

**16** Vgl. Denis Newiak, *Die Einsamkeiten der Moderne*, Wiesbaden 2022.

samkeitserleben tatsächlich in Differenzansätzen erschöpft und nicht auch weitere Faktoren und Kontexte, die über die Beschaffenheit sozialer Beziehungen hinausgehen, eine Rolle spielen (sollten).

Kritische Überlegungen lassen sich auch zu den *methodischen Standardverfahren* anstellen, die sich am Differenzverständnis orientieren. Unter diversen Messinstrumenten wird zur Erfassung der Häufigkeit von Einsamkeit in der Regel auf die Einsamkeitsskala der University of California (UCLA Loneliness Scale) zurückgegriffen. Diese wird beispielsweise im Sozio-oekonomischen Panel verwendet, einer groß angelegten, repräsentativen Wiederholungsbefragung der deutschen Bevölkerung. Häufig wird aber nur eine Kurzform der Skala mit lediglich drei Frage-Items eingesetzt („Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?“; „Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?“; „Wie oft haben sie das Gefühl, dass sie sozial isoliert sind?“) und anhand von berechneten Schwellenwerten auf Einsamkeit geschlossen. Diese Standardverfahren dienen dann oft als Kronzeugen für die Feststellung, dass das Gefühl von Einsamkeit stark verbreitet sei. Doch schon die Formulierungen der Fragen legen eine Vermengung von Einsamkeit, Isolation und Alleinsein nahe und dienen wenig dazu, die Qualität von sozialen Beziehungen zu erfassen. Irritierend ist zudem, dass der Begriff, um den es eigentlich geht, in den Fragen gar nicht vorkommt. Das indirekte Vorgehen wird damit begründet, dass der emotional aufgeladene und potenziell stigmatisierende Begriff „Einsamkeit“ Abwehrhaltungen und Antwortverzerrungen begünstigen könnte.<sup>17</sup> Angesichts der Komplexität und Diversität von Einsamkeitserfahrungen erscheint dies aber ebenfalls fehleranfällig, und so stellt sich die Frage, ob die Items eigentlich das messen, was sie messen sollen.

Ein letzter Kritikpunkt bezieht sich auf die allgemeine Stoßrichtung der Einsamkeitsforschung, über quantitative Methoden und statistische Verfahren vor allem auf die Ermittlung der Einsamkeitsbetroffenheit zu fokussieren. Ähnlich wie bei wissenschaftlichen Diskursen zu Angst oder Burnout reicht die Feststellung einer zahlenmäßigen Zu- oder Abnahme nicht aus, um

<sup>17</sup> Vgl. Mareike Ernst, *Einsamkeit. Modelle, Ursachen und Interventionen*, München 2024.

das Problem zu erfassen. Vielmehr müssen dahinterliegende Kontexte und Prozesse, die potenziell zu Einsamkeit beitragen, nachvollzogen werden. Das heißt, es ginge nicht mehr nur um das „Was“, sondern auch um das „Wie“ – also zu den Fragen, was Einsamkeit hervorruft, wie sie erlebt wird, welche Funktion sie hat und inwieweit die verstärkte Aufmerksamkeit für das Phänomen selbst eine Rolle spielt. Unsere folgenden Ausführungen sind ein Versuch in diese Richtung.

## KONTEXTE UND FORMEN DES EINSAMKEITSERLEBENS

In den vergangenen drei Jahren haben wir mehrere qualitative Studien zur Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt sowie zur Rolle von Wohnformen und sozialen Netzwerken für das Einsamkeitsempfinden erstellt.<sup>18</sup> In diesen akzentuieren wir die spezifischen subjektiven Deutungen von Einsamkeit und versuchen damit die unterschiedlichen lebensphasen- und situationsspezifischen Logiken der Einsamkeit zu verdeutlichen. Im Folgenden stellen wir einige Ausschnitte und Befunde daraus vor. Die Formen des Einsamkeitserlebens sind dabei dynamisch und nicht klar voneinander abgrenzbar, was auf die biografische Prozesshaftigkeit von Einsamkeitserfahrungen verweist.

### Gefühl inneren Verlorenseins

*„Es kann aber auch sein, dass man in einem total guten Umfeld ist und trotzdem sich einsam fühlt. Und diese innere Zerrissenheit oder die Probleme, die man gerade so hat, nicht so annehmen zu können, also so verloren in den eigenen Gefühlen vielleicht.“ (Enna, 21 Jahre)*

Diese Form des Einsamkeitserlebens zeigt sich vor allem bei befragten jungen Menschen, die sich selbst als chronisch einsam bezeichnen oder intensiv empfundene Einsamkeitsepisoden ken-

<sup>18</sup> Vgl. Heike Ohlbrecht/Stephan Weihrauch/Daniel Ewert, *Risiken und Chancen von Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts*, Projektbericht, Magdeburg 2023, [www.soz.ovgu.de/iso2\\_media/Mikrosoziologie/Projektbericht\\_Einsamkeit\\_Ohlbrecht\\_Weihrauch\\_Ewert\\_OVGU.pdf](http://www.soz.ovgu.de/iso2_media/Mikrosoziologie/Projektbericht_Einsamkeit_Ohlbrecht_Weihrauch_Ewert_OVGU.pdf); Heike Ohlbrecht, *Wohnformen und soziale Netzwerke und deren Einfluss auf Einsamkeitserfahrungen*, Magdeburg 2024 (unveröffentlicht).

nen. Typisch für die Lebensphase der Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist die Ablösung vom familiären Herkunftsmilieu und der Übergang in die höhere Bildung beziehungsweise ins Erwerbsleben. Im Übergang zum Studium zum Beispiel sehen sich junge Menschen sowohl mit neuen milieuspezifischen Normen und Erwartungen der Selbstverwirklichung und Autonomie als auch mit Herausforderungen der sozialen beziehungsweise beruflichen Positionierung konfrontiert. Es ist eine Zeit des Probierens und Neuorientierens mit dem Risiko, dass soziale Leerräume entstehen.

So sieht Maggy (20 Jahre) den Ausgangspunkt ihrer Einsamkeitsempfindungen etwa darin, „dass so ne Art Basis weggebrochen ist“. Auch Prüfungs- oder andere Bewährungsphasen werden mit Einsamkeit assoziiert, liegen doch im hohen Leistungsethos auch Potenziale des Scheiterns, die sich auf die eigene Entwicklung auswirken. So bedeutet Einsamkeit für Enna (21 Jahre) „einfach die Schwierigkeiten, die man so hat, nicht als Vorteil für seine persönliche Entwicklung zu sehen, sondern halt irgendwie da so stecken zu bleiben“. Sie ist in dieser Zeit geplagt von Selbstzweifeln und -vorwürfen: „Du schaffst nie, was du dir vornimmst, du musst mehr schaffen, du musst früher aufstehen!“

Es zeigt sich, dass Statuspassagen zunehmend selbstgesteuert sind. Bei Lara (23 Jahre) sind diese Prozesse beispielsweise mit „Overthinking“ und negativen Gedankenspiralen verbunden, die „dann irgendwann tatsächlich in Einsamkeit übergehen“. Das Einsamkeitsempfinden zielt hier also nicht auf das soziale Netzwerk, wie es gängige Einsamkeitsdefinitionen nahelegen würden, sondern ist nach innen gerichtet und entsteht in gedanklichen Auseinandersetzungen zwischen eigenen Wünschen, Erwartungen und Bedürfnissen sowie äußeren und institutionellen Erwartungen oder Anforderungen. Wichtig ist dabei auch, dass Einsamkeit mit der tiefen Angst verbunden ist, dass Identitätswürfe ins Leere laufen. Die betroffenen Personen haben das Gefühl, nicht authentisch zu leben, nicht sie selbst sein zu können oder dass andere ein besseres, erfüllteres Leben führen.

Insbesondere der digitale Raum steigert die Möglichkeiten des sozialen Vergleichs und wird deswegen als Gefahrenquelle für Einsamkeit antizipiert. Entsprechend lassen sich Formen des

„Digital Detox“ als Bewältigungsstrategie ausmachen. Außerdem zielen therapeutisch angeleitete Interventionen auf einen bewusste(re)n Umgang mit eigenen Bedürfnissen.

### Stigmatisierung und Selbstisolation

*„Ich war für mich einsam unter Menschen gewesen, weil eigentlich hätte ich doch schon mal Lust gehabt, mit einigen Leuten dann zu reden oder sowas. Aber meine eigene Angst war da zu stark.“ (Clemens, 27 Jahre)*

Eine andere Bedeutung kommt Einsamkeit im Kontext von erlebter Stigmatisierung oder Diskriminierung zu. So berichten Betroffene von Mobbing und Ausgrenzung aufgrund von Armut, körperlicher Beeinträchtigung oder Rassismuserfahrungen. Zentral ist hier, dass Einsamkeit nicht primär an Zeiten, Häufigkeiten oder Kontaktdichte geknüpft ist, sondern sich als vertrautes Lebensgefühl erweist, das zu einem Bestandteil der eigenen Biografie geworden ist. „Ich kann viel von Einsamkeit erzählen. Mein halbes Leben ist von Einsamkeit geprägt“, berichtet Lucas (21 Jahre).

In dieser Variante wird insbesondere die Nicht-Achtung und Abwertung der eigenen Person durch andere als Einsamkeit erlebt. Wenn Clemens (27 Jahre) das Gefühl hat, „dass dich niemand ernst nimmt“, Benisha (25 Jahre) das offenkundige Desinteresse anderer Menschen an ihrer Person beschreibt („I’ve not encountered any German young person who has at least given a smile when we’re walking by“) oder Kai (39 Jahre) berichtet, mit welchem Abscheu man ihm aufgrund einer sichtbaren Behinderung begegnet, dann scheint die „Gefühlsbrücke“ zwischen ihnen und den anderen Menschen nachhaltig eingerissen zu sein. Als Konsequenz droht die Gefahr der Selbstisolation.

Kai hatte immer Schwierigkeiten, „Leute kennenzulernen“, denn „je mehr schlechte Erfahrungen man macht, desto mehr versucht man’s ja erst gar nicht“. Die Flucht ins Alleinsein ist eine notgedrungene Bewältigungstechnik zum Schutz der eigenen Person, wie es zum Beispiel bei Benishas Erfahrungen und Vorsätzen zum Ausdruck kommt: „I feel like I get isolated and I feel I don’t belong there ... so I stopped doing that and now I’m trying to be more alone and happy with it“.

## Berufliche (Anerkennungs-)Krisen

„Ich war 40 Jahre im Unternehmen, ich habe das [die Arbeit im Gesundheitssektor, Anm. d. Aut.] auch nach der Wende, auch nach Trägerwechseln gern gemacht. Und ich habe eben auch da jeden gekannt. Ja, und meine Meinung war gefragt. Und dann wird man krank, und dann rutscht man auf einmal ganz nach unten. Und das tut weh. Und das macht einsam.“ (Bettina, 59 Jahre)

Eine weitere spezifische Ausprägung des Einsamkeitserlebens bezieht sich auf Erfahrungen in der Arbeitswelt. Einsamkeitserfahrungen wirken sich negativ auf Arbeitsleistung, Arbeitszufriedenheit sowie das Verhältnis zwischen Arbeitenden und Vorgesetzten aus und erhöhen das Potenzial krankheitsbedingter Ausfälle durch mentale Belastungen deutlich.<sup>19</sup> In unseren Studien wird Einsamkeit im Zuge des Wandels der Arbeitswelt, der von zunehmenden Leistungs-, Optimierungs- und Flexibilisierungsanforderungen gekennzeichnet ist, mit Bedrohungen der beruflichen Identität in Verbindung gebracht. So kommt es infolge von materiellen Statusunsicherheiten und Brüchen in der Erwerbsbiografie zu Einsamkeitserfahrungen.

Aber auch die krankheitsbedingte Beendigung einer langjährigen und gern ausgeübten Tätigkeit kann Einsamkeit zur Folge haben. „Da kann man lernen, einsam zu sein“, berichtet Aneliese (58 Jahre) in Bezug auf ihre Erfahrungen nach einer Krebserkrankung und erzwungenen beruflichen Neuorientierung.

Einsamkeit ist aber auch Ausdruck von fehlender Anerkennung und Entpersonalisierung, wenn Berufstätige befürchten, auf ein funktionelles Arbeitssubjekt reduziert zu werden. Bettina (59 Jahre) bedauert etwa, dass durch technische Innovationen und Digitalisierungsprozesse der „Mensch nicht mehr wertgeschätzt“ werde, „sondern einfach nur die Zahl, die dahinter steht“.

Im Umgang mit der Bedrohung der beruflichen Identität und infolge einsamkeitsfördernder Anerkennungskrisen suchen Betroffene vermehrt therapeutische Beratung. Psychologische Diagnostiken, etwa Burnout oder Depression, ermöglichen die Annahme einer sozial tolerierten Krankenrolle als befristete

Exit-Strategie,<sup>20</sup> um alltägliche Lebensroutinen und Gewohnheiten für einen gewissen Zeitraum aufzuheben oder umzugestalten und ein Einsamkeitsmanagement zu betreiben. Bettina hat „über die Krankheit dann wirklich den Weg gefunden, aus der Sache auszusteigen“, und auf diese Weise das Lesen (wieder)entdeckt, wobei sie inzwischen „bewusst und gerne einsam“ ist. Ausgleich bieten außerdem soziale Nahbeziehungen wie Familien- und Freundeskreise.

## Freiheiten des Alters und deren Grenzen

„Ich bin immer einsam, ich wohne hier ganz alleine ... aber ich bin nicht todkrank einsam. Ich habe einen stressigen Beruf gehabt und finde, das ist jetzt alles so irgendwie in Ordnung mit meinem hohen Alter.“ (Martha, 83 Jahre)

Eine von Ambivalenzen geprägte Variante des Einsamkeitserlebens zeigt sich schließlich bei älteren meist verwitweten Frauen. Sie befinden sich in der Phase des Rentenalters, in der die Ausgestaltung von freier Zeit als Herausforderung empfunden werden kann. Vor dem Hintergrund antizipierter Erwartungen an Selbstständigkeit, gesundheitliche Stabilität und Nicht-Sorgebedürftigkeit wird Einsamkeit und das Alleinsein als erwartbare Folge dieser Lebensphase gedeutet. So erzählt Martha (83 Jahre) mit Blick auf ihre im Berufsleben stehenden Enkel, sie könne „doch nicht erwarten, dass sie sich irgendwie kümmern“. In der Folge lassen sich Bemühungen erkennen, Einsamkeit vehement abzuwehren und von sich zu weisen. „Wenn ich einsam bin, das lasse ich nicht zu, ich will das nicht“, stellt Vera (81 Jahre) unmissverständlich klar. Sie müsse „eben nach Möglichkeiten suchen, wo ist heute eine Veranstaltung, wo kannst du hingehen?“ In ähnlicher Weise sieht es Martha als eine „Frage der Disziplin“, Einsamkeit zu begegnen, und aktiviert alte Bekanntschaften.

Mitunter wird das Alleinsein im Zuge der Ent-Bindung und Freisetzung aus beruflichen und ehelichen Rollenkonstellationen mit neuen Möglichkeiten der Individualisierung in Verbin-

<sup>19</sup> Vgl. Bridget T. Bryan et al., Loneliness in the Workplace, in: Occupational Medicine 9/2023, S. 557–567.

<sup>20</sup> Vgl. Josephine Jellen/Heike Ohlbrecht/Torsten Winkler, Strategien im Umgang mit Krankheit, in: Heike Ohlbrecht/Astrid Seltrecht (Hrsg.), Medizinische Soziologie trifft Medizinische Pädagogik, Wiesbaden 2018, S. 173–193.

dung gebracht und im Kontext von Handlungsfreiheit und -mächtigkeit positiv besetzt. So hat sich Vera entschieden, in die Stadt zu ziehen, schließlich möchte sie „Kultur erleben“.

Die Vorteile gewonnener Freiheiten stoßen allerdings an Grenzen, wenn die familiären Beziehungen sowie die ohnehin raren Rollenangebote – etwa als Großmutter – zu erodieren drohen und Kinder und Enkel die eigenen Initiativen ablehnen. So beklagt Heidi (94 Jahre): „Und, wenn du keinen hast, und der Rest hat Besuch, dann gehst du in dein Zimmer und heulst nur.“

Gleichzeitig bergen auch gesundheitlich und körperlich bedingte Mobilitätseinschränkungen Vereinsamungsgefahren. So können sich selbst gut gemeinte Initiativen wie Mehrgenerationenhäuser zu „Einsamkeitshotspots“ entwickeln. Eva (86 Jahre), Bewohnerin einer solchen Einrichtung, hatte „früher besseren Kontakt“, doch schafft sie es heute infolge eines Beckenbruchs „nicht mehr so zu anderen zu gehen ... es geht einfach nicht mehr“. Angesichts von Personalmangel und Überlastung hilft häufig auch der Kontakt mit dem Pflegepersonal nicht, Einsamkeitsgefühle einzudämmen. „Früher sind sie öfter ins Zimmer reingekommen und haben mal geguckt ... aber ist eben nicht mehr so“, berichtet Heidi.

## EMPIRISCHE ORTE DER EINSAMKEIT

Die vorgestellten Schlaglichter und Beispiele für unterschiedliches Einsamkeitserleben sollten eines verdeutlicht haben: Um die Einsamkeit in unseren Tagen besser verstehen zu können, lohnt es sich, die Logiken des Einsamkeitserlebens je nach Lebensalter, -situation und normativer Orientierung zu erschließen. Die Beispiele zeigen, dass Einsamkeit viele Facetten hat und mit unterschiedlichen Gefühlslagen, Bedeutungsgehalten und Kontexten assoziiert wird. Einsamkeit kann unter anderem eine Folge von Selbstisolation sein, in die man sich geflüchtet hat, um sich vor sozialer Missachtung zu schützen; sie kann aus einem Gefühl der Fremdheit oder fehlender Geborgenheit resultieren; und sie kann schließlich als elementarer Bestandteil des eigenen Lebens angenommen, aber auch vehement abgewehrt werden.

Trotz der Vielschichtigkeit des Einsamkeitserlebens zeigen sich bestimmte Muster und Ge-

meinsamkeiten. So verweisen die bisherigen Erkenntnisse darauf, dass Einsamkeit vor allem im Zusammenhang mit der Entwicklung, Bewahrung und Bedrohung von individueller wie sozialer Identität sowie unter dem Aspekt von Anerkennung und Wertschätzung im persönlichen wie beruflichen Kontext thematisiert wird. Es lässt sich somit festhalten: Menschen beschreiben Einsamkeit *erstens* nicht immer als unerwünschten Zustand. *Zweitens* werden Begriffe wie „Einsamkeit“, „Alleinsein“ oder „Isolation“ nur unscharf getrennt und je nach Sprecher oder Sprecherin unterschiedlich verwendet. *Drittens* können Einsamkeitserfahrungen trotz eines stabilen sozialen Netzwerks entstehen.

Wenn Einsamkeit, wie in der Forschungsliteratur angenommen, ein subjektives Gefühl ist, dann ist von einer Bandbreite unterschiedlicher Bedeutungs- und Erfahrungsgehalte auszugehen, die sich in modernen Gesellschaften durchaus überlagern. Das (subjektive) Gefühl der Einsamkeit ist von einer einsamen Lebensführung zu unterscheiden – so wie wir analytisch Glück von einem gelingenden Leben unterscheiden. Menschen können unter dem negativen Gefühl der Einsamkeit leiden, müssen aber dennoch kein einsames Leben führen.

Diese Veränderung des Blickwinkels – weg von punktuellen Messungen, hin zu einer prozesshaften Perspektive auf die Lebensführung –, könnte eine Tür zu neuen Erkenntnissen öffnen. Unabhängig davon, ob wir tatsächlich im Zeitalter der Einsamkeit leben oder nicht: Erst in einer umfänglichen Betrachtung der gesellschaftlichen Realität, in der sämtliche Aspekte des sozialen Miteinanders berücksichtigt werden, lässt sich das Phänomen Einsamkeit verstehen und den Betroffenen besser helfen.

### DANIEL EWERT

ist Soziologe und war als wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg an den Forschungsprojekten „Risiken und Chancen von Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts“ sowie „Wohnformen und soziale Netzwerke und deren Einfluss auf Einsamkeitserfahrungen“ beteiligt.

### HEIKE OHLBRECHT

ist Soziologieprofessorin und Inhaberin des Lehrstuhls für Allgemeine Soziologie/Mikrosoziologie an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg.

# SOZIAL EINGEBUNDEN, TROTZDEM EINSAM?

## Einsamkeitsempfinden Jugendlicher und junger Erwachsener

*Anne Berngruber · Lisa Hasenbein · Christine Steiner*

In der öffentlichen Wahrnehmung werden Einsamkeitsgefühle und soziale Isolation insbesondere mit älteren Menschen in Verbindung gebracht. Erst in den vergangenen Jahren scheint sich ein stärkeres Bewusstsein zu entwickeln, dass Einsamkeitsgefühle unabhängig vom Lebensalter auftreten können. Insbesondere die Corona-Pandemie hat dazu beigetragen, dass sich die wissenschaftliche, politische und öffentliche Aufmerksamkeit nun auch stärker den Ursachen und Folgen von Einsamkeit bei jungen Menschen zuwendet. Abstandsregelungen, Schließungen von Bildungseinrichtungen und der damit einhergehende Verlust von sozialen Kontakten zu Altersgleichen haben junge Menschen belastet. Etwa ein Drittel von ihnen fühlte sich in dieser Zeit besonders einsam.<sup>01</sup>

Junge Menschen können aber auch unabhängig von Pandemien von Einsamkeit betroffen sein.<sup>02</sup> In der sozialwissenschaftlichen Forschung werden Einsamkeitsgefühle von jungen Menschen mittlerweile verstärkt in den Blick genommen und Ursachen sowie Folgen thematisiert.<sup>03</sup> Bevölkerungsrepräsentative Studien zum Einsamkeitsempfinden junger Menschen in Deutschland fehlen bisher jedoch weitgehend. Dabei ist die empirische Auseinandersetzung mit dem Thema auch vor dem Hintergrund von weitverbreiteten alltagskulturellen Vorstellungen von Jugend relevant, die das Jugendalter als Lebensphase sehen, in der soziale Kontakte rasch gefunden und Freundschaften schnell geschlossen werden. Solche Annahmen stellen mitunter nicht nur das Phänomen der Einsamkeit unter jungen Menschen grundlegend infrage, sondern können diese zugleich verstärken, indem sie das Sprechen über und Sichtbarmachen von Einsamkeit stigmatisieren, was es erschweren kann, sich Hilfe zu suchen. Das macht die individuelle Belastung durch Einsamkeit umso mehr zu einem „stillen“

Problem, das gerade bei jungen Menschen leicht übersehen wird.

