

# Einsam in Gesellschaft



## „Ah, look at all the lonely people“

Mit dieser Zeile beginnt der Beatles-Song „Eleanor Rigby“ – und auch knapp 60 Jahre später hat die Aufforderung der Liverpooler, sich der Einsamkeit und den von ihr Betroffenen zuzuwenden, nichts an Brisanz verloren. Im Gegenteil: Die Weltgesundheitsorganisation hat Einsamkeit gar zur „Pandemie des 21. Jahrhunderts“ erklärt. Der etwas unscharfe Begriff beschreibt dabei das häufig als schmerzhaft empfundene Gefühl, mit anderen Menschen nicht so tief verbunden zu sein, wie man sich das eigentlich wünscht: Und dieses Gefühl betrifft entgegen gängiger Klischees Menschen aller Altersstufen rund um den Globus. Zugleich ist Einsamkeit bei vielen Betroffenen mit Scham behaftet, was die individuelle Linderung wie auch die gesellschaftliche Debatte erschwert.

Um das Problem wirkungsvoll anzugehen, ist eine Enttabuisierung somit von entscheidender Bedeutung. Das politische Interesse daran nimmt spürbar zu: Denn neben gesundheitlichen Gefahren für die Betroffenen bringt Einsamkeit auch potenzielle Auswirkungen auf die Gesellschaft als Ganzes mit sich. Nachweisbare Effekte sind ein Vertrauensverlust in Personen und Institutionen bis hin zur Ablehnung des gesamten gesellschaftlichen Systems. So verweist der warnende Hinweis der Beatles auch auf eine schleichende Gefahr für Demokratie und Gemeinwesen, die wir in ihrer Tragweite bis heute nicht gänzlich erfasst haben.

Johannes Winter

### Inhalt

Vorab	2
Einführung ins Thema	3 – 5
Hinweise zu den Arbeitsblättern	6 – 8
Arbeitsblätter 01 – 03	9 – 12
Weiteres zum Thema	13
Zuletzt erschienen + Bestellhinweise	14

### Zu den Autorinnen

**Prof. Dr. Claudia Neu** ist Inhaberin des Lehrstuhls für Soziologie ländlicher Räume an den Universitäten Göttingen und Kassel. Aktuell beschäftigt sie sich mit den Themen Demographischer Wandel, Zivilgesellschaft, Einsamkeit sowie Daseinsvorsorge in ländlichen Räumen.

**Lisa Heinzelbecker** ist Studiendirektorin und Abteilungsleiterin am Gymnasium bei St. Michael in Schwäbisch Hall. Sie unterrichtet dort u. a. die Fächer Gemeinschaftskunde und Wirtschaft. Für die bpb hat sie als Co-Autorin die Themenblätter im Unterricht | 132 zum Thema „Pflegerotstand“ verfasst.

**DIE  
THEMENBLÄTTER**  
nutzbar in  
3 Varianten



**Kopieren:** Die Arbeitsblätter sind je doppelt vorhanden: So verbleibt immer ein Exemplar zur Ansicht im Heft, während das andere herausgetrennt und kopiert werden kann – optimiert auf Schwarz-Weiß. Das ermöglicht die Vervielfältigung nach individuellem Bedarf und reduziert unnötigen Abfall.



**Ausfüllen:** Die PDF-Dateien sind barrierefrei und enthalten Eingabefelder. Die Lernenden können die Aufgaben mit PDF-fähigen Endgeräten lösen und die Ergebnisse digital einreichen. Das spart Druckkosten und ermöglicht Distanzunterricht.



**Verändern:** Die Themenblätter sind offene Bildungsmaterialien (OER) und stehen im ODT-Dateiformat zur Verfügung. So können viele Inhalte an die Bedürfnisse der Lerngruppe angepasst werden.  
[bpb.de/themenblaetter](http://bpb.de/themenblaetter)

### Impressum

#### Herausgeberin:

Bundeszentrale für politische Bildung/bpb  
Bundeskanzlerplatz 2, 53 113 Bonn; [www.bpb.de](http://www.bpb.de)  
**E-Mail der Redaktion:** [edu@bpb.de](mailto:edu@bpb.de)

**Redaktion:** Johannes Winter (verantwortlich), Peter Schuller

**Autorinnen:** Prof. Dr. Claudia Neu, Lisa Heinzelbecker

**Gestaltung:** Raufeld Medien, Berlin

**Titelfoto:** [gettyimages.de/Klaus Vedfelt](http://gettyimages.de/Klaus Vedfelt), [gettyimages.de/curtoicurto](http://gettyimages.de/curtoicurto)

**Druck:** Bonifatius GmbH, Paderborn

**Papier:** 100 % Recyclingpapier

**Redaktionsschluss:** Dezember 2024

**Veröffentlichung:** 1. Auflage Dezember 2024

**Bestell-Nr.** 5725, **ISSN** 0944 8357

**Lizenz:** Dieses Werk steht – soweit nicht durch Copyright-Angaben anders gekennzeichnet – unter der Lizenz CC BY-SA 4.0. Den rechtsverbindlichen Lizenzvertrag finden Sie unter <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.de>. Sie dürfen die Inhalte bearbeiten und die bearbeitete Fassung für Ihren Unterricht nutzen.

Voraussetzungen für die Weitergabe der bearbeiteten Fassung an Dritte sind die Nennung des Werktitels mit Link, der Autoren/-innen und der bpb als Herausgeberin, ein Hinweis auf etwaige Bearbeitungen sowie die Weitergabe unter derselben Lizenz. Das Recht auf Weitergabe gilt nicht für Inhalte mit Copyright-Angabe. Die Attribution soll wie folgt lauten:



Themenblätter im Unterricht | 140, Autorinnen: Claudia Neu, Lisa Heinzelbecker, Herausgeberin: Bundeszentrale für politische Bildung/bpb (2024), Lizenz: CC BY-SA 4.0

**Hinweis:** Diese Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung der Bundeszentrale für politische Bildung/bpb dar. Für die inhaltlichen Aussagen tragen die Autoren/-innen die Verantwortung. Die bpb ist für den Inhalt der aufgeführten Internetseiten nicht verantwortlich. Beachten Sie bitte auch unser weiteres Print- sowie unser Online- und Veranstaltungsangebot. Dort finden sich weiterführende, ergänzende wie kontroverse Standpunkte zum Thema dieser Publikation.

# Einsamkeit: Mehr als nur ein subjektives Gefühl

von Claudia Neu

*Bislang wurde Einsamkeit vor allem als individuelles Problem der älteren Generation gesehen. Einsamkeit tritt aber verstärkt auch bei jungen Menschen auf und kann weitreichende gesellschaftliche Folgen zeitigen, wenn das Gefühl antidemokratische Haltungen verstärkt.*

## Das Gefühl der Einsamkeit

Einsamkeit, Isolation und Alleinsein werden oft in einem Atemzug genannt. Doch bei genauer Betrachtung handelt es sich um unterschiedliche Phänomene. Kann *Alleinsein* durchaus als selbstgewählt und positiv erlebt werden, so wird *Einsamkeit* als subjektives – oft geradezu schmerzhaftes – Gefühl empfunden, zu wenige Kontakte zu haben oder keine Nähe zu anderen Menschen zu spüren.<sup>1</sup> Es gibt dann mit den Worten der Einsamkeitsforscherin Maïke Luhmann eine „wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen“.<sup>2</sup> Der Begriff der *sozialen Isolation* hingegen beschreibt den objektiven Mangel an sozialen Kontakten und Beziehungen. In Umfragen – etwas dem European Social Survey – wird danach gefragt, wie häufig sich Menschen im Monat mit Verwandten, Freunden oder Arbeitskolleginnen treffen. Auch wenn es zwischen sozialer Isolation und Einsamkeit große Schnittmengen gibt, sind die Phänomene nicht deckungsgleich. Menschen können auch in einer Partnerschaft oder trotz reger Vereinstätigkeit einsam sein. Umgekehrt leben viele Menschen allein und sehr zurückgezogen, ohne einsam zu sein. Gleichwohl ist klar, dass eine geringe Anzahl an sozialen Kontakten ein Warnsignal für Einsamkeit ist. Dies legt nahe, Einsamkeit nicht binär zu begreifen. Menschen sind also nicht schlicht einsam oder nicht einsam. Vielmehr kann das wahrgenommene Maß an Einsamkeit graduell variieren. Zudem entwickelt sich Einsamkeit häufig über einen längeren Zeitraum: Manchmal verschwindet sie wieder, manchmal wird sie chronisch.

