

Sebastian Kießig | Erwin Möde (Hg.)

# **Einsamkeit im Alter**

Facetten, Konzeptionen und Praxisfelder



FREIBURG · BASEL · WIEN



© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2024  
Alle Rechte vorbehalten  
[www.herder.de](http://www.herder.de)

Satz: ZeroSoft SRL, Timisoara  
Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-451-39757-8  
ISBN E-Book (EPUB) 978-3-451-83977-1  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-451-83958-0

# Inhaltsverzeichnis

|         |   |
|---------|---|
| Vorwort | 9 |
|---------|---|

## A. Systematische Grundlagen

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einsamkeit: Definitorische Zugänge und locus theologicus in der praktischen Theologie | 13 |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|

*Dr. Sebastian Kießig*

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Definitorische Zugänge zur Einsamkeit                               | 13 |
| 2. Theologische Splitter zur Einsamkeit                                | 20 |
| 3. Praktisch-theologische Relevanz von <i>Einsamkeit im Alter</i>      | 30 |
| Resümee: Einsamkeit in der praktischen Theologie und pastoralen Praxis | 37 |
| Literaturverzeichnis                                                   | 38 |

|                                                  |    |
|--------------------------------------------------|----|
| Am eigenen Zopf aus dem Einsamkeitssumpf ziehen? | 43 |
|--------------------------------------------------|----|

*Prof. Dr. Michael Noack*

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einleitung                                                                                 | 43 |
| I. Einsamkeit und Einsamkeitsregulation                                                    | 52 |
| II. Herausforderungen für einsamkeitsbezogene Interventionen                               | 55 |
| III. Einsamkeitsinterventionen an der Schnittstelle von Sozialer Arbeit und Psychotherapie | 60 |
| Fazit und Ausblick                                                                         | 69 |
| Literaturverzeichnis                                                                       | 70 |

|                                                                                            |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einsamkeit als kontinuierliche Herausforderung in der Psychologie: Einsamkeit und Resonanz | 75 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|

*Prof. Dr. Dr. Erwin Möde*

|                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Einleitung: Zur Ausdifferenzierung des Begriffes „Einsamkeit“        | 75 |
| 2. Das Bermudadreieck von: Einsamkeit – Isolation – Entfremdung         | 77 |
| 3. Was kann die „junge“ Psychologie zur „Einsamkeit im Alter“ sagen?    | 79 |
| 4. Einsamkeit und Sprache: Stimme und verstummen, Sprechen und Resonanz | 81 |

|                                                                                                     |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 5. Nächstenliebe als Akzeptanzverhalten im psychologischen Verständnis: Empathie statt (Ab-)Wertung | 85 |
| 6. Einsamkeit enttabuisieren: (Zu-)Hören – Resonanz geben – Fragwürdigkeit schenken                 | 88 |
| 7. Existenzielles in Sprache bringen: Resonanz ermöglichen                                          | 91 |
| 8. Eine pastoralpsychologische Nachfrage: Einsamkeit und Quellen der Resonanz                       | 94 |
| Literaturverzeichnis                                                                                | 97 |

## B. Facetten von Einsamkeit

|                                                                                                |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Einsamkeit als Tabubruch. Zwischen (Selbst-)Ablehnung und ermutigenden Facetten von Einsamkeit | 103 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|

*Nora Becker*

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Einsamkeit: Mögliche Ansatzpunkte des Tabus                                     | 104 |
| Konzeptionen des Tabus                                                          | 107 |
| Ein konzeptioneller Rahmen des Tabus für Einsamkeit                             | 115 |
| Einsamkeit als Tabu? Eine exemplarische Betrachtung ihrer (tabuhaften) Facetten | 118 |
| Schlussbetrachtung und Einordnung                                               | 123 |
| Literaturverzeichnis                                                            | 125 |

Schlusspunkte eines einsamen Lebens:

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| Einsames Sterben und unentdeckte Tode | 129 |
|---------------------------------------|-----|

*Dr. Susanne Loke*

|                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Einführende Überlegungen                                                | 129 |
| Einführung der Begriffe: „Einsames Sterben“ und „unentdeckte Tode“      | 132 |
| „Wann beginnt das Sterben?“ und „Was bedeutet es, zu sterben?“          | 134 |
| Forschungsergebnisse zum sozialen Massenphänomen des unentdeckten Todes | 138 |
| Dimensionen eines einsamen Sterbens                                     | 145 |
| Gesellschaftlicher Umgang mit einsamem Sterben und unentdeckten Toden   | 147 |
| Schlussfolgerungen für Prävention und Intervention                      | 150 |
| Literatur- und Quellenangaben                                           | 154 |

|                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Einsamkeiten im Alter: Zugänge aus film- und fernsehwissenschaftlicher Perspektive | 157 |
| <i>Dr. Denis Newiak</i>                                                            |     |
| Literatur                                                                          | 178 |

