

Inhalt

Vorwort 9

Einsam in Gesellschaft

Einleitung

Leon Arlt, Nora Becker, Sara Mann, Tobias Wirtz (Herausgeber:innen) 11

I. Einsamkeit: Grundlegende Überlegungen

Eine modelltheoretische Erklärung der Einsamkeit

Axel Seemann (Bentley University, USA) | Philosophie des Geistes 33

Facetten, Quellen und Auswirkungen von Einsamkeit

Helen Landmann (FernUniversität in Hagen) | Community Psychology,

Susanne Buecker (Ruhr-Universität Bochum) | Psychologische Methodenlehre 51

II. Gesellschaft: Einsamkeit als Indikator?

Führt gesellschaftliche Modernisierung in die Vereinsamung?

Eine Einführung in die Debatte um die einsame Moderne

Janosch Schobin (Universität Kassel) | Makrosoziologie, Denis Newiak

(Brandenburgische Technische Universität) | Angewandte Medienwissenschaften 79

Einsamkeit, soziale Isolation und Lebenszufriedenheit in Zeiten von Corona

Was die Empirie über die Gesellschaft und den Einzelnen aussagen kann - und was nicht

Timon Renz (Albert-Ludwigs-Universität Freiburg) | Finanzwissenschaft,

Zufriedenheitsforschung 105

Einsamkeit zwischen Entfremdung und Resonanz

Zum gesellschaftskritischen Potenzial einer komplexen Erfahrung

Raphael Rauh (Albert-Ludwigs-Universität Freiburg) | Medizinethik,

Dominik Koesling (Christian-Albrechts-Universität zu Kiel) | Medizinethik 125

III. Tabus überwinden: Betroffenenperspektiven auf Einsamkeit

Queere Einsamkeit in der Weimarer Republik

Leo Ryczko (Freie Universität Berlin) | Geschichtswissenschaft 155

Das Einsamkeitserleben von psychiatrischen Patient:innen

Thomas Wagener (Knappschaftskrankenhaus Lütgendortmund) |

Psychiatrie und Psychotherapie 165

Erfahrungen mit Einsamkeit während und nach der Haftstrafe

Dieter Kußmann (Klient beim ambulanten Sozialen Dienst der Justiz des Landes NRW) |

Im Interview mit Leon Arlt und Nora Becker 189

IV. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung: Der Tod als einsam(st)es Thema?

Einsames Sterben und unentdeckte Tode

Susanne Loke (Ruhr-Universität Bochum) | Thanatosozilogie 197

Sterben, Tod und Einsamkeit

Silke Malzahn (Palliativmedizinischer Konsiliardienst Dortmund GbR, Palliativ- und

Hospiznetz Dortmund) | Begleitung für Sterbende und ihre Angehörigen 211

V. Der Herausforderung begegnen: Hilfsangebote und Maßnahmen gegen Einsamkeit

Interventionen gegen Einsamkeit und ihre Wirksamkeit

Noëmi Seewer (Universität Bern, Schweiz) | Klinische Psychologie und Psychotherapie,

Tobias Krieger (Universität Bern, Schweiz) | Klinische Psychologie und Psychotherapie 227

Telefonieren gegen Einsamkeit

Hilfe zu jeder Zeit

Ruth Belzner (TelefonSeelsorge Würzburg/Main-Rhön) | Seelsorge und Beratung

am Telefon, im Chat und per E-Mail..... 255

VI. Besondere Lebensabschnitte, besondere Herausforderungen: Einsamkeit im Studium und Alter

Nachtschicht von Studierenden für Studierende

Ein niedrigschwelliges Zuhörangebot

Alina Käfer (Förderinitiative Nightlines Deutschland e.V.) | Zuhörtelefon für Studierende ... 275

Beraterische Unterstützung an der Universität

Herausforderungen in der Corona-Pandemie

Christian Kloß (Psychologische Studienberatung TU Dortmund) |

Psychologische Beratung im Universitätskontext 291

»Einfach mal reden« gegen Einsamkeit

Entlastende Telefongespräche für alle ab 60 Jahren

Amira Mahdi (Silbernetz e.V.) | Telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen,

Elke Schilling (Silbernetz e.V.) | Telefonisches Gesprächsangebot für ältere Menschen 309