*Wie die Einsamkeitsforscherin Maïke Luhmann betont, kann Einsamkeit in unterschiedlichen Formen auftreten: Um emotionale Einsamkeit handelt es sich, wenn es an erfüllenden engen Beziehungen mangelt, um soziale Einsamkeit, wenn es an persönlichen Beziehungen etwa zu Freundinnen und Freunden oder Bekannten fehlt, und um kollektive Einsamkeit, wenn Menschen die Zugehörigkeit zu größeren gesellschaftlichen Gruppen oder einer Gesellschaft insgesamt vermissen.<sup>3</sup>*

## Einsamkeit messen

In wissenschaftlichen Untersuchungen werden Menschen entweder direkt gefragt, ob sie sich einsam fühlen (z. B. „Wie häufig fühlten Sie sich in den vergangenen vier Wochen einsam?“), oder mit einem indirekten Messinstrument, welches das Wort Einsamkeit vermeidet. Besonders häufig kommt dabei die UCLA-LS (University of California at Los Angeles Loneliness Scale) zum Einsatz. Die UCLA-LS umfasst drei Fragen (Items) für die emotionale Einsamkeit: (1) „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?“, (2) „Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?“ und (3) „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?“. Die Antwort erfolgt auf Grundlage einer fünfstufigen Antwortskala („nie“ = 1 bis „sehr oft“ = 5). Die individuelle Einsamkeitsbelastung ergibt sich dann aus dem Mittelwert der angekreuzten Antwortoptionen. Allerdings gibt es bisher keine klaren Grenzwerte, ab wann jemand als einsam zu bezeichnen ist. Im Einsamkeitsbarometer 2024, einer in Deutschland durchgeführten Langzeitstudie, werden Menschen mit Mittelwerten über 3 der Kategorie „Erhöhte Einsamkeitsbelastung“ zugeordnet. Dies entspricht denjenigen Menschen, die in Umfragen angeben, sich häufiger als „manchmal“ einsam zu fühlen.<sup>4</sup>

Die Studie „Extrem einsam?“, die im Frühjahr 2022 mehr als 1.000 Jugendliche zwischen 16 und 23 Jahren mit der UCLA-LS-Skala befragte, kam zu dem Ergebnis, dass auch nach der Hochphase der Corona-Pandemie insbesondere viele Jugendliche vom Gefühl der Einsamkeit beherrscht werden: 55 Prozent der Jugendlichen fehlte manchmal oder immer Gesellschaft und 26 Prozent hatten nicht das Gefühl, anderen Menschen nahe zu sein.<sup>5</sup> Die regelmäßig von der Friedrich-Ebert-Stiftung herausgegebene Mitte-Studie fragte Anfang 2023 bei Erwachsenen nach Einsamkeit. Demnach gaben 28 Prozent der Interviewten an, dass es ihnen „öfter“ oder „häufig“ an Gesellschaft fehle, 17 Prozent fühlten sich ausgeschlossen, 15 Prozent von anderen isoliert.<sup>6</sup>

Immer wieder ist in den Medien die Rede von einer „Einsamkeitsepidemie“ oder einer einsamen Gesellschaft: Stimmt diese alarmistische Problembeschreibung und lassen die Befunde einen solchen Schluss zu? Vor der Corona-Pandemie war die empfundene Einsamkeit über viele Jahrzehnte hinweg überraschend konstant.<sup>7</sup> Während der Pandemie stieg der Anteil jener in der Bevölkerung, die sich mindestens manchmal einsam fühlen, von rund 14 Prozent sprunghaft auf rund 40 Prozent an. Am häufigsten litt die Generation der Unter-30-Jährigen in dieser Zeit unter Einsamkeit (48 Prozent).<sup>8</sup> Insgesamt sind die Einsamkeitswerte in allen Bevölkerungsgruppen seit der Hochphase 2020 wieder rückläufig, insbesondere bei

<sup>1</sup> Louise C. Hawkey/John T. Cacioppo: „Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms“. In: *Ann Behav Med.* 2010 October, S. 218–27. [pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874845/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3874845/)

<sup>2</sup> Maïke Luhmann: Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Frankfurt a. M. 2022. S. 8. [kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/06/KNE\\_Expertise01\\_220607.pdf](https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/06/KNE_Expertise01_220607.pdf)

<sup>3</sup> Ebd., S. 21–24.

<sup>4</sup> Janosch Schobin et al.: *Einsamkeitsbarometer 2024*. Berlin 2024.

<sup>5</sup> Claudia Neu et al.: *Extrem Einsam? Berlin 2023*.

<sup>6</sup> Claudia Neu/Beate Kupper: „Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus“. In: Andreas Zick et al. (Hg.): *Distanzierte Mitte*. Bonn 2023, S. 335–354.

<sup>7</sup> Maïke Luhmann et al.: „Loneliness across times and space“. In: *Nature Reviews Psychology* 2, 9–23 (2023). [nature.com/articles/s44159-022-00124-1](https://www.nature.com/articles/s44159-022-00124-1)

<sup>8</sup> Theresa Entringer: *Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland*. KNE Expertise 4/2022. Frankfurt a. M. 2022. S. 20. [kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE\\_Expertise04\\_220629.pdf](https://www.kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE_Expertise04_220629.pdf)

Jugendlichen allerdings noch nicht wieder auf dem Vor-Corona-Niveau angekommen.<sup>9</sup>

### Wen trifft Einsamkeit?

Einsamkeit kann jeden Menschen zu jeder Zeit treffen. Häufig sind es Schicksalsschläge wie der Verlust eines geliebten Menschen, eine plötzliche schwere Krankheit oder langanhaltende Arbeitslosigkeit, die anfällig machen für Einsamkeit. Aber auch Armut, Alleinleben, eine Behinderung oder ein Migrationshintergrund erhöhen statistisch gesehen das Risiko, an Einsamkeit zu leiden.<sup>10</sup> Ein kritisches Lebensereignis führt jedoch nicht zwangsläufig zu Vereinsamung. Viele Menschen finden einen Weg des Umgangs mit persönlichen Verlusten, oft sind Familie oder der Freundeskreis eine Stütze. Fehlen in Krisenzeiten jedoch Vertraute, an die man sich wenden kann, so ist dies oft ein Auslöser für Einsamkeit.

Neben diesen eher *individuellen Risikofaktoren* rücken *gesellschaftliche Gründe* für Einsamkeitserleben und Isolationsprozesse immer stärker in den öffentlichen und wissenschaftlichen Fokus. Allerdings steht die empirische Forschung mit Blick auf gesellschaftliche Auslöser bzw. Verstärker für Vereinsamung – wie demografischer und sozialer Wandel, Werte und Kulturen, Zeit und Raum – noch ganz am Anfang. Zudem lässt sich die Wirkrichtung der einzelnen gesellschaftlichen Entwicklungen nicht immer klar zuordnen: Die erhöhte Lebenserwartung beschert vielen Menschen zusätzliche Jahre mit einer Partnerin oder einem Partner, mit der Familie und Freunden. Hier zeigt sich wieder einmal die Janusköpfigkeit der Individualisierung wie sie Ulrich Beck und Elisabeth Beck-Gernsheim in den 1990er Jahren beschrieben haben: Sich aus einer unglücklichen Beziehung zu lösen und neue erfüllende Bindungen einzugehen, kann eine große Befreiung sein. Zugleich vermissen aber viele Menschen die haltgebenden religiösen, familialen und regionalen Bindungen.<sup>11</sup> Ebenso ist die Zunahme der Ein-Personen-Haushalte nicht nur Folge einer gesellschaftlichen Individualisierung, die zu vermeintlich einsamen Singles führt, sondern auch Teil einer Pluralisierung der Lebensformen, die Phasen des Alleinlebens durchaus positiv bewertet. 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 allein zurücklässt.<sup>12</sup>

Immer wieder steht der Medienkonsum im Verdacht, Einsamkeit zu verstärken. Einerseits ermöglicht die Nutzung Sozialer Medien eine schnelle und unkomplizierte Kontaktaufnahme, die Einsamkeit zu vermeiden hilft und soziale Isolation reduzieren kann. Andererseits birgt deren übermäßige Nutzung die Gefahr der sozialen Isolation und Vereinsamung, wenn „echte“ Kontakte nicht mehr stattfinden. Auf gesamtgesellschaftlicher Ebene dürfte der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der Nutzung Sozialer Medien allerdings eher schwach ausgeprägt sein.<sup>13</sup> In der Studie „Extrem einsam?“ nehmen gerade Jugendliche dazu eine durchaus selbstkritische Haltung ein. Sie nutzen Soziale Medien, um Einsamkeit zu bekämpfen, wissen aber auch, dass ihnen dies nur zu einem gewissen Maß hilft.

