



Leseprobe aus Döcker, Einsamkeit, ISBN 978-3-7799-7244-0
© 2022 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7244-0](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-7244-0)

Inhalt

Einsamkeit: Facetten eines Gefühls <i>Viktoria Schies und Berit Gründler</i>	8
Was ist Einsamkeit und wie einsam sind die Menschen in den fortschrittlichen Gesellschaften? <i>Volker Beck</i>	14
Einsamkeit als gesellschaftlicher Faktor <i>Martin Gibson-Kunze, Yvonne Wilke und Benjamin Landes</i>	23
Einsamkeit und soziale Isolation Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen aus dem Gutachten des Sozialverbands Deutschland e.V. <i>Stefanie Lausch</i>	31
Warum Einsamkeit krank machen kann <i>Manfred Spitzer</i>	40
Gibt es in Deutschland eine Politik gegen Vereinsamung? Eine erste Bestandsaufnahme auf der Basis von Expert*innen-Interviews <i>Janosch Schobin</i>	47
Wege aus der Einsamkeitspandemie <i>Hannah Matthäus</i>	57
Wie wirken sich Einsamkeit und soziale Isolation auf die Gesundheit alter Menschen aus? Eine Übersicht unter besonderer Berücksichtigung von Pandemie- und Lockdown-Erfahrungen <i>Johannes Pantel</i>	63
So lonely? Einsamkeit trotz Digitalisierung Der Blick auf Ältere und auf Digitalisierung während der Corona-Pandemie <i>Anke Grotlüschen und Joshua Wilhelm</i>	73

Plötzlich allein im Studierendenheim Einsamkeit von geflüchteten und migrierten Studierenden aus dem Globalen Süden in Österreich <i>Theresa Herzog und Judith Kohlenberger</i>	82
Vereinsamung durch Homeoffice: Was Unternehmen für ihre Beschäftigten machen können <i>Angelina Radakovic, Elisabeth Rohwer, Ann-Christin Kordsmeyer, Volker Harth und Stefanie Mache</i>	97
Rechtliche Ausschlüsse von Geflüchteten und Einsamkeit <i>Manuel Armbruster und Laura Hilb</i>	105
Einsamkeit und Flucht <i>Benjamin Eberle und Alexandra Horn</i>	114
Einsamkeit aufgrund von Suchtproblematiken <i>Anjuna Trautmann und Wolfgang Hartinger</i>	124
Resozialisierung auf dem Prüfstand <i>Interview mit Bernd Maelicke</i>	132
Freundschaften schützen vor Einsamkeit <i>Interview mit Franz Neyer</i>	139
Mit „offenen Augen“ und Ehrenamt gegen Einsamkeit im Alter <i>Susanne Lehmann</i>	145
AWO aktiv im Quartier – Hauptamt und Ehrenamt Hand in Hand <i>Katrina Pfundt und Brigitte Döcker</i>	154
Gelingende Quartiersarbeit der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH Gut versorgt daheim – selbstbestimmt wohnen ohne Betreuungspauschale im Rintheimer Feld <i>Clarissa Simon</i>	164

Einsamkeit: Facetten eines Gefühls

Viktoria Schies und Berit Gründler

Pandemische Einsamkeit

Jede Zeit produziert ihre eigenen Bildwelten, so auch die vergangenen zwei Jahre. Klassiker der Kunstgeschichte wurden herangezogen, um die soziale Isolation im Zuge der COVID-19-Pandemie zu beschreiben, allen voran die Gemälde von Edward Hopper. Sie zeigen Menschen in alltäglichen Umgebungen, doch sie sind allein. Oft blicken sie vom Innenraum nach draußen und wirken dabei melancholisch und einsam. Die Welt entzieht sich ihnen, und sie entziehen sich der Welt. Im Lockdown erkannten sich die Menschen in diesen Bildern wieder. Denn neben den Effekten der Maßnahmen zur Eindämmung des Virus, die gesellschaftlich verhandelt und in den letzten TUP-Heften intensiv thematisiert wurden – von Schulschließungen und Kindeswohl über Ausgangsbeschränkungen und Gewalt gegen Frauen bis hin zum Wirtschaftsschutdown und der Lage des Globalen Südens –, war ein Gefühl bestimmend für das Welterleben unter Corona: die Einsamkeit. Ganz praktisch wurde der physische Kontakt heruntergefahren. Einige Menschen kamen gut mit dem Entzug der sozialen Interaktion klar, sehr viele litten und leiden unter den Folgen, insbesondere wenn der Zugang zu Informationstechnik nicht gewährleistet werden konnte. Steht kein Laptop und Internetanschluss zur Verfügung, können persönliche Treffen nicht ins Digitale verlegt werden. Die Einsamkeit hat durch die Pandemie einen anderen Status in unserer Gesellschaft bekommen, sie verallgemeinerte sich. Auch die sozial gut integrierten mussten lernen, was Einsamkeit bedeutet, und konnten nachvollziehen, wie schnell aus einer Erholung vom alltäglichen Stress der Interaktion, die während des ersten Lockdowns von Kopfarbeiter*innen im Homeoffice viel gelobt wurde, ein manifester Zustand der Einsamkeit werden kann.

