

Aus Politik und Zeitgeschichte - Podcast

Folge „Einsamkeit“

Gesprächspartner/-innen: Janosch Schobin, Harald Hüttmann, Alma Merscher

- Herausgeber: Bundeszentrale für politische Bildung/bpb, Bonn
- Redaktion (Aus Politik und Zeitgeschichte): Johannes Piepenbrink, Isabel Röder
- Redaktion (hauseins): Gina Enslin
- Produktion: hauseins
- Sprecherin: Sarah Zerback
- Musik: Joscha Grunewald
- Produktion: 05.11.2025
- Spieldauer: 33 Min.

Harald Hüttmann: Wir sind hier ein Dorf in einer Großstadt, wo jeder seinen Plausch halten kann und wo jeder auch so also es gibt eben auch Leute, die so mit ihren Problemen/Problemen, Wohnungsprobleme zum Beispiel, ja, hierher kommen und es tut ihnen offensichtlich gut, auch mal reden zu können.

Musik

Sarah Zerback: Harald Hüttmann ist das. Er engagiert sich ehrenamtlich und hat dabei ein offenes Ohr für Menschen, die sonst keinen zum Reden haben, die einsam sind. Einsamkeit ist ein „universelles Gefühl“. Wahrscheinlich hat sich jede und jeder von uns schon einmal einsam gefühlt, mal kürzer, mal länger, und auch unabhängig davon, ob man gerade allein oder unter Menschen war. Besonders in der Coronapandemie hat Einsamkeit plötzlich viel mehr Menschen betroffen und ist damit auch politisch zum Thema geworden. 2023 hat die Bundesregierung zum ersten Mal eine Strategie gegen Einsamkeit veröffentlicht. Was macht das Gefühl Einsamkeit aus? Was macht dieses Gefühl zu einem politischen Thema beziehungsweise zu einem gesellschaftlichen Problem? Und was kann man dagegen tun? Darum geht es in dieser Folge von „Aus Politik und Zeitgeschichte“ und ich bin Sarah Zerback. Der Soziologe Janosch Schobin erklärt das Gefühl Einsamkeit genauer. Wir besuchen einen Ort der Einsamkeitsprävention: den Zuhörkiosk in Berlin-Kreuzberg. Und die Sozialpsychologin Alma Merscher macht deutlich, warum Einsamkeit auch ein Problem für die Demokratie ist. Die Ausgabe der Zeitschrift „Aus Politik und Zeitgeschichte“ zum Thema „Einsamkeit“ finden Sie auf bpb.de/apuz. Wie immer gibt es auch zu dieser Folge ein Transkript. Sie finden es in der bpb-Mediathek oder als Link in den Shownotes.

Musik

Janosch Schobin: Einsamkeit wird in der Wissenschaft als eine unangenehme, eine negative Empfindung vor allen Dingen verstanden, die anzeigt, dass was mit meinen sozialen Beziehungen nicht richtig ist.

Sarah Zerback: Das sagt der Soziologe Janosch Schobin. Er forscht unter anderem zu Einsamkeit und Freundschaft und hat dieses Jahr das Buch „Zeiten der Einsamkeit“ veröffentlicht.

Janosch Schobin: Also entweder, dass ich einen Mangel an Beziehungen habe, dass ich zu wenige habe oder dass die Beziehungen, die ich habe, irgendwie meine Bedürfnisse nicht richtig befriedigen, dass mit denen irgendwas nicht stimmt. Dass, wenn man so will, die Beziehungsqualitäten irgendwie nicht, für mich nicht hinreichend sind.

Sarah Zerback: In Deutschland lebte 2024 knapp ein Fünftel der Bevölkerung allein. In Großstädten wie Berlin und Hamburg sind mehr als die Hälfte aller Wohnungen Singlehaushalte. Klingt ein bisschen einsam. Aber wer von diesen Menschen tatsächlich einsam ist, das ist schwer zu sagen, denn Einsamkeit und Alleinsein sind nicht dasselbe.

Janosch Schobin: Anders als man immer so denkt, ist Einsamkeit nicht unbedingt ein Effekt von sozialer Isolation, also von keine Kontakte haben, sondern meistens wird man einsam, wenn man in Beziehungen Zurückweisungen erfährt, weil man Konflikte hat, weil man da negative Signale aus seiner sozialen Welt bekommt. Und deswegen ist ganz typisch, dass man, wenn man Einsamkeit empfindet, das ist sehr unangenehm, sich sozial zurückzieht.

Sarah Zerback: Einsamkeit als Gefühl ist erst mal aber ziemlich normal, sagt Janosch Schobin. Und wir lernen auch daraus.