Besondere Aufmerksamkeit erfährt in jüngster Zeit der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Raumstrukturen. Dabei lösen nicht in erster Linie die häufig bemühten Stadt-Land-Unterschiede Vereinsamung aus. Auch der Ost-West-Unterschied ist zu vernachlässigen. 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 einladen sind, da droht Einsamkeit. Einsame haben zudem weniger Orte, an denen sie sich wohlfühlen, zugleich fühlen sie sich an den meisten Orten – Schule, Arbeitsplatz, zu Hause – unwohler als Nicht-Einsame. Auf Dauer verdunkelt Einsamkeit die Welt: So sehen sich von Einsamkeit Betroffene stärker von Krisen bedroht und sie vertrauen ihren Mitmenschen, aber auch ihrer Umwelt und öffentlichen Institutionen weniger als andere.<sup>14</sup>

### Schmerz, Groll und Abwertung – Folgen von Einsamkeit

Einsamkeit bedeutet für die Betroffenen oft großes psychisches 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 gesellschaftlichen Kosten für die Gesundheitssysteme im Vordergrund, die mit der Einsamkeit und Isolation von Millionen Menschen einhergehen.<sup>15</sup> Demgegenüber werden bisher die sozialen und politischen Kosten von Einsamkeit und Isolation – allen voran der Verlust von Vertrauen in Mitmenschen, Umwelt und staatliche Institutionen, und damit das demokratiegefährdende Potential der Einsamkeit – weit weniger beleuchtet.

Wie entfaltet Einsamkeit ihre demokratiegefährdende Kraft? Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung gehen seltener zur Wahl, partizipieren politisch auch ansonsten weniger, neigen häufiger zur Unterstützung populistischer Kandidatinnen und Kandidaten und verlieren das Vertrauen in demokratische Institutionen (→ Abbildung 1). Mit der Einsamkeit sinkt auch das Vertrauen in die öffentlich-rechtlichen Medien, mitunter zugunsten sogenannter alternativer Online-Medien, die häufig durch rechtspopulistische und verschwörungstheoretische Inhalte auffallen. Einsame fühlen sich zudem politisch weniger selbstwirksam, haben also eher den Eindruck politisch machtlos zu sein und nicht gehört zu werden.<sup>16</sup>

<sup>9</sup> Janosch Schobin et al.: Einsamkeitsbarometer 2024. Berlin 2024. S. 20–22.

<sup>10</sup> Siehe Fußnote 7, S. 31.

<sup>11</sup> Ulrich Beck/Elisabeth Beck-Gernsheim: Riskante Freiheiten. Frankfurt a. M. 1994.

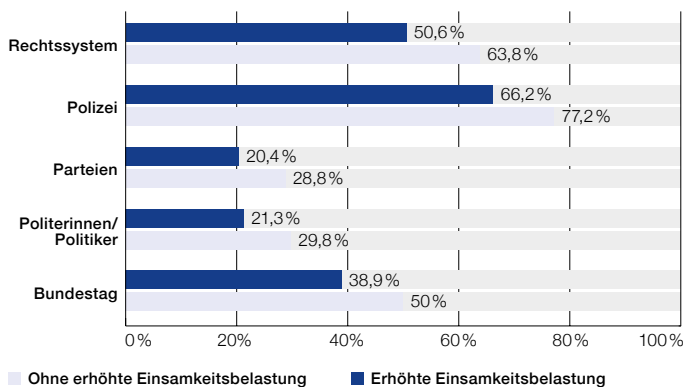
<sup>12</sup> Jens Kersten et al.: Einsamkeit und Ressentiment. Hamburg 2024.

<sup>13</sup> Siehe Fußnote 6, S. 14.

<sup>14</sup> Claudia Neu: Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. KNE Expertise 8/2022. Frankfurt a. M. 2022. [kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/)

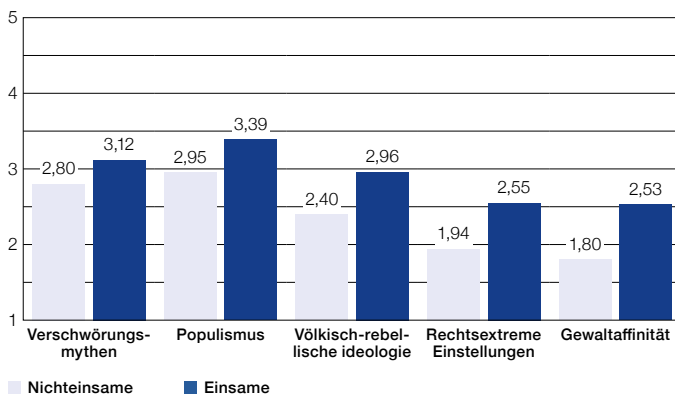
<sup>15</sup> Susanne Bückler: Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. KNE Expertise 10/2022. Frankfurt a. M. 2022. [kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE\\_Expertise10\\_220629.pdf](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/wp-content/uploads/2022/07/KNE_Expertise10_220629.pdf)

<sup>16</sup> Alexander Langenkamp/Simon Bienstman: „Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe“. In: Political Psychology 43/5 2022, S. 931–949. [doi.org/10.1111/pops.12827](https://doi.org/10.1111/pops.12827)

**Abbildung 1: Vertrauen in politische Institutionen nach Einsamkeitsbelastung (2021)**

Quelle: Janosch Schobin et al.: Einsamkeitsbarometer 2024 (siehe Fußnote 4)

Einsame Jugendliche glauben häufiger Verschwörungserzählungen, tendieren eher zum Autoritarismus und billigen häufiger politische Gewalt, wie die Studie „Extrem einsam?“ herausfand. Die Mitte-Studie 2023 belegt diese – jedoch nicht kausalen – Zusammenhänge auch für Erwachsene. Einsame Erwachsene neigen signifikant häufiger zu Populismus (Einsame 52 Prozent vs. Nicht-Einsame 28 Prozent) und Verschwörungsmysmen (Einsame 48,5 Prozent vs. Nicht-Einsame 34 Prozent). Auffällig ist auch ihre Neigung zu neurechten völkisch-autoritär-rebellischen Einstellungen (Einsame 37 Prozent vs. Nicht-Einsame 14 Prozent), ihre deutlich höhere Gewaltbilligung (Einsame 25 Prozent vs. Nicht-Einsame 6 Prozent) sowie ihre Zustimmung zu rechtsextremen Einstellungen (Einsame 18 Prozent vs. Nicht-Einsame 4 Prozent).<sup>17</sup>

**Abbildung 2: Antidemokratische Einstellungen nach Einsamkeit (Mittelwerte auf fünfstufiger Antwortskala)**

Quelle: Claudia Neu et al.: Extrem einsam? (siehe Fußnote 5)

Die Mitte-Studie 2023 förderte zudem einen besonders brisanten Zusammenhang zu Tage: Ausgrenzung kann naheliegenderweise zu Einsamkeit führen, aber wohl auch umgekehrt selbst abwertendes Verhalten befördern. Fast Zweidrittel (68 Prozent) der Einsamen und 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. Wer sich diskriminiert fühlt, ist nicht nur häufiger einsam, sondern fühlt sich auch signifikant häufiger an diversen Orten unwohl (45 Prozent derjenigen mit Diskriminierungserfahrung geben Unwohlorte an, doch nur 25 Prozent ohne Diskriminierungserfahrung). Die einsamen Befragten sehen sich jedoch nicht nur häufiger selbst Diskriminierungen ausgesetzt, sondern neigen ihrerseits signifikant und deutlich eher zur Abwertung anderer sozialer Gruppen. Besonders ausgeprägt sind die höheren Zustimmungswerte der Menschen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung im Vergleich zu den weniger Belasteten bei den Themen Antisemitismus und Sexismus/Heterosexismus.

Zu vermuten ist, dass einsame Menschen gerade der ausgeprägte Wunsch nach Gemeinschaft und Zugehörigkeit anfällig für soziale Angebote machen kann, die eben diese versprechen. Populistische und rechtsextreme Gruppierungen machen sich dies zunutze und proklamieren zudem eine Aufwertung der eigenen Person oder Gruppe („wir gegen die anderen“, „das unterdrückte Volk gegen die gierigen Eliten“ usw.).<sup>18</sup>

### Vertrauen in die Demokratie stärken

Einsamkeit bedroht die Demokratie, denn einsame Menschen misstrauen ihren Mitmenschen und ihrer Umwelt, nehmen Krisen als verunsichernd wahr und verlieren das Interesse an Politik und politischer Mitwirkung. Besonders kritisch wird es, wenn die eigene Einsamkeit – wie die Befunde deutlich machen – mit demokratiegefährdenden Positionen einhergeht, die sich über Verschwörungsmysmen bis hin zu einer höheren Billigung von Gewalt steigern können.