Vor diesem Hintergrund gehen wir in diesem Beitrag der Frage nach, welche lebenslagen- und lebensphasenspezifischen Merkmale zum Einsamkeitsgefühl junger Menschen beitragen: Nimmt Einsamkeit unter jungen Menschen zu? Wer ist besonders von Einsamkeitsgefühlen betroffen? Welche Rolle spielt soziale Eingebundenheit als Schutzfaktor?

### EINSAMKEIT IM JUGENDALTER

Dass junge Menschen bisher kaum als von Einsamkeit Betroffene wahrgenommen wurden, ist auch darauf zurückzuführen, dass sie durch Schulbesuch, Ausbildung und Studium als sozial gut eingebunden gelten. Aber viele Gelegenheiten zum Austausch mit Gleichaltrigen oder Lehrenden zu haben, heißt nicht, dass sie jedem und jeder gleichermaßen offenstehen. Soziale Beziehungen in Schule und Ausbildung, im Studium oder unter Gleichaltrigen werden zudem nicht immer als positiv erlebt. Einsamkeit entsteht auch dann, wenn man sich von den anderen nicht akzeptiert und geschätzt fühlt.<sup>04</sup> Einsamkeit ist nicht nur ein empfundenes Defizit an sozialen Beziehungen, sondern entsteht auch durch einen Mangel an Beziehungsqualität.<sup>05</sup>

Allerdings ist es gerade für junge Menschen nicht immer einfach, soziale Beziehungen einzugehen und zu gestalten. Im 15. Kinder- und Jugendbericht der Bundesregierung etwa wird das Ausbalancieren zwischen individueller Freiheit und sozialer Zugehörigkeit zu den Kernherausforderungen des Jugendalters gezählt. Zu den Herausforderungen, die das jugendlich-Sein wie auch das erwachsen-Werden mit sich bringen, zählt zudem, sich vom Elternhaus zu lösen und erste Partnerschaftserfahrungen zu sammeln.<sup>06</sup>

Beides geht mit vorübergehenden Einsamkeitserfahrungen einher. So zeigen Studien, dass Jugendliche mehr Einsamkeit verspüren, wenn sie Zeit mit ihren Eltern verbringen, und weniger, wenn sie in Gesellschaft Gleichaltriger sind. Es wird angenommen, dass Jugendliche, die im Unterschied zu ihren Altersgenoss:innen noch keine Partnerschaft hatten, auch deshalb über größere Einsamkeit berichten, weil sie das Gefühl haben, mit Gleichaltrigen nicht mithalten zu können.<sup>07</sup> Auch die für das Erwachsenwerden charakteristischen Übergänge, etwa von der Schule in eine Ausbildung oder ins Erwerbsleben, und damit ein Wechsel von sozialen Kontexten und Rollenexpectationen, werden mit Einsamkeitsgefühlen in Verbindung gebracht.<sup>08</sup>

Gerade Letzteres zeigt, dass das Gefühl von Einsamkeit als Ausdruck notwendiger sozialer Anpassungen verstanden werden kann. Das gilt nicht nur für einzelne soziale Szenenwechsel, sondern auch für die normativen Erwartungen vom Erwachsensein selbst, wie etwa auf eigenen Beinen zu stehen oder für sich selbst sorgen zu können. In diesem Sinne lässt sich zunächst einmal festhalten, dass mit Einsamkeitsgefühlen verbundene persön-

liche Krisen und Veränderungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter gewissermaßen „an der Tagesordnung“ sind. Es lässt sich aber auch festhalten, dass zwischen Einsamkeit und Normalitätserwartungen ein Zusammenhang besteht. Als gesellschaftliche Newcomer:innen repräsentieren junge Menschen auch soziale Nonkonformität. Anders zu sein als andere, auch anders wahrgenommen zu werden als andere, kann einsam machen. So wundert es nicht, dass Zugewanderte, Menschen mit körperlichen oder psychischen Beeinträchtigungen oder auch Angehörige der LSBTIQ\*-Community eher von Einsamkeit berichten als Angehörige der Mehrheitsgesellschaft.<sup>09</sup>

## NIMMT EINSAMKEIT ZU?

In einer diverser und temporeicher werdenden Gesellschaft nehmen insgesamt die Anlässe zu, sich einsam zu fühlen. Davon ausgehend wird oft angenommen, dass junge Menschen heutzutage einsamer seien als Jugendliche früherer Zeiten. Häufig ist sogar von einer „Einsamkeitsepidemie“ die Rede.<sup>10</sup>

Zu langfristigen Entwicklungen des Einsamkeitserlebens von Jugendlichen in Deutschland gibt es bislang allerdings keine Studien, und bis auf wenige Ausnahmen werden in aktuellen bevölkerungsrepräsentativen Untersuchungen nur über-18-jährige junge Menschen in den Blick genommen. Es fehlt bisher außerdem ein einheitlicher Schwellenwert, der festlegt, ab wann jemand grundsätzlich als einsam gilt. Dadurch gibt es auch keine allgemeingültige Vorgehensweise der empirischen Analyse von Einsamkeit bei jungen Menschen, was zur Folge hat, dass Angaben zur Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen zwischen Studien stark schwanken können.<sup>11</sup>

Das Einsamkeitsbarometer, das auf Datengrundlage des Sozio-oekonomischen Panels län-

**01** Vgl. Severine Thomas, Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie, in: *Soziale Passagen* 14/2022, S. 97–112; Janosch Schobin/Céline Arriagada/Martin Gibson-Kunze, *Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland*, Berlin 2024.

**02** Vgl. Susanne Bücker et al., Is Loneliness in Emerging Adults Increasing over Time? A Preregistered Cross-Temporal Meta-Analysis and Systematic Review, in: *Psychological Bulletin* 8/2022, S. 787–805.

**03** Vgl. Ricarda Steinmayr/Miriam Schmitz/Maike Luhmann, Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? Ergebnisse einer repräsentativen Umfrage, Bertelsmann Stiftung, Gütersloh 2024; Claudia Neu/Beate Küpper/Maike Luhmann, Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland, *Das Progressive Zentrum*, Berlin 2023.

**04** Vgl. Arslan Gökmen, School Belongingness, Well-Being, and Mental Health Among Adolescents: Exploring the Role of Loneliness, in: *Australian Journal of Psychology* 1/2021, S. 70f.

**05** Vgl. Alice M. Eccles/Pamela Qualter, Review: Alleviating Loneliness in Young People – A Meta-Analysis of Interventions, in: *Child and Adolescent Mental Health* 1/2021, S. 17–33.

**06** Vgl. Deutscher Bundestag, 15. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland, Bundestagsdrucksache 18/11050, 1.2.2017.

**07** Vgl. Susan S. Woodhouse/Matthew J. Dykas/Jude Cassidy, Loneliness and Peer Relations in Adolescence, in: *Social development* 2/2012, S. 273–293.

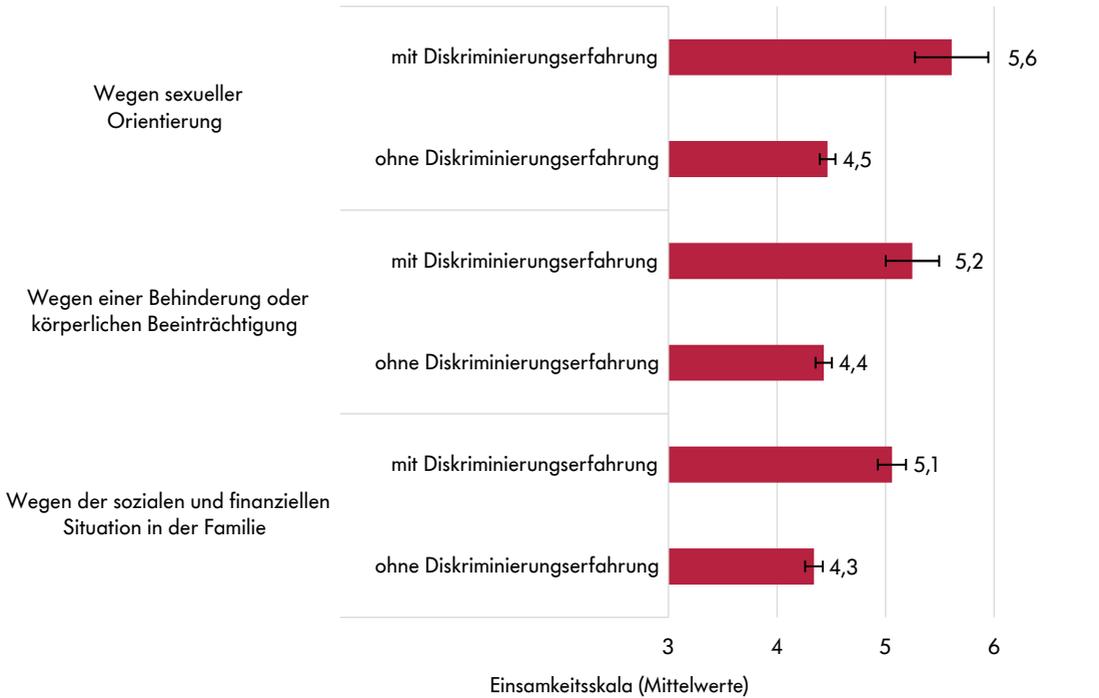
**08** Vgl. Maike Luhmann/Louise C. Hawkey, Age Differences in Loneliness from Late Adolescence to Oldest Old Age, in: *Developmental Psychology* 6/2016, S. 943–959.

**09** Vgl. Sam Fardghassemi/Hélène Joffe, The Causes of Loneliness: The Perspective of Young Adults in London's Most Deprived Areas, in: *PLoS ONE* 4/2022, <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0264638>.

**10** Vgl. Lauri A. Jensen-Campbell et al., Do Social Support and Loneliness Influence Emerging Adults' Mental Health During the First Year of the Covid-19 Pandemic?, in: *Brain Sciences* 13/2023, <https://doi.org/10.3390/brainsci13121691>.

**11** Vgl. Ludwig Bilz/Raphael Schütz, Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter. Zur Verbreitung eines Risikofaktors für die psychische Gesundheit unter 11- bis 15-jährigen deutschen Schülerinnen und Schülern, in: *Bundesgesundheitsblatt* 66/2023, S. 794–802; Steinmayr/Luhmann/Schmitz (Anm. 3).

Abbildung 1: Einsamkeit 12- bis 32-Jähriger nach Diskriminierungserfahrungen



Je höher der Wert auf der Einsamkeitsskala, umso einsamer fühlen sich junge Menschen. Antwortkategorien: sechsstufige Skala zur Häufigkeit von Diskriminierungserfahrungen (mit Diskriminierungserfahrung = Werte 1 bis 5 „selten bis immer oder fast immer“, ohne Diskriminierungserfahrung = Wert 6 „nie“). Altersgruppe: 12 bis 32 Jahre,  $n = 3995-4379$ , Daten gewichtet, eigene Berechnungen. Die Fehlerbalken markieren jeweils 95-Prozent-Konfidenzintervalle; die Unterschiede zwischen den untersuchten Gruppen sind statistisch signifikant.  
Quelle: AID:A 2023.

gerfristige Entwicklungen von Einsamkeitsbelastungen für Personen ab 18 Jahren beschreibt, zeigt für verschiedene Altersgruppen, dass im Zeitraum zwischen 1992 und 2013 Menschen im Alter zwischen 18 und 29 Jahren im Vergleich zu allen anderen Altersgruppen die geringste Einsamkeitsbelastung aufwiesen. Mit moderaten Schwankungen erhöhter Einsamkeitsbelastungen von jungen Erwachsenen – im Zeitraum zwischen 1992 und 2008 fühlten sich mal knapp über, mal knapp unter 5 Prozent dieser Altersgruppe einsam – lag die Häufigkeit 2013 bei einem vergleichsweise geringen Anteil von 2,9 Prozent.<sup>12</sup>

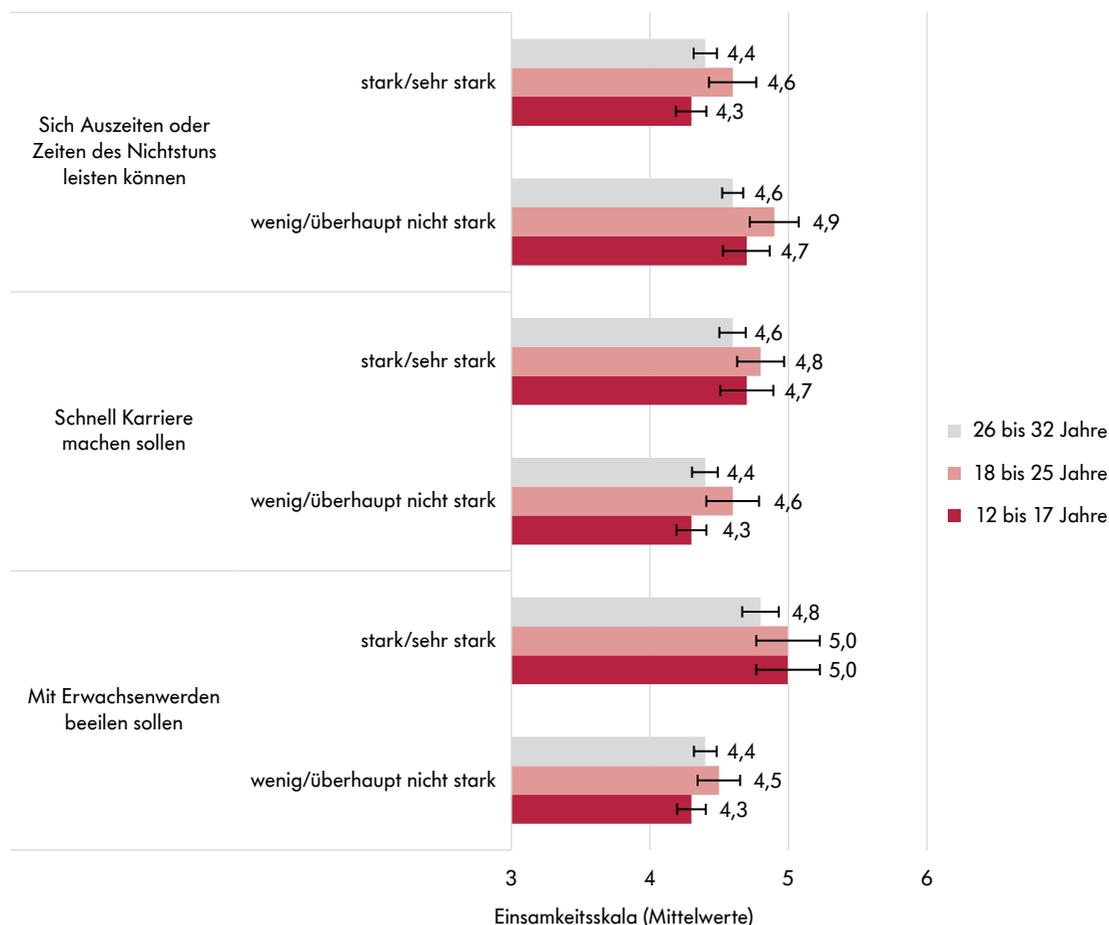
Der Anstieg der Einsamkeitsbelastungen zwischen 2013 und 2021 verdeutlicht, dass Covid-19 nicht nur als Infektionskrankheit Auswirkungen hatte. Zwar ist das Einsamkeitsempfinden während des Pandemie-Jahres 2020 in allen Altersgruppen sprunghaft angestiegen, es waren aber

insbesondere die jungen Erwachsenen zwischen 18 und 29 Jahren, die sich in dieser Zeit mit knapp einem Drittel (31,8 Prozent) besonders einsam fühlten. Der Anteil lag damit sogar signifikant über dem von Personen, die älter als 75 Jahre waren (22,8 Prozent). 2017 hatten die Anteile bei beiden Altersgruppen noch auf einem deutlich niedrigeren Niveau annähernd gleichauf gelegen (älter als 75 Jahre: 9,1 Prozent; 18 bis 29 Jahre: 8,6 Prozent). 2021, als Einschränkungen des öffentlichen Lebens durch die Corona-Maßnahmen noch bestanden, war der Wert bei den jungen Erwachsenen mit 14,1 Prozent zwar bereits wieder deutlich niedriger als 2020, aber noch lange nicht auf vorpandemischem Niveau. Der Anteil von Personen älter als 75 Jahre lag im selben Jahr bei 10,2 Prozent, also nur etwas höher als vor der Pandemie.<sup>13</sup> Erste vorsichtige Schätzungen der nachpandemischen Entwicklungen weisen darauf hin, dass ein leichter Abwärtstrend im Einsamkeitsempfinden zu beob-

<sup>12</sup> Zum Vergleich: Bei den Über-75-Jährigen lag der Anteil 2013 bei 9 Prozent. Vgl. Schobin/Arriagada/Gibson-Kunze (Anm. 1), S. 18.

<sup>13</sup> Vgl. ebd., S. 21.

Abbildung 2: Einsamkeit 12- bis 32-Jähriger nach ausgewählten Aspekten subjektiv empfundenen Drucks



Je höher der Wert auf der Einsamkeitsskala, umso einsamer fühlen sich junge Menschen. Antwortkategorien: vierstufige Skala zur Ausprägung der drei Aspekte des subjektiv wahrgenommenen Drucks (1 = überhaupt nicht stark bis 4 = sehr stark). Altersgruppe: 12 bis 32 Jahre, n = 4014–4746, Daten gewichtet, eigene Berechnungen. Die Fehlerbalken markieren jeweils 95-Prozent-Konfidenzintervalle; überschneiden sich diese zwischen den untersuchten (Alters-)Gruppen, so sind die Unterschiede statistisch nicht signifikant. Quelle: AID:A 2023.

achten ist.<sup>14</sup> Junge Erwachsene bis 29 Jahre werden allerdings auch weiterhin als eine besonders von Einsamkeit belastete Gruppe identifiziert.<sup>15</sup>

Insgesamt deuten die vorhandenen Daten zwar an, dass die Corona-Pandemie für viele junge Menschen mit Einsamkeit verbunden war; es gibt jedoch keine Hinweise auf eine „Einsamkeitsepidemie“ oder eine weiterhin steigende Einsamkeitsbelastung. Nichtsdestotrotz gibt es junge Menschen, die sich einsam fühlen, und es stellt

sich die Frage, wer hier besonders betroffen ist beziehungsweise wer ein besonderes Risiko hat.

### LEBENSLAGEN EINSAMER JUNGER MENSCHEN

Mit Blick auf die Häufigkeit des Einsamkeitsempfindens unter jungen Menschen zeigen Selbstauskünfte von Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 12 und 32 Jahren im Survey AID:A 2023 des Deutschen Jugendinstituts (DJI), dass sich insgesamt rund ein Viertel (27 Prozent) in dieser Altersgruppe „selten“ einsam fühlt. Die höheren Angaben auf der Einsamkeitsskala („manchmal“ und „oft“) werden von einem zunehmend geringeren Anteil junger Men-

<sup>14</sup> Vgl. Steinmayr/Luhmann/Schmitz (Anm. 3).

<sup>15</sup> Vgl. Sabine Diabaté et al., Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen. Wer ist betroffen und wie hat sich das Einsamkeitsempfinden entwickelt, FReDa – Das familiendemografische Panel, Policy Brief Mai 2024.

Empirische Basis für die Abbildungen sind die 2023 bundesweit erhobenen Daten des DJI-Surveys „AID:A – Aufwachsen in Deutschland: Alltagswelten“.<sup>11</sup> Im Rahmen der Befragung wurden 4801 Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 12 und 32 Jahren anhand einer Kurzform der Einsamkeitsskala der University of California (UCLA Loneliness Scale, kurz UCLA-LS) mit den drei Items „Wie oft fühlst du, dass dir andere Menschen fehlen?“, „Wie oft fühlst du dich verlassen?“ und „Wie oft fühlst du dich von anderen isoliert?“ und drei Antwortkategorien (1 „selten“, 2 „manchmal“, 3 „oft“) zur Häufigkeit ihrer subjektiv empfundenen Einsamkeit befragt.<sup>12</sup> Die drei Items der UCLA-LS wurden zu einer Summenskala aufaddiert. Die Summenskala weist dabei Werte von 3 bis 9 aus, wobei der niedrigste Wert 3 bedeutet, dass alle drei Aussagen von den Befragten mit „selten“ beantwortet wurden. Der höchste Wert 9 wiederum sagt aus, dass alle drei Aussagen mit „oft“ beantwortet wurden. Je höher die Angaben auf der Einsamkeitsskala, umso einsamer fühlen sich junge Menschen. Im AID:A-Survey liegen umfangreiche Selbstauskünfte seitens der Befragten, ihrer sozialen Lage und sozialen Einbindung sowie zu alterstypischen Alltagspraktiken und ihrer Bildungs- und Erwerbsbeteiligung vor.