Janosch Schobin: Also, ich mache gerade so ein Projekt mit Kindern und die sagen dann halt, ja, wenn ich einsam bin, weil die nicht mit mir spielen wollen, dann suche ich mir zwei andere, mit denen ich spielen kann. Aufgelöst. Also, die lernen da halt, soziale Grenzen zu akzeptieren, ihr soziales Netz breit aufzustellen. Man lernt da alle möglichen Sachen aus der Einsamkeit so. Das ist also so eine Art produktiver Mechanismus. Aber es gibt bei uns total viele Menschen, bei denen ist Einsamkeit nicht produktiv, sondern die führt in so einen Zirkel aus immer mehr Rückzug, immer mehr Abbruch von Sozialkontakten, immer weniger sozialer Teilhabe.

Sarah Zerback: Diese Form der Einsamkeit, die dauerhaft wird und die von der Person selbst nicht mehr aufgelöst werden kann, die ist wirklich ein Problem. Dass Einsamkeit überhaupt in diesem Ausmaß entsteht, ist nicht überall gleich wahrscheinlich. Es gibt wichtige gesellschaftliche Faktoren, die der Einsamkeit entgegenwirken können.

Janosch Schobin: Man muss sich einfach fragen, welche Gesellschaften schaffen eigentlich gute Rahmenbedingungen für stabile, aber auch sehr autonome Beziehungen. Das heißt, Beziehungen, in denen ich einen hohen Grad an Kontrolle über die Beziehungen habe, wie ich die gestalten kann, in denen ich also Möglichkeiten habe, Beziehungsergebnisse auszuhandeln. Das ist ein Aspekt. Und das zweite ist Gesellschaften, die gute Rahmenbedingungen für stabile Beziehungen bieten. Also, die es mir auch gestatten, die zu pflegen, letzten Endes. Wo ich nicht zu viele externe Zwänge habe, die mich ständig daran hindern, meine Beziehungen so zu gestalten, wie ich das möchte.

Sarah Zerback: Und es gibt weitere Faktoren, Zeit zum Beispiel.

Janosch Schobin: Man braucht Zeit für Beziehungen, das ist so die Grundressource. In unserem Typus von Gesellschaft braucht man auch ökonomische Ressourcen für Beziehungen. Wir sind eine Konsumgesellschaft. Wir brauchen auch ein bisschen Geld, um unsere Beziehungen pflegen zu können. Aber letztendlich ist Zeit die zentrale Ressource. Und wenn du jetzt zum Beispiel in einem System unterwegs bist, wo du 15 Stunden am Tag arbeitest, damit du nicht verhungerst, ist es ziemlich schwierig, nicht einsam zu werden oder zumindest diese Form von sozialen Beziehungen so zu pflegen, wie du möchtest.

Sarah Zerback: Auch eine offene und tolerante Gesellschaft kann vor Einsamkeit schützen. Je höher die Gleichberechtigung in heterosexuellen Beziehungen zum Beispiel, umso besser schützen diese vor Einsamkeit. Denn dann entscheiden sich beide aktiv für diese Beziehung und die Wahrscheinlichkeit, sich in der Beziehung einsam zu fühlen, sinkt. Ebenso schützt es vor Einsamkeit, wenn homosexuelle Beziehungen gesellschaftlich akzeptiert sind und gelebt werden können. Genauso wie Einsamkeit unterschiedliche Auslöser haben kann, betrifft sie auch verschiedene Gruppen in der Gesellschaft. Vielleicht denkt man beim Thema Einsamkeit zuerst an verwitwete, alleinlebende Rentnerinnen und Rentner. Aber das Gefühl zieht sich durch alle Generationen. Fast die Hälfte aller jungen Erwachsenen zwischen 18 und 34 fühlt sich manchmal oder häufig einsam, das hat eine Studie von Infratest dimap gerade in Nordrhein-Westfalen festgestellt. Jugend und junges Erwachsenenalter sind typische Phasen erhöhter Einsamkeitsbelastung, weil sich das Leben in dieser Zeit so stark verändert, erklärt Janosch Schobin.

Janosch Schobin: Sie ziehen aus und gründen einen eigenen Familienstand irgendwo oder auch nicht, aber zumindest einen eigenen Haushalt in der Regel. Und dieses System hat erst mal so ein paar ganz systematisch eingebaute Einsamkeitsauslöser. Nämlich alleine dieses Verlassen des Elternhauses, das Aufbauen einer eigenen sozialen Welt geht natürlich mit einer massiven Veränderung deiner sozialen Netze einher einfach. Also deine gesamte soziale Umbindung musst du ja sozusagen umbauen in der Zeit. Und du verlagerst auch ziemlich viele von deinen affektiven Bedürfnissen, zum Beispiel von den Eltern auf den Partner oder auf die Freunde und so. Und das ist ein sehr, sehr heikles Geschäft, bei dem bei sehr, sehr vielen jungen Leuten Einsamkeitsbelastungen einfach anfallen.