Dies alles sind letztlich Zeichen dafür, dass einsame Menschen sich isoliert und gesellschaftlich unverbunden fühlen. Wie kann also das Vertrauen in die Gesellschaft und ihre Institutionen wieder gestärkt werden? Grundvoraussetzung für Verbundenheit ist der diskriminierungsfreie Zugang für alle Bürger/-innen zu öffentlichen Gütern und Dienstleistungen wie Gesundheit, Mobilität, aber auch zu Freizeitangeboten, die gesellschaftliche Teilhabe ermöglichen. Es braucht Gelegenheitsstrukturen für Begegnungen, dazu gehören sichere und attraktive öffentliche Plätze und soziale Orte, die sowohl eher flüchtige Kommunikation als auch demokratische Mitwirkung ermöglichen.

Kurz vor Weihnachten 2023 hat die Bundesregierung eine Strategie gegen Einsamkeit vorgestellt, die jedoch überwiegend bereits bestehende Programme aus verschiedenen Ressorts benennt, die zu Maßnahmen der Prävention oder Intervention gegen Einsamkeit umetikettiert wurden. Darüber hinaus ist weitgehend ungewiss, ob die bisher laufenden Projekte gegen Einsamkeit tatsächlich wirksam sind. Das 2024 erstmalig veröffentlichte Einsamkeitsbarometer ist ein wichtiger Schritt, um mehr Daten zu Einsamkeit zu generieren. Forschungsbedarf besteht in den Bereichen Prävention und Intervention sowie zu Fragen individueller wie gesellschaftlicher Bedingungen von Einsamkeit.

<sup>17</sup> Siehe Fußnote 5, S. 335–354.

<sup>18</sup> Ebd.

# Wie setze ich die Materialien im Unterricht ein?

von Lisa Heinzlbecker

## Lernziele:

Die Schülerinnen und Schüler

- definieren den Begriff „Einsamkeit“ und gleichen die Definition mit eigenen Erfahrungen ab,
- grenzen die Begriffe „Einsamkeit“, „soziale Isolation“ und „Alleinsein“ voneinander ab,
- analysieren anhand von Statistiken die Einsamkeitsbelastung in der deutschen Bevölkerung,
- beurteilen die Effektivität verschiedener Ansätze zur Messung von Einsamkeit,

- erläutern mögliche gesellschaftliche Ursachen für Einsamkeit,
- diskutieren den Einfluss von Sozialen Medien auf Einsamkeitserfahrungen,
- erläutern Folgen und Gefahren von Einsamkeit unter Einbezug verschiedener Perspektiven,
- entwickeln eine Strategie gegen Einsamkeit,
- bewerten bestehende politische Ansätze gegen Einsamkeit und
- diskutieren die langfristige Wirksamkeit von politischen Maßnahmen gegen Einsamkeit.

**Vorab:** Die drei Arbeitsblätter sind für den sequenziellen Einsatz im Unterricht konzipiert. Die verschiedenen Methoden und Sozialformen fördern die Vertiefung der Methoden-, Analyse-, Handlungs- und Urteilskompetenz. Die Einschätzung der eigenen Einsamkeitsbelastung erfolgt in Einzelarbeit und sollte in einem geschützten Raum thematisiert werden. Andere Aufgaben profitieren von intensiven Diskussionen in Kleingruppen oder im Plenum, um die eigene Urteilsbildung anzuregen und die Formulierung eines fundierten Urteils zu verbessern.

**zu c)** Die Aussagen sind nicht durchweg trennscharf zuzuordnen. Es ist zudem wichtig zu betonen, dass einzelne Aussagen nur erste Rückschlüsse auf den Zustand einer Person zulassen.

Lösungsvorschlag: (1) Alleinsein, (2) soziale Isolation, (3) Einsamkeit, (4) Einsamkeit, (5) Alleinsein, (6) soziale Isolation

## Zu Aufgabe 2: Wie einsam sind wir?

Um die Bevölkerung als Ganzes in den Blick zu nehmen, beschreiben die Lernenden in Partnerarbeit die beiden Statistiken und überprüfen ihre Erkenntnisse, indem sie in der Tabelle die entsprechenden Antworten ankreuzen.

Lösung: 1. ✘, 2. ✔, 3. ✔, 4. ✘, 5. ✔, 6. ✔

## Zu Aufgabe 3: Wie wird Einsamkeit gemessen?

Aufgabe 3 thematisiert das wissenschaftliche Vorgehen hinter den Statistiken und der Messung von Einsamkeit. Die direkte Messung ist einfach durchzuführen und liefert leicht verständliche Ergebnisse, kann jedoch durch soziale Erwünschtheit verzerrt sein, da Teilnehmende möglicherweise ungern zugeben, einsam zu sein. Die indirekte Messung umgeht dieses Problem, indem der Begriff „einsam“ vermieden wird und stattdessen mehrere Fragen genutzt werden. Dies ermöglicht eine differenziertere und verlässlichere Erfassung der Einsamkeit. Ihre Effektivität liegt in der höheren Genauigkeit, macht jedoch die Interpretation der Ergebnisse komplexer.

## Zu Aufgabe 4: Wie entsteht Einsamkeit?

Aufgabe 4 wechselt von der deskriptiven Ebene der Einsamkeitsbelastung hin zur Untersuchung der Ursachen von Einsamkeit.

**zu a) und b)** Lösungsvorschlag:

	Was ist das?	Inwiefern liegt darin eine mögliche Ursache für Einsamkeit?
<b>3</b> Individualisierung	Fokussierung auf die persönliche Entwicklung und auf materielle Werte	Wenn Menschen persönliche Erfolge und finanzielle Aspekte gegenüber sozialen Beziehungen und gemeinschaftlichen Bindungen priorisieren, sinkt oft die Bedeutung sozialer Kontakte, was Einsamkeit und Isolation verstärken kann.

## AB 01 Sind wir einsam?

### Zu Aufgabe 1: Allein? Sozial isoliert? Oder einsam?

Die Lernenden setzen sich zunächst eigenständig mit dem Begriff „Einsamkeit“ auseinander, indem sie ihre eigenen Vorstellungen und Präkonzepte erarbeiten. Anschließend vergleichen sie diese mit einer Definition vom Kompetenznetz Einsamkeit und schätzen dabei ihre persönliche Einsamkeitsbelastung ein. Die Bearbeitung der Aufgaben a) und b) erfolgt in Einzelarbeit, um den Fokus auf die individuelle Reflexion zu legen und unbeeinflusst von den Erfahrungen anderer zu bleiben. In einer Lerngruppe mit einem positiven Lernklima kann die Auswertung der Aufgabe b) im Plenum erfolgen, um später in Aufgabe 2 das individuelle und das Klassenergebnis mit den statistischen Daten der Gesamtbevölkerung abgleichen zu können. In Lerngruppen, in denen die Lernenden eher zurückhaltend sind, bietet es sich an, sich im Plenum auf die Diskussion von Aufgabe c) zu konzentrieren.

**i** Da das Bewusstsein über eine erhöhte Einsamkeitsbelastung sowohl bei sich selbst als auch im Umfeld bei einigen Lernenden zu einem gesteigerten Gesprächsbedarf oder verstärktem Rückzug führen könnte, sollte der Unterricht flexibel gestaltet werden. Bezüglich des optionalen Selbsttests zur Ermittlung von Einsamkeit ist es zudem wichtig, die Schüler/-innen darauf hinzuweisen, dass ein solcher keine ärztliche oder psychotherapeutische Diagnose ersetzt. Es kann sinnvoll sein, auf Beratungsangebote wie die Telefonseelsorge (0800-111-0-111) oder den Krisenchat ([krisenchat.de](http://krisenchat.de)) zu verweisen.

<b>2</b> Pluralisierung von Lebensformen	Rückgang traditioneller Familienformen und Ausweitung von Lebensmodellen	Weniger Menschen leben in stabilen, unterstützenden sozialen Netzwerken, was insbesondere für Alleinstehende oder ältere Menschen zu mehr sozialer Isolation führen kann, da sie oft nicht die gleiche Unterstützung und die gleichen Kontakte wie Familien haben.
<b>1</b> Säkularisierung	Prozess der „Verweltlichung“ im Sinne einer Abkehr von Religion und Kirche	Der Rückgang von Gemeinschafts- und Sozialstrukturen, die traditionell durch religiöse Gemeinschaften geboten wurden, kann zu mehr Einsamkeit führen, da diese Institutionen oft wichtige soziale Netzwerke und Unterstützungsstrukturen bieten.