<sup>11</sup> Vgl. Susanne Kuger et al., AID:A 2023 – Design des Surveys, in: AID:A 2023 Blitzlichter (Anm. 16), S. 7–15; für weitere Informationen zur Studie siehe [www.dji.de/aida](http://www.dji.de/aida).

<sup>12</sup> Vgl. Mary E. Hughes et al., A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys. Results From Two Population-Based Studies, in: *Research on Ageing* 6/2004, S. 655–672.

schen angegeben. Nur noch 2 Prozent der jungen Menschen antworten, sich „oft“ einsam zu fühlen. Junge Frauen fühlen sich in der Altersgruppe der 12- bis 17-Jährigen und der 26- bis 32-Jährigen einsamer als junge Männer. Bei den 18- bis 25-Jährigen sind die Einsamkeitswerte der jungen Männer ähnlich hoch wie bei den gleichaltrigen Frauen, sodass hier keine geschlechtsspezifischen Unterschiede mehr sichtbar sind.<sup>16</sup>

Junge, von Einsamkeit betroffene Menschen sind sehr unterschiedlich; und mit Blick auf die Lebenslagen Jugendlicher und junger Erwachsener gibt es nicht „den einen“ Risikofaktor. Soziale Ungleichheit in ihren unterschiedlichen Facetten und damit ungleiche Teilhabechancen in verschiedenen Kontexten spielen jedoch eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden im Allgemeinen – und damit auch für Einsamkeitsgefühle: Gerade junge Menschen in prekären und marginalisierten beziehungsweise vulnerablen Lebenslagen sind tendenziell häufiger von Einsamkeit betroffen.

Dies zeigt sich beispielsweise an jungen Menschen, die in finanziell schwierigen Lebenslagen aufwachsen, oder Jugendlichen und jungen Erwachsenen mit eigener Zuwanderungsgeschichte oder Zuwanderung beider Elternteile. Aber auch Diskriminierungserfahrungen, beispielsweise auf-

grund finanzieller Engpässe in der Familie, einer Behinderung oder körperlichen Beeinträchtigung oder der eigenen sexuellen Orientierung, gehen bei jungen Menschen signifikant häufiger mit Einsamkeitsgefühlen einher als bei Gleichaltrigen, die keine Diskriminierungserfahrungen machen (*Abbildung 1*). Sowohl eine nicht-cisgeschlechtliche Identität als auch eine queere, nicht cis-heterosexuelle Orientierung führen dazu, sich überdurchschnittlich einsam zu fühlen.<sup>17</sup> Gefühle des „Anders-Seins“, wie sie beispielsweise in einer DJI-Studie zu trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen geäußert wurden, führen häufig zu Scham- und Einsamkeitsgefühlen.<sup>18</sup>

## MACHT ERWACHSENWERDEN EINSAM?

Obwohl Jugendliche und junge Erwachsene in vielen Lebensbereichen noch nicht dieselben zeitlichen Verpflichtungen haben, wie es bei Erwachsenen aufgrund von Familiengründung und Berufstätigkeit der Fall ist, stehen junge Menschen dennoch vor wichtigen Herausforderungen, die von Stressgefühlen und subjektiv empfundenem Zeit- und Leistungsdruck begleitet sein können.<sup>19</sup> Die gesell-

**16** Vgl. Anne Berngruber/Christine Steiner, Einsamkeitsgefühle von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, in: Deutsches Jugendinstitut (Hrsg.), AID:A 2023 Blitzlichter. Zentrale Befunde des DJI-Surveys zum Aufwachsen in Deutschland, München 2024, S. 18–22.

**17** Vgl. ebd. Cisgeschlechtlich heißt, dass Geschlechtsidentität und das bei der Geburt bestimmte Geschlecht übereinstimmen.

**18** Vgl. Emmie Stemmer et al., Zwischen Fremd- und Selbstbestimmung. Zur Lebenssituation von trans und nicht-binären Jugendlichen und jungen Erwachsenen in Deutschland, München 2024.

**19** Vgl. 15. Kinder- und Jugendbericht (Anm. 6).

schaftliche Erwartung, dass wichtige Schritte auf dem Weg ins Erwachsenenalter schnell und zielstrebig genommen werden, ist ein Beispiel dafür. Dabei hängt das Empfinden von Stress und Zeitnot auch mit Einsamkeitsgefühlen zusammen – sei es, weil die betroffenen jungen Menschen weniger freie und selbstbestimmte Zeit für sich selbst und soziale Beziehungen im Allgemeinen zur Verfügung haben, oder weil die Erfahrung von sozialer Isolation wiederum zu einer erhöhten Belastung in der Bewältigung der alterstypischen Herausforderungen führt.

Abbildung 2 zeigt den nach Altersgruppen differenzierten Zusammenhang zwischen drei Aspekten von wahrgenommenem Druck und dem Einsamkeitsempfinden. Im AID:A-Survey wurden junge Menschen gefragt, wie stark sie das Gefühl haben, sich mit dem Erwachsenwerden beeilen oder schnell Karriere machen zu müssen oder sich Auszeiten oder Zeiten des Nichtstuns leisten zu können. In der Tendenz zeigt sich über alle drei Aspekte hinweg, dass junge Menschen, die verstärkt unter Druck stehen, auch häufiger von Einsamkeit belastet sind. Die höchsten Einsamkeitswerte weisen diejenigen auf, die das (sehr) starke Gefühl haben, sich mit dem Erwachsenwerden beeilen zu müssen.

Vor allem junge Erwachsene zwischen 18 und 29 Jahren befinden sich in einer Phase, die von Unsicherheiten und Instabilität geprägt ist, wobei zumindest ein Drittel der jungen Erwachsenen – und vor allem diejenigen in offenen und „atypischen“ Lebenslagen – von dem Gefühl eines „Sich-Dazwischen-Fühlens“ (zwischen Jugendlich- und Erwachsen-Sein) berichten.<sup>20</sup> In einer Lebensphase, in der die Beziehung zu Familie und Freund:innen nicht nur von besonderer Bedeutung ist, sondern sich auch grundlegend verändert, sind fehlende (zeitliche) Freiräume besonders nachteilig für die Gestaltung und Pflege sozialer Netzwerke und das eigene Wohlbefinden.

## SOZIALE EINGEBUNDENHEIT ALS SCHUTZFAKTOR

Grundsätzlich gilt, dass gute soziale Beziehungen, insbesondere zur Familie und zu Gleichaltrigen, für junge Menschen im Aufwachsen von

**20** Vgl. Anne Berngruber/Nora Gaupp/Christian Lüders, Jugendlich, erwachsen oder doch „dazwischen“? Die biografische Selbstwahrnehmung junger Menschen im Kontext der Debatte um Emerging Adulthood, in: Diskurs Kindheits- und Jugendforschung 4/2020, S. 385–400.

zentraler Bedeutung sind. Das wurde durch die Corona-Pandemie sehr deutlich ins Bewusstsein gebracht. Zwar blieben Eltern und Freund:innen während des ersten Lockdowns 2020 die wichtigsten Ansprechpersonen, aber gute Freund:innen lernen Jugendliche überwiegend in Bildungssettings wie Schule, Ausbildung oder Studium kennen. Online hingegen werden echte Freundschaften eher selten geschlossen. Durch die Schließungen von Bildungseinrichtungen war es jedoch kaum möglich, (neue) freundschaftliche Beziehungen zu etablieren.<sup>21</sup>

Vor diesem Hintergrund ist es nicht überraschend, dass das Thema Einsamkeit unter jungen Menschen insbesondere im Zuge und infolge der Pandemie besondere Aufmerksamkeit erfahren hat. Der verhältnismäßig kurzfristige und punktuelle Blick auf das Phänomen (in Krisenzeiten) verleitet zu der Annahme, dass Einsamkeit unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen insgesamt zunimmt, es liegen jedoch keine empirischen Erkenntnisse vor, die sie untermauern.

Im Schnitt haben junge Menschen vier bis fünf gute Freund:innen.<sup>22</sup> Die Anzahl guter Freund:innen lässt allerdings nur bedingt Rückschlüsse auf Einsamkeitsgefühle junger Menschen zu. Es geht nicht darum, viele, sondern vor allem gute Freund:innen beziehungsweise Bezugs- und Unterstützungspersonen im Allgemeinen zu haben: Quantität bedeutet nicht zwangsläufig auch Qualität.<sup>23</sup> Dysfunktionale Freundschaftsbeziehungen sowie Erfahrungen sozialer Ausgrenzung, wie sie etwa bei (Cyber-) Mobbing stattfindet, haben gravierende Auswirkungen auf das psychische Wohlergehen junger Menschen, auch wenn sie sozial gut eingebunden scheinen.<sup>24</sup>

Insbesondere Jugendliche und junge Erwachsene, die zu gesellschaftlich marginalisierten Gruppen gehören – etwa LSBTIQ\*, mit Be-

**21** Vgl. Kien Tran et al., Jugendliche und ihre Peers in der Corona-Pandemie – kein selbstverständliches Forschungsthema, in: Deutsche Jugend 3/2022, S. 126–133.

**22** Vgl. Andreas Herz, Gute Freundinnen und Freunde, in: AID:A 2023 Blitzlichter (Anm. 16), S. 60–63.

**23** Vgl. Berngruber/Steiner (Anm. 16).

**24** Vgl. Audhild Löhre et al., A Two-Year Perspective: Who May Ease the Burden of Girls' Loneliness in School?, in: Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health 8/2014, Artikelnr. 10; Saskia M. Fischer/Ludwig Bilz, Mobbing und Cybermobbing an Schulen in Deutschland – Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 und Trends von 2009/10 bis 2022, in: Journal of Health Monitoring 1/2024, S. 46–67.

hinderung, Zuwanderungsgeschichte oder von Armut betroffene –, berichten von häufigeren Einsamkeitsgefühlen. Um Einsamkeit unter jungen Menschen zu bekämpfen, braucht es daher lebenslagen-spezifische Maßnahmen, die die genannten Risikofaktoren berücksichtigen; etwa niedrigschwellige Unterstützungsangebote und eine Sensibilisierung gegenüber den besonderen Bedürfnissen der jeweiligen Gruppen junger Menschen.

Darüber hinaus zeigt sich, dass die Lebensphase des Jugend- und jungen Erwachsenenalters, die durch zahlreiche Umbrüche und Veränderungen geprägt ist, für junge Menschen insgesamt mit vermehrten Risikopotenzialen für (vorübergehende) Einsamkeit einhergeht. In der Auseinandersetzung mit Einsamkeit unter jungen Menschen bleibt es daher eine zentrale Frage, inwieweit diese zum Erwachsenwerden „dazugehört“ und als eine Art „Entwicklungsaufforderung“ zu verstehen ist, die es zu akzeptieren und selbstwirksam zu bewältigen gilt. Bezugs- und Unterstützungspersonen wie Eltern, Gleichaltri-

ge und Lehrpersonen sind elementar, um jungen Menschen die nötigen Freiräume und zugleich Rückhalt zu geben und damit der Gefahr entgegenzuwirken, dass sich Einsamkeitsgefühle manifestieren und langfristige negative Konsequenzen nach sich ziehen.

**ANNE BERNGRUBER**

ist promovierte Sozialwissenschaftlerin und wissenschaftliche Referentin in der Abteilung „Lebenslagen und Lebensführung Jugendlicher“ am Deutschen Jugendinstitut (DJI) in München.

**LISA HASENBEIN**

ist promovierte Psychologin und leitet die Fachgruppe „Lebenslagen und Lebensführung Jugendlicher“ am DJI.

**CHRISTINE STEINER**

ist promovierte Sozialwissenschaftlerin und wissenschaftliche Referentin im Forschungsschwerpunkt „Übergänge im Jugendalter“ am DJI.

## Mehr zum Thema Einsamkeit.



[bpb.de/  
shop](https://bpb.de/shop)



2023  
Bestell-Nr. 11041



2022  
Bestell-Nr. 10794

# HEIMWEH UND EINSAMKEIT

## Zur Situation älterer Zuwanderer in Deutschland

*Hacı-Halil Uslucan*

„Die Heimat ist zur Fremde geworden, doch die Fremde noch nicht zur neuen Heimat.“ Mit diesem Satz lässt sich die Gemütslage vieler älterer Zuwanderer in Deutschland, vor allem aus der Türkei, prägnant zusammenfassen. Fragt man sie nach Zukunftsplänen, ohne dass es aufgrund ihres fortgeschrittenen Alters höhnisch wirkt, so berichten viele zynisch: „Wir werden bald zurückkehren in die Heimat. Dann aber nicht im Passagierraum, sondern im Frachtraum als Leiche.“ Neben Zynismus drückt sich darin aber auch ein scharfer Realitätssinn aus: Die erste „Gastarbeiter“-Generation versucht angemessene Worte zu finden für die Tragik, dass sich der als „Kurztrip zum Reichtum“ geplante Deutschlandaufenthalt als frommer Selbstbetrug erwiesen hat – und sich die Fremde auch über 60 Jahre nach dem ersten Anwerbeabkommen mit der Türkei noch immer nicht wie Heimat anfühlt. Zugleich wird deutlich, dass von der alten Heimat, die nun eigentlich zur Fremde geworden ist, nie endgültig Abschied genommen wurde. Im anhaltenden Heimweh lebt sie als stets vernehmbare Hintergrundmusik fort.

Damit komme ich zum Fokus dieses Artikels, zur Einsamkeit und zum Heimweh von Zugewanderten, vor allem der ersten Generation, die in ihren letzten Lebensjahren von einer nicht mehr genau beschreibbaren einstigen Heimat träumen. Machen wir uns aber nichts vor: Unter Einsamkeit kann potenziell jeder und jede von uns leiden – egal wie alt und ob mit oder ohne Zuwanderungsgeschichte. Es kommt nicht von ungefähr, dass die öffentliche und politische Sorge über die Verbreitung von Einsamkeit gewachsen ist und es etwa im Vereinigten Königreich seit 2018 eine ministerielle Anbindung für das Thema gibt – allerdings nicht als eigenes „Einsamkeitsministerium“, wie gelegentlich berichtet wird. Denn längst ist Einsamkeit nicht mehr nur privates Schicksal, sondern ein gesellschaftliches Problem, mit Konsequenzen für den sozialen Zusammen-

halt, das Gesundheitssystem, die Wirtschaft, die Gestaltung von Städten – sowie für das demokratische Gemeinwesen insgesamt. Exemplarisch sei hier nur erwähnt, dass Einsame zum Beispiel ein 30 Prozent höheres Sterberisiko haben und Einsamkeit eher zu Demokratiedistanz und radikalen politischen Überzeugungen führt.<sup>01</sup>

Vor allem die psychologische Forschung hat die Folgen von Einsamkeit und sozialer Zurückweisung herausgearbeitet: Ausgehend von der Annahme, dass das Bedürfnis, dazuzugehören (*belongingness*), ein essenzielles Handlungsmotiv des Menschen ist, zeigen eine Vielzahl kognitions- und klinisch-psychologischer Studien Folgendes:

1. Einsamkeit beschädigt in erster Linie die Selbstregulationsfähigkeit des Menschen, und zwar sowohl emotional als auch kognitiv. Denn Selbstregulation – verstanden als Steuerung der eigenen Emotionen und der Gedanken – ist die zentrale Fähigkeit für das eigene Wohlbefinden, aber indirekt verantwortlich auch für das Wohlbefinden anderer, denn es verändert unsere Interaktionsqualität.
2. Einsame Menschen neigen stärker zu Aggression, zu selbstverletzendem Verhalten und zu geringeren prosozialen Aktivitäten. Sie zeigen darüber hinaus geringere kognitive Leistungen.<sup>02</sup>
3. Einsamkeit führt zu einer stärkeren Stresswahrnehmung und reduziert dadurch die individuelle Immunabwehr.<sup>03</sup>
4. Menschen, die insbesondere von der Mehrheitsgesellschaft ausgeschlossen werden – also Diskriminierungserfahrungen machen, was für viele Zugewanderte tägliche Realität ist –, zeigen erhöhte Kriminalitätsraten, weil sie unter anderem durch die geringere soziale Einbindung weniger wechselseitiges Vertrauen aufbauen. Naheliegender ist die Deutung, dass ausgegrenzte Menschen durch Machtausübung und Provokation ihrerseits versuchen, das Gefühl von Kontrolle wiederherzustellen und an-

dere dadurch dazu zwingen, sie als Menschen zur Kenntnis zu nehmen, sie zu „sehen“.<sup>04</sup>

5. Einsamkeit und sozialer Ausschluss führen zum Verlust eines als bedeutungsvoll wahrgenommenen Lebens, zu einem geringerem Selbstwert. Wer unter Einsamkeit leidet, fühlt sich eher als „Verlierer“ und deutet dies als selbstverschuldet. So erleben sich einsame Menschen weniger effektiv und handlungsmächtig, zeigen zugleich auch weniger Empathie mit anderen, was zu einer stärkeren Abgrenzung führt.<sup>05</sup> Einsamkeit ist also vielfach mit Machtverlust und Unterlegenheitsgefühlen verbunden, was wiederum auf einen engen Zusammenhang von Einsamkeit und Minderheitenstatus verweist.

Wir können also – in Anlehnung an einen Bibelvers – festhalten: Es ist nicht gut, dass der Mensch einsam sei. Nun verdichten sich diese Probleme bei einer bestimmten Gruppe besonders stark, und zwar bei den älteren Zugewanderten: Generell zeigt die Forschung, dass Ältere im Allgemeinen zu einer besonders gefährdeten Gruppe gehören, da sie stärker auf die Hilfe anderer angewiesen sind. Bei ihnen kommen mehrere Faktoren zusammen, die Isolation begünstigen: etwa Erkrankungen, abnehmende Mobilität oder Altersarmut; nicht zuletzt ist auch der Migrationshintergrund ein Risikofaktor.<sup>06</sup> Warum ist das so?

Ältere Zuwanderer sind zunächst numerisch in der klaren Minderheit gegenüber der Mehrheitsgesellschaft. Die erste Zuwanderergeneration kennzeichnet zwar eine ausgeprägte Neigung, interethnische Kontakte und Freundschaften zu pflegen – aber die Kontaktmöglichkeit unter seinesgleichen ist schon rein statistisch geringer, was

Einsamkeit fördert. Sie sind darüber hinaus eine sprachliche Minderheit; insbesondere die erste Generation hatte noch nicht die Verständigungsmöglichkeiten späterer Generationen. Ältere Zuwanderer schwimmen also nicht im selben „semiotischen Meer“ wie die Einheimischen, teilen nicht dieselbe symbolisch strukturierte Umwelt. Schon vom antiken römischen Dichter Ovid wird berichtet, dass er Heimat als jenen Ort verstand, in dem die eigene Sprache gesprochen wird. Auf die Gegenwart übersetzt heißt das: Heimat ist der Ort, wo man verstanden wird – und es ist der Ort, an dem man die Welt versteht, weil sie einem vertraut ist.

Nicht zuletzt ist – wie bei allen Senioren – die Mobilität im Alter eingeschränkt, sodass die spontane Kontaktpflege außerhalb des räumlichen Nahbereiches sehr schwierig ist. Auch spielen soziale Medien für ältere Menschen eine geringere Rolle, um unkompliziert Kontakt zu halten.

## ALTER, ARMUT UND EINSAMKEIT

Die Angehörigen der ersten Zuwanderergeneration der 1960er und 70er Jahre sind heute fast ausnahmslos im Rentenalter und haben die spezifischen Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase zu meistern – darin unterscheiden sie sich kaum von den Einheimischen. Mental sind sie jedoch, und das ist eine Besonderheit dieser Gruppe, mit sogenannten Bilanzierungsrisiken konfrontiert. Das heißt, wenn sie sich rückblickend der Frage stellen, ob bestimmte Lebensentscheidungen richtig waren, werden sie unweigerlich auch Bilanz ziehen, ob sich das Verlassen der Heimat, des gewohnten Ortes und geliebter Menschen gelohnt und sich der Traum von einer Verbesserung der Lebensbedingungen für sich und die Familie sowie für weitere Angehörige im Herkunftsland verwirklicht hat. Fällt die Antwort negativ aus, ist man im Alter also schlimmstenfalls einsam und arm, so ist das ein Einfallstor für Depressionen und weitere Vereinsamung, zumal eine Rückkehr mit großer Scham verbunden ist, wenn das ursprüngliche Migrationsziel verfehlt wurde.<sup>07</sup>

Generell besteht ein enger Zusammenhang von Armut und Einsamkeit: Das Vereinsamungsrisiko bei armen Menschen ist doppelt so hoch

**01** Vgl. Hans-Arved Willberg, *Einsamkeit und Vereinsamung. Ein interdisziplinärer Überblick mit Impulsen für Praxis und Politik*, Berlin–Heidelberg 2023; Martin Hecht, *Die Einsamkeit des modernen Menschen. Wie das radikale Ich unsere Demokratie bedroht*, Bonn 2021.

**02** Vgl. Roy F. Baumeister et al., *Social Exclusion Impairs Self-Regulation*, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 4/2005, S. 589–604.

**03** Vgl. John T. Cacioppo/William H. Patrick, *Einsamkeit: Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt*, Heidelberg 2011.

**04** Vgl. Selma Rudert, *Soziale Ausgrenzung. Konsequenzen, Motive und Attributionen*, in: *Psychologische Rundschau* 3/2024, S. 203–215.

**05** Vgl. Tyler F. Stillman et al., *Alone and Without Purpose: Life Loses Meaning Following Social Exclusion*, in: *Journal of Experimental Social Psychology* 4/2009, S. 686–694.