Sarah Zerback: Ob jung oder alt: Wenn Menschen aus der Einsamkeit nicht mehr herausfinden und sich sozial immer weiter isolieren, brauchen sie eigentlich sehr aktive Ansprache, meint der Soziologe.

Janosch Schobin: Man muss verstehen, aus der Innenansicht so einer vereinsamten Person ist es häufig so, dass die sich auch nicht vorstellen kann, dass da draußen eine Welt ist, die daran Freude hätte, mit ihnen was zu tun zu haben. Die nehmen die Ablehnung vorweg und die internalisieren die Ablehnung auch sehr häufig. Das heißt, die haben gar nicht das Gefühl, lebenswürdig zu sein oder gemocht werden zu können oder so was. Und wenn dann keiner von außen an dich rantritt regelmäßig und dir sagt: Du, es wird aber erwartet oder es wäre schön, wenn du an dem und dem Tag da mal erscheinen würdest, weil wir wollen jetzt irgendwie alle zusammen da den Park noch mal schön machen“, dann passiert das auch nicht.

Sarah Zerback: Wie man absichern könnte, dass Menschen mit ihrer Einsamkeit nicht allein gelassen werden oder die Einsamkeit gar nicht erst so schlimm wird, dafür hat Janosch Schobin einen ganz klaren Vorschlag

Janosch Schobin: Ich glaube, das Allererste ist, das was wir brauchen, ist eine strukturelle Verankerung von dem, was man Quartiersmanagement nennt. Was eigentlich nicht passieren darf, ist, dass man einen Sozialraum hat, in dem niemand für das Soziale zuständig ist. Der etwas naive Blick auf das Ganze würde denken, das Soziale entsteht einfach so naturwüchsig. Das ist so wie eine Pflanze. Da sind ein paar Leute und da wird das schon passieren. Und de facto ist es ja aber in unseren sehr arbeitsteiligen und ja auch sehr kapitalistischen Gesellschaften so, dass man dafür wenig Zeit hat. Und letzten Endes wenn niemand diese Rolle aktiv innehat, das auch nicht passiert. Das heißt, man braucht eigentlich Sozialfiguren, deren Job es ist, dafür zu sorgen, dass Menschen sozial vernetzt sind in ihrem Sozialraum. Und das kann man teilweise ehrenamtlich lösen. Wenn man entsprechende Vereinsstrukturen und so hat, dann klappt das auch ja vielerorts gut. Aber wo man das nicht hat, muss man das halt auch aktiv machen. Das heißt, da muss man auch das Geld in die Hand nehmen und einfach jemanden einstellen, der das Quartier managt. So und ich würde sagen, das ist was, das ist etwas, das sollte es einfach strukturell geben.

Musik

O-Ton U-Bahn: Südsterne.

Sarah Zerback: In Berlin, direkt neben der U-Bahnhaltestelle Südsterne, gibt es einen Ort, der gegen Einsamkeit hilft. Es ist das blaue Tiny House der Nachbarschaftsinitiative Bürgergenossenschaft Südsterne.

Harald Hüttmann: Also, das ist sechs mal zweieinhalb. Das ist auf einem Fahrgestell von einem Bootsanhänger. Sechseinhalb Jahre ist das jetzt hier, ist nichts undicht, ja, alles isoliert. Also, wenn wir hier den Ofen anschmeißen, dann wird das auch schnell warm.

Sarah Zerback: Harald Hüttmann engagiert sich ehrenamtlich in der Nachbarschaftsinitiative. Auf einer Gasherdplatte steht der Wasserkessel, Kaffee wird mit der Hand gemahlen. Ein Schreibtisch, die Wand dahinter voller Ordner, Becher, Packungen mit Tee und Kaffeeweißer, auf der anderen Seite eine Sitzecke. Heute hängt draußen am Wagen ein großes Poster, auf dem ein Ohr abgebildet ist. „Wir hören zu“, steht darauf. Seit der Coronazeit gibt es das Ohr.

Harald Hüttmann: Wir hatten gerade hier dieses Tiny Haus gebaut und saßen hier am Anfang so mit zwölf, 17 Leuten, teilweise hier in diesem Raum und waren so glücklich, dass wir jetzt einen Treffpunkt hatten und dann kam Corona und dann durften wir das alles nicht mehr. Da haben wir überlegt, was können wir machen? Also haben wir das Ohr gedruckt, hängen das raus und haben uns damals hier hingestellt. Weil wir es wichtig finden, so eine analoge Kommunikation auch zu fördern. Also ich hatte eine Frau hier, die kam, setzte sich da auf den Stuhl und sagte, ich habe drei Monate mit niemandem gesprochen. Da kriegte man selber einen Kloß im Hals, ja.

Sarah Zerback: Die Idee also: Menschen die Möglichkeit zu geben, ins Gespräch zu kommen, loszuwerden, was sie beschäftigt.