Chronische Einsamkeit

Einsamkeit hat viele Facetten und war schon vor der Pandemie ein relevantes Gesellschaftsthema. Generell kann Einsamkeit definiert werden als Unzufriedenheit mit den sozialen Beziehungen. Zwischen den erwünschten und den tatsächlichen Beziehungen besteht eine Diskrepanz. Dabei scheint die Qualität der Beziehungen wichtiger zu sein als die Quantität (Bücker 2021). Einsamkeit ist ein Gefühl, das die meisten Menschen phasenweise in ihrem Leben empfinden, und ist damit für sich genommen kein Problem. Wird Einsamkeit chronisch, entwickelt sie sich zu einem tiefgreifenden

Leiden für die Betroffenen. Schwerpunktmäßig behandeln die Texte des vorliegenden Bandes diese Form der Einsamkeit. Es geht um isolierte Kinder abseits von sozialen Kontakten, um die einsame Erfahrung der Ankunft in einem fremden Land, um die Abgeschnittenheit durch Armut und natürlich um die pandemische Einsamkeit.

In gegenwärtigen Debatten entfernt sich aufgrund der Leiderfahrung die Bedeutung der Einsamkeit immer weiter weg vom regulären menschlichen Gefühl hin zur Krankheit. Wer heute von Einsamkeit spricht, behandelt häufig Fragen und Folgen von Depression; und die Lebenswirklichkeit scheint diese Entwicklung zu bestätigen: Verantwortliche von Hilfsangeboten schlugen während der Hochphasen der Pandemie Alarm. Die Kirchliche Telefonseelsorge hatte zwischenzeitlich doppelt so viele Anrufe (Richter 2020). Kinder- und Jugendpsychiatrien kamen an ihre Belastungsgrenzen (Braun/Weidt 2021). Mentale Störungen nahmen zu (Ärzteblatt 2021).

Tabuisierte Einsamkeit

Wie in vielen Aspekten der erweiterten Krise, vor der wir stehen, darf jedoch nicht so getan werden, als ob es sich um gänzlich neue Phänomene handelt, die unerwartet mit dem Lockdown über die Gesellschaft eingebrochen sind. Die viel zitierte „Pandemie als Brennglas“ fasst diese Dynamik zusammen. Warum sollten die Gefühle davon ausgenommen sein? Einer Studie aus dem Jahr 2019 zufolge fühlten sich 17 Prozent der Befragten in Deutschland häufig oder ständig, etwa 30 Prozent manchmal einsam (Bücker 2021). Innerhalb der EU fühlen sich etwa 12 Prozent mehr als die Hälfte der Zeit einsam, wie eine Studie im Auftrag der EU-Kommission 2016 ergab. Die gleiche Umfrage wurde Mitte 2020 wiederholt, und ihre Ergebnisse verdoppelten sich (Tageschau 2021).

Diese Entwicklung stimmt einerseits wenig zuversichtlich, und doch bietet die coronabedingte Ausweitung der Einsamkeit durch die gesammelten Erfahrungen der letzten zweieinhalb Jahre andererseits die Chance, das Tabu um Einsamkeit zu brechen. Die Soziologie der Gefühle zeigt auf, wie nah Einsamkeit und Scham beieinanderliegen. Wer einsam ist, spricht typischerweise ungern darüber (Bohn 2006: 178 ff.). Es könnte die eigene Schuld sein, am Charakter und Verhalten liegen. Im Zuge der Pandemie wurde deutlich, was schon vorher galt: Einsamkeit ist mehr als persönliches Versagen. Es gibt gesellschaftliche Gründe, die Einsamkeit verstärken oder mindern können, und sie betrifft nicht alle Menschen gleich. Soziale Ausschlussmechanismen wie Armut, Krankheit oder der Verlust von Erwerbsarbeit sind bedeutende Risikofaktoren für chronische Einsamkeit.