VII. Besondere Lebenslagen, besondere Einsamkeit: Soziale Angst, Wohnungslosigkeit und Armut

Unfreiwillig einsam

Soziale Angst, Schüchternheit und Einsamkeit

Julian Kurzidim (intakt e.V.) | Norddeutscher Verband der Selbsthilfe bei sozialen Ängsten 319

Einsamkeit unter Wohnungslosen

Einsam trotz Gemeinschaft

Anke Voigt (Bahnhofsmission am Berliner Hauptbahnhof) | Zentraler Knotenpunkt

der sozialen Hilfe..... 337

Armut – Einsamkeit – Krankheit

Ein Teufelskreis

Heike Goebel (Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.) | Hilfe und Beratung für Menschen

in Armut und sozialer Not..... 345

Einsam in Gesellschaft?

Schlussbetrachtungen

Leon Arlt, Nora Becker, Sara Mann, Tobias Wirtz (Herausgeber:innen) 355

Autor:innenverzeichnis 359

Einsam in Gesellschaft

Einleitung

Leon Arlt, Nora Becker, Sara Mann, Tobias Wirtz (Herausgeber:innen)

»Die Einsamkeit in uns können wir nur
gemeinsam überwinden.«¹

Einsamkeit bewegt Menschen. Unabhängig davon, ob wir uns unter Menschen befinden oder alleine sind, kann ein Gefühl von Einsamkeit aufkommen. Dennoch werden das *Alleinsein* und das *Einsamsein* häufig gleichgesetzt; die Idee, Einsamkeit durch *Gemeinsamkeit* zu überwinden, ist fest in uns verankert. Wird Einsamkeit thematisiert, ist der Versuch, ihr zu enttrinnen, ebenso Bestandteil dessen wie die vielfältigen inneren Empfindungen, die sie begleiten. Oft wird über den Umweg dieser Empfindungen die Einsamkeit selbst ausgedrückt, denn meist fällt es schwer, sie adäquat in Worte zu fassen. Dies deutet bereits darauf hin, dass Einsamkeit zum einen ein komplexes Phänomen ist, das in sehr vielen Formen auftritt und sehr unterschiedlich erlebt beziehungsweise bewertet wird, und zum anderen mit diversen kommunikativen Hürden verbunden ist, die es erschweren, anderen die eigene Einsamkeit mitzuteilen. Beides steht der gemeinsamen Überwindung der inneren Einsamkeit im Wege.

Auf der gesellschaftlichen Ebene betrachtet ergibt sich ein eindringliches Bild: Im Jahr 2019 fühlten sich 10,8 Prozent der Deutschen mehrfach pro Woche oder täglich einsam.² Andere Studien verzeichnen sogar höhere Werte.³ Das Thema ist da-

-
- 1 B. Wells (2018): *Vom Ende der Einsamkeit*. Im Sinne der bibliographischen Stringenz sind die jeweiligen DOI-Angaben hinsichtlich der Groß- und Kleinschreibung der Quellentitel im gesamten Band maßgeblich.
 - 2 Vgl. S. Lippke et al. (2022): *Einsam(er) seit der Coronapandemie; siehe grundsätzlich auch T. Eyerund/ A.K. Orth (2019): Einsamkeit in Deutschland*.
 - 3 Die unterschiedlichen Studienergebnisse können unter anderem durch den Einsatz von verschiedenen Messinstrumenten erklärt werden. Während in manchen Studien Items verwendet werden, die direkt nach Einsamkeit fragen (siehe zum Beispiel S. Lippke et al. [2022]: *Einsam(er) seit der Coronapandemie*), erfolgt in anderen eine indirekte Erhebung (siehe zum Beispiel J. de Jong Gierveld/T.G. van Tilburg [2006]: *A 6-Item Scale for Overall, Emotional, and Social Lone-*

mit für viele Menschen von unmittelbarer Bedeutung: Einsamkeit befindet sich inmitten der Gesellschaft. Neben persönlichen, zum Teil auch gesundheitlichen Folgen zeugen gesellschaftliche und demokratietheoretische Zusammenhänge von der Relevanz der Einsamkeitsproblematik im gesamtgesellschaftlichen Kontext: Konzepte wie Demokratiestabilität, Wahlverhalten, Sozialkapital, Humankapital oder Wirtschaftskraft stehen unter anderem mit Lebenszufriedenheit, (Selbst-)Vertrauen oder Gesundheit in Verbindung. Einsamkeit muss also immer auch als *soziale Herausforderung* auf einer gesellschaftlichen Ebene analysiert werden, was auch wesentliche Risikofaktoren von Einsamkeit wie fehlende qualitativ hochwertige Partnerschaften oder Freundschaften, Arbeitslosigkeit oder der Verlust eines nahestehenden Menschen zeigen.