## C. Praktische Zugänge und Umgang mit Einsamkeit

|                                                                                                  |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Gemeinschaftlichkeit als Engagement-Qualität:                                                    |     |
| Ehrenamt als Mittel gegen Einsamkeit im Alter?                                                   | 183 |
| <i>Dr. Christiane Metzner</i>                                                                    |     |
| Abstract                                                                                         | 183 |
| 1. Problembefund Einsamkeit im Alter?                                                            | 183 |
| 2. Netzwerke und Bindungen                                                                       | 187 |
| 3. Meso-Räume als Begegnungsorte                                                                 | 192 |
| 4. Gemeinschaft als Dimension von Engagement                                                     | 196 |
| 5. Altersaspekte von Engagement                                                                  | 201 |
| 6. Gemeinschaftlichkeit als Engagementqualität der Zukunft: Aufgabe von Freiwilligenkoordination | 202 |
| Fazit                                                                                            | 203 |
| Literaturverzeichnis                                                                             | 204 |

|                                                                                                                         |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Einsamkeit aus der Perspektive von Engagierten:                                                                         |     |
| Handlungsansätze aus den Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V. – Das Netzwerk von Ehrenamtlichen                       | 209 |
| <i>Daniela Dohr</i>                                                                                                     |     |
| 1. Einleitung                                                                                                           | 209 |
| 2. Die Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V. – Das Netzwerk von Ehrenamtlichen (CKD)                                   | 216 |
| 3. Einsamkeit: Annäherung an einen Begriff – Datenlage für Deutschland – Herausforderungen für Gesellschaft und Politik | 218 |
| 4. Einsamkeit im Alter – ein Projekt der Caritas-Konferenzen Deutschlands e. V.                                         | 228 |
| 5. Fazit                                                                                                                | 237 |
| 6. Literaturverzeichnis                                                                                                 | 242 |

|                                                                                                                             |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| „Menschen ohne Papiere – Anonym, einsam,<br>abgeschieden?“                                                                  | 249 |
| <i>Martina Liebsch, Verena Schumacher, Felicitas von<br/>Wietersheim</i>                                                    |     |
| I. Menschen in der aufenthaltsrechtlichen Illegalität                                                                       | 249 |
| II. Erfahrungen und Ergebnisse aus der Arbeit der Malteser<br>Medizin für Menschen ohne Krankenversicherung Berlin<br>(MMM) | 258 |
| III. Aus der Arbeit der Initiative Bürger*innen-Asyl                                                                        | 268 |
| IV. Anonym, einsam, abgeschieden?                                                                                           | 277 |
| V. Unterstützung und Hilfe für Menschen in der aufenthalts-<br>rechtlichen Illegalität                                      | 279 |
| VI. Literaturverzeichnis                                                                                                    | 281 |
| VII. Anhang                                                                                                                 | 284 |
| Essay: Flucht aus dem östlichen Mitteleuropa reißt<br>Facetten von Einsamkeit auf                                           | 287 |
| <i>Marlies Busse / Svetlana Iastrebova</i>                                                                                  |     |
| 1. Einsamkeit als Herausforderung Einzelner                                                                                 | 287 |
| 2. Einsamkeit als kollektive Erfahrung                                                                                      | 290 |
| Conclusio: Beziehungen begegnen Einsamkeit                                                                                  | 293 |
| Literaturverzeichnis                                                                                                        | 294 |

## Appendix

|                                                                                                                               |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ein Blick zurück nach vorn: Einsamkeit,<br>Ehrenamt und eschatologische Hoffnung                                              | 297 |
| <i>Dr. Tammo Mintken</i>                                                                                                      |     |
| 1. Hermeneutische Leitlinien im Rückblick                                                                                     | 297 |
| 2. Einsamkeit zwischen Leben und Tod                                                                                          | 299 |
| 3. Lebensverheißung im Tode                                                                                                   | 307 |
| Literaturverzeichnis                                                                                                          | 311 |
| Eröffnung der akademischen Fachtagung „Einsamkeit im<br>Alter: Facetten, Konzeptionen und Praxisfelder“<br>(27. Oktober 2023) | 313 |
| <i>Einführung durch Prof. Dr. Dr. Erwin Möde</i>                                                                              |     |
| Grafiken zum CKD-Fachtag                                                                                                      | 318 |
| <i>Jana Kreisl</i>                                                                                                            |     |

# Vorwort

## Was ist *Einsamkeit*?

In der gegenwärtigen Zeit ist dieser *Terminus* wiederkehrend im öffentlichen Diskurs, über den Bereich des Feuilletons hinaus, sichtbar und präsent. Der Begriff wird vielfach verwendet, doch was unter diesem zu verstehen ist, lädt bereits zum Innehalten sowie Austausch hierüber ein. Der vorliegende Studienband möchte einen solchen Prozess des Nachdenkens mit anschließendem Arbeitsergebnis vorlegen.