Zeit für Perspektivwechsel

Wir diskutieren in unserem Sonderband über ein Gefühl. Gefühle sind wissenschaftlich wie literarisch schwer zu beschreiben. Das gilt besonders, wenn die Analysen weder eine neurologische Studie über Hirnaktivitäten sind noch reproduzierte banale

Klischees – wie der Blick aus dem Fenster in den grauen Regen. Konzeptionell ist das Besprechen von Gefühlen eine Herausforderung. Vor dieser Aufgabe steht die Soziale Arbeit als professionelle Disziplin wie als Wissenschaft dauerhaft. Menschliche Beziehungen sind der Mittelpunkt ihrer Theorie und Praxis. Gefühle werden daher jederzeit mitverhandelt. Warum also nicht explizit werden? Mit dieser Einsicht öffnet sich ein Fenster für neue Gespräche über die Einsamkeit, einen Perspektivwechsel und unseren Umgang mit ihr. Der vorliegende Sonderband 2022 möchte dazu einen Beitrag leisten. Er nähert sich der Einsamkeit von verschiedenen Seiten, um das Phänomen, seine Wirkungsweisen und -orte zu fassen zu bekommen, und öffnet Diskussionsfenster für sozialarbeiterische, politische und klinische Verbesserungsmöglichkeiten. Es gibt einen Unterschied zwischen einer Einsamkeit, die mit Kälte und Leid verbunden ist, und einer Vereinzelung, die zur Ruhe bringt und Raum für Reflexion eröffnet. Dieses Alleinsein lebt von seiner Freiwilligkeit und damit von seinem Potenzial, seine Gedanken nicht nur auf die Außenwelt und ihre Zumutungen zu richten, sondern mit sich in einen Dialog zu treten. Daher darf eine Problematisierung der Tendenzen der Vereinsamung nicht dazu führen, das Alleinsein zu verdammen. Es braucht eine Perspektive, die gesellschaftliche Zusammenhänge der Vereinsamung erkennt, anpackt und damit die positiven Räume des Alleinseins stärkt. Um diese Differenz fundiert fassen zu können, ist zunächst eine tiefere Beschreibung des Phänomens notwendig.

Analysen, Facetten und Lösungsansätze

Dr. Janosch Schobin startet in diesem Sonderband mit seinem Text zur Soziologie der Einsamkeit. Wie nehmen Menschen Einsamkeit wahr? Und wer ist besonders von chronischer Einsamkeit gefährdet? Über diese Fragen hinaus widmet sich Schobin der Einsamkeit aus der Perspektive der Wohlfahrt und Sozialen Arbeit und stellt Vorschläge zu Politiken gegen die Einsamkeit vor, die er in Interviews mit 27 Expert*innen sammelte. Sein Text leitet in spezifischere Kontexte der Einsamkeit über.

Die Unzufriedenheit über die eigene soziale Integration zeigt sich insbesondere in Extremsituationen, die Menschen aus ihrem üblichen Umfeld lösen und sie in neue gesellschaftliche Subsysteme führen. Diese tiefgreifende Veränderung wird in einem ersten Themenkomplex dieses Bandes anhand von schwerer Krankheit in den Blick genommen. Dr. Volker Beck beschreibt die Einsamkeitspotenziale von Krebserkrankungen. Selbstwahrnehmung und Beziehungsgeflechte werden im Krankheitsfall auf die Probe gestellt. Während eine solche Herausforderung manche Familien- und Freundschaftsverbände enger zusammenschweißt, kann die Situation von Angehörigen ebenfalls durch Flucht beantwortet werden. Ähnliches gilt für die Demenz. Doch kommt erschwerend hinzu, dass Demenzen üblicherweise in fortgeschrittenem Alter auftreten. Spätere Lebensabschnitte zeichnen sich häufig durch quantitativ weniger Beziehungen aus. Diese Entwicklung muss nicht zwangsläufig zu chronischer Einsamkeit führen, begünstigt jedoch je nach sozialem Umfeld, Ort und Dispositionen ihre Ausbildung. Die Demenz ist hier ein weiterer Faktor, der den Bezug aufeinander

erschwert, wie Dr. Johannes Pantel in seinem Beitrag beschreibt. Demenz versetzt nicht nur die Erkrankten, sondern zusätzlich ihre Angehörigen in eine angespannte Lage mit Einsamkeitspotenzial.