Verschärft wird diese soziale Herausforderung durch ein der Einsamkeit anhaftendes Stigma, das zu ihrer *Tabuisierung* führt und in der oben genannten kommunikativen Hürde zum Ausdruck kommt: Zum einen sind Einsamkeitsgefühle, wie viele andere Empfindungen, schwer in Worte zu fassen. Zum anderen ist das Thema oft mit Scham besetzt, obwohl Einsamkeit ein Phänomen ist, das jede:n zu jeder Zeit betreffen kann und die meisten Menschen diesbezüglich auf eigene Erfahrungen zurückgreifen können. Welche Tabus und Ängste Einsamkeit anhaften, fasst Daniel Schreiber unter Rückgriff auf Olivia Laing und Frieda Fromm-Reichmann zusammen:⁴ Einsamkeit passe schlicht nicht zur heutigen (und hiesigen) Vorstellung eines richtigen und guten Lebens.⁵ Der implizite Vorwurf, Einsamkeit sei das Ergebnis eines persönlichen Versagens, verhindere, dass Betroffene ihre Einsamkeit ansprechen: »In unserem kollektiven Bild von Einsamkeitsgefühlen schwingt immer mit, dass die Einsamen ihr Schicksal verdient hätten, dass sie zu unattraktiv, schüchtern, eigenbrötlerisch und selbstbezogen seien [...].«⁶ Schreiber geht so weit, eine Widerspiegelung dieser Tabuisierung in der Unterscheidung der Worte »Einsamkeit« und »Alleinsein« zu sehen – wobei das »Alleinsein« die »präsentable, würdevolle Variante der Einsamkeit« darstelle, »wie eine Art sozialer Isolation ohne große seelische Schmerzen«.⁷ Den gängigen Einsamkeitsauffassungen kommt er mit dieser Analyse sehr nahe und fügt ihnen eine Tabu-beziehungsweise Schamkomponente hinzu:

Viele Menschen verweisen geradezu reflexartig auf diese Unterscheidung, wenn man über Einsamkeit spricht. Und gerade in dieser Reflexhaftigkeit verbirgt sich

liness). Dies hat einen Einfluss auf das Antwortverhalten in Bezug auf soziale Erwünschtheit oder auch die Interpretation der Daten. Zudem zeigt sich eine Zunahme von Einsamkeit seit der Corona-Pandemie, weshalb auch der Erhebungszeitpunkt beachtet werden sollte.

4 Vgl. D. Schreiber (2021): *Allein*, S. 62ff. unter Verweis auf F. Fromm-Reichmann (1990): *Loneliness und O. Laing (2016): The Lonely City*.

5 Vgl. D. Schreiber (2021): *Allein*, S. 62f., zitiert indirekt O. Laing (2016): *The Lonely City*.

6 D. Schreiber (2021): *Allein*, S. 63, zitiert indirekt O. Laing (2016): *The Lonely City*.

7 D. Schreiber (2021): *Allein*, S. 63.

manchmal Scham. Eine Scham, die Menschen davon abhält, ihre Einsamkeitsgefühle zu zeigen. Ich bin allein, nicht einsam, scheinen sie zu sagen. Ich werde dir nicht gestehen, dass ich einsam bin. Ich bin nicht verletzlich. Mein Alleinsein tut nicht weh, ich leide nicht darunter. Und ich möchte mich auch deiner Verletzlichkeit nicht aussetzen. Sie erinnert mich zu sehr an meine eigene. Bitte sag, dass du allein und nicht einsam bist.⁸

Interessanterweise variiert die Tabuisierung der Einsamkeit mit der Kultur einer Gesellschaft.⁹ Dass in einer Gesellschaft Einsamkeit von Betroffenen häufig verschwiegen wird und auch Nicht-Betroffene eine Auseinandersetzung oftmals scheuen, ist daher auch eine kulturelle Frage und somit veränderbar. Eines der zentralen Anliegen dieses Bandes ist es, unter Einsamkeit leidende Menschen mit ihren Empfindungen sichtbar zu machen und sie durch die Lektüre zu ermutigen, offen über ihre Einsamkeit zu sprechen oder sich Unterstützung zu suchen. Gleichzeitig hat dieser Band zum Ziel, Nicht-Betroffene dazu anzuregen, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und mit (einsamen) Menschen darüber ins Gespräch zu kommen. Es gilt, sich dem Wesen der Einsamkeit auf unterschiedlichen Ebenen anzunähern und damit verbundene Hemmungen abzubauen.