Harald Hüttmann: Wir hören zu und fragen gegebenenfalls, wenn es sich ergibt, soll ich dazu was sagen? So, aber wir können keine guten Tipps geben oder so. Was wir allerdings tun, ist, wir haben so eine ganze Reihe von professionellen Hilfsangeboten in Broschüren- und Flyerform und die geben wir dann auch weiter. Aber nee, wir sind eigentlich nur dafür da, das Ohr offen zu haben. Und das machen wir viermal die Woche und den fünften Tag haben wir ein offenes Café, wo alle auch so zusammenkommen können.

Sarah Zerback: Im letzten Jahr hat das Tiny House Jubiläum gefeiert. Da stand es seit fünf Jahren. Das Poster vom Jubiläum hängt drinnen noch, darauf eine einfache Rechnung: Sechs Stunden pro Woche, 52 Wochen, fünf Jahre: 1.560 Stunden zuhören waren es schon damals.

Harald Hüttmann: Wenn man das so ein bisschen eindampft in einen Begriff, dann wäre das Einsamkeitsprävention. Und wir haben hier einen netten Menschen, der hier auch jetzt schon über Jahre aktiv ist, der sagte: „Was braucht man denn? Soziale Einbindung, die trägt, ja, und selbstgesuchte, sinnvolle Arbeit.“ Und das ist das, was wir hier machen.

Sarah Zerback: Denn Harald Hüttmann glaubt: Am Ende profitieren alle, diejenigen, die mal am Tiny House vorbeischaun, aber auch die, die sich engagieren, zuhören, Veranstaltungen planen. Was ihm äußerst wichtig ist, dass hier wirklich unterschiedlichste Menschen zusammenkommen können.

Harald Hüttmann: Wir wollen diesen Platz auch zurückerobern. Also, da drüben kostet der Cappuccino 3,50 und das Bier 5 Euro, das hat nicht jeder. Und hier kann man sich hinsetzen und gegebenenfalls seinen Kaffee da mitbringen, beziehungsweise hier kriegen oder wenn sie gern eine Flasche Bier trinken wollen, dann können sie die auch für zwei Euro am Büdchen kaufen. Dagegen haben wir nichts, deswegen haben wir hier auch Bänke und so kommen hier auch eben Leute hin, die sich das sonst im Restaurant nicht leisten können.

Sarah Zerback: Die Tür zum Wagen steht offen, ab und zu schaut jemand rein.

Harald Hüttmann: Kommt ruhig rein. Ja du darfst dich da hinsetzen. Ich glaube, das dauert auch nicht mehr ewig, nicht?

Sarah Zerback: Für diejenigen, die Lust darauf haben und denen es an sozialer Einbindung fehlt, kann dieser kleine Ort ein Ankerpunkt werden. Ältere und Jüngere kommen hierher.

Harald Hüttmann: Und daraus haben sich auch also einzelne Freundschaften entwickelt, wo man sagen kann, wenn man im Krankenhaus ist, du, geh mal zu mir nach Hause, hol mal ein paar Unterhosen, ja. Also es sind schon sehr, sehr vertrauensvolle Sachen daraus gewachsen.

Sarah Zerback: Dass es einsame Menschen auch Überwindung kostet, hier zum Wagen zu kommen, das ist für Harald Hüttmann ganz klar.

Harald Hüttmann: Hilfe geben geht leicht, ja. Aber Hilfe nachfragen oder so, das ist viel, viel schwerer. Ja, das kann man im persönlichen sehr, sehr sicheren Raum, ja, aber ich habe hier auch eine Frau gehabt, die mittlerweile auch bei uns Mitglied ist und selber hier das Ohr mitorganisiert, die sagte, also meine Enkel sind groß, da merke ich jetzt: Es wird

immer weniger mit den Kontakten, also ich muss was tun. Ich bin ein Stückchen einsam, ja. Hat sie so auch formuliert.

Sarah Zerback: Rund um das Tiny House am Südstern hat sich ein Netzwerk entwickelt von Menschen, die sich kennen und unterstützen. Aber, sagt Harald Hüttmann, man muss es gar nicht immer so groß denken.

Harald Hüttmann: Es geht gar nicht drum, dass das jetzt eine lange Beziehung ist. Aber einen glücklichen Moment irgendwie mitzuintitieren, das ist doch schon mal was.