**06** Vgl. Willberg (Anm. 1).

**07** Vgl. Haci-Halil Uslucan, *Heimweh und Depressivität türkischer Migranten in Deutschland*, in: *Zeitschrift für klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie* 3/2005, S. 230–248.

wie bei Menschen mit gutem Einkommen.<sup>08</sup> Das Risiko, arbeitslos zu werden, ist bei Zuwanderern in der Vorrentenphase, also bei den 55- bis 65-Jährigen, in etwa doppelt so hoch wie bei Einheimischen. Und Arbeitslosigkeit bedeutet nicht nur Einkommensverlust, sondern auch Verlust von wichtigen Sozialkontakten. Aber auch das Renteneinkommen von Zuwanderern ist im Durchschnitt geringer, weil sie im Berufsleben ein niedrigeres Einkommen hatten und entsprechend weniger in die Rentenkasse eingezahlt haben.<sup>09</sup>

Insofern kommen bei älteren Zuwanderern mehrere Risikofaktoren zusammen. Manchmal hat auch der starke Wunsch, bald wieder in die Heimat zurückkehren zu können, dazu geführt, dass das Thema soziale Sicherung im Alter vernachlässigt oder das Ersparte in riskante Unternehmungen im Herkunftsland investiert wurde. Zudem ist ein weiterer Bruch zu beobachten: Ältere Migranten haben häufig die Erwartungen der eigenen Eltern erfüllt und sich in ihrer aktiven Berufsphase um deren Pflege gekümmert; zugleich können sie jedoch kaum erwarten, dass sich ihre eigenen Kinder, die in die moderne Leistungsgesellschaft mit ihrem beschleunigten Lebensrhythmus und höherem Mobilitätsdruck hineingewachsen sind, im selben Maße um sie kümmern werden.

#### HEIMWEH ALS REAKTION AUF EINSAMKEIT?

Die Konstellation „alt und einsam“ in Kombination mit „fremd“ ist bestens dazu geeignet, den Boden für Heimweh zu bereiten: Das Heimweh gehört in der Selbstauskunft zu den auffälligsten psychischen Befindlichkeiten älterer Türkeistämmiger in Deutschland.<sup>10</sup> Es handelt sich dabei nicht um eine akute, also auf einen kürzlichen Ortswechsel zurückführbare emotionale Tönung, sondern sie ist ein Dauergast in ihrem psychischen Haushalt.

Manchmal kann Heimweh eine Form des Eskapismus sein und als Flucht aus dem Alltag dabei helfen, die mit ihm verbundenen Sorgen zu bewältigen. Aus psychologischer Perspektive kann Heimweh jedoch auch ein Hindernis für die

Aneignung kultureller Orientierungen am neuen Ort sein. Wer sich stark an seinen Ursprungsort gebunden fühlt, tut sich bisweilen schwerer, sich auf eine neue Umgebung einzulassen, sich zu öffnen und neue Wurzeln zu schlagen, neue soziale Bindungen einzugehen und auch Verantwortung für den neuen Lebensort zu übernehmen. Eine geringere Identifikation mit der neuen Umwelt wiederum kann die Sehnsucht nach vertrauten Orten und Menschen aus der eigenen Herkunftsregion nochmals verstärken. Aus psychoanalytischer Perspektive kann Heimweh als Sehnsucht nach dem „verlorenen Paradies“ der Kindheit gedeutet werden: Der an Heimweh leidende idealisiert diese vergangene, vertraute Lebenswelt und benennt mit Heimat den Ort des kindlichen Glücks, aber auch das Gefühl des anstrengungslosen Versorgtseins. Darin liegt auch ein leiser, unbewusster Protest gegen die moderne Leistungsgesellschaft, in der Anerkennung vor allem von der eigenen Arbeitsleistung abhängt.

Einer der bedeutendsten Dichter, Mystiker und Humanisten der türkischen Geschichte, Yunus Emre, der im 13. Jahrhundert in Anatolien lebte, prägte den folgenden Zweizeiler: „Nicht ich bin in der Fremde, die Fremde ist in mir“ („*Ben gurbetde değilim, gurbet benim içimde*“). Darin drückt sich ein Gefühl aus, das wir vermutlich alle kennen, und das wie eine anthropologische Konstante jenseits ethnischer, nationaler und historischer Begrenzungen die Verlorenheit und Einsamkeit des Menschen beschreibt. Fühlen wir uns so, ist uns die Welt „unheimlich“, sie ist kein Heim mehr; das elementare Bedürfnis nach Geborgenheit, Wärme und Vertrautheit ist in die Ferne gerückt. Fast wie eine Replik darauf mutet die 500 Jahre spätere Beschreibung des frühromantischen deutschen Dichters Novalis an, wonach alle Philosophie eigentlich Heimweh sei beziehungsweise das Bestreben, überall zuhause sein zu wollen. Diese Vorstellung nur als eine romantische Marotte zu denken, wird der Aktualität und Dringlichkeit des Phänomens jedoch nicht gerecht. Auch die Philosophin Karen Joisten hat 2003 den Lebenslauf des Menschen als „Heim-weg“ charakterisiert, worin sich sowohl das Bedürfnis nach Geborgenheit und Sicherheit, aber auch der Prozess des (zu sich) Unterwegsseins spiegelt.<sup>11</sup> Denn der Mensch ist stets ein Wandernder gewesen, er ist ein *homo migrans*.

<sup>08</sup> Vgl. Willberg (Anm. 1).

<sup>09</sup> Vgl. Peter Schimany/Stefan Rühl/Martin Kohls, Ältere Migrantinnen und Migranten: Entwicklungen, Lebenslagen, Perspektiven, Bundesamt für Migration und Flüchtlinge, Nürnberg 2012.

<sup>10</sup> Vgl. Uslucan (Anm. 7).

<sup>11</sup> Vgl. Karin Joisten, Philosophie der Heimat – Heimat der Philosophie, Berlin 2003.

Aber wie sehr sind wir tatsächlich zuhause in der gedeuteten Welt? Und wie sehr sind wir zuhause, wenn wir die Welt, die Um-welt, doch nicht so gut deuten können, weil wir darin Fremde sind oder bloß als Zugewanderte wahrgenommen werden? Seit jeher gelten Menschen, die in einfachen Verhältnissen in eher ländlichen Gegenden groß geworden sind, als stärker anfällig für Heimweh und kulturelle Anpassungsschwierigkeiten. Sie sind aufgewachsen mit einem anderen Arbeitsrhythmus, einem anderen Verhältnis zur Zeit und einer anderen Wahrnehmung gesellschaftlicher Räume. Dieser Aspekt ist insbesondere für die erste Generation türkeistämmiger Zuwanderer in Deutschland relevant, die vielfach aus dörflichen Provinzen Anatoliens stammen und die insofern eine große Diskrepanz zwischen ihrer früheren und ihrer neuen Umgebung wahrnahmen und diese mental zu überbrücken hatten.

Wer heute noch von Heimweh spricht, erntet meist skeptische Blicke; denn Heimweh hat etwas Anachronistisches: Wie der Soziologie Richard Sennett aufschlussreich dargelegt hat, besteht die zentrale Aufgabe des flexiblen Menschen im modernen Kapitalismus ja gerade darin, keine Heimat und kein Heimweh im engeren Sinne zu haben, an keinen festen Ort, keine Freunde und Verwandte gebunden, sondern vollmobil und überall einsetzbar zu sein, sich im eigenen Aufstiegswillen also weder von sozialen noch territorialen Begrenzungen behindern zu lassen.<sup>12</sup> Daran knüpfen auch die Überlegungen des Politologen Martin Hecht an, der in der neoliberalen Agenda der Ich-AG die zentrale Triebkraft der gegenwärtigen Vereinsamung sieht: „Der Kapitalismus als Wirtschafts- und Gesellschaftsordnung, in der privat organisiertes Eigentum an Produktionsmitteln herrscht und der Markt der Ort des Umschlages von Waren und Gütern ist, mit dem Ziel der Beteiligten, Gewinn zu erzielen und zu maximieren, ist nicht nur die den modernen Menschen prägendste gesellschaftliche Macht unserer Zeit, sondern gleichermaßen jene, die die Vereinsamung der Individuen wie keine andere Kraft vorantreibt.“<sup>13</sup>

Wen aber Heimweh beschleicht, dem fehlt das Gefühl der Geborgenheit, der Zuversicht und der existenziellen Sicherheit, das scheinbar von bestimmten Orten ausgeht: etwa von einem Dorf,

einer Weide, einem Wald oder einer Kirche oder Moschee. Aber sind es tatsächlich nur die Orte, also die vertrauten Häuserfassaden, die bekannten Berge und Täler, die vielfach in türkischen Restaurants und Imbissen an Heimat und Herkunft erinnern? Bei genauer Betrachtung stellen wir fest: Heimat ist eigentlich nicht nur ein räumlicher, sondern immer auch ein sozialer Ort. Deshalb ist Heimweh nicht nur eine Sehnsucht nach Daheim, nach vertrauten Orten und Dingen, sondern allen voran – der Einsamkeit entfliehend – auch nach vertrauten Personen. Angesichts von Globalisierung, verstärkter Mobilität, Entflechtung enger sozialer Netze zugunsten einer „weltweiten Vernetzung“, die zugleich eine globale Heimatlosigkeit mit sich bringt, ist dies umso mehr der Fall. Ist Heimweh also möglicherweise eine psychische Reaktion auf Einsamkeit?

Heimweh hat nicht nur einen Ortsbezug, sondern betrifft auch unser Verhältnis zur Zeit: Es signalisiert eine Entwertung der gelebten Wirklichkeit und eine imaginierte Aufwertung der Vergangenheit. Je länger der Mensch von der Heimat entfernt ist, desto stilisierter, verzerrter werden die Bilder und Mythen, die von der einstigen Heimat konstruiert werden. Befriedigungspotenziale der Gegenwart und der Zukunft werden auf diese Weise in die Vergangenheit verlagert: „Früher, in der Heimat, wo alles noch so schön war“ – so in etwa werden die nostalgischen Erzählungen um das Selbst eingeleitet. Der Titel eines berühmten türkischen Lieds der Sängerin Aytan Alpman, die vor allem in den 1970er Jahren populär war, fängt diese Imagination ein: „*Bir başkadır benim memleketim*“ („Doch ganz anders ist es in meiner Heimat“).

Vielfach erweist sich die imaginierte Wärme und Geborgenheit der ursprünglichen Heimat jedoch als Illusion, von der diejenigen, die von Deutschland in die Türkei zurückgekehrt sind, einiges zu berichten wissen. Sie spüren das Schwinden der überhöhten Geborgenheit; plötzlich wird die einstige Heimat zu einem gewöhnlichen und von seiner ursprünglichen Wertigkeit befreiten tristen Ort wie jeder andere.

## WIE KANN (NEUE) BEHEIMATUNG GELINGEN?

Bislang ist nur eine, die defizitäre Seite der Geschichte erzählt worden: Zugleich gilt für viele Angehörige der nachkommenden Generationen die Einsicht, dass zwar jeder Mensch irgendwo gebo-

<sup>12</sup> Vgl. Richard Sennett, *Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus*, Berlin–München 2001.

<sup>13</sup> Hecht (Anm. 1), S. 46.

ren und aufgewachsen ist, aber dieser Ort und die Menschen, die die Entwicklung des Selbst geprägt haben und immer noch prägen, wechseln können. In einer globalisierten Welt können es verschiedene Orte und Menschen sein. Heimat gibt es eben auch im Plural. Und so haben viele der Nachkommen der Einwanderer ihre Heimat in Deutschland gefunden. Umgekehrt empfinden nicht alle Menschen den Ort, an dem sie geboren, oder das Land, in dem sie aufgewachsen sind, zwangsläufig als ihre Heimat. Das geht insbesondere Menschen so, die in ihrem Herkunftsland bedroht und verfolgt wurden und anderswo Asyl suchen mussten. *Ubi bene, ibi patria*: Wo es mir gut geht, da ist meine Heimat – angesichts einer immer mobiler, aber auch immer fragiler werdenden Welt erscheint dieses Sprichwort als sinnvolle Überlebensstrategie.<sup>14</sup>

Beheimatung selbst ist ein lebenslanger Prozess des Sich-Verbindens mit Orten, Menschen, Gruppen, geistigen und kulturellen Bezugssystemen. Nichts anderes meint auch Integration im Sinne einer gleichberechtigten gesellschaftlichen Teilhabe. Was heißt das für die politische Gestaltung von Heimat für Zugewanderte?

Zunächst können wir sagen, was es nicht heißen darf: So ist jegliche Ausgrenzung schädlich für Beheimatung – etwa durch Versuche, kollektiv zu definieren, wer zu „uns“ gehört und wer nicht, oder durch Gegenüberstellungen von „wir“ und „die“, also durch Prozesse des *othering*. Darüber hinaus gilt es, in der öffentlichen politischen Kommunikation der Versuchung zu widerstehen, so etwas wie eine über Recht und Gesetz hinausgehende Leitkultur festlegen zu wollen, die diejenigen ausgrenzt, die nicht passgenau sind. Moderne Gesellschaften wie die der Bundesrepublik sind gekennzeichnet durch eine Vielfalt von Lebensgeschichten und Lebensstilen. Das Konzept der Leitkultur jedoch unterstellt, dass der Zusammenhalt unserer Gesellschaft auf einer irgendwie gearteten Homogenität basiert – was im Gegensatz zu jüngeren sozialwissenschaftlichen Beschreibungen des gesellschaftlichen Zusammenlebens steht. Diesen ist vielmehr gemein, dass sie in den Regeln des Rechts und den Verfahren der Demokratie die Grundlage des sozialen Zusammenhalts sehen und Formen der Heimat gemeinsam und konsensual gestaltet werden.

<sup>14</sup> Vgl. Petra Bendel/Haci-Halil Uslucan, Wer ist „wir“ – und wer gehört auch dazu?, 21. 1. 2019, [www.migazin.de/2019/01/21/wer-ist-wir-und-wer-gehört-auch-dazu](http://www.migazin.de/2019/01/21/wer-ist-wir-und-wer-gehört-auch-dazu).

In vielen Heimatkonzepten wird zudem unterstellt, dass Loyalitäten und Identifikationen ein Nullsummenspiel seien – je mehr Bezüge es zur Herkunft gebe, desto weniger Bezüge gebe es zur neuen Gesellschaft. In der Integrationsforschung hat sich jedoch seit Langem die Erkenntnis durchgesetzt, dass weder eine Identifikation mit der Aufnahmegesellschaft eine Rückweisung der Verbundenheit mit der Herkunftskultur bedeutet, noch die Identifikation mit der Herkunftskultur eine Ablehnung der Aufnahmegesellschaft markiert. So können Zuwanderer je nach Situation zwischen verschiedenen kulturellen Bezugs- und Orientierungssystemen wechseln und Mehrfachintegrationen sowie Mischidentitäten aufweisen, ohne dass dies als ein Zeichen von psychischer Störung oder sozialer Exklusion beziehungsweise Selbstexklusion zu werten ist.

Die Rahmenbedingungen dafür, wie jede und jeder in einer pluralen Gesellschaft den Begriff „Heimat“ für sich füllen kann, lassen sich politisch gestalten. Will man Beheimatung begünstigen, sollten das Bildungssystem, der Arbeitsmarkt, die Familienpolitik, die Stadtentwicklung und anderes mehr so beschaffen sein, dass sie allen offenstehen – unabhängig von Alter, Geschlecht, Behinderung, Migrationshintergrund oder anderen individuellen Merkmalen. Politik kann Signale setzen, Leistungen honorieren, wertschätzen und fördern, sie kann Ausgrenzung vorbeugen und auf sie reagieren. Sie kann aber auch kontraproduktiv sein. Wenn wie in den 1980er Jahren „Rückkehrprämien“ angeboten werden, wird Menschen explizit signalisiert, dass sie auch nach Jahren des Zusammenlebens nicht erwünscht sind – was sie in Heimatlosigkeit und Einsamkeit treibt.

Um die Teilhabe von Zugewanderten zu verbessern, sind sowohl individuelle als auch institutionelle Veränderungen notwendig. Eine erleichterte Einbürgerung ist ein entscheidendes Element, um Zugehörigkeitsgefühle und Partizipationsmöglichkeiten zu stärken. Menschen, die nicht nur als Objekte politischer Steuerung angesprochen werden, sondern sich selbst als handelnde Subjekte erleben, indem sie sich einbringen können, entwickeln ein höheres *commitment*, ein stärkeres Verantwortungsgefühl auch für das Gemeinwesen.<sup>15</sup> Ferner geht damit ein höheres

<sup>15</sup> Vgl. Edward L. Deci/Richard M. Ryan, Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik, in: Zeitschrift für Pädagogik 2/1993, S. 223–238.

Maß an symbolischen Ressourcen und Sicherheit einher, was ein „Einlassen“ auf die hiesige Gesellschaft und die Sichtbarkeit des eigenen Platzes in dieser Gesellschaft fördert. Insofern war die Modernisierung des deutschen Staatsangehörigkeitsrechts mit der Erleichterung der Einbürgerung und der Ermöglichung doppelter Staatsbürgerschaften im Sommer 2024 eine wichtige Weichenstellung. Insbesondere auch der älteren Zuwanderergeneration wird damit signalisiert: „Deutschland ist Eure Heimat, ohne dass ihr Eure Wurzeln kappen müsst.“

Einstellungswandel sowie Programme und Maßnahmen sollten dabei nicht allein von Vertretern und Organisationen der Mehrheitsgesellschaft erwartet werden. Ganz im Gegenteil: Zuwanderer sollten sich in allen gesellschaftlichen Belangen (stärker) einbringen und (öfter) das Wort ergreifen, nicht nur zu migrations- und integrationsbezogenen Fragen, damit auch im Diskurs die Normalität der gesellschaftlichen Vielfalt deutlich(er) wird.

16 Vgl. Udo Tietz, Die Grenzen des Wir. Eine Theorie der Gemeinschaft, Frankfurt/M. 2002.

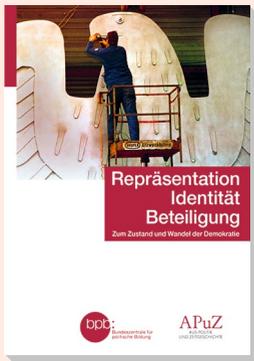
Der Sozialphilosoph Udo Tietz hat 2002 versucht, den Begriff der „Gemeinschaft“ neu zu fassen und dabei auch eine weitere Umschreibung für „Heimat“ geliefert. In seinem Werk „Die Grenzen des Wir“ fragt er, wo wir uns beheimatet fühlen: Beheimatet fühle man sich innerhalb jener Gruppen, in denen die anderen zum fraglosen Wir im engeren Sinne gehören; es sind jene Gemeinschaften oder Gruppen, wo die eigenen Überzeugungen und Praktiken nicht rechtfertigungsbedürftig sind, also solche Gemeinschaften, wo wir stets von einem implizit tragenden Grund an Einstellungen, Haltungen, Wertungen ausgehen.<sup>16</sup> Das setzt natürlich kontinuierliche Nähe und Vertrautheit voraus – also das Gegenteil von Einsamkeit: Es ist die Heimat, die von allen gemeinsam immer wieder neu und konsensual gestaltet wird.

**HACI-HALIL USLUCAN**

ist wissenschaftlicher Leiter des Zentrums für Türkeistudien und Integrationsforschung sowie Professor für Moderne Türkeistudien und Integrationsforschung an der Universität Duisburg-Essen.

**APuZ**  
EDITION

Zum Wieder- und Weiterlesen



2022  
Bestell-Nr. 10871



2022  
Bestell-Nr. 10799



2021  
Bestell-Nr. 10751



2021  
Bestell-Nr. 10714

Hier bestellen  
oder kostenfrei herunterladen



# EINSAM UND RADIKAL?

## Eine psychologische Perspektive auf Einsamkeit und demokratiefeindliche Einstellungen

*Mareike Ernst · Manfred E. Beutel · Oliver Decker · Elmar Brähler*

In den vergangenen Jahren ist Einsamkeit verstärkt in den Fokus des öffentlichen Interesses gerückt. So wird sie beispielsweise als Risikofaktor für die Gesundheit benannt, den es zu bekämpfen gilt. Dabei gerät oft ihre komplexe Bedingtheit in den Hintergrund, also die Tatsache, dass sie nicht „aus dem Nichts“ entsteht, sondern aus dem Zusammenspiel von Person und jeweiliger Situation, in der sich die Person befindet. Hierunter ist jeweils der private wie auch der größere gesellschaftliche Kontext zu verstehen. So wird Einsamkeit der sogenannten Diskrepanzdefinition folgend als quälende Erfahrung aufgefasst, die aus einer subjektiv wahrgenommenen Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen resultiert.<sup>01</sup>

Empirische Untersuchungen haben im Einklang mit dieser Definition gezeigt, dass das individuelle Einsamkeitsempfinden nicht nur von bestimmten Persönlichkeitseigenschaften beeinflusst ist,<sup>02</sup> sondern regional und in Abhängigkeit von den Lebensumständen variiert und zum Beispiel im zeitlichen Zusammenhang mit der Covid-19-Pandemie zugenommen hat.<sup>03</sup> Zugleich wirkt Einsamkeit auf die gesellschaftliche Ebene zurück: So sind einsame Menschen weniger motiviert, sich an Wahlen zu beteiligen, und neigen eher zu Verschwörungsmentalität und autoritären Einstellungen, was die Legitimation politischer Gewalt einschließt.<sup>04</sup> Diese empirischen Beobachtungen sind bisher jedoch noch nicht auf einer gesamtgesellschaftlichen Ebene mit psychologischen Theorien der Einsamkeit in Beziehung gesetzt worden. Entsprechende Perspektiven könnten die motivationale Funktion der geäußerten Haltungen klären und dabei helfen, Präventions- und Interventionsmaßnahmen zu entwickeln.