Die Entwicklungsschritte zur Entstehung des vorliegenden Buches werden dadurch sichtbar, dass die einleitenden Bemerkungen von *Erwin Möde* auf einer akademischen Fachtagung zur *Einsamkeit im Alter*, die diesem Studienband zugrunde liegt, ungekürzt publiziert werden. Die nachfolgenden Beiträge wurden in kurzen Thesen ebendort vorgestellt. Die vielseitigen Diskussionen auf der Tagung und danach entwickelten die nunmehr nachzulesenden Gedanken inhaltlich bis zur Publikationsreife weiter. Gemeinsam wurde präzisiert, wie sich der *Terminus Einsamkeit* interdisziplinär und mit der Konkretisierung auf das Alter besprechen lässt.

In der gegenwärtigen Zeit, in der die *Weltgesundheitsorganisation (WHO)* Einsamkeit als eine „Pandemie des 21. Jahrhunderts“ bezeichnet, ist es hilfreich, im weiten Themenfeld an ausgewählten Fragestellungen sprechfähig zu werden. So ist *Einsamkeit* nicht nur ein Querschnitts-Terminus für viele gesellschaftliche (über den Gesundheitssektor hinausgehende) Bereiche. *Einsamkeit* konkretisiert sich an Anzeichen und Folgen: Schlafstörungen, Müdigkeit, Leistungsabfall, ein Gefühl der Leere, aber auch Traurigkeit, Verzweiflung und Nervosität können hierfür Indikatoren sein. Überdies trifft sie auch unterschiedliche Milieus, Personen- und Altersgruppen.

Der vorliegende Studienband präzisiert sein Nachdenken anhand einer *Einsamkeit im Alter*. Verschiedene geisteswissenschaftliche Beiträge aus theologischer, sozialwissenschaftlicher, psychologischer und soziologischer Fachrichtung mit einem gegenseitigen Interesse konnten zusammengeführt werden. Konzeptionelle Übersichten und Systematisierungen korrelieren sowohl mit praxeologischen Befunden als auch mit quantitativ- sowie qualitativ-empirischen Reflexionen. Gemein ist den Verfassenden, *Einsamkeit im Alter* als eine gestaltende Aufgabe anzunehmen und alle Lesenden zum Nachdenken einzuladen.

Schlussendlich sei denjenigen gedankt, die durch ihre Unterstützung die operative Umsetzung des Manuskriptes in das vorliegende Buch ermöglicht haben: Für das couragierte, umsichtige Lektorat danke ich *Dr. Dennis Stammer* vom *Herder-Verlag* in Freiburg i. Br. sehr herzlich, dem Zuwendungsgeber *GlücksSpirale* sei für einen finanziellen Druckkostenzuschuss herzlich gedankt!

*Berlin, im März 2024*

*Sebastian Kießig*



## **A. Systematische Grundlagen**



# Einsamkeit: Definitorische Zugänge und *locus theologicus* in der praktischen Theologie

Dr. Sebastian Kießig

Der nachfolgende Beitrag hat das Ziel, das gesellschaftlich in Teilen noch immer stigmatisierte Thema der Einsamkeit<sup>1</sup> definitorisch zu operationalisieren, um unterschiedliche Facetten von Einsamkeit abgrenzen zu können. Sodann soll die in der praktischen Theologie rezipierte Konzeption der *loci theologici* vorgestellt werden, um zu verdeutlichen, in welcher Form Herausforderungen von Einsamkeit in der praktischen Theologie bearbeitet werden können. In einem dritten Schritt werden zum einen praktische Arbeitsfelder im Kontext der Kirchen sowie von ihnen inspirierten Organisationen benannt und zum anderen in einzelnen Aufgabenbereichen dahingehend entfaltet, wie diese mit Fragen von Einsamkeit praktisch umgehen.