Die hohe Verbreitung von Einsamkeit auf der einen und die Vielschichtigkeit der Problematik auf der anderen Seite machen eine breit aufgestellte Diskussion der Thematik unter Einbezug möglichst vieler Perspektiven notwendig. Um dem gerecht zu werden, wird in diesem Band bewusst ein multiperspektivischer Ansatz genutzt, der die interdisziplinären wissenschaftlichen Beiträge in direkten Austausch mit Perspektiven aus der Praxis treten lässt. Dieser – systematisch verzahnte – Austausch zwischen Perspektiven aus der Wissenschaft und einer alltagsnahen Praxis stellt nicht nur grundsätzlich, sondern gerade in Bezug auf das Thema Einsamkeit bisher noch eine Ausnahme dar.¹⁰ Die Verzahnung der einzelnen Perspektiven formt zugleich den analytischen Aufbau des Bandes, indem die praktischen Beiträge als »Kompass« für die ihnen gegenübergestellten wissenschaftlichen Beiträge fungieren: Letztere liefern nicht nur (Hintergrund-)Informationen, (Zusammenhangs-)Analysen, Einschätzungen und Erklärungen, sondern sie knüpfen

8 Ebd.

9 Eine Reihe von Studien kommt zu unterschiedlichen Ergebnissen, etwa in Hinblick auf die Stigmatisierung einsamer Menschen beziehungsweise die Tabuisierung von Einsamkeit in kollektivistischen versus individualistischen Gesellschaften, vgl. etwa M. Barreto et al. (2021): *Loneliness around the world*; A. Rokach et al. (2001): *The Effects of Culture on the Meaning of Loneliness*; W. van Staden/K. Coetzee (2010): *Conceptual relations between loneliness and culture*.

10 Ein Beispiel für einen solchen multiperspektivischen Ansatz, bei dem ebenfalls eine Vielzahl an entsprechenden wissenschaftlichen und praktischen Beiträgen zusammengestellt ist, findet sich in T. Hax-Schoppenhorst (Hg.) (2018): *Das Einsamkeits-Buch*. Wie bereits angesprochen, versucht der vorliegende Sammelband durch die systematische Verzahnung der einzelnen Beiträge über eine solche Bündelung von verschiedenen Perspektiven hinauszugehen.

direkt an die praktischen Beiträge an, greifen die darin herausgestellten Problematiken auf und vertiefen sie. Die Praxisbeiträge bilden hingegen einen Querschnitt des zivilgesellschaftlichen Engagements im Kontext von Einsamkeit ab und versuchen, möglichst viele Blickwinkel und Handlungsebenen abzudecken. Sie geben individuelle Einblicke in die Alltagserfahrungen mit Einsamkeit sowohl von Personen, die selbst direkt von Einsamkeit betroffen sind, als auch von jenen, die in der ein oder anderen Weise Hilfe gegen Einsamkeit anbieten und dadurch indirekt davon betroffen sind. Die offene, individuelle Gestaltung der praktischen Beiträge entspricht der Intention, Alltag und Wirklichkeit getreu der Wahrnehmung von direkt und indirekt Betroffenen abzubilden – und zudem ihrer Funktion als Kompass für die wissenschaftlichen Beiträge gerecht zu werden. Um Anlaufstellen mit ihrem Angebot niedrigschwellig kennenlernen zu können, sind darüber hinaus bei den jeweiligen Beiträgen entsprechende Informationen und Kontaktdaten in einer Informationsbox zusammengestellt.