In der Literatur dargestellte psychologische Wechselbeziehungen (Korrelate) legen einen gemeinsamen Kern von chronischer Einsamkeit

und geringer gesellschaftlicher Solidarität nahe: So hängt Einsamkeit mit Gefühlen sozialer Bedrohung zusammen,<sup>05</sup> sie erodiert Verbundenheit und interpersonales Vertrauen,<sup>06</sup> und einsame Menschen sehen andere als weniger fair und vertrauenswürdig an.<sup>07</sup> Darüber hinaus steht Einsamkeit mit einer geringeren Mentalisierungsfähigkeit im Zusammenhang – das heißt, das Vermögen, das eigene und das Verhalten anderer auf der Grundlage innerer mentaler Zustände (wie Gedanken, Gefühle, Überzeugungen und Absichten) zu interpretieren, ist weniger ausgeprägt.<sup>08</sup> Diese persönliche Fähigkeit ist gesellschaftlich relevant, denn sie ermöglicht (soziales) Lernen, sich empathisch in andere einzufühlen, ihre Perspektive einzunehmen und auch die Möglichkeit zu reflektieren, dass ihr Blick auf die Welt ein anderer sein kann als der eigene. Defizite in diesen Fähigkeiten fördern hingegen eine geringere Ambiguitäts- und Affekttoleranz und bedingen schwächere, weniger vertrauensvolle soziale Bindungen.<sup>09</sup>

Wenn private oder gesellschaftliche Krisen das individuelle Vermögen überfordern, mit Unsicherheiten umzugehen, kann dies den Wunsch nach eindeutigen Lösungen verstärken. Autoritäre Strukturen erscheinen dann als besonders attraktiv, da sie den kognitiven Anforderungen einer pluralistischen und komplexen Gesellschaft einfache Erklärungen und hierarchische Ordnung entgegenstellen, beispielsweise indem die Verantwortung für gesellschaftliche Probleme externalisiert und auf Sündenböcke projiziert wird, die nicht als Teile eines Ganzen gesehen werden und als solche nicht mit-mentalisiert werden.

Schon Hannah Arendt argumentierte, dass eine „atomisierte Gesellschaft“, in der Individuen voneinander isoliert sind, den Boden für die Entstehung totalitärer Herrschaft bereite, da kollektive Identitäten und stabile soziale Beziehungen feh-

len.<sup>10</sup> In der Folge seien Menschen primär auf ihre eigenen Interessen fokussiert, das Gefühl der Zugehörigkeit zu einer größeren sozialen Einheit gehe verloren, und es werde auch nicht mehr durch kollektive Aktionen Widerstand geleistet. Somit entfremde Isolation nicht nur von anderen, sondern von der Gesamtheit politischer und sozialer Prozesse. Arendt prägte auch den Begriff des „radikal Bösen“ und beschrieb ihn als eine Form der moralischen Verfehlung, die sich durch die fundamentale Unfähigkeit zur Empathie auszeichne.<sup>11</sup> Dieses radikal Böse sei nicht nur durch brutale Handlungen, sondern vor allem durch die Abwesenheit einer reflektierten, ethischen Auseinandersetzung mit dem anderen geprägt. Zugleich verweist Arendt auf eine kognitive Starrheit, die es Täter\*innen unmöglich mache, alternative Perspektiven einzunehmen oder ethische Dilemmata zu durchdringen.

Trotz der beobachteten Überschneidungen zwischen demokratiefeindlichen Haltungen und mit Einsamkeit im Zusammenhang stehenden Affekten und Auffassungen, fehlt es an empirischen Untersuchungen, die diese Zusammenhänge in quantitativ-statistische Forschungsfragen übersetzen. In diesem Beitrag analysieren wir auf Basis einer repräsentativen Erhebung den Zusammenhang von Einsamkeit mit Autoritarismus, Gewaltbereitschaft, Rechtsextremismus und Verschwörungsmentalität. Dies geschieht zunächst ohne und dann mit statistischer Kontrolle sozio-

demografischer Faktoren. Anschließend werden interpersonales Vertrauen und Mentalisierungsfähigkeit als psychologische Einflussfaktoren überprüft und die Ergebnisse diskutiert.

## METHODE UND VORGEHEN

Die zugrunde liegenden Daten stammen aus der „Leipziger Autoritarismus Studie 2020“, einer repräsentativen Befragung der deutschen Bevölkerung, für die im Mai/Juni 2020 insgesamt 2503 Personen interviewt wurden.<sup>12</sup> Die Interviewer\*innen erfragten dabei auch soziodemografische Daten wie Geschlecht und Alter, Bildungsstand, Netto-Haushaltseinkommen und Anzahl der Personen im Haushalt. Aus den letztgenannten Angaben wurde nach einem standardisierten Verfahren das Haushalts-Äquivalenzeinkommen berechnet, also eine gewichtete Angabe über das im Monat zur Verfügung stehende Geld.<sup>13</sup>

Darüber hinausgehende, qualitätsgesicherte Fragebogeninstrumente wurden eigenständig schriftlich beantwortet. *Einsamkeit* wurde anhand der Einsamkeitsskala der University of California (UCLA Loneliness Scale, kurz UCLA-LS) erhoben, die in ihrer Kurzform auf drei Fragen beruht: Die Teilnehmer\*innen wurden gefragt, wie oft es ihnen an Gesellschaft mangelt, wie oft sie sich ausgeschlossen fühlen und wie oft sie sich von anderen isoliert fühlen. Das Antwortformat war dabei fünfstufig, von 0 (= nie) bis 4 (= sehr oft).<sup>14</sup>

**01** Vgl. Daniel Perlmán/Letitia A. Peplau, Loneliness Research: A Survey of Empirical Findings, in: Letitia A. Peplau/Stephen E. Goldston (Hrsg.), *Preventing the Harmful Consequences of Severe and Persistent Loneliness*, Rockville 1984, S. 13–46.

**02** Vgl. Mareike Ernst et al., Does Loneliness Lie Within? Personality Functioning Shapes Loneliness and Mental Distress in a Representative Population Sample, in: *Journal of Affective Disorders Reports* 12/2023, Artikelnr. 100486.

**03** Vgl. dies. et al., Loneliness Before and During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review with Meta-Analysis, in: *American Psychologist* 5/2022, S. 660–677.

**04** Vgl. Das Progressive Zentrum et al., *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*, Berlin 2023.

**05** Vgl. Stephanie Cacioppo et al., Loneliness and Implicit Attention to Social Threat: A High-Performance Electrical Neuroimaging Study, in: *Cognitive Neuroscience* 7/2016, S. 138–159.

**06** Vgl. Alexander Langenkamp, The Influence of Loneliness on Perceived Connectedness and Trust Beliefs – Longitudinal Evidence from the Netherlands, in: *Journal of Social and Personal Relationships* 7/2022, S. 2298–2322.

**07** Vgl. Gabriele Bellucci, Positive Attitudes and Negative Expectations in Lonely Individuals, in: *Scientific Reports* 1/2020, Artikelnr. 18595.

**08** Vgl. Mareike Ernst et al., Socially Isolated, but Not Lonely in Lockdown: Exploring the Role of Reflective Functioning as a Protective Factor in the Early Days of the COVID-19 Pandemic in Germany, in: *Journal of Affective Disorders* 362/2024, S. 201–208.

**09** Vgl. Patrick Luyten et al., The Mentalizing Approach to Psychopathology: State of the Art and Future Directions, in: *Annual Review of Clinical Psychology* 16/2020, S. 297–325.

**10** Vgl. Hannah Arendt, *Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft: Antisemitismus, Imperialismus, Totalitarismus*, München 1951.

**11** Vgl. dies., *Denktagebuch. 1950 bis 1973*, 2 Bde., München-Zürich 2002, hier: Bd. 1, S. 7.

**12** Teilnahmevoraussetzung waren ein Alter von mindestens 14 Jahren und ausreichende Deutschkenntnisse. Vgl. Oliver Decker/Elmar Brähler (Hrsg.), *Autoritäre Dynamiken. Alte Resentiments – neue Radikalität, Leipziger Autoritarismus Studie, Gießen 2020. Zur Gewinnung der Stichprobe und den weiteren methodischen Details vgl. ebd., S. 27–34.*

**13** Vgl. OECD, *Divided We Stand: Why Inequality Keeps Rising*, Paris 2011.

**14** Vgl. Mary E. Hughes et al., A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results From Two Population-Based Studies, in: *Research on Aging* 6/2004, S. 655–672.

Die postulierten psychologischen Einflussfaktoren wurden wie folgt erhoben: Die Fähigkeit zur *Mentalisierung* wurde mit dem 15 Fragen umfassenden Mentalization Questionnaire erfasst.<sup>15</sup> Die Items (zum Beispiel „Dass mich jemand wirklich gern hat, kann ich nur glauben, wenn es für mich ausreichend reale Beweise dafür gibt.“) wurden ebenfalls auf einer fünfstufigen Skala bewertet. *Interpersonales Vertrauen* wurde aufbauend auf etablierte Konzeptionen<sup>16</sup> mit einer einzelnen Frage erhoben: „Manche Leute sagen, dass man den meisten Menschen trauen kann. Andere sagen, dass man nicht vorsichtig genug sein kann im Umgang mit anderen Menschen. Was ist Ihre Meinung dazu?“

Politische Haltungen und Einstellungen wurden wie folgt erhoben: *Autoritarismus* wurde mit der Authoritarianism – Ultrashort Skala ermittelt, bei der die Befragten drei Aussagen gewichten sollen, zum Beispiel „Bewährte Verhaltensweisen sollten nicht in Frage gestellt werden.“ Das Antwortformat war auch hier fünfstufig, von „stimme überhaupt nicht zu“ bis „stimme voll und ganz zu“.<sup>17</sup> *Gewaltbereitschaft* wurde mittels zweier Fragen erfasst, wobei zwischen der Bereitschaft, selbst Gewalt anzuwenden, und der Akzeptanz von Gewalt, wenn sie von anderen verübt wird, differenziert wurde. Der Fragebogen zur rechtsextremen Einstellung – Leipziger Form erfasst sechs Facetten *rechtsextremer politischer Einstellungen*: Befürwortung einer rechtsautoritären Diktatur, Chauvinismus, Ausländerfeindlichkeit, Antisemitismus, Sozialdarwinismus und Verharmlosung des Nationalsozialismus.<sup>18</sup> Jeder Aspekt wurde mit jeweils drei Fragen überprüft, wie zum Beispiel mit der zu gewichtenden Aussage „Was unser Land heu-

te braucht, ist ein hartes und energisches Durchsetzen deutscher Interessen gegenüber dem Ausland“. Zustimmung oder Ablehnung erfolgten dabei ebenfalls auf einer fünfstufigen Skala. *Verschwörungsmentalität* wurde mit einer Kurzversion der Conspiracy Mentality Scale zur Messung allgemeiner Verschwörungsüberzeugungen erfasst.<sup>19</sup> Die Teilnehmer\*innen bewerteten dabei auf einer siebenstufigen Skala ihre Zustimmung oder Ablehnung zu drei Aussagen, wie beispielsweise „Politiker und andere Führungspersonlichkeiten sind nur Marionetten der dahinterstehenden Mächte“.

In den statistischen Analysen wurden die Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und der interessierenden politischen Einstellung/Haltung untersucht, unter Kontrolle von dritten Variablen (zum Beispiel Einkommen). Dieses Vorgehen wurde gewählt, um potenzielle Einflüsse soziodemografischer Unterschiede auf die untersuchten Zusammenhänge herauszurechnen. Auch eine multiple lineare Regression kam zum Einsatz – eine statistische Methode, mit der in diesem Fall versucht wurde, die Unterschiede zwischen den befragten Personen, zum Beispiel bezogen auf rechtsextreme Einstellungen, auf Basis ihrer Unterschiede in anderen Merkmalen zu erklären, etwa durch das Bildungsniveau oder Einsamkeitsgefühle. „Multipel“ bedeutet hierbei, dass alle Merkmale zusammen auf ihre statistische Erklärungsfähigkeit geprüft wurden. So wird für jedes Merkmal sichtbar, wie relevant es ist, unabhängig davon, ob es mit den anderen Merkmalen zusammenhängt.

## ERGEBNISSE

Mit Blick auf die Frage, inwiefern Einsamkeit mit politischen Haltungen zusammenhängt, zeigt sich in unseren Daten, dass es Korrelationen mit allen interessierenden Maßen gibt: Einstellungen zu Autoritarismus, Gewaltbereitschaft, Rechtsextremismus und der Hang zu Verschwörungserzählungen werden durch Einsamkeit verstärkt. Bezogen auf die drei Facetten der Einsamkeit, wie sie in der UCLA-LS abgefragt werden, zeigten sich jeweils mit dem Gefühl, außen vor zu sein, die stärksten Zusammenhänge. Die beobachteten Korrelationen waren bei Männern tendenziell stärker ausgeprägt

**15** Vgl. Maria C. Hausberg et al., Is a Self-Rated Instrument Appropriate to Assess Mentalization in Patients with Mental Disorders? Development and First Validation of the Mentalization Questionnaire (MZQ), in: *Psychotherapy Research* 6/2012, S. 699–709.

**16** Vgl. Rainer Forst, *Toleranz im Konflikt: Geschichte, Gehalt und Gegenwart eines umstrittenen Begriffs*, Berlin 2003.

**17** Vgl. Ayline Heller et al., Detecting Authoritarianism Efficiently: Psychometric Properties of the Screening Instrument Authoritarianism – Ultra Short (A-US) in a German Representative Sample, in: *Frontiers in Psychology* 11/2020, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.533863>.

**18** Vgl. Oliver Decker et al., Fragebogen zur rechtsextremen Einstellung – Leipziger Form (FR-LF), in: ders./Johannes Kiess/Elmar Brähler, *Rechtsextremismus der Mitte. Eine sozialpsychologische Gegenwartsdiagnose*, Gießen 2013, S. 197–212.

**19** Vgl. Roland Imhoff/Oliver Decker, *Verschwörungsmentalität als Weltbild*, in: Decker/Kiess/Brähler (Anm. 18), S. 146–162.

als bei Frauen, mit dem größten Unterschied hinsichtlich der Gewaltbereitschaft.

Bei der Berücksichtigung soziodemografischer Merkmale wie Einkommen und Bildungsniveau schwächen sich manche Korrelationen ab (etwa mit Autoritarismus, Gewaltbereitschaft, Rechtsextremismus sowie Verschwörungsmentalität), jedoch nicht alle. Die unterschiedliche Relevanz der drei Einsamkeitsfacetten zeigte sich nach dieser Berechnung ähnlich, und auch die Unterschiede zwischen Männern und Frauen fielen wieder vergleichbar aus.

In den Regressionsmodellen wurde zuerst untersucht, wie Einsamkeit und die soziodemografischen Faktoren Alter, Geschlecht, Bildungsstand und Einkommen bestimmte Haltungen und Einstellungen erklären. Danach wurden zwei weitere Faktoren hinzugefügt: die Fähigkeit zur Mentalisierung und das Vertrauen in andere Menschen. Diese Ergänzung führte dazu, dass die Modelle eine bessere statistische Erklärung für die Haltungen und Einstellungen lieferten – dass Einsamkeit als Einflussfaktor also besser identifiziert werden konnte. Zum Beispiel wurden der Autoritarismus und die Billigung von Gewalt um etwa 6 Prozent besser erklärt, der Rechtsextremismus um 19 Prozent. Auch die verschiedenen Subkategorien des Rechtsextremismus wie Chauvinismus und Sozialdarwinismus wurden besser erklärt. Im Fall der eigenen Gewaltbereitschaft und der Verschwörungsmentalität spielte Einsamkeit allerdings keine zusätzliche Rolle, nachdem die anderen Faktoren eingeführt wurden. Das heißt, Einsamkeit konnte in diesen Modellen nicht besser erklären, warum Menschen bestimmte Haltungen oder Einstellungen haben. Wir prüften auch, ob diese Zusammenhänge über Altersgruppen hinweg und bei Männern und Frauen signifikant unterschiedlich waren – was jedoch nicht der Fall war.

## DISKUSSION

Die Ergebnisse liefern empirische Einblicke zum Zusammenhang zwischen Einsamkeit und demokratiefeindlichen Haltungen in der deutschen Bevölkerung, bezogen auf mehrere Facetten wie Autoritarismus, Gewaltbereitschaft, Rechtsextremismus und Verschwörungsmentalität. Nach unseren Erkenntnissen ist Einsamkeit mit all diesen Einstellungen signifikant assoziiert. Die leichte Abschwächung des Zusammenhangs durch statistische Kontrolle soziodemografischer Unterschie-

de verweist auf die Relevanz dieser Unterschiede, die auch bei der regionalen Verteilung der Einsamkeit eine Rolle spielen dürften.<sup>20</sup> Einsamkeit liegt demzufolge nicht nur in der Person, sondern auch in ihrem Umfeld, ihren vergangenen und aktuellen Möglichkeiten und Ressourcen begründet.

Die Tatsache, dass der Effekt von Einsamkeit jedoch nach wie vor statistisch nachweisbar ist, legt nahe, dass dieses quälende Gefühl – insbesondere der Eindruck, außen vor zu sein – das Potenzial hat, extremistische und autoritäre Haltungen zu fördern. Die Wahrnehmung, ausgeschlossen zu sein, ist der Aspekt des Fragebogens, der konzeptionell am engsten mit erlebter Ablehnung oder Zurückweisung durch andere verbunden ist (während die anderen Aspekte eher auf eine objektiv feststellbare soziale Isolation abzielen).

Frühere Studien, etwa mit dem sogenannten Cyberball-Paradigma, bei dem Proband\*innen einen unangekündigten Ausschluss aus einem virtuellen Ballspiel erleben, konnten belegen, dass Zurückweisung starke negative Affekte mobilisiert und einen weniger freundlichen Umgang mit anderen zur Folge hat.<sup>21</sup> Gleichzeitig spielten Persönlichkeitseigenschaften eine Rolle, es reagierten also nicht alle Teilnehmer\*innen gleichermaßen (heftig) negativ.<sup>22</sup> Auf gesellschaftlicher Ebene könnte das spezifische Gefühl der Zurückweisung den subjektiven Eindruck von Marginalisierung und Bedrohung intensivieren – ebenso wie die Abwehrreaktionen darauf, etwa das Gefühl, sich gegen „andere“ zur Wehr setzen zu müssen.

Eine andere Studie von 2023 zeigt, dass Menschen auch Wahlniederlagen der von ihnen unterstützten Partei als Ausgrenzung verarbeiten und dadurch zu ungünstigem Sozialverhalten motiviert sind. Das heißt, sie zeigen sich weniger kooperativ und solidarisch und haben eine geringere Bereitschaft, sich für das Gemeinwohl einzusetzen.<sup>23</sup> Diese Tendenzen bestätigen Hannah Arendts Kon-

**20** Vgl. Susanne Bücken et al., In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness, in: *Social Psychological and Personality Science* 2/2020, S. 147–155.

**21** Vgl. Sarah J. Clear et al., Mindfulness, Rejection, and Recovery of Positive Mood and Friendliness: A Cyberball Study, in: *Emotion* 8/2021, S. 1731–1743.

**22** Vgl. Mareike Ernst et al., The Effects of Social Exclusion on Response Inhibition in Borderline Personality Disorder and Major Depression, in: *Psychiatry Research* 262/2018, S. 333–339.

**23** Vgl. Nilüfer Aydın et al., Voters' Feelings of Exclusion and Behavioral Intentions After Political Elections: Replicating and Extending Findings on Vicarious Exclusion, in: *Group Processes & Intergroup Relations* 6/2023, S. 1260–1280.

zept der „atomisierten Gesellschaft“, in der keine Teilhabe mehr an einer gemeinsamen sozialen oder politischen Identität besteht und Individuen sich auf ihre eigenen Interessen zurückziehen.

Interessanterweise zeigen unsere Ergebnisse bei Männern tendenziell stärkere Korrelationen von Einsamkeit mit demokratiegefährdenden Einstellungen als bei Frauen, insbesondere in Bezug auf Gewaltbereitschaft. Dies könnte auf sozial erwünschtes Antwortverhalten oder auf sozialpsychologische Mechanismen hindeuten, bei denen Männer eher zu extremen Handlungen greifen, etwa um Kontrolle oder Macht wiederzuerlangen. Darüber hinaus ist der Befund aufschlussreich, dass der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und den untersuchten Haltungen auch in den Analysen bestehen bleibt, in denen die soziodemografischen Unterschiede statistisch kontrolliert werden. Dies deutet darauf hin, dass Einsamkeit eben doch ein Stück weit ein eigenständiger Hinweis (Prädiktor) für extreme Einstellungen ist, der nicht allein durch strukturelle soziale Faktoren erklärt werden kann.

Gleichzeitig stehen eine schlechtere Mentalisierungsfähigkeit und ein geringeres interpersonelles Vertrauen nicht nur eindeutig mit stärkeren demokratiefeindlichen Haltungen in Verbindung – diese psychologischen Merkmale erklären teilweise auch den Effekt, der zunächst der Einsamkeit zugeschrieben wurde. Einsamkeit könnte somit ihre Wirkung auf extremistische Einstellungen durch Beeinträchtigungen in der Fähigkeit zur Mentalisierung und einen Mangel interpersonellen Vertrauens entfalten.