## 1. Definitorische Zugänge zur Einsamkeit

Der Begriff der Einsamkeit wird als eine aversive Erfahrung definiert, die auftritt, wenn das Netzwerk sozialer Beziehungen einer Person als quantitativ oder qualitativ defizitär wahrgenommen wird. Konkret zeigt sich dies darin, dass eine Person für sich die Erfahrung macht, dass ihr gegenwärtiges Netz sozialer Beziehungen nicht ausreicht und ihr Bedürfnis nach Bindung nicht befriedigt werden kann.<sup>2</sup> Diese Form von Einsamkeit wird als eine *subjektiv* wahrgenommene Einsamkeit verstanden.

---

<sup>1</sup> Vgl. Natalie A. Kerr/Taylor B. Stanley, Revisiting the social stigma of loneliness, in: *Personal and Individual Differences* 171 (2021).

<sup>2</sup> Vgl. Tobias Krieger/Noëmi Seewer, *Einsamkeit*, Göttingen 2022, S. 3.

Von der *subjektiv* wahrgenommenen Einsamkeit ist die *objektiv* wahrzunehmende abzugrenzen. Als *Objekt* kann Einsamkeit nur dann attestiert werden, wenn der Zustand einer *sozialen Isolation* eintritt. Damit gilt es die Begriffe *Einsamkeit* und *soziale Isolation* voneinander abzugrenzen: Unter *Einsamkeit* wird ein „stark negatives, traurig machendes Gefühl – ein subjektiver Zustand, der für Außenstehende nicht immer nachvollziehbar sein muss und dessen Erfassung meist auf Selbstauskünften der Betroffenen basieren“, verstanden.<sup>3</sup> Als *soziale Isolation* wird eine objektive Vereinzelung, gesellschaftliche Distanz oder ein Fehlen an sozialen Beziehungen beschrieben. Indikatoren, die zur Messung einer *sozialen Isolation* genutzt werden, sind beispielsweise die Lebensumstände (alleine leben vs. nicht-alleine leben), der Beziehungsstatus oder die quantitativ messbare Anzahl an Besuchen, die Menschen erhalten.<sup>4</sup> Gemäß dieser definitorischen Abgrenzung ist eine *objektive* Einsamkeit folglich eine, die vorliegt, wenn eine gesellschaftlich anerkannte *soziale Isolation* vorliegt.

Diese erste definitorische Abgrenzung zwischen *subjektiver* und *objektiver* Einsamkeit wirft sogleich Folgefragen auf, denn in der jüngeren Forschungsliteratur wird wiederkehrend die These vertreten, dass eine objektive *soziale Isolation* weder eine notwendige noch eine hinreichende Bedingung für Einsamkeit sein muss.<sup>5</sup> Dies wird mit der Beobachtung begründet, dass eine quantitativ messbare hohe Anzahl sozialer Kontakte (ein Kriterium, das gegen eine *objektive* Einsamkeit spricht) nicht vor einem traurig machenden Gefühl aufgrund der sozialen Begegnungen (ein Kriterium, das für eine *subjektive* Einsamkeit spricht) schützt. Im Umkehrschluss können

<sup>3</sup> Susanne Bückner, *Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten*. Schriftliche Stellungnahme für die öffentliche Anhörung, BT-Drs. 19/25249, Berlin 2021, <https://www.bundestag.de/resource/blob/833538/3db278c99cb6df3362456fefbb6d84aa/19-13-135dneu-data.pdf> (abgerufen am 25.02.2024), S. 5.

<sup>4</sup> Vgl. ebd.

<sup>5</sup> Vgl. Krieger/Seewer, *Einsamkeit*, S. 3.

auch sehr wenige quantitativ messbare soziale Kontakte (ein Kriterium, das für eine *objektive* Einsamkeit spricht) zu erfüllten und bestärkenden Momenten der Selbstwahrnehmung in den Begegnungen (ein Kriterium, das gegen eine *subjektive* Einsamkeit spricht) führen. Diese Beobachtungen führen zur Erkenntnis, dass Einsamkeit von *Alleinsein* abzugrenzen ist, folglich *Alleinsein* nicht mit einer *sozialen Isolation* korreliert.