Einsamkeit: eine kurze Einführung

An dieser Stelle sei ein einführender Blick auf das Phänomen Einsamkeit geworfen, dessen Komplexität in diesem Band nicht aufgelöst, sondern sichtbar gemacht und dadurch akzeptiert werden soll: In der wissenschaftlichen wie gesellschaftspolitischen Debatte steht – vermutlich nicht zuletzt aufgrund der bereits angeklungenen Folgen für Individuum und Gesellschaft – eine als negativ erlebte Form der Einsamkeit im Fokus. Daniel Perlman und Letitia Anne Peplau verstehen Einsamkeit als subjektives, negatives Gefühl des sozialen Mangels, genauer als »eine Diskrepanz zwischen den angestrebten und erreichten Leveln sozialer Beziehungen«. ¹¹ Sie beziehen dabei sowohl die Anzahl (Quantität) als auch die Güte (Qualität) der Beziehungen mit ein. Die Autor:innen nehmen mit diesem einflussreichen Einsamkeitsverständnis die subjektive Bewertung der eigenen sozialen Situation aus Sicht des Individuums in den Blick. Erst bei einer negativen Bewertung wird das Gefühl als Einsamkeit bezeichnet. Der ebenfalls renommierte Einsamkeitsforscher Robert S. Weiss betont dagegen die spezifischen Bedürfnisse, die in unterschiedlichen sozialen Beziehungen befriedigt werden – und aus denen sich unterschiedliche Einsamkeitsverständnisse ableiten lassen: *Emotionale* Einsamkeit ist demnach die Folge mangelnder intimer Verbundenheit mit einer anderen Person, typischerweise im Rahmen einer Partnerschaft. *Soziale* Einsamkeit dagegen tritt Weiss zufolge auf, wenn eine Person sich als ungenügend eingebunden in soziale Netzwerke, vornehmlich freundschaftlicher Art, empfindet. ¹² Diese von

11 Übersetzung durch die Herausgeber:innen; im Original: Einsamkeit [*loneliness*] »as a discrepancy between one's desired and achieved levels of social relations« (D. Perlman/L.A. Peplau [1981]: *Toward a social psychology of loneliness*, S. 32).

12 R.S. Weiss (1973): *Loneliness*; vgl. D. Russell et al. (1984): *Social and emotional loneliness*.

Weiss unterstrichene Bedürfnisebene verbindet Reinhold Schwab wiederum mit dem Element des subjektiv empfundenen Defizits nach Perlman und Peplau, wenn er Einsamkeit als »das quälende Bewußtsein [*sic!*] eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen«¹³ versteht. Gemäß diesen Auffassungen wird also die Wahrnehmung der von Einsamkeit betroffenen Person betrachtet, die die Qualität und Quantität ihrer sozialen Beziehungen im Abgleich mit ihren diesbezüglichen Wünschen oder Bedürfnissen bewertet und Einsamkeit empfindet, wenn tatsächliche und gewollte Beziehungen voneinander abweichen. Mit sämtlichen dieser Verständnisse ist zudem eine Art der Negativität verknüpft: bei Perlman und Peplau über das *unwillkommene* Gefühl, bei Weiss über die *mangelhafte* Bedürfnisbefriedigung und bei Schwab über das *quälende* Bewusstsein. Diese Ansätze unterscheiden sich deutlich von solchen, die Einsamkeitsempfindungen nicht notwendigerweise als negativ charakterisieren und auch positive Erfahrungen des Alleinseins beziehungsweise Sich-allein-Fühlens – etwa verbunden mit dem Gefühl der inneren Ruhe oder Freiheit – betrachten. Solche Schilderungen finden sich häufig in literarischen und künstlerischen Auseinandersetzungen mit Einsamkeit.¹⁴

In der allgegenwärtigen Betonung der subjektiven Komponente, die Einsamkeit immer zu besitzen scheint, klingt bereits die häufig gemachte Unterscheidung zwischen subjektiver Einsamkeit und objektivem Alleinsein an. Einsamkeit, so sind sich alle Autor:innen dieses Bandes einig, ist keineswegs gleichbedeutend damit, alleine zu sein. Man kann einsam sein inmitten einer dicht besiedelten Großstadt oder inmitten einer Gruppe von Menschen (siehe die Beiträge von *Malzahn, Rauh/Koesling, Voigt*), denn soziale Interaktion bringt nicht automatisch zwischenmenschliche Verbundenheit mit sich. Sogar Freundschaften können sich als ein Ort verstehen lassen, der Einsamkeit Raum geben kann (siehe *Rauh/Koesling*).