Trotz dieser Erkenntnisse bleibt unklar, ob die beschriebenen psychischen Realitäten die ausgedrückten politischen Haltungen bedingen – oder ob es andersherum ist und die politischen Haltungen verallgemeinernde Denkweisen und Gefühle fehlender Zugehörigkeit hervorbringen. Auch sich wechselseitig verstärkende Zusammenhänge sind denkbar. Diese Überlegung ist insofern besonders relevant, da die Mentalisierungsfähigkeit des Menschen allgemein Schwankungen unterliegt. Menschen unterscheiden sich zwar grundsätzlich in der Ausprägung dieser Fähigkeit,<sup>24</sup> ungeachtet vom theoretisch vorhandenen Potenzial kann es aber auch einen Unwillen zur Mentalisierung geben sowie Situationen, in denen eine Person emotional besonders gefordert

ist und ihr übliches Vermögen unter Druck zeitweilig zusammenbricht.

Eine zunehmende politische Polarisierung und Radikalisierung könnte also Mentalisierungsdefizite fördern, etwa durch die Erzeugung starker negativer Affekte, zum Beispiel durch die Verbreitung von Bedrohungsszenarien, die komplexere Denk- und Einfühlungsvorgänge erschweren. Zudem kann die politische Polarisierung auch etablierte soziale Beziehungen belasten, wenn etwa enge Bezugspersonen die eigene politische Orientierung nicht teilen und dadurch das wohltuende Gefühl von Unterstützung und Verständnis seltener wird. Auch auf diese Weise können politische Haltungen direkt relevant für subjektiv erlebte Einsamkeit werden.

Mit der vorliegenden Untersuchung möchten wir weder Einsamkeit noch bestimmte politische Haltungen in die Nähe psychischer Pathologien rücken. Aber sie verdeutlicht, dass sowohl Gefühle individueller Zugehörigkeit als auch demokratierelevante Einstellungen von unseren Fähigkeiten und unserer Bereitschaft abhängen, uns unvoreingenommen und mitfühlend unseren Mitmenschen und ihren Perspektiven und Empfindungen zuzuwenden.

#### MAREIKE ERNST

ist promovierte Psychologin und Assistenzprofessorin am Institut für Psychologie der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt, Österreich.

#### MANFRED E. BEUTEL

ist Professor für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie und war Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

#### OLIVER DECKER

ist Direktor des Else-Frenkel-Brunswik-Instituts für Demokratieforschung der Universität Leipzig und Professor für Sozialpsychologie und interkulturelle Praxis an der Sigmund-Freud-Universität Berlin.

#### ELMAR BRÄHLER

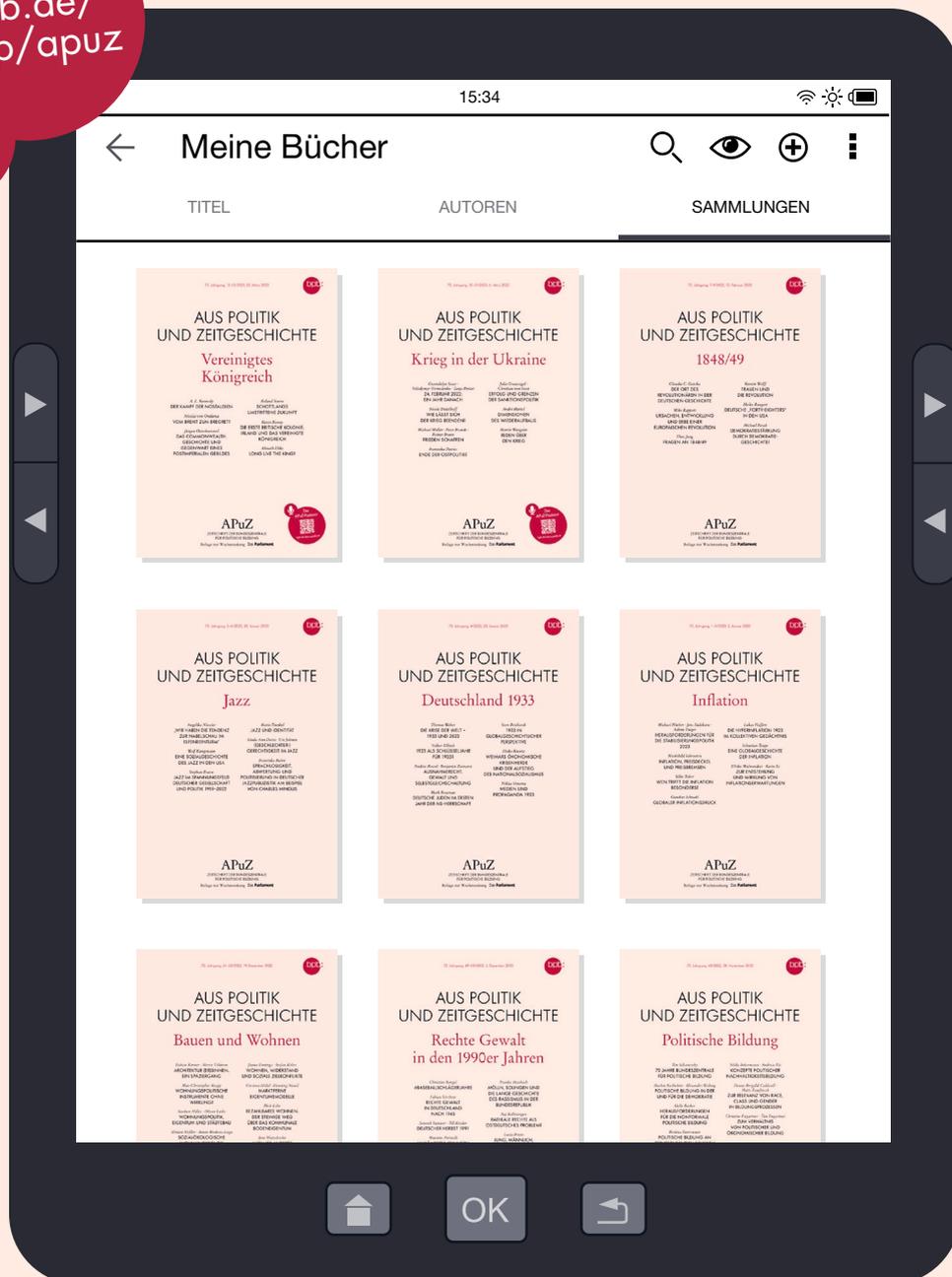
ist Professor em. für medizinische Psychologie und medizinische Soziologie und Gastwissenschaftler an der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie der Johannes Gutenberg-Universität Mainz.

24 Vgl. Luyten et al. (Anm. 9).

# Unterwegs und überall.

APuZ als E-Book oder PDF herunterladen  
und in über 500 Ausgaben lesen, suchen, markieren ...

[bpb.de/  
shop/apuz](http://bpb.de/shop/apuz)



# EINSAMKEIT UND ARMUT: EINE ZIRKULÄRE BEZIEHUNG

*Alexander Langenkamp · Jan Brülle*

Einsamkeit als gesellschaftliches Problem gewinnt zunehmend an Aufmerksamkeit. Umfragen zufolge fühlten sich in Deutschland 2017 über 14 Prozent der erwachsenen Bevölkerung regelmäßig einsam – ein Wert, der sich im Zuge der Covid-19-Pandemie fast verdreifacht hat.<sup>01</sup> Insbesondere auch unter jungen Menschen ist Einsamkeit stark verbreitet.<sup>02</sup> Durch den starken Zuwachs an betroffenen Personen und die wachsende Evidenz der negativen Folgen ist Einsamkeit zunehmend in den politischen Fokus gerückt. So haben beispielsweise Großbritannien und Japan seit 2021 Kampagnen gegen Einsamkeit initiiert, und auch die Bundesregierung hat Ende 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit verabschiedet.<sup>03</sup>

Lange wurde Einsamkeit überwiegend aus einer psychologischen Perspektive betrachtet, und ihre Ursachen und Folgen wurden entsprechend vor allem auf der individuellen Ebene diskutiert.<sup>04</sup> Jüngere sozialwissenschaftliche Forschung legt jedoch nahe, dass Einsamkeit verstärkt entlang der Bruchlinien sozialer Ungleichheit auftritt und sozioökonomische Faktoren eine Rolle spielen.<sup>05</sup> Einsamkeit als ein sozial bedingtes Phänomen wird daher vermehrt unter dem Gesichtspunkt sozialer Gerechtigkeit diskutiert.<sup>06</sup>

Armut ist hierbei ein besonders relevanter Faktor. Ökonomisch prekäre Lebensverhältnisse sind mit erheblichen Ungleichheiten in den Alltagserfahrungen und Lebenschancen von Menschen verbunden.<sup>07</sup> In Deutschland ist im Zuge eines allgemeinen Anstiegs der Einkommensungleichheit das Risiko der Einkommensarmut seit Ende der 1990er Jahre von etwa 11 auf rund 17 Prozent angestiegen – das heißt, heute ist ungefähr jeder Sechste betroffen.<sup>08</sup> Es zeigt sich zudem, dass es im Laufe der Zeit schwieriger geworden ist, aus der Armut herauszukommen, und sich der Anteil von Personen in dauerhaft prekärer Lage stark erhöht hat.<sup>09</sup>

Zahlreiche Studien stützen die These, dass Faktoren wie Armut, Krankheit oder soziale

Marginalisierung die Entstehung von Einsamkeit begünstigen, da sie gesellschaftliche Teilhabe sowie den Aufbau und den Erhalt sozialer Beziehungen erschweren.<sup>10</sup> Einsamkeit wird jedoch häufig allein als *Folge* sozialer Ungleichheit betrachtet. Ob dieser Zusammenhang potenziell wechselseitig ist und Einsamkeit ihrerseits *Ursache* sozialer Ungleichheit sein kann, wird seltener untersucht. In diesem Beitrag versuchen wir, diese Leerstelle ein Stück weit zu schließen, und argumentieren, dass Einsamkeit und Armut in einer zirkulären Beziehung zueinander stehen, also gegenseitig Risikofaktoren füreinander sind.

Hierfür werden wir zunächst Einsamkeit definieren und von verwandten Phänomenen wie sozialer Isolation abgrenzen; gleichermaßen wird der Armutsbegriff differenziert. Anschließend werden wir auf Basis der einschlägigen Literatur darlegen, wie Armut durch eingeschränkte Handlungsmöglichkeiten Einsamkeit begünstigt. Darauf aufbauend zeigen wir, wie Einsamkeit ihrerseits über mehrere Mechanismen ein Risikofaktor für Armut sein kann. Unsere theoretischen Argumente untermauern wir mit Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP). Dabei nutzen wir den Längsschnittcharakter der Daten, um die Plausibilität der zirkulären Beziehung zwischen beiden Faktoren zu begründen.

## BEGRIFFSKLÄRUNG

**Einsamkeit** ist ein komplexes Konzept, das im Sprachgebrauch oft fälschlicherweise synonym mit Begriffen wie „Isolation“, „Exklusion“ oder „alleine sein“ verwendet wird. Während sich diese Begriffe in der Regel auf die objektiven Beziehungen einer Person beziehen – sei es nun der körperliche Zustand der Person oder ihre Teilhabe an sozialen Gruppen –, beschreibt Einsamkeit einen subjektiv empfundenen Mangel innerhalb der eigenen Beziehungen, der sich auf die erlebte Qualität oder Quantität der Beziehun-

gen bezieht.<sup>11</sup> Damit ist Einsamkeit ein Empfindungszustand, der nicht notwendigerweise von der objektiven Verfügbarkeit sozialer Beziehungen bestimmt ist. Vielmehr entsteht Einsamkeit, wenn Personen sich mehr oder andere Beziehungen wünschen als jene, die sie haben. Dies kann sich auf bestimmte Beziehungstypen beziehen – beispielsweise auf familiäre Beziehungen, einen Freundeskreis oder romantische Beziehungen –, es kann aber auch der Wunsch nach mehr und abwechslungsreicheren sozialen Aktivitäten oder nach einer stärkeren kulturellen Zugehörigkeit dahinterstehen.

Wie stark das Gefühl der Einsamkeit ist, kann mit einer Reihe von Fragen gemessen werden, sogenannten Fragebatterien, die den subjektiv empfundenen Mangel an sozialen Beziehungen abbilden. Ein verbreitetes Maß ist die UCLA Loneliness Scale, eine Einsamkeitsskala, die 1978 an der University of California in Los Angeles entwickelt und seitdem mehrfach überarbeitet wurde. Ihre Kurzversion basiert auf drei Fragen, durch die erfasst wird, inwieweit die befragten Personen das Gefühl haben, 1) dass ihnen die Gesellschaft anderer fehlt, 2) außen vor zu sein

und 3) isoliert zu sein. Die UCLA-Skala ist auch die Grundlage unserer Analysen.

**Armut** wird in der Regel als Mangel an Ressourcen definiert, der zu einem Ausschluss von der gesellschaftlich akzeptierten Lebensweise führt.<sup>12</sup> Da sich zwischen verschiedenen Gesellschaften sowohl die Art der Lebensführung als auch der dafür notwendige Ressourcenbedarf unterscheidet – und sich beides im Zeitverlauf verändert –, wird Armut meist relativ gemessen. Es geht also um den Abstand von dem, was einem selbst an Ressourcen und Möglichkeiten zur Verfügung steht, zu dem, was in einer Gesellschaft üblich ist.

Weit verbreitet ist die Armutsmessung anhand des Einkommens, wobei die Schwelle üblicherweise bei einem Wert von 60 Prozent des mittleren Haushaltseinkommens (Medianeinkommen) gesetzt wird: Das heißt, eine Person gilt als armutsgefährdet beziehungsweise einkommensarm, wenn ihr Einkommen darunter liegt.<sup>13</sup> Diese einkommensbasierte Messung kann durch die Messung des tatsächlichen Lebensstandards ergänzt werden – also durch Informationen dazu,

**01** Vgl. Theresa Entringer/Hannes Kröger, Weiterhin einsam und weniger zufrieden. Die Covid-19-Pandemie wirkt sich im zweiten Lockdown stärker auf das Wohlbefinden aus, Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung, DIW Aktuell 67/2022; Sonia Lippke et al., Einsam(er) seit der Coronapandemie: Wer ist besonders betroffen? Psychologische Befunde aus Deutschland, in: Prävention und Gesundheitsförderung 1/2022, S. 84–95.

**02** Vgl. Maike Luhmann et al., Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie, hrsg. von der Staatskanzlei Nordrhein-Westfalen, Düsseldorf 2023.

**03** Vgl. Department for Digital, Culture, Media and Sport, Joint Message from the UK and Japanese Loneliness Ministers, 17.6.2021, [www.gov.uk/government/news/joint-message-from-the-uk-and-japanese-loneliness-ministers](http://www.gov.uk/government/news/joint-message-from-the-uk-and-japanese-loneliness-ministers); Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Strategie gegen Einsamkeit, 2023, [www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit).

**04** Vgl. Alexander Langenkamp, The Influence of Loneliness on Perceived Connectedness and Trust Beliefs – Longitudinal Evidence from the Netherlands, in: Journal of Social and Personal Relationships 7/2022, <https://doi.org/10.1177/02654075221144716>; Keming Yang, Loneliness. A Social Problem, London 2019.

**05** Vgl. Maike Luhmann/Susanne Bucker/Marilena Rüsberg, Loneliness Across Time and Space, in: Nature Reviews Psychology 1/2022, S. 9–23.

**06** Vgl. Manuela Barreto et al., Exploring the Nature and Variation of the Stigma Associated with Loneliness, in: Journal of Social and Personal Relationships 9/2022, <https://doi.org/10.1177/02654075221087190>.

**07** Vgl. Jan Brülle/Dorothee Spannagel, Einkommensungleichheit als Gefahr für die Demokratie, Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut der Hans-Böckler-Stiftung, in: WSI-Mitteilungen 6/2023, S. 444–451.

**08** Vgl. Markus M. Grabka, Niedriglohnssektor in Deutschland schrumpft seit 2017, in: DIW Wochenbericht 5/2024, S. 67–76.

**09** Vgl. Olaf Groh-Samberg, No Way Out – Dimensionen und Trends der Verfestigung der Armut in Deutschland, in: Sozialer Fortschritt 12/2014, S. 307–314; Jan Brülle/Markus Gangl, Verfestigung von Armut und die zunehmende Bedeutung von Pfadabhängigkeiten im Lebenslauf, in: Kölner Zeitschrift für Soziologie und Sozialpsychologie 1/2023, S. 1–35.

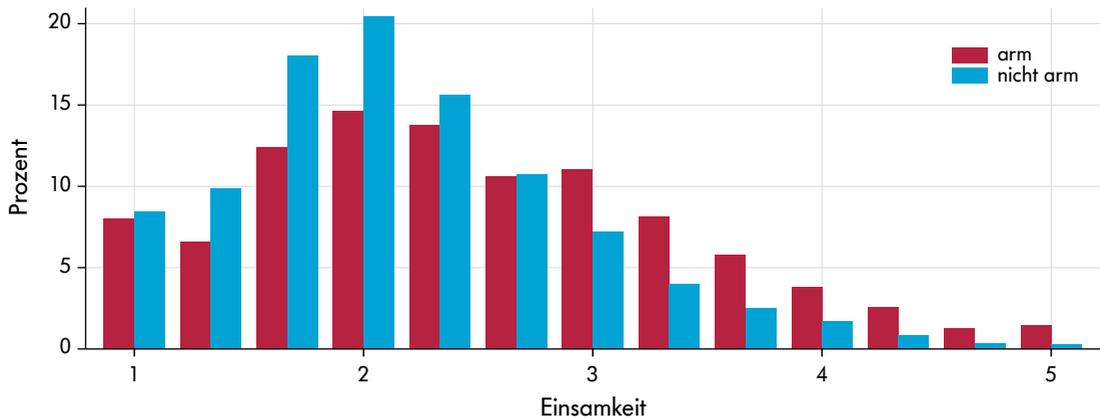
**10** Vgl. Ami Rokach, Loneliness of the Marginalized, in: Open Journal of Depression 4/2014, S. 147–153; Jörg Dittmann/Jan Goebel, Einsamkeit und Armut, Kompetenznetzwerk Einsamkeit, KNE-Expertise 5/2022, <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-05-dittmann-goebel>.

**11** Vgl. Jenny de Jong Gierveld/Theo G. van Tilburg/Pearl A. Dykstra, New Ways of Theorizing and Conducting Research in the Field of Loneliness and Social Isolation, in: The Cambridge Handbook of Personal Relationships, Cambridge 2018, S. 391–404.

**12** Vgl. Olaf Groh-Samberg/Wolfgang Voges, Armut und soziale Ausgrenzung, in: Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands, Wiesbaden 2013, S. 58–79; Dorothee Spannagel/Jan Brülle, Armut ist relativ, in: WSI-Mitteilungen 4/2024, S. 310ff.

**13** Für eine kritische Diskussion des Begriffs der Armutgefährdung vgl. Spannagel/Brülle (Anm. 12) sowie Arbeitskreis Armutsforschung, Erklärung zum Armutsbegriff, in: Soziale Sicherheit 4/2017, S. 151–155.

Abbildung: Einsamkeit nach Armutsstatus



Lesehilfe: Etwas über 20 Prozent der nicht Armen und etwas unter 15 Prozent der Armen erreichen einen Wert von 2 auf der UCLA-Einsamkeitsskala. Als (einkommens)arm gelten Personen mit einem Haushaltseinkommen unter 60 Prozent des Medianeinkommens. Einsamkeit nach UCLA Loneliness Scale; je höher der Skalenwert auf der Einsamkeitsachse, desto stärker die empfundene Einsamkeit. Quelle: eigene Darstellung auf Grundlage des SOEP 2021.

welche Güter und Aktivitäten Personen sich aus finanziellen Gründen nicht leisten können. Auch wir gehen von der 60-Prozent-Schwelle aus und ergänzen diesen Indikator durch Aspekte materiellen Mangels (Deprivation).

### ZUSAMMENHANG VON ARMUT UND EINSAMKEIT

Die Wirkung von Armut auf Einsamkeit ist über soziale Gelegenheitsstrukturen begründet. Da der Aufbau und die Pflege sozialer Kontakte Zeit und häufig auch ökonomische Ressourcen benötigen, sind Armutsbetroffene seltener in der Lage, ausreichend Kontaktpflege zu betreiben. Zugleich ist Armut mit einem sozialen Stigma versehen, welches das Risiko weiterer sozialer Ausgrenzung erhöht. Entsprechend ist der Einfluss von Armut auf Einsamkeit empirisch gut nachgewiesen.<sup>14</sup> Der Zusammenhang von Einsamkeit und Armut lässt sich mit den SOEP-Daten für das Jahr 2021 verdeutlichen: Die *Abbildung* zeigt die Verteilung von Einsamkeit nach Armutsstatus: Ärmere Menschen sind bei den höheren Skalenwerten deutlich überrepräsentiert.

Solche Querschnittsvergleiche sind zwar informativ, der gefundene Zusammenhang lässt

sich potenziell aber durch eine Vielzahl von anderen Eigenschaften erklären, die sowohl mit Einsamkeit, als auch mit dem Einkommen zusammenhängen – beispielsweise durch den (nicht) erzielten Bildungsabschluss. Es ist daher notwendig, sich den Zusammenhang auch längsschnittlich anzuschauen, also anhand von Daten, die auf gleiche Art und Weise für mehrere Jahre erhoben wurden, nicht nur für eins.