Der Aspekt des *Alleinseins* wird in der Forschungsliteratur als ein objektiver Zustand erachtet, der in vielen (nicht allen) Fällen bewusst gewählt ist. Man kann beispielsweise allein in einem Büro sitzen, um konzentriert zu arbeiten, man kann allein eine Kulturveranstaltung besuchen, um diese auf sich wirken zu lassen. Die beiden Formen von *Alleinsein* hängen mit einer positiven Konnotation zusammen. In den genannten Fällen des *Alleinseins* liegt keine *soziale Isolation* vor, da aus diesen keine leiderzeugende *objektive Isolation* resultiert.<sup>6</sup>

Nach der Abgrenzung der Begriffe *Alleinsein*, *soziale Isolation*, *objektive* und *subjektive Einsamkeit* wird letzterer Terminus (jener der *subjektiven Einsamkeit*) noch entfaltet, um die Vielschichtigkeit der unter diesem Begriff zusammengefassten Phänomene zu verdeutlichen: Unter einer *intimen Einsamkeit* wird das Fehlen einer sehr engen, intimen Beziehung, wie sie z.B. in Paarbeziehungen oder Lebensfreundschaften zu finden ist, verstanden. Die *soziale* Einsamkeit bezieht sich auf einen generellen Mangel an Freundschaften sowie anderen persönlichen Beziehungen, sie wird auch als eine *relationale* Einsamkeit verstanden. Mit einer *kollektiven* Einsamkeit wird das Gefühl einer fehlenden Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft verstanden.<sup>7</sup>

In der Beobachtung des Phänomens der Einsamkeit kann weiterhin unterschieden werden, ob es sich um eine punktuelle, phasenweise oder andauernde Einsamkeit handelt. Die

---

<sup>6</sup> Vgl. ebd.

<sup>7</sup> Vgl. ebd., S. 4; vgl. Louise C. Hawkey/Michael W. Browne/John T. Cacioppo, How can I connect with thee?, in: Psychological Science 16 (2005), S. 798–804, hier: S. 799 f.

sogenannte *vorübergehende* Einsamkeit ist eine Phase gelegentlicher oder kurzer Phasen von Einsamkeit, die von der überwiegenden Mehrheit der Menschen hierzulande erlebt wird. Davon abzugrenzen ist die *situative* Einsamkeit, die von Personen erlebt wird, die zuvor befriedigende Sozialbeziehungen erlebt haben, nun aber mit einer spezifischen Lebenskrise konfrontiert sind. Eine solche kann der Verlust eines Arbeitsplatzes oder eine Trennung sein. Sodann gilt es die *chronische* oder *überdauernde* Einsamkeit abzugrenzen. Diese Form bezeichnet eine über einen längeren Zeitraum anhaltende Einsamkeit und eine damit einhergehende Unzufriedenheit mit vorhandenen sozialen Beziehungen.<sup>8</sup>

### 1.1 Verbreitung von Einsamkeit

Diese definitorischen Zugänge zu Einsamkeit führen unmittelbar zu Folgefragen wie jenen psychologischer Gesundheitsfolgen oder denen nach der Qualität von menschlichem Miteinander. Einige weitere Beiträge in diesem Band werden noch genauer auf diesen Fokus von Einsamkeit eingehen.

Mit den Definitionen kommt sogleich die Frage der Verbreitung von Einsamkeit auf. An eine Feststellung der Verbreitung heranzugehen ist durchaus schwierig, da – anders als bei diagnostizierbaren psychischen Störungen für eine überdauernde Einsamkeit – kein klar definierter Schwellenwert vorliegt, ab wann ein Mensch *subjektiv* oder *objektiv* einsam ist.<sup>9</sup> Eine in der jüngeren Forschungsliteratur verbreitete Erhebung ist eine aus dem Jahr 2019 stammende repräsentative Studie, an der mehr als 1000 Teilnehmende partizipierten. In dieser Umfrage gaben 17 % an, sich häufig oder ständig einsam zu fühlen, 30 % gaben an, sich hin und wieder einsam zu fühlen. Obgleich die Angaben stets subjektiv sind und kein Datenpanel für belastbare Aussagen von Kategorisierungen

---

<sup>8</sup> Vgl. ebd., S. 4.

<sup>9</sup> Vgl. ebd., S. 5.

von Einsamkeit ergeben, lässt sich dennoch aus diesen Zahlen erahnen, wie präsent Formen von Einsamkeit in der Gesellschaft sind.