Musik

Sarah Zerback: Wir haben es eben schon gehört: Seit der Coronapandemie hat das Thema Einsamkeit mehr Aufmerksamkeit bekommen, auch politisch. Mit dem sogenannten Einsamkeitsbarometer gab es 2024 zum ersten Mal umfassende Zahlen dazu, welche Rolle Einsamkeit im Leben der Deutschen spielt. Aus dem Einsamkeitsbarometer 2024 geht hervor, dass die Einsamkeitsbelastung im Jahr 2020 besonders hoch war, sie hatte sich im Vergleich zu den Vorjahren knapp vervierfacht. Die Studie zeigt auch, dass Menschen, die viel Care-Arbeit leisten, mehr von Einsamkeit betroffen sind und dass Migrations- oder Fluchterfahrungen Einsamkeit befördern. Außerdem stellt die Studie fest: „Einsamkeitsbelastungen beeinflussen die Einstellungen zur Demokratie.“ Wie Einsamkeit und Politik zusammenhängen und wie sich Einsamkeit überhaupt messen lässt, darüber habe ich mit der Sozialpsychologin Alma Merscher gesprochen.

Musik

Sarah Zerback: Schönen guten Tag, Alma Merscher.

Alma Merscher: Schönen guten Tag.

Sarah Zerback: Sie forschen ja vor allem zur Einsamkeit. Da fragt man sich natürlich direkt, das ist so ein subjektives Gefühl, Einsamkeit, wie macht man das sichtbar und wie misst man das?

Alma Merscher: Wir haben unterschiedliche Methoden dafür und in der Psychologie sind so die gängigsten Ansätze dafür qualitative und quantitative Forschung. Die qualitative Forschung befasst sich häufig mit Interviews, die beispielsweise, was Einsamkeit betrifft, danach fragen, was Menschen unter Einsamkeit verstehen. Und die quantitative Forschung nutzt eher Fragebögen. Dazu zählen dann zum Beispiel direkte Fragen danach, wie einsam sich Menschen fühlen. Also, da wird zum Beispiel nach dem Zustimmungsgrad dann gefragt. Oder auch indirekte Fragen. Wie es zum Beispiel in der UCLA-Einsamkeitsskala gemacht wird. Das ist so ein ganz gängiges Maß. Und da wird der Zustimmungsgrad zum Beispiel erfragt zu Fragen wie „Ich fühle mich niemandem nah“, „ich fühle mich ausgeschlossen“. Und über diese verschiedenen Methoden versuchen wir einerseits, sozusagen die Vielfalt an Einsamkeitserfahrungen zu erfassen, aber auch durchschnittlich beurteilen zu können, womit zum Beispiel erhöhte oder weniger hohe Einsamkeitswerte zusammenhängen.

Sarah Zerback: Kann man denn davon ausgehen, dass die Menschen, die Sie fragen, dass die, also ehrlich werden Sie ja wahrscheinlich meistens antworten, aber es heißt ja nicht immer,

dass das auch sozusagen deckungsgleich ist mit der Realität. Also, wie stellen Sie sicher, dass da sozusagen hinter den Antworten dann auch das passende Gefühl steckt?

Alma Merscher: Da kommt unter anderem dann die qualitative Forschung ins Spiel, in der dann zum Beispiel explizit danach gefragt wird, unter anderem, was Personen unter Einsamkeit verstehen und ob das deckungsgleich ist mit dem, was wir dann da tatsächlich auch in den Fragebögen abfragen. Und dann gibt es auch noch so statistische Methoden, die sich anschauen, ob die direkte Frage danach, wie einsam sich Menschen fühlen, tatsächlich auch durch die indirekten Fragen nach Einsamkeit, also zum Beispiel wie die Frage, „ich fühle mich niemandem nah, ich fühle mich ausgeschlossen“, abgebildet werden.

Sarah Zerback: Haben Sie das Gefühl, Einsamkeit nimmt zu und ist das deckungsgleich mit dem, was Sie messen?

Alma Merscher: Ja, diese Frage ist ein bisschen komplex. Wir gehen davon aus, dass Risikofaktoren und möglicherweise auch die Art der Einsamkeit unterschiedlich ist, je nachdem eben welche Altersspanne, welche Gruppe, in welchen Ländern gemeint ist. Bei jüngeren Menschen zum Beispiel wissen wir, dass es super wichtig ist, einen Vollzeitjob zu haben, dass der Beziehungsstatus eine große Rolle spielt, aber auch die sozialen Medien. Und bei älteren Leuten ist es dann vielleicht mehr zum Beispiel so was wie Mobilitätseinschränkungen, internalisierte Altersdiskriminierung, Verlust vom sozialen Umfeld. Genau. Und im Durchschnitt zeigt sich beispielsweise in Deutschland erst mal keine klare einheitliche Linie. Also während der Coronapandemie gab es einen Anstieg. Bei älteren Leuten ist er danach wieder so ungefähr auf das Niveau von davor gesunken. Bei jüngeren hingegen ist er auf einem relativ hohen Niveau verharnt. Und trotzdem halten die meisten Forschenden den Begriff, der häufig auch in den Medien verwendet wird, einer „Epidemie der Einsamkeit“ für übertrieben. Was allerdings, ich sagen würde, was passiert ist, ist, dass vielleicht auch durch die Pandemie in den Medien und der Öffentlichkeit mehr über Einsamkeit gesprochen wird. Das heißt also unter anderem, das sehen wir auch, politische Agenden haben Einsamkeit aufgenommen und das kann natürlich schon dazu geführt haben, dass wir sensibler für das Thema zumindest geworden sind, dass wir ein größeres Bewusstsein dafür haben.