- Soziale Medien bieten auch die Möglichkeit, Gleichgesinnte zu finden und sich über gemeinsame Interessen auszutauschen, was ebenfalls das Gefühl von Zugehörigkeit stärken kann.
- Wenn Nutzer/-innen dazu neigen, persönliche Treffen durch digitale Interaktionen zu ersetzen, kann dies das Gefühl der Einsamkeit verstärken, da sie die emotionale Nähe und die nonverbalen Signale, die in realen Beziehungen vorhanden sind, vermissen.

**Fazit:** Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Soziale Medien Einsamkeit sowohl vorbeugen als auch verstärken können. Es kommt entscheidend darauf an, wie sie genutzt werden. Eine ausgewogene Nutzung, die reale Begegnungen mit digitalen Interaktionen kombiniert, kann helfen, das Bedürfnis nach echter Nähe zu erfüllen.

**zu c)** Beispiele für weitere mögliche Ursachen: Alterung der Gesellschaft, psychische Gesundheit, berufliche Mobilität, kulturelle Unterschiede

### Zu Aufgabe 5: Verbunden und trotzdem einsam?

Aufgabe 5 konzentriert sich auf den Einfluss von Digitalisierung und Sozialen Medien auf Einsamkeit.

**zu a)** Das im Original von Edward Hopper erstellte Bild wurde vom Karikaturisten Klaus Stuttmann bearbeitet und erschien am 26.02.2021 im Tagesspiegel. Es zeigt einen Mann und eine Frau, die in einer nahezu leeren Bar an der Theke sitzen, dabei aber in ihre Handys vertieft sind. Ihre Aussagen „Cool, sich endlich mal wieder treffen zu können!“ und „Ja, mega!“ verdeutlichen, dass der Rückzug in Soziale Medien selbst reale Begegnungen überschattet. Die Freude über die Aufhebung von Kontaktbeschränkungen im Rahmen der Corona-Pandemie (Bildunterschrift: „Nach dem Lockdown...“) wird damit ironisiert.

**zu b)** Reale Begegnungen: Treffen mit Freunden in Café oder Schule; direkte und persönliche Kommunikation auch mit nonverbalen Signalen wie Mimik, Gestik und Körperhaltung; unmittelbare Reaktion auf das Gesagte; stärkere Empathie für die Gefühle und Gedanken meines Gegenübers

Digitale Begegnungen: Plattformen wie WhatsApp, Zoom oder Soziale Medien; schnelle und bequeme Kommunikation, egal wo man sich befindet; mögliche Missverständnisse, da der Tonfall und die Körpersprache nicht direkt erkennbar sind; oberflächlichere Interaktion; geringere Verbundenheit in Gruppen trotz vieler Kontakte

**zu c)** Lösungsvorschlag:

#### Einsamkeit verringern

- Soziale Netzwerke bieten die Möglichkeit, bestehende Beziehungen zu pflegen und neue Kontakte zu knüpfen.
- Wenn Menschen Soziale Netzwerke aktiv nutzen, um mit Menschen in Kontakt zu bleiben, können sie das Gefühl der Verbundenheit und Zugehörigkeit stärken.
- Soziale Netzwerke ermöglichen es, regelmäßige Nachrichten von Bekannten zu erhalten, was eine gewisse Nähe schafft.

#### Einsamkeit fördern

- Soziale Medien können Einsamkeit fördern, insbesondere wenn sie als Ersatz für persönliche Begegnungen genutzt werden.
- Digitale Kommunikation bietet oft weniger emotionale Tiefe als persönliche Begegnungen.
- Chats und Kommentare können Missverständnisse hervorrufen und Gefühle nicht so gut transportieren, was zu einem Gefühl der Isolation führen kann.

### AB 02 Wie wirkt sich Einsamkeit aus?

#### Zu Aufgabe 1: Folgen und Gefahren von Einsamkeit

Aufgabe 1 nimmt die Folgen und Gefahren von Einsamkeit in den Blick. Die Videoanalyse kann gesteuert durch die Lehrkraft im Plenum oder in Einzelarbeit, beispielsweise mit Tablets erfolgen. Thematisieren kann man hier auch unterschiedliche Senderformate wie den Dokumentationskanal Phoenix von ARD und ZDF, der wahrscheinlich vielen Lernenden unbekannt ist. Die Videos dienen als Grundlage für die Erarbeitung der Gefahren von Einsamkeit. Die Lernenden sollen hier explizit die rein individuelle Perspektive verlassen und auch die gesellschaftlichen Risiken einbeziehen. Es empfiehlt sich, diese Aufgabe in Gruppenarbeit zu bearbeiten, um eine Diskussion über die unterschiedlichen Gefahren anzuregen. Eine mögliche Vorgehensweise wäre ein Gruppenpuzzle, bei dem Expertengruppen sich zunächst mit den einzelnen Themenbereichen Gesundheit, Schule/Arbeitsleben und Demokratie auseinandersetzen. Anschließend könnten die Ergebnisse in Stammgruppen zusammengetragen werden und die Auswirkungen auf das Individuum sowie die Gesellschaft diskutiert werden.

**zu b)** Lösungsvorschlag:

#### Welche Gefahren ergeben sich daraus?

- Frühere Sterblichkeit
- Geringere Lebensqualität im Alter
- Höhere Kosten für das Gesundheits- und Pflegesystem
- Produktivitätsverluste
- Verminderte Bildungschancen
- Psychische Belastung
- Weniger soziale Kompetenzen
- Geringere Bildungsqualität
- Zunahme sozialer Probleme
- Erhöhte Kosten im Bildungssystem
- Fachkräftemangel
- Höhere soziale Kosten
- Anfälligkeit für Extremismus
- Politische Apathie
- Schwächung der Zivilgesellschaft
- Verbreitung von Desinformation
- Verlust des gesellschaftlichen Zusammenhalts
- Erosion demokratischer Institutionen
- Wachstum antidemokratischer Bewegungen
- Demokratische Legitimationskrise
- Instabilität des politischen Systems

## Zu Aufgabe 2: Gefahren von Einsamkeit für die Demokratie

Die Erkenntnisse aus Aufgabe 1 sollen nun vertieft werden, insbesondere hinsichtlich der Auswirkungen auf die Demokratie. Die Grundlage bilden zwei Statistiken, die nicht im Detail analysiert, sondern als Anregung für eigene Gedanken zu den Aussagen genutzt werden. Die Lernenden reagieren auf einen fiktiven Beitrag des BMFSFJ, der diese Statistiken enthält, und verfassen dazu einen Kommentar. Diese Aufgabe knüpft an die Lebenswelt der Lernenden an und ermöglicht es, seriöse Kommentare in Sozialen Medien im Unterricht zu thematisieren und einzuüben. Um die Aufgabe so realistisch wie möglich zu gestalten, kann beispielsweise die Website [zeoob.com](https://zeoob.com) genutzt werden, um fiktive Instagram-Posts zu erstellen.

Lösungsvorschlag:

Erschreckend, dass das Vertrauen in politische Institutionen bei erhöhter Einsamkeitsbelastung viel geringer ist! Und auch der Verschwörungsglaube ist ausgeprägter. Die enge Verbindung zwischen Einsamkeit und mangelndem Vertrauen in die Demokratie zeigt, dass wir dringend mehr soziale Begegnungsräume schaffen müssen.

🗨️👉 So stärken wir das Gemeinschaftsgefühl und auch das Vertrauen in unsere demokratischen Strukturen.

👉👉 #Einsamkeit #Gemeinschaft #Demokratie“

## AB 03 Was können Politik und Gesellschaft gegen Einsamkeit tun?

### Zu Aufgabe 1: Eure Idee gegen Einsamkeit

Die Lernenden sollen sich zunächst auf der Ebene Schule mit möglichen Strategien gegen Einsamkeit auseinandersetzen. In Gruppenarbeit entwickeln sie eine Strategie, die darauf abzielt, Einsamkeit zu verringern und die Lebenszufriedenheit junger Menschen zu stärken. Diese Strategie kann kreativ festgehalten werden, um den Lernenden die Freiheit zu geben, ihre Ideen auszuwählen, zu gestalten und eigene Stärken (künstlerisch, musikalisch o. ä.) einzubringen. Die Präsentation der Ergebnisse kann mithilfe der Marktplatzmethode erfolgen, um sicherzustellen, dass alle Arbeiten angemessen gewürdigt werden.