Ein wesentliches Ergebnis der empirischen Erhebung, das auch mit anderen internationalen Befragungen korreliert, ist die Feststellung, dass Einsamkeit eine Erfahrung ist, die in allen Generationen gemacht wird.<sup>10</sup> Besonders vulnerable Phasen sind dabei das junge Erwachsenenalter (zwischen 18 und 29 Jahren) sowie das hohe Lebensalter (ab ca. 80 Jahren).<sup>11</sup> Eine weitere Studie kommt zu dem Ergebnis, dass in der Altersgruppe der 65- bis 75-jährigen Facetten von Einsamkeit am wenigsten ausgeprägt sind.<sup>12</sup>

Für Deutschland kann zudem eine regionale Verteilung von Einsamkeit festgestellt werden, in der sich zeigt, dass

- es große regionale Unterschiede gibt, und nicht alle Regionen gleichzeitig vom Phänomen der Einsamkeit in gleichem Maße betroffen sind,
- die regionale Verteilung von Einsamkeit nicht in einem Stadt-Land-Gefälle klassifiziert werden kann,
- Regionen, die stärker von Ab- oder Zuwanderung betroffen sind, einen höheren Anteil an Einsamkeit ausweisen und
- die persönlichen Eigenschaften von Menschen stärker für das Empfinden von Einsamkeit ausschlaggebend sind als die geografische Verortung des persönlichen Wohnortes in Deutschland.<sup>13</sup>

---

<sup>10</sup> Vgl. Louise C. Hawkey/Susanne Buecker/Till Kaiser/Maike Luhmann, *Loneliness from young adulthood to old age*, zit. n.: Buecker, *Einsamkeit*, S. 6.

<sup>11</sup> Vgl. ebd.

<sup>12</sup> Vgl. Maike Luhmann/Louise C. Hawkey, *Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age*, in: *Developmental Psychology* 52 (2016), S. 943–959.

<sup>13</sup> Vgl. Buecker, *Einsamkeit*, S. 6 f.

## 1.2 Faktoren, die Einsamkeit beeinflussen können

Verschiedene Risikofaktoren haben auf Einsamkeiten Einfluss. Dabei wird zwischen *proximalen* Einflussfaktoren und *distalen* unterschieden, wenngleich es auch Risikofaktoren gibt, die zu beiden Kategorien relational gehören können. *Proximale* Faktoren sind solche, die einen direkten Einfluss auf Einsamkeit haben und als Ursache für ein Einsamkeitserleben angesehen werden. Ein Beispiel hierfür ist, vertraute Menschen in seinem Umfeld zu haben oder nicht. *Distale* Faktoren sind solche, die keinen unmittelbaren Einfluss auf Einsamkeit haben, jedoch durch ihre Existenz das Risiko für Einsamkeit über *proximale* Faktoren erhöhen. Beispiele für solche *distalen* Faktoren sind Arbeitslosigkeit oder eine eingeschränkte Mobilität, die zwar nicht unmittelbar mit ihrem Eintritt, aber mit längerer Dauer zu einer Ursache für Einsamkeit werden können.<sup>14</sup>

Eine weitere Abgrenzung ist die, zwischen *allgemeinen* und *gruppenspezifischen* Risikofaktoren zu unterscheiden. *Allgemeine* Risikofaktoren sind solche, die sich nicht auf eine soziodemografische Gruppe eingrenzen lassen, aber – je nach individueller Prägung zu einem unterschiedlichen Zeitpunkt – das Risiko für Einsamkeit erhöhen. Zu solchen Risikofaktoren gehören Arbeitslosigkeit, ein geringes Einkommen, eine fehlende Partnerschaft, gesundheitliche Einschränkungen o. ä. Faktoren. Sodann gibt es *gruppenspezifische* Risikofaktoren, die nicht in allen Personengruppen vorkommen, aber einzelne Gruppen (z. B. Milieus, Einkommenssegmente, Lebensverhältnisse) prägen. Personen, die beispielsweise allein leben, fühlen sich beispielsweise durchschnittlich einsamer als Menschen, die in Gemeinschaft mit anderen leben.<sup>15</sup>

Der Zugang zu *gruppenspezifischen* Risikofaktoren führt unmittelbar zur Frage, welche Relevanz die konkrete Persön-

<sup>14</sup> Vgl. Maïke Luhmann, Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegnetreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021, zit. n.: Krieger/Seewer, Einsamkeit, S. 8.

<sup>15</sup> Vgl. ebd., S. 9.