Wir haben daher für eine Längsschnittanalyse fünf Einkommensgruppen unterteilt (arm = 0 bis 60 Prozent des Medianeinkommens, Prekariat = 60 bis 80 Prozent, untere Mitte = 80 bis 100 Prozent, obere Mitte = 100 bis 150 Prozent, höhere Einkommen = 150 bis 200 Prozent) und auf Grundlage der SOEP-Daten aus den Jahren 2013, 2017 und 2021 untersucht, ob und wie Einsamkeit und Einkommen im Zeitverlauf zusammenhängen. Dabei zeigte sich, dass Einkommen und Einsamkeit nicht nur im Querschnitt miteinander assoziiert sind, sondern Menschen sich tatsächlich in den Jahren einsamer fühlen, in denen sie ein niedrigeres Einkommen haben. Dieser Effekt gilt nur für die untersten beiden Einkommensgruppen und dabei insbesondere für Armut.

Ein wichtiger Wirkmechanismus, der Armut zu einem Risikofaktor für Einsamkeit macht, ist der Mangel an Zeit und Ressourcen, die soziale Interaktion ermöglichen. Einkommensarmut ist eng mit dem materiellen Lebensstandard verbunden, also mit den Dingen und Aktivitäten,

<sup>14</sup> Vgl. Dittmann/Goebel (Anm. 10); Christian Brinkmann, Die individuellen Folgen langfristiger Arbeitslosigkeit: Ergebnisse einer repräsentativen Längsschnittuntersuchung, in: Mitteilungen aus der Arbeitsmarkt- und Berufsforschung 4/1984, S. 454–473.

die Menschen sich finanziell leisten können:<sup>15</sup> Beispielsweise zeigen die SOEP-Daten, dass fast 19 Prozent der einkommensarmen Menschen sich kein Auto leisten können, während dies nur für etwas über ein Prozent der Menschen oberhalb der Einkommensarmutsschwelle gilt. Die materiellen Möglichkeiten wiederum spielen eine wichtige Rolle für das Einsamkeitsempfinden.

Im selben Längsschnitt für die Jahre 2013, 2017 und 2021 haben wir untersucht, wie sich verschiedene Aspekte des materiellen Lebensstandards auf das Einsamkeitsempfinden auswirken. Hierbei zeigte sich, dass nicht nur der unfreiwillige Verzicht auf Güter – etwa auf ein Auto oder neue Kleidung – Einsamkeit verstärken kann, sondern auch die aus finanziellen Gründen fehlenden Möglichkeiten sozialer Teilhabe, etwa Freunde einzuladen oder bestimmten Freizeitbeschäftigungen nachzugehen.

## BIDIREKTIONALE BEZIEHUNG

Die Auswirkungen von Armut auf das Einsamkeitsempfinden sind also theoretisch und empirisch gut etabliert. Wie einleitend bereits erwähnt, ist zudem eine wechselseitige Beziehung zwischen Einsamkeit und Armut wahrscheinlich, auch wenn diese seltener diskutiert wird. Inwiefern Einsamkeit Armutserfahrungen wahrscheinlicher macht oder aber die Überwindung von Armut erschweren kann, erläutern wir im Folgenden.

So lassen sich in den Längsschnittdaten des SOEP deutliche Hinweise auf diesen Zusammenhang finden. Betrachtet man die Einsamkeitserfahrungen in den Jahren 2013 und 2017 und gleicht diese mit den Übergängen aus oder in Armut im Jahr 2021 ab, so zeigt sich, dass die früheren Einsamkeitserfahrungen die Wahrscheinlichkeit erhöhen, später in Armut zu fallen beziehungsweise in ihr zu verharren. Demnach steigt für diejenigen, die 2013 und 2017 einsam waren, das Risiko, aus höheren Einkommenspositionen in Armut zu fallen, im Vergleich zu Menschen ohne Einsamkeitserfahrungen von 6 auf 23 Prozent an. Für Menschen, die 2017 bereits arm waren, steigt das Risiko, in Armut zu verbleiben, bei vorherigen Einsamkeitserfahrungen von 53 auf 76 Prozent.

<sup>15</sup> Vgl. Brülle/Spannagel (Anm. 7).

Um den Einfluss von Einsamkeit auf Armut besser zu verstehen, ist es notwendig, sich die fundamentale kognitive und soziale Funktion von Einsamkeit vor Augen zu führen. Kognitionspsychologische Studien legen nahe, dass Einsamkeit eine ähnliche physiologische Funktionsweise wie körperlicher Schmerz hat. Während Schmerz vor körperlichen Gefahren warnt und eine direkte Schutzreaktion wie Vermeidungsverhalten oder das Ausschütten von Stresshormonen auslöst, signalisiert Einsamkeit ein ungenügendes soziales System, das evolutionär überlebenswichtig war.<sup>16</sup> Entsprechend konnte durch neurowissenschaftliche Studien gezeigt werden, dass Einsamkeit die gleichen Hirnareale wie physischer Schmerz aktiviert und vergleichbare Stressreaktionen auslöst.<sup>17</sup>

Während situativer Stress kurzfristig nicht schädlich sein muss, zieht chronischer Stress eine Reihe körperlicher und kognitiver Folgen nach sich. Sie umfassen eine geminderte Schlafqualität, ein geschwächtes Immunsystem und langfristig sogar eine geringere Lebenserwartung.<sup>18</sup> Zudem ist Einsamkeit mit einem erhöhten Risiko verbunden, an einer Reihe psychischer Krankheiten zu erkranken. Insbesondere depressive Symptome, Apathie und ein gemindertem Selbstwertgefühl werden mit Einsamkeit in Verbindungen gebracht. Gesundheitliche Probleme wiederum können ein Risikofaktor für Armut sein.

Neben dem erhöhten Krankheitsrisiko lässt sich hier ein weiterer Mechanismus identifizieren, der Einsamkeit mit Armut in Verbindung setzt: Langanhaltende Einsamkeit ist mit einer Reihe kognitiver Wahrnehmungsänderungen, geminderter emotionaler Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit sowie mit Pessimismus assoziiert. All

<sup>16</sup> Vgl. John T. Cacioppo/Stephanie Cacioppo, Loneliness in the Modern Age: An Evolutionary Theory of Loneliness (ETL), in: *Advances in Experimental Social Psychology* 58/2018, S. 127–197.

<sup>17</sup> Vgl. Naomi I. Eisenberger, The Pain of Social Disconnection: Examining the Shared Neural Underpinnings of Physical and Social Pain, in: *Nature Reviews Neuroscience* 6/2012, S. 421–434.

<sup>18</sup> Vgl. Sarah C. Griffin et al., Loneliness and Sleep: A Systematic Review and Meta-Analysis, in: *Health Psychology Open* 1/2020, <https://doi.org/10.1177/2055102920913235>; Louise C. Hawkey/John T. Cacioppo, Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms, in: *Annals of Behavioral Medicine* 2/2010, S. 218–227; Nicholas Leigh-Hunt et al., An Overview of Systematic Reviews on the Public Health Consequences of Social Isolation and Loneliness, in: *Public Health* 152/2017, S. 157–171.

dies sind Faktoren, von denen auch schulischer und beruflicher (Miss-)Erfolg abhängt.<sup>19</sup>

Neben dem Krankheitsrisiko und kognitiven Folgen wird in der Literatur auf mindestens einen weiteren Wirkmechanismus hingewiesen. So zeigen empirische Studien einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialem Rückzug.<sup>20</sup> Da Einsamkeit eigentlich eine starke Motivation bieten sollte, Kontakt zu suchen, scheint dieser Zusammenhang im ersten Moment paradox, ist jedoch psychologisch fundiert. Während kurzfristige Einsamkeit zur Kontaktsuche motiviert, ist chronische Einsamkeit mit wiederholten schmerzhaften Exklusionserfahrungen verbunden.<sup>21</sup> Empirisch ist Einsamkeit zudem ein stark stigmatisiertes und schambelastetes Phänomen, das Betroffene häufig zu verbergen versuchen.<sup>22</sup> Entsprechend führt chronische Einsamkeit mittelfristig dazu, diese schmerzhaften Erfahrungen zu vermeiden – was entsprechend dazu führt, dass das eigene soziale Netzwerk kleiner und loser wird.<sup>23</sup>

Wissenschaftliche Arbeiten in der Tradition der Theorie des sozialen Kapitals sowie netzwerkanalytische Arbeiten legen nahe, dass eine gute Einbindung in soziale Netzwerke eine wichtige Ressource auf dem Arbeitsmarkt ist.<sup>24</sup> Personen können über ihre Kontaktpersonen Infor-

mationen und Unterstützung erhalten, die bei der Suche nach Arbeit, dem Erlangen von Beförderungen oder für die Jobperformance wichtig sind. All das fehlt Menschen, die einsamkeits- und/oder armutsbedingt sozial weniger gut eingebunden sind.

## FAZIT

Ausgehend von der Feststellung, dass Einsamkeit entlang der Bruchlinien sozialer Ungleichheit auftritt, haben wir in diesem Beitrag argumentiert, dass nicht nur Armut durch geminderte Teilhabechancen Einsamkeit auslösen kann, sondern dass Einsamkeit ihrerseits ein Armutsrisiko darstellt. Dieses Argument haben wir durch physische, psychologische und soziale Prozesse begründet.

Einsamkeit kann somit als eine mögliche Ursache und als ein Verstärker sozialer Ungleichheit verstanden werden. Die Wechselwirkung zwischen Einsamkeit und Armut hat wichtige Implikationen für die Relevanz von Einsamkeits- sowie von Armutsprävention. Sie ermöglicht zudem eine Erweiterung des Verständnisses, wie sich Einsamkeit über Armut auf andere Faktoren wie Gesundheit, Bildungschancen, soziales Vertrauen, politischer Teilhabe oder Demokratiezufriedenheit auswirkt.

**19** Vgl. Annette W.M. Spithoven et al., It Is All in Their Mind: A Review on Information Processing Bias in Lonely Individuals, in: *Clinical Psychology Review* 58/2017, S. 97–114; Rebecca Jefferson et al., Adolescent Loneliness Across the World and Its Relation to School Climate, National Culture and Academic Performance, in: *British Journal of Educational Psychology* 4/2023, S. 997–1016; Hakan Ozcelik/Sigal G. Barsade, No Employee an Island: Workplace Loneliness and Job Performance, in: *Academy of Management Journal* 6/2018, S. 2343–2366.

**20** Vgl. Pamela Qualter et al., Loneliness Across the Life Span, in: *Perspectives on Psychological Science* 2/2015, S. 250–264.

**21** Vgl. John Watson/Drew Nesdale, Rejection Sensitivity, Social Withdrawal, and Loneliness in Young Adults, in: *Journal of Applied Social Psychology* 8/2012, S. 1984–2005.

**22** Vgl. Alexander Langenkamp/Janosch Schobin, Revealing Loneliness: Disentangling the Interaction of Gender and Community Stigma, in: *Social Science Quarterly* 5/2024, S. 1529–1543; Barreto (Anm. 6).

**23** Vgl. John T. Cacioppo/James H. Fowler/Nicholas A. Christakis, Alone in the Crowd: The Structure and Spread of Loneliness in a Large Social Network, in: *Journal of Personality and Social Psychology* 6/2009, S. 977–991.

**24** Vgl. Roberto M. Fernandez, Strength of Weak Ties in the Labor Market: An Assessment of the State of Research, in: Mario L. Small et al. (Hrsg.), *Personal Networks. Classic Readings and New Directions in Ego-centric Analysis*, Cambridge 2021, S. 251–264.

### ALEXANDER LANGENKAMP

ist promovierter Soziologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für quantitative empirische Sozialforschung an der Goethe-Universität Frankfurt am Main.

### JAN BRÜLLE

ist promovierter Soziologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter im Referat Verteilungsanalyse und Verteilungspolitik des Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Instituts der Hans-Böckler-Stiftung in Düsseldorf.

# EINSAMKEIT UND STADTENTWICKLUNG

## Neue Anforderungen an lebendige Quartiere

*Petra Potz · Anja Reichert-Schick · Nils Scheffler*

Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Empfinden, sondern entwickelt sich im sozialen Gefüge und in der (reduzierten) alltäglichen Interaktion. Sie kann jeden betreffen – in jeder Lebensphase, in jeder Lebenslage, in jedem städtebaulichen Umfeld, egal ob in Geschosswohnungen oder Einfamilienhäusern, in der Stadt oder auf dem Land.

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das aus der Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen entsteht. Menschen können sich einsam fühlen, auch wenn sie in einer Gruppe sind oder ein großes soziales Netzwerk haben. Während Einsamkeit emotional belastend ist, beschreibt Alleinsein lediglich die physische Abwesenheit anderer, ohne dass damit negative Gefühle verbunden sind. Viele Menschen empfinden Alleinsein sogar als erholsam oder nutzen es für kreative Tätigkeiten.

Potenziell können Menschen in allen Lebensphasen von Einsamkeit betroffen sein: Jugendliche wie Ältere, Menschen im Berufsleben wie solche im Ruhestand.<sup>01</sup> Einsamkeit kann auch Ausdruck von Lebenslagen sein, die sich in mangelndem Zugang zu sozialen Ressourcen und gesellschaftlichen Infrastrukturen ausdrücken. Aus stadtplanerischer Sicht ist zu klären, wie das soziale Zusammenleben und das Wohnumfeld zu gestalten sind, um Einsamkeit möglichst zu vermeiden. Dazu sind Erkenntnisse notwendig, wie sich Quartiere und Nachbarschaften durch präventive Maßnahmen und den Aufbau von Strukturen wappnen können, um das Risiko der Vereinzelung zu verringern.<sup>02</sup>

Im Rahmen des Kooperationsprojekts „Einsamkeit. Neue Anforderungen an lebendige Quartiere“ der Wüstenrot Stiftung mit den Stadtplanungsbüros Urban Expert und Location<sup>3</sup> wird die kommunale Ebene als Ausgangspunkt für einen integrierten, praxisorientierten Untersuchungsansatz betrachtet.<sup>03</sup> Das Quartier wird dabei als Sozialraum verstanden – ein Gebiet in-

nerhalb der Stadt oder Siedlung, das durch Nähe und städtebauliche Struktur das Entstehen lokaler sozialer Netzwerke und Gemeinschaften ermöglicht.

Die Bedeutung räumlicher Planung und einer integrierten Herangehensweise wird in der Debatte um Einsamkeit bisher kaum berücksichtigt, obwohl sie vielfältige Auswirkungen auf das Zusammenleben haben. Insbesondere die Gestaltung öffentlicher Räume ist entscheidend, da diese beiläufige Begegnungen ermöglichen sollten – für Jung und Alt, Alteingesessene und Zugezogene, Familien und Alleinlebende sowie im Kontext von Inklusion und Integration. Auch in der Sozialen Arbeit hat die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit in Verbindung mit Raumgestaltung gerade erst begonnen.<sup>04</sup> Um soziale Bindungen und das gesellschaftliche Zusammenleben durch Quartiersentwicklung positiv beeinflussen zu können, gilt es, die Rahmenbedingungen und Handlungsmöglichkeiten zu untersuchen. Funktionale „Nicht-Orte“,<sup>05</sup> die lediglich der Alltagsbewältigung dienen, ohne Begegnung zu ermöglichen, tragen jedenfalls nicht dazu bei.

Die stadtplanerische Auseinandersetzung mit dem Phänomen Einsamkeit bedeutet, den Zusammenhalt in Quartieren zu stärken und das Einsamkeitsrisiko durch höhere Lebensqualität und präventive Maßnahmen zu senken. Zudem rücken Engagement und Ehrenamt sowie eine „soziale Gelegenheitsinfrastruktur“ in den Fokus.<sup>06</sup>

### EINFLUSSFAKTOREN IM QUARTIER

Einsamkeit entsteht in der Regel nicht durch ein einzelnes Ereignis, sondern aus einem komplexen Zusammenspiel individueller, zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Faktoren, die das Einsamkeitserleben beeinflussen. Die gleichen Ereignisse und Situationen führen dabei nicht zwangsläufig bei allen Menschen zum Einsamkeitsempfinden.

Die Gemeinsame Forschungsstelle der Europäischen Kommission hat in einem europaweiten Monitoring die wichtigsten Risikofaktoren für Einsamkeit zusammengetragen. Zu den relevanten Faktoren zählen Alter und soziodemografische Merkmale, Lebensstile und Lebenslagen, aber auch die gebaute und soziale Umwelt. Zur Wirksamkeit von Interventionen auf kommunaler oder Nachbarschaftsebene wird weiterer Forschungsbedarf konstatiert, insbesondere zum Zusammenhang zwischen ortsbezogenen Interventionen und der Verringerung von Einsamkeitsrisiken.<sup>07</sup>

Verschiedene Studien zeigen, dass einzelne Risikofaktoren nicht zwangsläufig Einsamkeit auslösen. Häufen sich jedoch mehrere dieser Faktoren, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Betroffene einsam fühlen. Die Risikofaktoren lassen sich unterscheiden in individuelle Faktoren beziehungsweise sozial-gesellschaftliche Trigger-Ereignisse einerseits sowie infrastrukturell-räumliche Einflussgrößen andererseits.

**Individuelle Faktoren:** Die wesentlichen Risikofaktoren für Einsamkeit haben gemeinsam, dass sie ursächlich auf eine fehlende soziale und gesellschaftliche Teilhabe hindeuten. So kann *Einkommensarmut* soziale Kontakte, unterstützende Netzwerke und die gesellschaftliche Teilhabe einschränken. Auch *kritische Lebensphasen* – etwa durch den Verlust geliebter Personen, Krankheit, Scheidung oder Arbeitslosigkeit – führen oft zu Rückzug und Vereinsamung. Ebenso beeinflussen *Umbruchphasen* das Einsamkeitserleben, etwa der Wechsel des Wohnorts oder des Arbeitsplatzes oder der Verlust sozialer Kontakte durch den Renteneintritt. Ein weiterer Faktor ist *Zeitmangel*: Die Verpflichtungen durch Kinder-

erziehung oder die Pflege von An- und Zugehörigen führen oft dazu, dass nicht genügend Zeit für die Pflege sozialer Kontakte bleibt, insbesondere bei Alleinerziehenden. Auch der persönliche *Gesundheitszustand* spielt eine Rolle: Chronische Krankheiten oder Pflegebedürftigkeit erschweren die Teilnahme am sozialen Leben. *Migrations- und Fluchterfahrungen* sind ein weiterer Risikofaktor für Einsamkeit, denn der Verlust des sozialen und kulturellen Umfelds, Sprachbarrieren und Diskriminierung können den Aufbau neuer Beziehungen behindern. Schließlich ist auch die *Qualität sozialer Kontakte* von Relevanz: Einsamkeit wird weniger durch die Anzahl der Kontakte beeinflusst als durch deren Vermögen, einen emotional zu unterstützen.

**Räumliche Faktoren:** Die infrastrukturelle Ausstattung und die städtebauliche Situation eines Quartiers beeinflussen das Einsamkeitsempfinden, auch wenn sie es nicht direkt auslösen. Quartiere, die wenige Gelegenheiten zum Austausch und zur sozialen Teilhabe bieten, können das Einsamkeitsempfinden wesentlich verstärken. Folgende infrastrukturell-räumliche Faktoren spielen daher eine wichtige Rolle: Quartiere brauchen idealerweise *Erholungs- und Freizeitflächen*, die durch Grünflächen oder Gewässer zum Verweilen einladen und zufällige Begegnungen sowie eine zwanglose Kommunikation ermöglichen. Ferner braucht es *Begegnungsorte*, an denen Menschen niederschwellig zusammenkommen können, auch um sich zu informieren, emotional zu unterstützen oder anderweitig zu engagieren. Es bedarf ferner einer *wohnortnahen Grundversorgung* mit Supermärkten oder Cafés, die als soziale Knotenpunkte fungieren und Alltagsbegegnungen ermöglichen. Von entscheidender Bedeutung sind ebenso *Mobilitätsangebote*, die es Menschen auch ohne eigenes Auto ermöglichen, am gesellschaftlichen Leben außerhalb der fußläufigen Erreichbarkeit teilzuhaben. Ebenso wichtig ist die *Barrierefreiheit* von Gebäuden, des Wohnumfelds, des öffentlichen Raumes und der sozialen sowie kulturellen Einrichtungen. Ein weiterer Faktor sind *gemischte Wohnformen*, die per se soziale Kontakte, Interaktionen, Unterstützung und Gemeinschaft fördern.

## HANDLUNGSFELDER IM QUARTIER

Das Quartier – der Wohnort mit seinen städtebaulichen Strukturen, dem öffentlichen Raum, der infrastrukturellen Ausstattung und seinen

**01** Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hrsg.), *Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland*, Berlin 2024.

**02** Vgl. Petra Potz/Nils Scheffler, *Einsamkeit und integrierte Stadtentwicklung, Kompetenznetz Einsamkeit, KNE-Expertise 14/2023*.

**03** Das Kooperationsprojekt läuft seit Frühjahr 2023. Siehe <https://quartier-einsamkeit.de>.

**04** Vgl. Juliane Noack Napoles/Michael Noack (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Einsamkeit*, Weinheim 2022.

**05** Vgl. Marc Augé, *Orte und Nicht-Orte: Vorüberlegungen zu einer Ethnologie der Einsamkeit*, Frankfurt/M. 1994.

**06** Vgl. BMFSFJ, *Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit*, Berlin 2023, S. 11.

**07** Vgl. Elizabeth J. Casabianca/Minna Nurminen, *Loneliness in the EU. Addressing Loneliness Through the Physical and Social Environment*, in: *PlanerIn* 1/2024, S. 15ff.

Teilhabeangeboten – kann maßgeblichen Einfluss auf das Einsamkeitsgefühl nehmen und bei entsprechenden Qualitäten diesem entgegenwirken.<sup>08</sup> Das Quartier ist der Ort für nachbarschaftliche Beziehungen. Es ist daher eine zentrale Handlungsebene, um Einsamkeit vorzubeugen. Folgende drei Handlungsansätze bieten sich hierbei für die Einsamkeitsprävention an:

- Gebaute Umwelt und Infrastrukturen des Alltagslebens: das heißt die Gestaltung von Räumen, die Begegnungen und soziale Interaktionen ermöglichen.
- Gelegenheitsstrukturen für Teilhabe: das heißt die Förderung von Aktivitäten vor Ort, die soziale Teilhabe und das Knüpfen von Kontakten erleichtern.
- Monitoring: das heißt die Beobachtung und Analyse von Quartieren, die besonders von Einsamkeit betroffen sein könnten.