Zu einsamen Erkrankungen zählen darüber hinaus Suchterkrankungen. Anjuna Trautmann und Wolfgang Hartinger beschreiben in ihrem Text die isolierte Position von Süchtigen sowie die Einsamkeit als treibenden Faktor der Sucht. Insbesondere gehen sie auf die psychische Situation vieler Suchtkranker ein und setzen die Dispositionen und Persönlichkeitsorganisationen mit der Einsamkeit in Verbindung. In der westlichen Welt könne man Einsamkeit, darauf weist Manfred Spitzer hin, durchaus als „Volksseuche Nummer 1“ bezeichnen. Spitzer fordert dazu auf, dass das Thema nicht zuletzt in Zeiten von Corona und Krieg, wo so viele Menschen an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden und sich noch öfter einsam fühlen, sehr viel stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rückt als bisher.

Der zweite Themenkomplex des Bandes widmet sich pandemiebedingter sozialer Isolation. Angelina Radakovic, Elisabeth Rohwer, Ann-Christin Kordsmeyer, Volker Harth und Stefanie Mache beschreiben in diesem Kontext die Probleme, die das Homeoffice mit sich bringt. So ist der Kontakt mit Kolleg*innen integral, bedenkt man allein die schiere Zeit, die auf der Arbeit verbracht wird. Verlagern sich diese Beziehungen ins Digitale, leiden meist die Momente des Zusammenhalts wie gemeinsame Pausen und Mittagessen. In ihrem Text stellen die Autor*innen Techniken vor, mit denen Unternehmen gegen die Einsamkeit arbeiten können. Die Auswirkungen der Umstellung ins Homeoffice bekamen nicht nur Arbeitnehmende zu spüren. Bereits vor Corona nahm das digitale Leben einen immer größeren Teil des Lebens ein. Soziale Netzwerke versprochen, nie wieder allein sein zu müssen, und doch bleibt fraglich, ob ihre Dienste ein adäquater Ersatz für qualitativ hochwertige Beziehungen sein können. Prof. Dr. Anke Grotlüschen und Joshua Wilhelm widmen sich in ihrem Artikel ebenfalls der Sphäre des Digitalen und stellen eine Studie zur Nutzung von digitalen Ersatzdiensten in den verschiedenen Altersklassen vor. Sie argumentieren, dass zwar Dienstleistungen wie Online-Einkäufe angenommen werden, soziale Interaktion aber deutlich schwerer im Digitalen zu gewährleisten ist – insbesondere im höheren Alter.

Wie sich zeigte, ist die Einsamkeit von Flüchtlingen und Migrant*innen nicht allein eine Erscheinung der Pandemie und ihrer Bekämpfung. Das Ankommen und der Aufbau von Beziehungen in einem fremden Land werden durch Barrieren wie mangelnde Sprachfähigkeiten und finanzielle Möglichkeiten erschwert, wie Benjamin Eberle und Alexandra Horn in ihrem Essay zeigen. Sie leiten in den dritten Themenkomplex des Bandes ein, der soziale Faktoren der Einsamkeit in den Mittelpunkt stellt. Manuel Armbruster und Laura Hilb vertiefen das Problem der Vereinsamung Geflüchteter, indem sie sich dem rechtlichen Ausschluss und den strukturellen Bedingungen des Ankommens, beispielsweise der Verwahrung in Sammelunterkünften, zuwenden. Neben den Rahmenbedingungen birgt der Umstand der Fremdheit selbst Potenzial für Einsamkeit. Theresa Herzog und Dr. Judith Kohlenberger konkretisie-

ren dieses Potenzial für die Gruppe der geflüchteten Studierenden sowie der Studierenden aus dem Globalen Süden in Österreich. Anhand von qualitativen Interviews arbeiten sie die Faktoren der Vereinsamung heraus. Prof. Dr. em. Bernd Maelicke beschreibt die systemische Einsamkeit im Gefängnis. Ein Ziel einer Haftstrafe ist die Isolation von der Außenwelt und der weitgehende Kontaktabbruch, sodass Gefühle der Einsamkeit kaum zu vermeiden sind. Der Text führt die möglichen Effekte einer solchen Abschottung auf die Aussichten nach der Inhaftierung aus.