lichkeit für die Herausforderung von Einsamkeit hat. Ein üblicher fachlicher Zugang ist hierbei das *Big-Five-Modell* der Persönlichkeit. Unter den sogenannten *Big Five* werden die Faktoren Neurotizismus (d.h. emotionale Labilität und Verletzlichkeit), Extraversion (Geselligkeit, Extraversiertheit), Verträglichkeit (Rücksichtnahme, Kooperationsbereitschaft, Empathie), Gewissenhaftigkeit (Perfektionismus) und Offenheit für neue Erfahrungen verstanden.<sup>16</sup> Für die Beeinflussung von Einsamkeit sind vor allem die Persönlichkeitsmerkmale Extraversion – konkret der Spiegel dieses Persönlichkeitsmerkmals Introversion – und Neurotizismus prägend.<sup>17</sup> Introversion steht so in enger Korrelation zu *sozialer* Einsamkeit, weniger mit *intimer* Einsamkeit. Beispielsweise zeigte eine Studie, dass junge Menschen mit extrovertierter Persönlichkeit sich in der Coronapandemie eher von Einsamkeit betroffen fühlten.<sup>18</sup> Neurotizismus als Persönlichkeitsmerkmal, das nach dem Konzept des Psychologen Hans Jürgen Eysenck auch als *emotionale Labilität* verstanden wird, bezeichnet ein „Fehlen von Persönlichkeitsintegration“, das stärker auf stress- und angsterregende Situationen reagiert. Neurotisch veranlagte Menschen reagieren so auf Stimmungsschwankungen, Sorgen, Neid, Enttäuschungen und Eifersucht in emotional weniger gefestigter Form.<sup>19</sup> Menschen, die in besonderer Weise von Neurotizismus betroffen sind, zeichnen sich dadurch aus, dass sie diese gewöhnlichen Situationen eher als bedrohlich einschätzen, kleine Frustrationen als schwieriger wahrnehmen, eher oft gehemmt und schüchtern sind und zuweilen größere Schwierigkeiten haben, Impulse zu kontrollieren.

Den *allgemeinen* und *gruppenspezifischen* Risikofaktoren, die die Persönlichkeit des Einzelnen spürbar beeinflussen

<sup>16</sup> Vgl. Michael Klessmann, *Theologie und Psychologie im Dialog*, Göttingen 2020, S. 293 f.

<sup>17</sup> Vgl. Krieger/Seewer, *Einsamkeit*, S. 10.

<sup>18</sup> Vgl. ebd.

<sup>19</sup> Vgl. Jens Asendorpf, *Persönlichkeitspsychologie*, Heidelberg <sup>2</sup>2011, S. 70 f.

können, stehen dabei neben weiteren gruppenspezifischen Faktoren, die Einsamkeit beeinflussen können: Zwar kann nach wesentlichen Studien nicht zwischen den Geschlechtern bzgl. eines Einsamkeitsrisikos differenziert werden, dennoch gehören Menschen aus Gruppierungen, die (mindestens teilweise) öffentlichen Stigmatisierungen ausgesetzt sind – z. B. Migrant\*innen, Personen mit schweren Krankheiten oder aus der LGBTQ+-Community –, zu solchen, die sich vermehrt einsam fühlen. Wenngleich sie weniger stigmatisiert sind, sind aber auch Alleinerziehende oder pflegende Angehörige einsamkeitsgefährdet.<sup>20</sup> Eine besondere Herausforderung besteht darin, dass einige Studien die These vertreten, dass Einsamkeit zu ca. 50 % als genetisch veranlagt angeboren und erworben wurde.<sup>21</sup> Aus dieser Beobachtung ist zu schließen, dass der Herausforderung von Einsamkeit somit auch zu einem hohen Anteil therapeutisch begegnet werden kann.

Unterschiedliche Studien (v. a. psychologische Forschungen) geben weitere, differenzierte Einblicke in Ursachen, Verbreitung und Risikofaktoren von Einsamkeit.<sup>22</sup> In diesem Beitrag soll es nun allerdings vor allem darum gehen, die theologische Sichtweise auf Einsamkeit etwas genauer zu beleuchten.

## 2. Theologische Splitter zur Einsamkeit

In der (katholisch-)theologischen Forschung wird das Themenfeld der Einsamkeit mindestens aus zweierlei Blickwinkel besprochen. Einerseits sucht die Theologie in den Quellen des eigenen Faches, dem sogenannten *depositum fidei*, d. h. in den Texten der Heiligen Schrift, in den Quellen der Kirchenväter

<sup>20</sup> Vgl. Krieger/Seewer, Einsamkeit, S. 10.

<sup>21</sup> Vgl. ebd., S. 11.

<sup>22</sup> Vgl. Sonia Lippke/Franziska Keller/Christina Derksen/Lukas Kötting/Tiara Ratz/Lena Fleig, Einsam(er) seit der Coronapandemie, in: Prävention und Gesundheitsförderung 17 (2022), S. 84–95.

sowie den offiziellen Lehrdokumenten der Kirche, nach Hinweisen zum inhaltlichen Thema. Dieser Beitrag beschränkt sich dabei auf die Nennung in der Hl. Schrift sowie auf Texte des *Zweiten Vatikanischen Konzils* (1962–1965). Andererseits nimmt die Theologie praktische Entwicklungen wahr und kontextualisiert diese im eigenen Fach.