Mögliche Ideen/Anregungen:

**Buddy-System:** Jedes neue Schuljahr bekommt jede/-r Schüler/-in einen Buddy zugewiesen, mit dem er/sie regelmäßig in Kontakt tritt, gemeinsam die Pause verbringt oder sich nach der Schule trifft, um über den Alltag zu sprechen.

**Positive Botschaften:** In der Schule wird eine „Wand der positiven Botschaften“ eingerichtet, an der Schüler/-innen ermutigende Zitate, persönliche Erlebnisse oder einfach nur Grüße hinterlassen können, um Selbstwirksamkeit zu erfahren und sich gegenseitig zu ermutigen.

### Zu Aufgabe 2: Strategie gegen Einsamkeit

Von der Schulebene und eigenen Ideen geht es nun zu den Maßnahmen der Bundesregierung. Die Schüler/-innen lernen

diese kennen und bewerten sie hinsichtlich ihrer Effektivität und Nachhaltigkeit. Die Bearbeitung dieser Aufgabe kann nach dem Think-Pair-Share-Prinzip erfolgen.

Mögliche Bewertungsgrundlagen:

**Wissen stärken:** Die gewonnenen Daten können genutzt werden, um gezielte Maßnahmen zu entwickeln und Ressourcen dort einzusetzen, wo sie am dringendsten benötigt werden. Die regelmäßige Erhebung von Daten über Einsamkeit schafft eine fundierte Datenbasis, die für zukünftige politische Entscheidungen und Programme genutzt werden kann. Dies fördert eine Auseinandersetzung mit dem Thema. Um wirklich nachhaltig zu sein, müssen langfristige Unterstützungsangebote geschaffen und regelmäßige Evaluationen durchgeführt werden.

**Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung angehen:** Die Integration des Themas in den schulischen Kontext erhöht die Reichweite der Projekte und steigert somit die Effektivität. Wenn Kinder und Jugendliche lernen, wie sie mit Einsamkeit umgehen können, fördert dies langfristig Resilienz. Allerdings kann das Modellprojekt nur ein erster Anfang sein, da hiermit nur vergleichsweise wenige Schüler/-innen erreicht werden.

### Zu Aufgabe 3: Was machen die anderen?

zu b) Lösungsvorschlag:

#### Kritische Aspekte und Herausforderungen:

- Social-Media-Kampagne (Großbritannien): Gefahr der oberflächlichen Beschäftigung mit dem Thema. Influencer/-innen könnten das Thema unabsichtlich trivialisieren.
- Hohe Kosten (Großbritannien): Bereitstellung von Freizeitangeboten erfordert langfristige Finanzierung und eine durchgehende Qualitätssicherung.
- Online-Hilfsangebote (Japan): Rund-um-die-Uhr-Angebote sind ressourcenintensiv und benötigen gut geschultes Personal.
- Digitale Projekte (Niederlande): Digitale Angebote müssen gut implementiert sein, um sicherzustellen, dass sie wirklich soziale Kontakte fördern und nicht nur Online-Zeit erhöhen und somit soziale Isolation verstärken.

Schlussfolgerung: Die Kombination aus gezielter Online- und Offline-Ansprache sowie niedrigschwelligen Angeboten könnte ein vielversprechender Ansatz für die deutsche Politik sein.

**zu d)** Hier steht die eigene Urteilsbildung im Mittelpunkt. Die Lernenden sollen in Kleingruppen und anschließend im Plenum die langfristige Wirksamkeit der von den Regierungen umgesetzten Maßnahmen zur Bekämpfung von Einsamkeit diskutieren. Ziel ist es, alle gewonnenen Erkenntnisse anzuwenden und kritisch zu reflektieren. Sie diskutieren, dass ein umfassender Ansatz erforderlich sein könnte, da Einsamkeit vielfältige Ursachen wie Alter, soziale Isolation, psychische Erkrankungen oder gesellschaftliche Veränderungen hat. Alle Altersgruppen und sozialen Kontexte müssten berücksichtigt werden.



# Sind wir einsam?

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

## Allein? Sozial isoliert? Oder einsam?

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

1. .... 2. .... 3. ....  
4. .... 5. ....

**Q1**

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

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

ganz und gar nicht  eher nicht  eher  ganz und gar

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



Selbsttest



Krisenchat

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

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

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

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

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

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

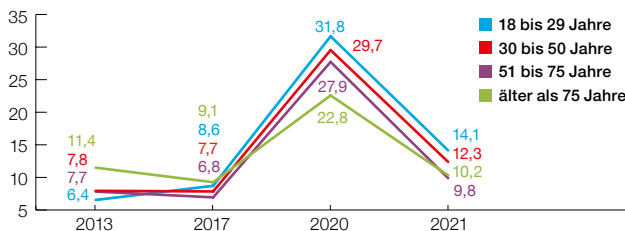
**5** „Manchmal brauche ich einfach eine Pause von allem und genieße es, für mich selbst zu sein. Es hilft mir, mich wieder zu sammeln.“

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

## Wie einsam sind wir?

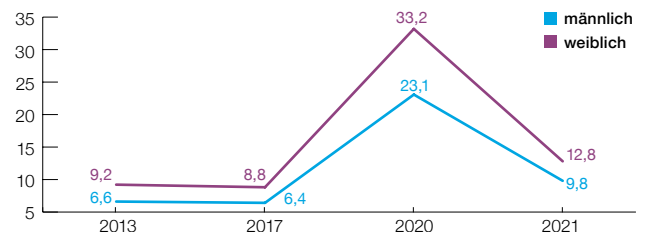
**2** Einsamkeit ist ein Gefühl, das fast allen Menschen im Laufe ihres Lebens begegnet. Für gewöhnlich handelt es sich dabei um einen zeitlich begrenzten Zustand. Beschreibe die Statistiken Q2 und Q3 und kreuze in der Tabelle an, ob die Aussagen dazu richtig (✓) oder falsch (✗) sind.

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



Quelle Q2/Q3: Einsamkeitsbarometer 2024

**Q3** Einsamkeitsbelastung nach Geschlecht



✓ ✗

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

**Wie wird Einsamkeit gemessen?**

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

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

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




**Wie entsteht Einsamkeit?**

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

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

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

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

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

c) Nenne weitere mögliche Ursachen für Einsamkeit. ....

**Verbunden und trotzdem einsam?**

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

a) Beschreibe die Abbildung Q4 und interpretiere die damit verbundene Aussage.

.....

b) Erläutere den Unterschied zwischen realen und digitalen Treffen anhand von Beispielen aus deinem eigenen Alltag.

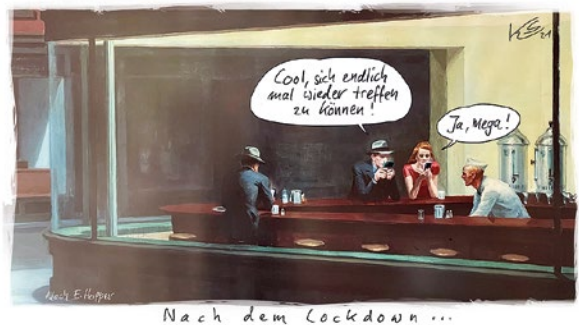
.....

c) Erörtere mithilfe von Q5, wie Soziale Medien Einsamkeit verringern, aber auch fördern können.

.....

.....

Q4



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

# Wie wirkt sich Einsamkeit aus?

*Einsamkeit wird häufig als schmerzhaftes Gefühl empfunden. Welche Auswirkungen kann dieser Mangel an engen Beziehungen auf das Individuum und die Gesellschaft haben?*

## Folgen und Gefahren von Einsamkeit

**1** Die negativen Folgen von Einsamkeit sind statistisch gut belegt.

a) Schau dir die Videos von Quarks und Phoenix (siehe QR-Codes) bei den jeweils vorgegebenen Minutenmarkierungen an.



(7:18–9:37)



(1:08–1:41 und 10:55–11:40)

Quarks

Phoenix

b) Benenne in der Tabelle die Gefahren, die sich aus den statistisch messbaren Folgen von Einsamkeit ergeben.

c) Kreuze an, ob sich die Gefahren eher auf den einzelnen Menschen (👤) oder eher auf die Gesellschaft (👥) insgesamt auswirken.