Sarah Zerback: Vielleicht können Sie ein bisschen was zu den Risikofaktoren sagen. Also, was begünstigt Einsamkeit jetzt vielleicht auch mal abgesehen davon, dass wir da auch eine Prädisposition haben können?

Alma Merscher: Ja, wir gehen davon aus, dass es verschiedene Ebenen gibt, auf denen Risikofaktoren vorliegen können. Einsamkeit wird längst nicht mehr nur als individuelles Problem gesehen, sondern Soziologinnen vor allem sagen, dass diese Risikofaktoren auf der Mikro-, Meso- und Makro-Ebene sich abspielen können. Dabei bezeichnet die Mikroebene sowas wie individuelle Faktoren. Dazu gehört beispielsweise sowas wie eine unsichere Bindung, große Schüchternheit oder auch fehlende soziale Fertigkeiten und eben bestimmte Persönlichkeitsprädispositionen. Soziale Faktoren wären dann auf der Mesebene zu verordnen. Das wäre dann sowas wie die Qualität des sozialen Netzwerks. Also da fließt dann sowas wie die Größe ein, der Beziehungsstatus, die soziale Unterstützung, die einem widerfährt durch das soziale Netzwerk und zum Beispiel aber auch so was wie Mobbing und Diskriminierung. Und dann gibt es die Makroebene, das

wären dann eher strukturelle Faktoren. Das kann dann zum Beispiel eine schlechte Infrastruktur sein, soziale Ungerechtigkeiten, wie zum Beispiel ungleiche ökonomische Ressourcen. Armut, wissen wir zum Beispiel, ist ein großer Risikofaktor von Einsamkeit. Ungleiche Bildungs- und Einkommenschancen. Also alles, was irgendwie die Teilhabe verringern kann an gesellschaftlichem Leben.

Sarah Zerback: Und welche Art von Einsamkeit, diese Vielzahl, die Sie da aufgezählt haben, ist denn gesellschaftlich politisch relevant?

Alma Merscher: Die Forschung zu diesem Thema ist noch relativ jung. Deswegen haben wir noch keine ganz klare Antwort auf diese Frage. In einer ersten Studie konnten wir aber zeigen, dass insbesondere das Gefühl nicht in die Gesellschaft hinein zu passen, mit einer größeren Wahrscheinlichkeit damit einhergehend, zum Beispiel bei der letzten Bundestagswahl in Deutschland eine der populistischen Parteien zu wählen. Darunter haben wir jetzt das BSW und die AfD gezählt. Auf Englisch wird dieses Gefühl auch als Misfit bezeichnet. Das heißt, wie gesagt, dass man irgendwie so eine Art gesellschaftlicher Outcast ist.

Sarah Zerback: Man passt irgendwie nicht rein oder hat das Gefühl, nicht dazuzugehören.

Alma Merscher: Absolut, ja. Es ist also möglicherweise nicht die nahe Bezugsperson, die einem fehlt, was wahrscheinlich am ehesten von emotionaler Einsamkeit abgegriffen würde. Und auch nicht unbedingt das fehlende direkte soziale Umfeld, was häufig eben unter soziale Einsamkeit fällt, sondern eher eben das Gefühl, sich insgesamt der Gesellschaft oder einer übergeordneten Gruppe nicht oder nicht mehr richtig zugehörig zu fühlen. Also dieses Gefühl des Misfits weist konzeptuell auf eine gewisse Weise eine Ähnlichkeit mit der sogenannten kollektiven Einsamkeit auf.

Sarah Zerback: Was begünstigt das denn, dass man dieses Gefühl hat, nicht dazuzugehören? Was spielt da rein?

Alma Merscher: Also aus der psychologischen Forschung wissen wir, dass einsame Individuen ihre Aufmerksamkeit stärker auf sozial bedrohliche Reize legen, eher davon ausgehen, dass ihnen andere etwas Böses wollen und eher erwarten, dass andere sie ablehnen oder negativ bewerten. Das kann natürlich befördern, dass man das Gefühl hat, irgendwie passe ich hier nicht rein, irgendwas ist hier nicht richtig, und sich eher abgelehnt fühlt durch das soziale Umfeld. Also einsame Individuen sehen die soziale Welt förmlich durch eine Art dunkle, misstrauische Brille.