Eine weitere Unterscheidung von Formen der Einsamkeit erfolgt anhand der Dauer der Einsamkeitsempfindung. Denn auch wenn die meisten Menschen früher oder später Erfahrungen von Einsamkeit machen, hält dieses Gefühl häufig nur vergleichsweise kurz an. Die Gründe für solch eine vorübergehende, mitunter als »episodisch« (siehe *Seemann*) oder »situativ« (siehe *Landmann/Buecker, Seewer/Krieger*) bezeichnete Einsamkeit sind vielfältig. Oft sind größere biographische

13 R. Schwab (1997): *Einsamkeit*, S. 22, zitiert nach T. Hax-Schoppenhorst (2018): *Quälender Abstand*.

14 Beispielsweise wurde Einsamkeit in der Romantik häufig schwärmerisch dargestellt (siehe etwa A. Arnold/W. Pape/N. Wichard [Hg.] [2019]: *Einsamkeit und Pilgerschaft*). Auch heutzutage weckt die bewusst gesuchte Einsamkeit von Eremit:innen oder von sich in der Natur verlierenden Wander:innen keine Assoziationen von Krankheit oder Leid. Diese Einsamkeit wird häufig als innere Einkehr gesehen, als ein »positives Für-sich-Sein« (vgl. auch die Beiträge von *Rauh/Koesling, Voigt*), das beispielsweise Selbstreflexion und -erkenntnis ermöglicht.

Umbrüche wie ein Umzug (etwa durch den Studienstart, siehe *Käfer, Kloß*) oder der Tod einer angehörigen Person (siehe etwa *Malzahn*) ein Grund für Einsamkeitsempfindungen. Die meisten Menschen erleben im Laufe der Zeit solche Umbrüche und lernen, damit umzugehen. Doch in manchen Fällen ist Einsamkeit etwas, das bleibt, und einen Menschen jahrelang begleitet. Diese Form der Einsamkeit wird häufig als »chronisch« bezeichnet (siehe *Belzner, Landmann/Buecker, Seemann, Seewer/Krieger* und auch *Loke, Mahdi/Schilling*) und weckt dadurch auch medizinische Assoziationen. Ob chronische Einsamkeit als Krankheit gesehen werden kann, die es zu kurieren gilt,¹⁵ ist stark umstritten. Allerdings zeigen empirische Studien, dass Einsamkeit beziehungsweise soziale Isolation mit gesundheitlichen Problemen und Risiken wie einer schlechten Schlafqualität, Demenzerkrankungen und depressiven Symptomen, aber auch mit einer höheren Sterbewahrscheinlichkeit korrelieren.¹⁶

Wie sehr Einsamkeitserfahrungen in gesamtgesellschaftliche Entwicklungen eingebunden sind, zeigt wiederum ein einschneidendes Beispiel der jüngeren Vergangenheit (und, zum Zeitpunkt der Entstehung dieses Buches, auch Gegenwart): die Corona-Pandemie, von der zu hoffen ist, dass zukünftige Leser:innen dieses Buches sich nicht mehr viel darunter – und unter den damit verbundenen gesellschaftlichen Umständen – vorstellen können. Hinsichtlich Einsamkeit war die wohl relevanteste Veränderung jene der Alltags- und Sozialstrukturen, durch die soziale Kontakte nicht mehr wie gewohnt gepflegt und aufgebaut werden konnten. Aufgrund der behördlichen Schutzmaßnahmen musste der persönliche Kontakt zu anderen Menschen auf ein Mindestmaß reduziert werden, viele Aktivitäten wurden in den Bereich des Digitalen verlagert: *Lockdowns* (das Herunterfahren einiger Lebensbereiche wie das Schließen von Schulen und Kindergärten, Universitäten, Arbeitsstellen oder Einkaufszentren) und *Ausgangssperren* (das Verbot des Verlassens der eigenen Wohnung oder des gewöhnlichen Aufenthaltsorts zu bestimmten Zeiten oder aus bestimmten Gründen, etwa im Rahmen einer Quarantäne) gingen für einen Großteil der Bevölkerung mit psychischen Belastungen einher, die, so lassen erste Studien vermuten, auch mit Einsamkeitsgefühlen korrelieren.¹⁷ Der

15 Vgl. etwa M. Spitzer (2018): *Einsamkeit*.

16 Vgl. etwa L. Dahlberg et al. (2022): *A systematic review of longitudinal risk factors for loneliness in older adults*; L.C. Hawkey/J.T. Cacioppo (2010): *Loneliness Matters*; J. Holt-Lunstad et al. (2015): *Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality*; T.J. Holwerda et al. (2014): *Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset*; M.H. Lim/R. Eres/S. Vasan (2020): *Understanding loneliness in the twenty-first century*; N.R. Nicholson Jr. (2009): *Social isolation in older adults*; A. Shankar et al. (2013): *Social Isolation and Loneliness*; M. Solmi et al. (2020): *Factors Associated With Loneliness*; A. Steptoe et al. (2013): *Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women*.