Statistisch messbare Folgen von Einsamkeit	Welche Gefahren ergeben sich daraus?	Auswirkung auf	
		👤	👥
<b>Für die Gesundheit</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlechtere körperliche Gesundheit</li> <li>• Mehr psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen</li> <li>• Ungesünderes Essverhalten</li> <li>• Geringere körperliche Aktivität</li> <li>• Schlechtere Schlafqualität</li> <li>• Höhere Stressbelastung</li> </ul>			
<b>Für Schule und Arbeitsleben</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlechtere Leistungen in der Schule</li> <li>• Mobbing</li> <li>• Geringere Schulzufriedenheit</li> <li>• Niedrigeres Einkommen</li> </ul>			
<b>Für die Demokratie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sinkendes Vertrauen in politische Institutionen</li> <li>• Sinkendes Interesse an der Politik</li> <li>• Geringere Wahlbeteiligung</li> <li>• Stärkerer Hang zu Verschwörungsideologien</li> </ul>			

## Gefahren von Einsamkeit für die Demokratie

**2** Die Statistiken Q1 und Q2 aus dem vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) herausgegebenen Einsamkeitsbarometer verdeutlichen die Zusammenhänge zwischen der Einsamkeitsbelastung einer Person und deren Einstellung zur Demokratie. Stell dir vor, die beiden Statistiken tauchen in deinem Social-Media-Feed auf. Schreibe einen Kommentar dazu.

.....

.....

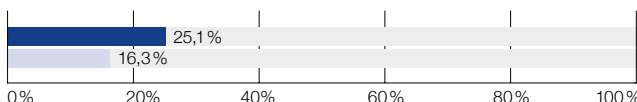
.....

.....

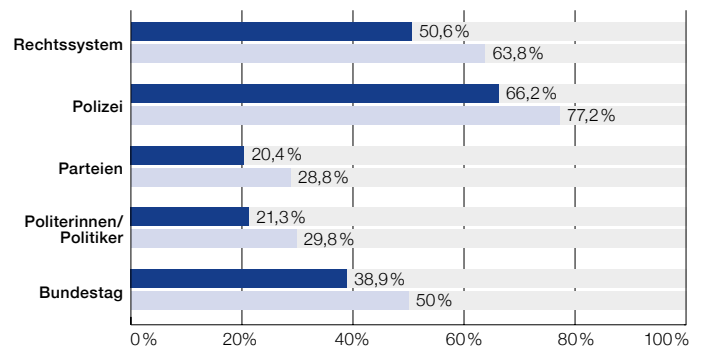
.....

.....

### Q1 Verschwörungsglaube nach Einsamkeitsbelastung



### Q2 Vertrauen in politische Institutionen nach Einsamkeitsbelastung



■ Ohne erhöhte Einsamkeitsbelastung  
■ Erhöhte Einsamkeitsbelastung

Quelle Q1/Q2: Einsamkeitsbarometer 2024

Q1/Q2: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; bmfjsfj.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528bb4fe4d062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf  
QR-Code Quarks: youtube.com/watch?v=aNMtPw-Lw; QR-Code Phoenix: youtube.com/watch?v=ZqNeCHJEU

# Was können Politik und Gesellschaft gegen Einsamkeit tun?

*Einsamkeit gefährdet nicht nur die Gesundheit, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Um dem entgegenzuwirken, braucht es gute Strategien.*

## Eure Idee gegen Einsamkeit

**1** Je zufriedener eine Person mit ihrem Leben ist, desto weniger einsam fühlt sie sich. Entwickelt in Kleingruppen Ideen, wie ihr die Lebenszufriedenheit eurer Mitschüler/-innen stärken und so deren Einsamkeitsempfinden reduzieren könnt. Eure Ergebnisse könnt ihr in kreativer Form (z. B. Song, Bild, Poetry Slam, Kurzvideo) oder als Text festhalten.



## Strategie gegen Einsamkeit


**2** Die Bundesregierung hat 2023 eine „Strategie gegen Einsamkeit“ vorgestellt. In der Tabelle findest du zwei der darin genannten Ziele und konkreten Maßnahmen. Bewerte diese hinsichtlich ihrer Effektivität und Nachhaltigkeit.

Ziel	Beispielhafte Maßnahmen	Meine Bewertung
Wissen stärken	Die Regierung fördert ein „Einsamkeitsbarometer“, welches das Ausmaß und die Verbreitung von Einsamkeit in unterschiedlichen sozialen Gruppen regelmäßig erhebt.	
Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung angehen	Seit Beginn des Schuljahres 2023/24 werden an über 100 Schulen „Mental Health Coaches“ eingesetzt. Mit diesem Modellprojekt sollen bundesweit mehrere zehntausend Schüler/-innen dazu ermutigt werden, mit einer qualifizierten Person offen über die Dinge zu sprechen, die sie beschäftigen.	

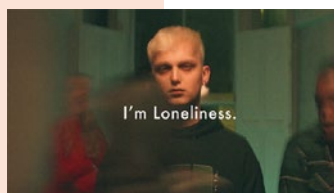
## Was machen die anderen?


**3** Stell dir vor, du bist Berater/-in der Bundesregierung und sollst Maßnahmen aus Großbritannien, den Niederlanden und Japan analysieren, um Ideen für Deutschland zu sammeln.

- a) Lies die Infotexte Q1–Q3.
- b) Erstelle eine kurze Präsentation und berücksichtige dabei folgende Punkte:
1. Kurze Zusammenfassung der vorgestellten Maßnahmen
  2. Eigene Vorschläge für die deutsche Politik mit Begründung
  3. Kritische Aspekte und Herausforderungen der Maßnahmen


**Q1**  **Großbritannien:**  
„Loneliness. It's a part of life. Let's talk about it“

Am weitesten fortgeschritten im Kampf gegen Einsamkeit ist Großbritannien. Anfang 2024 beschloss die britische Regierung eine Social-Media-Kampagne. Mithilfe bekannter Influencer/-innen sollen junge Menschen dazu motiviert werden, auf Einsamkeit in ihrem Umfeld zu achten und in soziale Beziehungen zu investieren. Großbritannien stellt zudem umgerechnet 650 Millionen Euro für außerschulische Freizeitangebote bereit, damit alle zwischen elf und 18 Jahren Zugang zu Aktivitäten außerhalb ihrer Familie und ihrer Bildungseinrichtung haben.



**Q2**  **Niederlande: „Join Us“**

Ein weiteres Beispiel, wie in den Niederlanden mit dem Problem Einsamkeit umgegangen wird, ist das Projekt „Join Us“. Das richtet sich an junge Menschen zwischen zwölf und 30 Jahren und ist dementsprechend digital ausgerichtet. „Möglicherweise fühlen sie sich einsam oder allein, aber das muss nicht der Fall sein. Manche jungen Leute wollen einfach nur neue Leute kennenlernen, anderen fehlt jemand, dem sie ihre Geschichte erzählen können, und wieder andere sind gerade umgezogen und finden keinen Kontakt mehr“, erklären die Macher. Wer sich angesprochen fühlt, kann auf der Internetseite einen Test machen, um herauszufinden, was er gegen seine Situation unternehmen kann. Es gibt Online-Gruppen und E-Tools zur Steigerung von sozialen Fähigkeiten.

**Q3**  **Japan: „Not Alone“**

In Japan warf die hohe Suizidrate bei Kindern und Jugendlichen ein Schlaglicht auf das Problem. Junge Menschen können sich rund um die Uhr telefonisch oder per Chat Hilfe suchen. Die Nachfrage nach dem Dienst ist enorm. Auch hier wird das Problem politisch angegangen: Sowohl in Großbritannien als auch in Japan sind bereits Einsamkeitsminister ernannt worden.

Quelle Q1–Q3: Rheinische Post online, 13.6.2024

- c) Besprecht eure Ergebnisse: Welcher Vorschlag hat euch am meisten überzeugt?
- d) Diskutiert kritisch: Können die vorgestellten Maßnahmen angesichts der vielfältigen Ursachen Einsamkeit verringern?