### INFRASTRUKTUREN DES ALLTAGSLEBENS

Die räumliche, städtebauliche Situation eines Quartiers ruft Einsamkeit nicht direkt hervor. Studien zeigen jedoch, dass die infrastrukturelle Ausstattung eines Quartiers Einfluss auf das Einsamkeitserleben haben kann. Beispielsweise wirken sich Grünflächen in Städten positiv aus. Im Gegensatz dazu können Quartiere, die wenig Gelegenheiten zum zwanglosen Austausch und zur Mitwirkung bieten, das Einsamkeitsempfinden verstärken.<sup>09</sup>

**08** Vgl. Landtag Nordrhein-Westfalen, Schriftliche Anhörung von Sachverständigen der Enquetekommission IV „Stadtentwicklung und Einsamkeit“ am 18. 12. 2020, Ursula Kremer-Preiß, Kuratorium Deutsche Altershilfe, Stellungnahme 17/3373; Timo Heyn/Meike Heckenroth/Marco Schmandt, Einsamkeit in der Sozialen Stadt – kann Digitalisierung eine Brücke schlagen?, Kurzexperte im Auftrag des Bundesinstituts für Bau-, Stadt- und Raumforschung, Bonn 2021; Susanne Bucker et al., In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness, in: *Social Psychological and Personality Science* 2/2021, S. 147–155.

**09** Vgl. Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung/Körper-Stiftung (Hrsg.), (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter, Berlin–Hamburg 2019; Alexandra Kleeman et al., The Impact of the Design and Quality of Communal Areas in Apartment Buildings on Residents' Neighbouring and Loneliness, in: *Cities* 133/2023, Artikelnr. 104126; Thomas Astell-Burt et al., More Green, Less Lonely? A Longitudinal Cohort Study, in: *International Journal of Epidemiology* 1/2022, S. 99–110.

Um Quartiere einsamkeitsresilienter zu machen, sollten die Orte des Alltagslebens gestärkt werden, die gesellschaftliche Teilhabe, Nachbarschaften sowie niederschwellige soziale Interaktionen fördern. Dazu gehören im Wesentlichen Wohngebäude als Wohn- und Lebensorte, das Wohnumfeld und der öffentliche Raum mit seinen Plätzen, Parks, Grün- und Sportanlagen, Begegnungsorte wie Mehrgenerationenhäuser, Stadtteilzentren, Bibliotheken, Nachbarschafts- und Begegnungstreffs oder Community-Gärten sowie Orte der Daseinsvorsorge und Nahversorgung wie Läden, Bäckereien, Gastwirtschaften oder Apotheken.

Es reicht jedoch nicht aus, diese Infrastrukturen quantitativ vorzuhalten. Erst ihre Ausstattung sowie gestalterischen und konzeptionellen Qualitäten können dazu beitragen, ein niederschwelliges Zusammenkommen und Miteinander, gesellschaftliche Teilhabe und Nachbarschaften zu fördern. Gleichzeitig ist zu beachten, dass es Menschen, die sich aufgrund ihres Einsamkeitserlebens und einer Stigmatisierungsbefürchtung zurückgezogen haben, große Überwindung kostet, kommunikative soziale Orte aufzusuchen. Daher müssen diese Orte so gestaltet sein, dass sie auch einsame Personen ansprechen, ohne das Gefühl der Stigmatisierung oder des Zwangs zur sozialen Interaktion zu vermitteln.

Im Wohnbereich können insbesondere gemeinschaftsfördernde Wohnformen – wie Wohngemeinschaften oder generationenübergreifendes Wohnen – zu sozialen Interaktionen und Unterstützung beitragen und somit Einsamkeit entgegenwirken. Aber auch in herkömmlichen Wohngebäuden können etwa Gemeinschaftsgärten und -räume sowie Laubengänge als kommunikationsfördernde Räume angelegt werden.

Das Wohnumfeld und der öffentliche Raum sollten zur Kommunikation und zu beiläufigen Gesprächen anregen sowie zur gemeinschaftlichen Nutzung und zum Verweilen für unterschiedliche Alters- und Personengruppen einladen. Dies kann durch eine attraktive Gestaltung insbesondere mit Grün- und Wasserflächen, unterschiedlichen Sitzgelegenheiten sowie Aussichts- und Beobachtungspunkten erreicht werden. Auch gemischt nutzbare Areale mit vielfältigen Nutzungs- und Aktivitätsmöglichkeiten sind wichtig, um unterschiedliche Altersgruppen und Bedürfnisse anzusprechen.

Da mobilitätseingeschränkte Menschen und Menschen mit geringem Einkommen stärker ein-

samkeitsgefährdet sind, sollten Begegnungsorte möglichst barrierefrei gestaltet sein. Der Aufenthalt und die Nutzung sollten einkommensunabhängig durch weitgehend kostenfreie oder günstige Angebote und Aktivitäten erschwinglich sein – es sollten Orte ohne Konsumzwang sein. Diese Orte sollten zudem vielseitige Aktivitätsmöglichkeiten bieten, um Menschen mit unterschiedlichen Interessen und Bedürfnissen anzusprechen. Die Begegnungsorte sollten ermuntern, spontan vorbeizukommen, und Räume bieten, in denen man sich ungezwungen „allein“ aufhalten und das Geschehen vor Ort beobachten kann, ohne an organisierten Aktivitäten teilnehmen zu müssen. Ein Beispiel wäre etwa eine Lesecke mit einem günstigen Café.

Orte der Daseinsvorsorge sollten verfügbar und erreichbar sein und möglichst von Menschen betrieben werden, also nicht automatisiert. Gerade in den Orten, in denen Post und Bank, Supermärkte, Gemeindezentren und Gasthäuser verschwinden, gewinnen multifunktionale Kioske und Anlaufstellen besondere Bedeutung. Dort sollten neben Zeitungen, Genussmitteln und Süßigkeiten auch Fahrscheine und Lebensmittel verkauft sowie Briefe und Pakete abgegeben wie auch Lebensmittel abgeholt werden können. Mit entsprechenden Sitzgelegenheiten können sie sich zu Treffpunkten entwickeln.<sup>10</sup>

## GELEGENHEITSSTRUKTUREN FÜR TEILHABE

Gesellschaftliche Teilhabe und Einsamkeitserfahrungen sind eng mit den Gelegenheitsstrukturen im Alltag und in der Nachbarschaft verbunden. Die Qualität der sozialen Beziehungen und Bindungen spielt dabei eine entscheidende Rolle. Für chronisch Einsame kann es jedoch nahezu unmöglich sein, diese Barrieren zu überwinden, was zu weiterem Rückzug führen kann. Daher ist es wichtig, lokale Ansatzpunkte zu identifizieren: Welche Akteure begegnen einsamkeitsgefährdeten oder betroffenen Personen in ihrem Lebensumfeld? Welche Angebote und Aktivitäten könnten auf Quartiersebene umgesetzt werden, um soziale Interaktion und Teilhabe zu fördern?

In den Quartieren sind hauptamtliche Hilfs- und Unterstützungsdienste wie auch zivilgesell-

schaftliche und Engagementstrukturen zumeist vorhanden, wenn auch in sehr unterschiedlichem Maße. Für das vielschichtige Thema Einsamkeit ist jedoch eine Sensibilisierung notwendig, um die Teilhabe vor Ort zu stärken. Niederschwellige soziale Interaktionen können Nachbarschaft stärken, Begegnungen ermöglichen und damit dazu beitragen, Einsamkeit vorzubeugen oder zu reduzieren.

Es bedarf spezifischer Ansätze, um die Einsamkeitserfahrungen unterschiedlicher Personengruppen wirksam anzugehen. So sind beispielsweise Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, Seniorinnen und Senioren, Pflegebedürftige, Menschen mit Migrationserfahrung und Alleinerziehende speziellen Herausforderungen ausgesetzt. Um sie mit geeigneten Maßnahmen und an den richtigen Orten zu erreichen, bedarf es gezielter Handlungsansätze und Strategien. Das Eintauchen in die digitale Welt kann einerseits zur Einsamkeit beitragen, bietet andererseits jedoch auch Chancen für Kontakt und Vernetzung, insbesondere unter jungen Menschen. Digitale Kontakt Räume sind daher in die Strategien einzubeziehen.

Das Quartier bietet von Einsamkeit gefährdeten Personen Raum und Angebote, die über beiläufige und gezielte Alltagsbegegnungen zur Teilhabe führen können. Einsamkeitsrelevant sind vor allem professionelle Hilfs- und Unterstützungsangebote, Vereine, lokale Initiativen, Freiwilligenagenturen, Stadtteilzentren, Jugendhäuser, Mehrgenerationenhäuser und Community-Gärten sowie Kirchengemeinden, Religionsgemeinschaften und migrantische Initiativen, die soziale Teilhabe fördern. Darüber hinaus spielen auch Strukturen wie kommunale Bündnisse, Beauftragte oder Ansprechpersonen eine Rolle.

Als Partner im Quartier erweisen sich alle diejenigen, die im Alltagsleben niederschwellige Gelegenheiten bieten, auch auf Einsame zu treffen. Diese Gelegenheitsstrukturen sind nachbarschaftliche Orte und Anlaufstellen, die regelmäßig aufgesucht werden – sei es zum Einkaufen, für die gesundheitliche Versorgung und Körperpflege, Bank- oder Postangelegenheiten oder anderes mehr. Die einsamkeitsspezifische Aktivierung der unterschiedlichen Akteure ist noch ausbaufähig – es gilt, sie stärker zu sensibilisieren und nach ihren jeweiligen Möglichkeiten zu qualifizieren.<sup>11</sup>

<sup>10</sup> Vgl. Nils Scheffler/Petra Potz, Einsamkeitsrelevante Infrastrukturen im Quartier. Anforderungen und Qualitäten, Wüstenrot Stiftung, Juli 2024, [www.quartier-einsamkeit.de/ergebnisse](http://www.quartier-einsamkeit.de/ergebnisse).

<sup>11</sup> Vgl. dies., Einsamkeitsrelevante Akteure und Gelegenheitsstrukturen im Quartier, Wüstenrot Stiftung, September 2024.

## MONITORING

Wenn sich in einem Quartier mehrere Risikofaktoren mit Defiziten in der relevanten Infrastruktur überschneiden, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sich Menschen dort einsam fühlen. Um solche Quartiere mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko zu identifizieren und gezielte, lokal angepasste Maßnahmen zu ergreifen, kann ein Einsamkeits-Monitoring hilfreich sein. Dieses Monitoring zeigt die räumliche Verteilung und Häufung von Risikofaktoren und hilft dabei, die lokalen Akteure für das Thema zu sensibilisieren sowie geeignete Handlungsansätze zu entwickeln. Grundlage sind verschiedene Indikatoren, die aufzeigen, in welchen Gebieten besonders gefährdete Personengruppen leben (*Tabelle*) oder welche Mängel in der Infrastruktur bestehen.<sup>12</sup>

Um in den identifizierten Quartieren mit passenden Maßnahmen gezielt gegen Einsamkeit vorzugehen, ist es wichtig, die Ausgangslage besser zu verstehen. Hierfür eignen sich vor allem Befragungen der Quartiersbewohnerinnen und -bewohner, um erstens festzustellen, ob und welche Gruppen (verstärkt) von Einsamkeit betroffen sind; um zweitens ein besseres Verständnis dafür zu gewinnen, wie gut die Bewohnerinnen und Bewohner – insbesondere die von Einsamkeit betroffenen – im Quartier sozial eingebunden sind und welche Rolle die vorhandene Infrastruktur dabei spielt; und um drittens aufzudecken, ob Defizite bei der Infrastruktur bestehen, die für das Einsamkeitserleben relevant sind, und wie diese wahrgenommen werden.

Für die Ermittlung von Einsamkeit sind insbesondere indirekte Fragen hilfreich. Dabei kann auf erprobte Skalen zurückgegriffen werden, zum Beispiel die Loneliness Scale der University of California oder die De Jong Gierveld Loneliness Scale.<sup>13</sup> Um die betroffenen Gruppen im Quartier besser zu identifizieren und gezielte Maßnahmen zu entwickeln, sollten auch einsamkeitsrelevante Persönlichkeitsmerkmale wie Alter, Geschlecht, Beschäftigungsverhältnis sowie der Familien- und Gesundheitszustand erfasst werden.

Fragen zur sozialen Einbindung im Quartier helfen zu klären, wie wohl sich Personen dort

<sup>12</sup> Vgl. dies., Indikatorenset – Einsamkeitsgefährdete Quartiere, Wüstenrot Stiftung, Juli 2024.

<sup>13</sup> Vgl. Marcus Mund, Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland, KNE-Expertise 2/2022.

*Tabelle:* Individuelle Risikofaktoren mit Kernindikatoren für Einsamkeit

RISIKOFAKTOREN	KERNINDIKATOREN
Einkommensarmut	Transferleistungsbezug
Kritische Lebensphase	Geschiedene bzw. Personen mit aufgehobener Lebenspartnerschaft Verwitwete Personen bzw. Partner verstorbenen Personen Langzeitarbeitslose
Umbruchphase	Fluktuation Junge Erwachsene Neu-Rentner
Schlechter körperlicher, geistiger oder mentaler Gesundheitszustand	Hochaltrige Personen Gesundheitszustand von Kindern
Direkte Migrations- und Fluchterfahrung	Im Ausland geborene Personen
Defizite bei sozialen Kontakten	Alleinlebende Personen Alleinerziehenden-Haushalte

*Quelle:* eigene Zusammenstellung.

fühlen und wie intensiv sie in das soziale Leben eingebunden sind. Außerdem kann untersucht werden, ob die einsamkeitsrelevanten Infrastrukturen wahrgenommen und genutzt werden. Unterschiede in der Wahrnehmung und Nutzung zwischen einsamen und nicht einsamen Menschen lassen Rückschlüsse auf notwendige Maßnahmen zu. Schließlich liefern Fragen zu den (wahrgenommenen) Defiziten in der einsamkeitsrelevanten Infrastruktur wertvolle Hinweise darauf, welche qualitativen Lücken aus Sicht der Bewohnerschaft bestehen – woraus dann Handlungsempfehlungen abgeleitet werden können.

## EINSAMKEITSRESILIENTE QUARTIERE?

Eine integrierte Herangehensweise an das Phänomen Einsamkeit in seiner räumlichen Dimen-

sion sowie die Entwicklung neuer Strategien und Lösungsansätze sind in Deutschland weitgehend noch Neuland. Handlungsbedarf ergibt sich aus den sich ändernden gesellschaftlichen Strukturen: Die deutsche Gesellschaft wird immer älter, zugleich ist eine Individualisierung und Pluralisierung der Lebensformen zu beobachten. Diese Veränderungen führen zu einer Zunahme von Einpersonenhaushalten, was das Risiko für Einsamkeit erhöht.

Als Querschnittsthema betrifft Einsamkeit viele gesellschaftliche Bereiche und fordert daher eine sektorenübergreifende und interdisziplinäre Herangehensweise.<sup>14</sup> Das Bundesbauministerium leistet hier bereits einen wichtigen Beitrag – er besteht darin, die Städtebauförderung und Stadtentwicklungsprogramme als Instrumente zur Schaffung von Gemeinschaftsorten zu nutzen. Dazu gehören die Stabilisierung und Aufwertung von Stadt- und Ortsteilen, die Umgestaltung des Wohnumfelds zu grünen und barrierefreien Begegnungs- und Aufenthaltsbereichen sowie die Förderung generationengerechter Wohnformen und sozialer Infrastruktur.<sup>15</sup>

Die wichtigsten Erkenntnisse und Erfordernisse für das Handlungsfeld Einsamkeit im Quartier betreffen Orte, Akteure und Strukturen gleichermaßen. Über die geschilderten Ansätze hinaus ist es daher notwendig, die Gestaltung sozialer Infrastrukturen in den städtebaulichen Strategien von Bund, Ländern und Kommunen zu priorisieren, um die Lebensqualität in den Quartieren zu verbessern und sie auf diese Weise einsamkeitsresilienter zu machen. Hierfür gilt es, lokale Akteure durch niederschwellige Maßnahmen einzubeziehen. Darunter fallen auch Mikrointerventionen im Alltag: Alltägliche Begegnungen und lokale Dienstleister sind entscheidend für die Einsamkeitsprävention und den Aufbau sozialer Bindungen. Neben dem evidenzbasierten Monitoring braucht es zudem kleinräumiges Wissen über Einsamkeit: Spezifische Einsamkeitsausprägungen in Quartieren müssen erkannt und entsprechende Orte weiterentwickelt werden. Dafür muss nicht immer neu gebaut werden – es reicht oftmals, be-

stehende Orte anzupassen und ihre Nutzung zu erweitern.

Einsamkeitsprävention erfordert eine interdisziplinäre Herangehensweise, die soziale und räumliche Aspekte vereint. Durch die gezielte Kombination von Planung, Monitoring und der Aktivierung lokaler Akteure entstehen nachhaltige Lösungen. Das Quartier spielt dabei als Handlungsebene eine entscheidende Rolle: Hier werden soziale Interaktionen gefördert und Nachbarschaften gestärkt. Die Schaffung einsamkeitsresilienter Quartiere ist ein wesentlicher Schritt hin zu lebendigen, inklusiven Gemeinschaften, die den derzeitigen gesellschaftlichen Herausforderungen gewachsen sind.

#### PETRA POTZ

ist promovierte Stadtplanerin und Inhaberin des Büros Location<sup>3</sup> Wissenstransfer in Berlin. Sie arbeitet zu innovativen Akteurskonstellationen in der integrierten Stadtentwicklung und den Bedingungen nachhaltiger sozialer Quartiersentwicklung.

#### ANJA REICHERT-SCHICK

ist habilitierte Geografin und Politikwissenschaftlerin und leitet bei der Wüstenrot Stiftung die Themengebiete Zukunftsfragen und Bildung.

#### NILS SCHEFFLER

ist Stadtplaner und Inhaber des Büros Urban Expert. Als Auditor berät und unterstützt er öffentliche und private Akteure auf der lokalen und internationalen Ebene unter anderem im Bereich der nachhaltigen Stadtentwicklung.

<sup>14</sup> Vgl. BMFSFJ (Anm. 6), S. 10.

<sup>15</sup> Vgl. Bundesministerium für Wohnen, Stadtentwicklung und Bauwesen, Gegen Vereinsamung und Isolation in Stadt und Land, 13. 12. 2023, [www.bmwsb.bund.de/SharedDocs/kurzmel-dungen/Webs/BMWSB/DE/2023/12/einsamkeit.html](http://www.bmwsb.bund.de/SharedDocs/kurzmel-dungen/Webs/BMWSB/DE/2023/12/einsamkeit.html).

# Immer in Mode

Die Informationen zur politischen Bildung, genannt die „schwarzen Hefte“, gibt es bereits seit über 70 Jahren. Ein Klassiker, der immer wieder neue Leserinnen und Leser findet.



Mehr erfahren unter  
[www.bpb.de/shop/](http://www.bpb.de/shop/)



Herausgegeben von der  
Bundeszentrale für politische Bildung  
Bundeskanzlerplatz 2, 53113 Bonn



Redaktionsschluss dieser Ausgabe: 13. Dezember 2024

#### REDAKTION

Lorenz Abu Ayyash  
Anne-Sophie Friedel  
Julia Heinrich  
Sascha Kneip  
Jan Kuipers (Praktikant)  
Johannes Piepenbrink (verantwortlich für diese Ausgabe)  
Leontien Potthoff (Volontärin)  
Imke Rüter (Praktikantin)  
apuz@bpb.de  
www.bpb.de/apuz  
www.bpb.de/apuz-podcast

APuZ  
Nächste Ausgabe  
1–5/2025, 18. Januar 2025  
**AUSCHWITZ**

Newsletter abonnieren: [www.bpb.de/apuz-aktuell](http://www.bpb.de/apuz-aktuell)  
Einzelausgaben bestellen: [www.bpb.de/shop/apuz](http://www.bpb.de/shop/apuz)

#### GRAFISCHES KONZEPT

Meiré und Meiré, Köln

#### SATZ

le-tex publishing services GmbH, Leipzig

#### DRUCK

L.N. Schaffrath GmbH & Co. KG DruckMedien, Geldern

#### ABONNEMENT

Aus Politik und Zeitgeschichte wird mit der Wochenzeitung  
Das **Parlament** ausgeliefert.  
Jahresabonnement 25,80 Euro; ermäßigt 13,80 Euro.  
Im Ausland zzgl. Versandkosten.  
Fazit Communication GmbH  
c/o Cover Service GmbH & Co. KG  
fazit-com@cover-services.de

Die Veröffentlichungen in „Aus Politik und Zeitgeschichte“ sind keine Meinungsäußerungen der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb). Für die inhaltlichen Aussagen tragen die Autorinnen und Autoren die Verantwortung. Beachten Sie bitte auch das weitere Print-, Online- und Veranstaltungsangebot der bpb, das weiterführende, ergänzende und kontroverse Standpunkte zum Thema bereithält.

ISSN 0479-611 X



Die Texte dieser Ausgabe stehen unter einer Creative Commons Lizenz vom Typ  
Namensnennung-Nicht Kommerziell-Keine Bearbeitung 4.0 International.



APuZ

AUS POLITIK UND ZEITGESCHICHTE

[www.bpb.de/apuz](http://www.bpb.de/apuz)