17 Vgl. S. Liu et al. (2021): *Increased Psychological Distress, Loneliness, and Unemployment in the Spread of COVID-19 over 6 Months in Germany*.

Anteil derer, die sich mehrfach pro Woche oder täglich einsam fühlen, hat sich einer Befragung zufolge in der Pandemie von 10,8 Prozent im Jahr 2019 auf 26,6 Prozent im Jahr 2020 mehr als verdoppelt.¹⁸

Ob berufliche Online-Meetings, Streams von Konzerten oder Theateraufführungen, digitale Spieleabende mit Freund:innen oder Videotelefonate mit der Familie – was für viele Menschen vorher gänzlich unbekannt oder zumindest ungewohnt war, wurde in Pandemiezeiten oftmals unfreiwillig ein selbstverständlicher Teil des Alltags. Auch unabhängig von solchen Notlösungen und auch unabhängig von der Corona-Pandemie können digitale Technologien das Knüpfen und Aufrechterhalten von Beziehungen erleichtern und auf diesem Wege Einsamkeit sogar reduzieren.¹⁹ Die gegenwärtige Forschung legt jedoch nahe, dass digitale Technologien nur gegen Einsamkeit helfen, wenn dadurch gepflegte digitale Beziehungen Kontakte im echten Leben nicht ersetzen, sondern ergänzen, und wenn digitale Medien nicht als Mittel genutzt werden, um (womöglich sogar angstbesetzter) sozialer Interaktion aus dem Weg zu gehen.²⁰ Gerade für introvertierte Menschen können digitale Medien das Knüpfen sozialer Kontakte erleichtern, etwa weil online oft größere Kontrolle über Art und Ablauf der Interaktion und auch das eigene Auftreten besteht.²¹ Zudem erlaubt das Internet Angehörigen bestimmter Gruppen (beispielsweise sexueller Minderheiten, siehe auch *Ryczko*), einfacher Kontakte zu Gleichgesinnten zu knüpfen, als es analog möglich wäre.²² Insofern

18 S. Lippke et al. (2022): *Einsam(er) seit der Coronapandemie*. Auch eine Studie des wissenschaftlichen Dienstes der EU-Kommission kommt zu dem Schluss, dass sich die Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen bei EU-Bürger:innen verdoppelt hat. 2016 fühlten sich der Studie nach etwa 12 Prozent der EU-Bürger:innen mehr als die Hälfte der Zeit einsam. Dieser Anteil stieg in den ersten Monaten der Pandemie auf 25 Prozent an (vgl. *Joint Research Centre [European Commission] et al. [2021]: Loneliness in the EU*). Studien legen darüber hinaus nahe, dass besonders Personengruppen, die sozial benachteiligt sind – darunter Menschen mit Migrationserfahrung oder Personen mit niedrigem Einkommen – während der Pandemie besonders stark von Einsamkeit betroffen waren (*Präsident des Landtags Nordrhein-Westfalen [Hg.] [2021]: »Einsamkeit« – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen*, S. 52). Andere Studien deuten interessanterweise darauf hin, dass die Einsamkeit während der Corona-Pandemie dafür weitgehend konstant geblieben ist (C. Benke et al. [2022]: *One year after the COVID-19 outbreak in Germany*).

19 Department for Digital, Culture, Media and Sport (Hg.) (2018): *A connected society*; R. Nowland/E.A. Necka/J.T. Cacioppo (2018): *Loneliness and Social Internet Use*. Bei sozialen Medien ist die Wirkung vermutlich stark abhängig von der jeweiligen Plattform. Auch andere interessante Zusammenhänge im Kontext von Einsamkeit und digitalen Medien wurden festgestellt: Beispielsweise zeigte sich für Nordrhein-Westfalen, dass eine bessere Abdeckung von Breitband-Internet mit einer geringeren Verbreitung von Einsamkeit korreliert (T. Ebert/J. Berkesel/T. Entringer [2021]: *Einsamkeit in Nordrhein-Westfalen*).