Doch so viele Facetten die Problemlage hat, so viele Lösungsansätze gibt es. Der vierte und letzte Themenkomplex stellt einige Projekte, Tools und Strategien vor, die versuchen, die Ausbreitung der Einsamkeit in den Griff zu bekommen. Im Interview mit Prof. Dr. Franz Neyer steht die Freundschaft als Strategie gegen Einsamkeit im Mittelpunkt. Wenn Einsamkeit durch die Diskrepanz zwischen erwünschten und erlebten Beziehungen definiert wird, liegt in tiefen Freundschaften der persönliche Ansatzpunkt. Martin Gibson-Kunze, Yvonne Wilke und Benjamin Landes stellen das Kompetenznetz Einsamkeit vor, das sich zum Ziel gesetzt hat, verschiedene Akteur*innen aus Forschung, Zivilgesellschaft und Politik zusammenzubringen. Das Netzwerk soll zugleich sensibilisieren wie den Diskurs vorantreiben.

Hannah Matthäus stellt die Berliner Studie „CovSocial“ und ihre Ergebnisse vor. Durch eine App wollte ein Verbund von Forscher*innen herausfinden, wie es der Berliner Bevölkerung während der Pandemie ging und ob die Methode des Achtsamkeitstrainings bei Stress und Einsamkeit helfen kann. Bereits vor der Pandemie gab der SoVD ein Gutachten zur Einsamkeit in Deutschland in Auftrag, das Stefanie Lausch vorstellt und aus den Erkenntnissen Handlungslinien zur Reduktion von Einsamkeit für die Politik ableitet. Wie mit partizipativen Quartiersprojekten bundesweit Lösungsoptionen gefunden werden können, wenn Haupt- und Ehrenamt aktiv Hand in Hand gehen, beschreiben Katriona Pfundt und Brigitte Döcker. Praktische Arbeit im Quartier leisten auch die AWO-Projekte „Aktion Augen auf!“ in Hamburg, vorgestellt von Susanne Lehmann, und „Gut versorgt daheim im Rintheimer Feld“ in Karlsruhe, vorgestellt von Clarissa Simon. Beide Projekte fokussieren Personen höheren Alters, zielen aber auf die Vernetzung der Nachbarschaften und entstehende Synergieeffekte. Mithilfe von Ehrenamtlichen, Quartiersmanagements und nachbarschaftlicher Infrastruktur soll Einsamkeit zurückgedrängt werden. Zwar stehen wir gesellschaftlich erst am Beginn der Auseinandersetzung mit dem Phänomen Einsamkeit, aber es gibt konkrete Ansätze, die angepackt werden.

Literatur

- Ärzteblatt 2021: Studien: Stress und psychische Probleme haben in der Pandemie zugenommen, 04.05.2021, abrufbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/123573/Studien-Stress-und-psychische-Probleme-haben-in-der-Pandemie-zugenommen> [01.06.2022].
- Bohn, C. 2006: Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung [Diss.]. Dortmund.

- Braun, A./Weidt, E. 2021: Überlastete Psychiatrien: Werden kranke Kinder weggeschickt? SWR, 02.07.2021, abrufbar unter: <https://www.swr.de/wissen/kinder-jugendliche-mit-psychischen-problemen-100.html> [01.06.2022].
- Bücker, S. 2021: Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenreten. Schriftliche Stellungnahme für die öffentliche Anhörung. BT-Drs. 19/25249.
- Richter, C. 2020: Telefonseelsorge am Anschlag. Psychische Probleme in Corona-Krise. Deutschlandfunk, abrufbar unter: <https://www.deutschlandfunk.de/psychische-probleme-in-corona-krise-telefonseelsorge-am-100.html> [01.06.2022].
- Tagesschau 2021: Einsamer durch Corona, 26.07.2021, abrufbar unter: <https://www.tagesschau.de/ausland/europa/einsamkeit-corona-103.html> [01.06.2022].

Viktoria Schies

ist redaktionelle Mitarbeiterin der TUP.

E-Mail: viktoria.schies@awo.org

Berit Gründler

leitet beim AWO Bundesverband e.V. die Abteilung Kommunikation und ist Redaktionsmitglied der TUP.

E-Mail: berit.gruendler@awo.org