## 2.1 Einsamkeit in der Heiligen Schrift und im II. Vatikanum

In den gängigen deutschen Übersetzungen kennt die katholische Einheitsübersetzung den Terminus der Einsamkeit nicht. Die *Gute Nachricht Bibel*, eine aus dem Jahr 2018 stammende ökumenische Bibelübersetzung im deutschen Sprachraum, kennt einmal in einer alttestamentlichen Perikope den Terminus der Einsamkeit, wenn es im Hiobbuch heißt, „sie nagen trockene Wurzeln in der Wüste, im Land der Dunkelheit und Einsamkeit“ (Hiob 30,3). Auch die *Lutherbibel* verfügt über eine alttestamentliche Perikope zur Einsamkeit: „Ob es nun ein Bauer war oder ein Hirte oder ein Arbeiter, der sich in der Einsamkeit abmühte: Jeder musste, plötzlich erfasst, solch unvermeidliche Not tragen.“ (Weish 17,17) In der Bibelübersetzung *Das Buch* wird der Begriff der Einsamkeit zweimal in neutestamentlichen Texten verwendet,<sup>23</sup> die biblische Textvariante *Hoffnung für alle* kennt den Terminus in einer alttestamentlichen und zwei neutestamentlichen Perikopen.<sup>24</sup> In der *Zürcher Bibel* steht der Begriff Einsamkeit zweimal<sup>25</sup>, in der *Neuen Genfer Übersetzung* einmal<sup>26</sup>, in der *Neuen Evangelistischen Übersetzung* einmal<sup>27</sup> und in der *Menge Bibel* zweimal<sup>28</sup>.

Beim Querblick über die unterschiedlichen biblischen Übersetzungen fällt auf, dass der Terminus der Einsamkeit

<sup>23</sup> Vgl. Mk 1,13; Gal 4,27.

<sup>24</sup> Vgl. Hi 30,3; Lk 1,80; Lk 5,16.

<sup>25</sup> Vgl. Jes 6,12; Mi 7,14.

<sup>26</sup> Vgl. Lk 5,16.

<sup>27</sup> Vgl. Lk 5,16.

<sup>28</sup> Vgl. Mt 14,14; Lk 5,16.

selten in den Texten steht. Das Adjektiv kommt häufiger vor, steht jedoch zumeist in einem anderen Sinnzusammenhang, sodass dieser hier nicht ausführlicher besprochen wird. Bei den seltenen Nennungen in der Bibel wird viermal auf die neutestamentliche Stelle Lk 5,16 verwiesen. In der *Neuen Genfer Übersetzung* lautet die Perikope: „Er aber zog sich in die Einsamkeit zurück, um zu beten.“ (Lk 5,16) Diese Perikope steht nach dem Gleichnis zur *Heilung eines Aussätzigen* vor der *Heilung eines Gelähmten* und verdeutlicht, dass der in der lukanischen Erzählung öffentlich wirkende Jesus Christus die Einsamkeit suchte, um sich im Gebet zu sammeln. Eine solche Kennzeichnung von Einsamkeit ist daher positiv konnotiert.

Im *Zweiten Vatikanischen Konzil* (1962–1965), dem jüngsten Konzil der katholischen Kirche, findet sich der Terminus in zweifacher Ausführung wieder. In der Pastorkonstitution *Gaudium et spes* wird die Herausforderung der Einsamkeit im Alter explizit angesprochen, indem es heißt:

„Die Kinder als lebendige Glieder der Familie tragen auf ihre Weise zur Heiligung der Eltern bei. In Dankbarkeit, Ehrfurcht und Vertrauen müssen sie das erwidern, was die Eltern ihnen Gutes tun, und ihnen, wie es Kindern ziemt, im Unglück und in der Einsamkeit des Alters beistehen.“<sup>29</sup>

In dieser „Konstitution über die Kirche in der Welt von heute“ werden vor allem diejenigen Herausforderungen in der Zeit angesprochen, die aus einer christlichen Haltung heraus anzugehen sind. Hierin wird eine *Einsamkeit im Alter* als ein Istzustand angesprochen, dem vor allem im familiären Miteinander zu begegnen ist. Dieser Istzustand wird als eine dem Unglück gleichberechtigte Herausforderung kategorisiert und somit negativ ausgelegt.

---

<sup>29</sup> Zweites Vatikanisches Konzil, *Gaudium et spes*, Nr. 48.