20 R. Nowland/E.A. Necka/J.T. Cacioppo (2018): *Loneliness and Social Internet Use*.

21 Y. Amichai-Hamburger/B.H. Schneider (2013): *Loneliness and Internet Use*.

22 Ebd.

sollte man Online-Freundschaften, Videokonferenzen und Chat-Gruppen nicht pauschal abwerten, sondern vielmehr die Chancen anerkennen, die sich daraus für die Bekämpfung von Einsamkeit ergeben können (siehe auch *Renz, Seewer/Krieger*).

Die Möglichkeit, solche Chancen digitaler Technologien zu nutzen, hängt dabei unmittelbar mit Fragen der sozialen Teilhabe zusammen. Mangelnde finanzielle, technische, zeitliche oder körperliche Ressourcen beeinträchtigen die Teilhabe an sozialen Aktivitäten in nicht zu unterschätzendem Maße; sie stellen einen entscheidenden Faktor für Einsamkeit dar (siehe etwa *Goebel, Landmann/Buecker, Loke, Mahdi/Schilling, Schobin/Newiak, Voigt, Wagener*). So kann eine nachlassende körperliche Gesundheit es nicht nur im Alter erschweren, am sozialen Leben teilzuhaben (siehe *Mahdi/Schilling*), oder der Kontakt mit anderen Menschen kann aufgrund einer psychischen Erkrankung oder der eigenen Persönlichkeit angstbesetzt oder anders negativ konnotiert sein (siehe *Kurzidim, Wagener*). Die (von außen zugeschriebene) Zugehörigkeit zu einer sozialen Gruppe kann über Stigmatisierung und Diskriminierung entscheiden und damit auch Einsamkeit Vorschub leisten (siehe *Kußmann, Ryczko, Voigt*),²³ in anderen Fällen können Scham angesichts der eigenen Einsamkeit oder die Einsamkeit selbst zu sozialer Exklusion führen (siehe *Loke*). In den hier versammelten Beiträgen wird immer wieder deutlich, dass Einsamkeit Teil eines Teufelskreises werden kann, dem alleine nur schwer zu entkommen ist (siehe *Belzner, Goebel, Kurzidim, Loke, Rauh/Koesling*) und der unmittelbar mit den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, in die das eigene Erleben eingebettet ist, zusammenhängt (siehe *Renz, Schobin/Newiak*). Auch wenn die Überwindung von Einsamkeit oftmals eine gewisse Eigeninitiative erfordert, wird Einsamkeit in diesen Fällen von einem individuellen Problem zu einer Herausforderung, die eine Gesellschaft auf unterschiedlichen Ebenen und aus verschiedenen Perspektiven angehen muss.

Bei Betroffenen scheint darüber hinaus insbesondere die bereits angeführte Scham über die eigene Einsamkeit relevant, wie es die Beiträge immer wieder aufzeigen (siehe *Goebel, Kloß, Loke, Malzahn, Seewer/Krieger, Wagener*). Ein schwer zu lösendes Dilemma: Erschwert doch gerade diese Scham die Suche nach Unterstützung und kann dadurch der Überwindung der eigenen Einsamkeit im Wege stehen. Auch das Umfeld einsamer Menschen verhindert oftmals eine aktive Auseinandersetzung mit Einsamkeit, etwa weil sie als Hinweis auf ein (soziales) Defizit der einsamen Person gedeutet wird (siehe *Loke*) oder weil Angst vor »Ansteckung«²⁴

23 Menschen, die zu diskriminierten Gruppen gehören (*L. Kennedy/O. Field/K. Barker [o.]*: *Barriers to belonging*), beziehungsweise Personen, die laut eigenen Angaben häufig Diskriminierung erfahren (*P. Qualter et al.* [2021]: *Exploring the Frequency, Intensity, and Duration of Loneliness*), sind besonders stark von Einsamkeitsgefühlen betroffen.

24 »Einsamkeit [...] rufe beim Gegenüber eine spezifische Furcht, eine ›Angst vor Ansteckung‹ hervor [...]. Das habe zur Folge, dass viele Menschen, selbst wenn sie an milderen Formen von Einsamkeit leiden, kaum eine Möglichkeit bekommen, darüber zu sprechen. Sich einsam zu fühlen wird zu einem angstbesetzten Geheimnis, das sich nicht ausreichend kommunizieren