Sarah Zerback: Wie befördert das eine bestimmte politische Einstellung und führt dann dazu, dass eben bestimmte Parteien dann auch eher gewählt werden oder dass man sich denen eher irgendwie nahe fühlt?

Alma Merscher: Auch das können wir noch nicht mit genug Sicherheit sagen, aber es gibt Theorien, die postulieren, dass sich diese, ich nenne sie jetzt mal negativen Verzerrungen in der Wahrnehmung, insbesondere bei Menschen, die längere Zeit oder auch chronisch einsam sind, festsetzen und verstärken können. Und das kann wiederum einhergehen mit starken negativen Gefühlen, die auf unterschiedliche Art und Weise wiederum kompensiert werden können. Zum Beispiel reagieren manche mit Rückzug und Resignation, was möglicherweise mit weniger Wahlbeteiligung und Selbstwirksamkeitseinbußen

einhergehen könnte, und manche reagieren mit Wut und Schuldzuweisung, um zum Beispiel den eigenen Selbstwert zu schützen. Und das wiederum kann der Boden für populistische Parteien sein.

Sarah Zerback: Also, die docken genau da an und versuchen das abzurufen, diese Unzufriedenheit quasi noch dann zu befeuern?

Alma Merscher: Genau, also Populisten wenden sich häufig sehr direkt an Gefühle. Sie bestätigen der einsamen Person quasi, dass irgendwas nicht stimmt und irgendwas vielleicht auch mit der Gesellschaft nicht stimmt und bieten selbst Kompensation für diese starken negativen Gefühlszustände an. Indem sie zum Beispiel Schuldige definieren, wie häufig eine korrupte, vertrauensunwürdige Elite, oder bei rechtspopulistischen Parteien häufig auch Migrant*innen und bieten vermeintlich einfache Lösungen, indem sie zum Beispiel sagen, wir stellen die alte Ordnung und Stabilität wieder her, die wir verloren haben. Wir bieten euch Anschluss, Identität und Zugehörigkeit, indem sie zum Beispiel eine klare In-Group, wie wir sie häufig nennen, abtrennen von einem Gegenbild.

Sarah Zerback: Wir gegen die.

Alma Merscher: Wir gegen die, richtig, genau. Und zum Schluss bieten sie eben auch Bedeutsamkeit und starke positive Gefühle, so was wie zum Beispiel Stolz an, der unter anderem auch vermittelt wird durch diesen Anschluss und die neue Identität und Zugehörigkeit.

Sarah Zerback: Sie haben ja gerade von vermeintlichen Lösungen gesprochen, die sie anbieten, die Populisten, aber schaffen sie es denn auch, tatsächlich die Einsamkeitsgefühle zu reduzieren durch das, was sie den Wählerinnen und Wählern, die einsam sind, da bieten?

Alma Merscher: Das ist eine gute Frage. Wir wissen es nicht genau. Das heißt, wir können nicht so richtig sagen, ob ein bestimmtes gesellschaftliches Klima zum Beispiel, das durch Populisten befördert wird, Einsamkeit verstärkt oder ob die Einsamkeit Populismus verstärkt. Also es gibt wahrscheinlich für beide Wirkrichtungen mögliche theoretische Ansätze, aber das müssen wir in der Forschung noch näher beleuchten und besser verstehen.

Sarah Zerback: Da so gezielt an das Gefühl Einsamkeit anzudocken und das so als politischen Nährboden zu nutzen, würden Sie so weitgehend so sagen, da liegt auch ein Gefährdungspotenzial für die Demokratie drin?

Alma Merscher: Ja, ich denke, also jetzt gerade, wenn wir über den Populismus sprechen, dass ein Problem für die Demokratie ist, dass Populismus nicht primär mit Fakten oder Logik argumentiert, sondern eher an Gefühle appelliert, wie zum Beispiel Angst, Wut und Empörung. Und dadurch weckt Populismus das Gefühl, dass Emotionen genügen könnten, um gesellschaftliche Prozesse zu verstehen und mitzugestalten. Und diese Emotionen werden zudem auch noch klar gelenkt auf eindeutige, klar identifizierte Gegenbilder. Das kann natürlich sowas wie Polarisierung befördern und spalten. Und das kann Grundlagen der Demokratie schwächen, die auf vernünftigem, argumentativem Austausch und auch auf Pluralität beruhen.

Sarah Zerback: Das Problem wiederum scheinen ja auch die demokratischen Parteien auf dem Schirm zu haben. Also, die Bundesregierung beziehungsweise das

Bundesfamilienministerium, die schauen ja auch ganz genau auf das Einsamkeitslevel in der Gesellschaft. Es gibt das sogenannte Einsamkeitsbarometer. Wie würden Sie das denn bewerten? Ist das ein guter Gradmesser für Einsamkeit?