# Einsamkeit, Extremismus, Prävention, Vertrauensverlust in Institutionen

## Angebote der bpb

Leon Arlt et al. (Hg.) (2023):  
**Einsam in Gesellschaft – Zwischen Tabu  
und sozialer Herausforderung**  
Bestell-Nr. 11041 | [bpb.de/540909](https://bpb.de/540909)

Theresa M. Entringer et al. (2024):  
**Sozialbericht 2024 – Einsamkeit**  
[bpb.de/553298](https://bpb.de/553298)

Martin Hecht (2022):  
**Die Einsamkeit des modernen Menschen –  
Wie das radikale Ich unsere Demokratie  
bedroht**  
Bestell-Nr. 10794 | [bpb.de/507553](https://bpb.de/507553)

Online-Portal:  
**Extremismus und Radikalisierung**  
[bpb.de/themen/extremismus-radikalisierung/](https://bpb.de/themen/extremismus-radikalisierung/)  
*Überblicksseite mit Informationen zu ver-  
schiedenen Formen des politischen Extre-  
mismus, Formen der Radikalisierung und  
Handlungsmöglichkeiten zur Radikalisie-  
rungsprävention für Lehrkräfte*

Webvideo-Reihe (2024):  
**Extrem einsam – Was Einsamkeit mit  
Extremismus zu tun hat**  
[bpb.de/545225](https://bpb.de/545225)

*Webvideo-Reihe mit dem YouTuber Jakob  
Grün über von Einsamkeit betroffene Men-  
schen, die in Berührung gekommen sind mit  
extremistischen Gruppierungen und Unter-  
stützung gefunden haben*

[bpb.de/540909](https://bpb.de/540909)



## Zur Vertiefung

Bundesministerium für Familie, Senioren,  
Frauen und Jugend (Hg.) (2024):  
**Einsamkeitsbarometer 2024 – Langzeit-  
entwicklung von Einsamkeit in Deutschland**  
[bmfjsfj.de/bmfjsfj/service/publikationen/  
einsamkeitsbarometer-2024-237576](https://bmfjsfj.de/bmfjsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576)

Jens Kersten, Claudia Neu, Berthold Vogel (Hg.):  
**Einsamkeit und Ressentiment**  
Hamburg 2024

Kompetenznetz Einsamkeit:  
**Angebotslandkarte**  
[kompetenznetz-einsamkeit.de/  
angebotslandkarte](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebotslandkarte)  
*Digitale Landkarte mit Angeboten gegen Ein-  
samkeit, die Orte aufzeigt, an denen Menschen  
Hilfe und Unterstützung finden können, wenn  
sie sich einsam fühlen*

Kompetenznetz Einsamkeit:  
**KNE-Expertisen**  
[kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/  
kne-expertisen](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen)  
*Zu ausgewählten Teilaspekten verfasste  
Dossiers, die das vorhandene Wissen zur  
Bekämpfung von Einsamkeit bündeln*

Kompetenznetz Einsamkeit (2024):  
**Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen  
im Kontext Schule**  
[kompetenznetz-einsamkeit.de/  
neue-veroeffentlichung-einsamkeit-bei-kindern-  
und-jugendlichen-im-kontext-schule](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/neue-veroeffentlichung-einsamkeit-bei-kindern-und-jugendlichen-im-kontext-schule)

Das Progressive Zentrum e.V. (Hg.) (2023):  
**Extrem einsam? Eine Studie zur demokrati-  
schen Relevanz von Einsamkeitserfahrungen  
unter Jugendlichen in Deutschland**  
[progressives-zentrum.org/publication/  
extrem-einsam/](https://progressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/)

[bpb.de/545225](https://bpb.de/545225)



## Für den Unterricht

Das Progressive Zentrum e.V. (2023):  
**Methodenkoffer gegen Einsamkeit**  
[progressives-zentrum.org/wp-content/  
uploads/2024/02/dpz\\_kollekt\\_methodenkoffer\\_  
gegen\\_einsamkeit.pdf](https://progressives-zentrum.org/wp-content/uploads/2024/02/dpz_kollekt_methodenkoffer_gegen_einsamkeit.pdf)  
*Methodenkoffer mit einer vielfältigen Auswahl  
von Formaten, die in der Jugendarbeit einge-  
setzt werden können, um das Thema Einsamkeit  
zu bearbeiten und demokratische Haltungen  
zu stärken. Zu jeder Methode finden sich neben  
der detaillierten Anleitung und dem Material-  
bedarf auch Hinweise zu Zielgruppe, Zielsetzung  
und etwaigen Herausforderungen bei der  
Umsetzung.*

Das Progressive Zentrum e.V. (2023):  
**Erst einsam, dann extrem?**  
[youtube.com/watch?v=TGdZn25xeJg](https://youtube.com/watch?v=TGdZn25xeJg)  
*Kurzfilm über Einsamkeit bei Jugendlichen und  
wie sich diese auf deren Einstellungen zu Politik  
und Demokratie auswirkt, ergänzend zur Studie  
„Extrem einsam“*

Pro Psychotherapie e.V. (2021):  
**Test zur Einsamkeit – Wie einsam bin ich?  
Kann ich gut allein sein?**  
[therapie.de/psyche/info/test/depressionen/  
einsamkeit/](https://therapie.de/psyche/info/test/depressionen/einsamkeit/)  
*Online-Test mit 20 Aussagen basierend auf  
der UCLA Einsamkeitsskala (UCLA Loneliness  
Scale), der dabei helfen kann, Ansätze von  
Einsamkeit zu erkennen, um so möglicherweise  
selbst aktiv zu werden und Einsamkeit vorzu-  
beugen oder zu bekämpfen*

Nathalie Schnoor (2023):  
**Einsamkeit verstehen. In guter Verbindung  
mit mir und anderen. Downloadmaterial**  
[psychiatrie-verlag.de/wp-content/uploads/  
2022/06/259\\_einsamkeit\\_Download.pdf](https://psychiatrie-verlag.de/wp-content/uploads/2022/06/259_einsamkeit_Download.pdf)  
*14 Arbeitsblätter zur individuellen Auseinander-  
setzung mit dem Thema Einsamkeit. Enthalten  
sind unter anderem auch die 20 Aussagen  
der UCLA Einsamkeitsskala (UCLA Loneliness  
Scale) zur Selbsteinschätzung der eigenen  
Einsamkeitsbelastung.*

# Zum Vertiefen.

*Aus Politik und Zeitgeschichte*  
52/2024 „Einsamkeit“

www.bpb.de/apuz  
Bestellnummer 72452



bpb.de/  
shop

## 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**



### Zuletzt erschienene Themenblätter:

Bundestagswahlen | Extra | Bestell-Nr. 5781

**Pflichtdienst für alle?** | 141 | Bestell-Nr. 5726

Einsam in Gesellschaft | 140 | Bestell-Nr. 5725

Islamismus | 139 | Bestell-Nr. 5724

Quelle: Künstliche Intelligenz? | 138 | Bestell-Nr. 5723

Kompromisse machen | 137 | Bestell-Nr. 5722

Schwangerschaftsabbruch | 136 | Bestell-Nr. 5721

Ausgebremst? Zukunft der Mobilität | 135 | Bestell-Nr. 5720

Soziale Gerechtigkeit | 134 | Bestell-Nr. 5429

Globalisierung am Limit | 133 | Bestell-Nr. 5428

Pflegenotstand | 132 | Bestell-Nr. 5427

Sicherheit neu denken? | 131 | Bestell-Nr. 5426

Wohnen in der Krise | 130 | Bestell-Nr. 5425

Sport und Politik | 129 | Bestell-Nr. 5424

Meilensteine der deutschen Einheit | 83 | Bestell-Nr. 5976

Impfen als Pflicht? | 128 | Bestell-Nr. 5423

Staatsschulden | 127 | Bestell-Nr. 5422

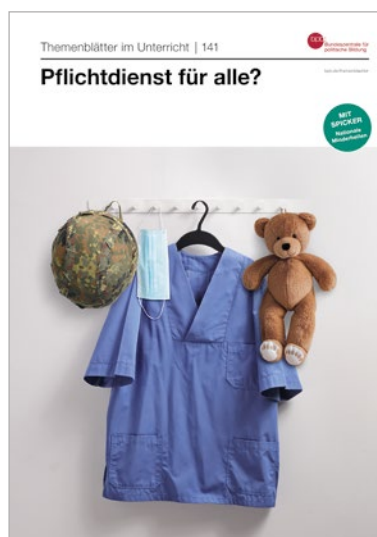
Was denken Rechtsextreme? | 126 | Bestell-Nr. 5421

Aus Seuchen lernen? | 125 | Bestell-Nr. 5420

Alle Ausgaben online als PDF abrufbar



Alle Arbeitsblätter sind zudem als ausfüllbare PDF-  
sowie als veränderbare ODT-Dateien abrufbar



### Bestellen, herunterladen, abonnieren, feedbacken

- Gedruckte Ausgaben kostenlos bestellen und als PDF oder ODT abrufen unter: [bpb.de/themenblaetter](https://www.bpb.de/themenblaetter)
- Gedruckte Ausgaben kostenlos abonnieren oder bestehendes Abo ändern unter: [bpb.de/550366](https://www.bpb.de/550366)
- Feedback geben unter: [umfrage.bpb.de](https://www.umfrage.bpb.de)