Alma Merscher: Ja, also ich denke, das ist ein sehr guter und wichtiger Schritt, Einsamkeitsbelastungen in unserer Gesellschaft besser zu verstehen, um daraufhin dann auch gezielter eingreifen zu können. Auch zum Beispiel, dass Minderheiten mehr beleuchtet werden, ist etwas, das mir sehr positiv auffällt, weil es in der Forschung bis jetzt noch eigentlich zu wenig erforscht ist. Wir aber wissen, dass diese Gruppe besonders einsamkeitsgefährdet ist. Eine kleine Einschränkung, die das Barometer aufweist, ist, dass die verschiedenen Facetten von Einsamkeit nicht abgebildet werden, sondern Einsamkeit eben eher unidimensional gegriffen wird mit nur drei Fragen. Das liegt aber natürlich auch an Ressourcen. Das heißt, also wenn wir besonders viele Leute abfragen wollen und vor allem viele verschiedene Maße und Variablen erheben, dann müssen wir auch bisschen an deren zeitliche Ressourcen denken. Deswegen wurde das reduziert auf drei Fragen, die aber gut validiert sind und in der Forschung auch erprobt.

Sarah Zerback: Also, Problemanalyse ist wichtig, ist das eine. Welche Schlüsse man daraus dann zieht als Politik, ist ja das andere. Wie müsste denn eine gute Einsamkeitspolitik sozusagen aussehen, um den Menschen wirklich zu helfen an der Stelle und damit ja auch wiederum die Demokratie zu stärken.

Alma Merscher: Ja, absolut. Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Wir haben ja vorhin schon über verschiedene Risikofaktoren gesprochen und diese Risikofaktoren könnte man natürlich angehen. Also einerseits zum Beispiel damit, dass man Teilhabechancen wie zum Beispiel günstige Mobilität und kostenfreie Begegnungsräume herstellt, die Austausch ermöglichen. Aber auch dass man eine gute Infrastruktur hat, Inklusions- und Antidiskriminierungsarbeit leistet, Armutsbekämpfung betreibt und auch Früherkennung und Hilfesysteme im Gesundheits- und Bildungswesen einführt. Also ganz wichtig, denke ich, ist auch der Punkt noch mal, Einsamkeit zu enttabuisieren und stetig zu messen, um es einfach besser zu verstehen. Also da macht die Bundesregierung schon gute erste Schritte.

Sarah Zerback: Heißt also sozusagen Begegnungsräume schaffen, Teilhabe, all das, was Sie gerade gesagt haben, Quartiersmanagement ist ja dann auch immer so ein Stichwort. Aber Geselligkeit verordnen kann man nicht.

Alma Merscher: Ja, ich glaube, das ist schwieriger. Erstens auch, weil Einsamkeit so divers ist und jede Person unterschiedliche Bedürfnisse hat. Deswegen sind meines Erachtens Ansätze, die Geselligkeit ermöglichen, der bessere Weg.

Sarah Zerback: Alma Merscher, vielen Dank für das Interview.

Alma Merscher: Ganz herzlichen Dank, Frau Zerback.

Musik

Sarah Zerback: Was wir also mitnehmen können:

1. Es gibt verschiedene Faktoren, die vor Einsamkeit schützen können: Zeit für Beziehungen, Gleichberechtigung, Wohlstand. Das hat Janosch Schobin erklärt.

2. Wer sich der Gesellschaft nicht mehr zugehörig fühlt, wird ansprechbarer für populistische Thesen, die gerade solche Gefühle aufgreifen. Das hat Alma Merscher beschrieben.

3. Räume und Gelegenheiten für Begegnung helfen gegen Einsamkeit. Im Kreuzberger Zuhörkiosk haben wir erlebt, was für einen positiven Effekt allein ein offenes Ohr haben kann.

Musik

Das war „Aus Politik und Zeitgeschichte“. In unserem Heft mit dem Titel „Einsamkeit“ können Sie noch mehr zum Thema lesen. Den Link dazu finden Sie in den Shownotes. Wir freuen uns natürlich über Feedback zu diesem Podcast. Fragen, Lob, aber auch Kritik können Sie uns schicken an apuz@bpb.de. In vier Wochen erscheint die nächste Folge. Dann sprechen wir über Syrien. Mein Name ist Sarah Zerback, bis zum nächsten Mal.

Musik

Der Podcast „Aus Politik und Zeitgeschichte“ wird von der APuZ-Redaktion in Zusammenarbeit mit haueseins produziert. Redaktion für diese Folge: Gina Enslin, Johannes Piepenbrink und Isabel Röder. Produktion: Oliver Kraus. Musik: Joscha Grunewald. Am Mikrofon war Sarah Zerback. Die Folgen stehen unter der Creative Commons Lizenz und dürfen unter Nennung der Herausgeberin zu nichtkommerziellen Zwecken weiterverbreitet werden.