

utb.

Mareike Ernst

Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen

A black and white photograph of a person standing in the center of a crowded public space, possibly a train station. The person is wearing a dark hooded jacket and jeans, and is looking away from the camera. The background is heavily blurred, showing other people in motion, which emphasizes the subject's isolation and loneliness.

PsychoMed
compact

Eine Arbeitsgemeinschaft der Verlage

Brill | Schöningh – Fink · Paderborn

Brill | Vandenhoeck & Ruprecht · Göttingen – Böhlau · Wien · Köln

Verlag Barbara Budrich · Opladen · Toronto

facultas · Wien

Haupt Verlag · Bern

Verlag Julius Klinkhardt · Bad Heilbrunn

Mohr Siebeck · Tübingen

Narr Francke Attempto Verlag – expert verlag · Tübingen

Psychiatrie Verlag · Köln

Ernst Reinhardt Verlag · München

transcript Verlag · Bielefeld

Verlag Eugen Ulmer · Stuttgart

UVK Verlag · München

Waxmann · Münster · New York

wbv Publikation · Bielefeld

Wochenschau Verlag · Frankfurt am Main

PsychoMed compact – Band 13

Die Reihe wurde begründet von Prof. Dr. Hans Peter Rosemeier (†) und Prof. Dr. Nicole von Steinbüchel; sie wird herausgegeben von Prof. Dr. Elmar Brähler und Prof. Dr. Nicole von Steinbüchel.



Dr. phil. MSc. Psych. *Mareike Ernst*, Tenure-Track-Laufbahnprofessorin für psychodynamisch-orientierte Psychotherapieforschung, lehrt und forscht in der Abteilung für Klinische Psychologie, Psychotherapie und Psychoanalyse der Alpen-Adria-Universität Klagenfurt in Österreich. Sie befindet sich in fortgeschrittener Weiterbildung zur Psychologischen Psychotherapeutin. Forschungsschwerpunkte: Einsamkeit, Psychotherapieforschung, Suizidprävention.

Mareike Ernst

Einsamkeit – Modelle, Ursachen, Interventionen

Mit 22 Abbildungen und 9 Tabellen

Ernst Reinhardt Verlag München

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

UTB-Band-Nr.: 6229
ISBN 978-3-8252-6229-7 (Print)
ISBN 978-3-8385-6229-2 (PDF-E-Book)
ISBN 978-3-8463-6229-7 (EPUB)

© 2024 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen. Der Verlag Ernst Reinhardt GmbH & Co KG behält sich eine Nutzung seiner Inhalte für Text- und Data-Mining i.S.v. § 44b UrhG einschließlich Einspeisung/Nutzung in KI-Systemen ausdrücklich vor.

Printed in EU
Einbandgestaltung: siegel konzeption | gestaltung, Stuttgart
Covermotiv: © BOOCYS/stock.adobe.com (Agenturfoto. Mit Model gestellt)
Satz: Bernd Burkart; www.form-und-produktion.de

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München
Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches	8
1 Was ist Einsamkeit?	9
1.1 Definitionen	9
1.2 Abgrenzung der Einsamkeit gegenüber verwandten Konstrukten	14
1.3 Kategorien der Einsamkeit	21
1.4 Was ist das Gegenteil von Einsamkeit?	26
1.5 Zusammenfassung.	29
1.6 Fallbeispiele	29
1.7 Fragen zu Kapitel 1	31
2 Epidemiologie: Wer ist einsam?	32
2.1 Einsamkeit über die Lebensspanne	33
2.2 Geschlechtsabhängige Unterschiede	39
2.3 Soziale Einbindung, Lebenssituation und Marginalisierung.	40
2.4 Unterschiede zwischen Regionen, Ländern und Kulturen	44
2.5 Zusammenfassung.	49
2.6 Fallbeispiele	50
2.7 Fragen zu Kapitel 2	52
3 Ätiologie: Wie entsteht Einsamkeit?	54
3.1 Relevante Modelle zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Einsamkeit.	54
3.2 Psychodynamische Zugänge zur Einsamkeit	61

3.3	Einsamkeit und Persönlichkeit	73
3.4	Experimentelle Zugänge und neurophysiologische Korrelate	83
3.5	Integrative Modelle von Auslösern und Risikofaktoren.	88
3.6	Zusammenfassung.	91
3.7	Fallbeispiele	92
3.8	Fragen zu Kapitel 3	94
4	Gesellschaftliche Perspektiven auf Einsamkeit, ihre Ursachen und Folgen.	96
4.1	Zu- und Abnahme der Einsamkeit über die historische Zeit bei verschiedenen Altersgruppen	96
4.2	Einsamkeit und Digitalisierung	99
4.3	Einsamkeit während und nach der COVID-19-Pandemie	101
4.4	Gesellschaftliche Folgen von Einsamkeit	106
4.5	Zusammenfassung.	109
4.6	Fragen zu Kapitel 4	110
5	Ist Einsamkeit immer nur schlecht?	111
5.1	Funktionalität der Einsamkeit	111
5.2	Medikalisierung, Pathologisierung und Stigmatisierung.	112
5.3	Weitere aktuelle Perspektiven auf den Umgang mit „schwierigen Gefühlen“	115
5.4	Zusammenfassung.	119
5.5	Fragen zu Kapitel 5	119
6	Einsamkeit und Gesundheit	121
6.1	Einsamkeit und psychische Gesundheit	121
6.2	Einsamkeit und körperliche Gesundheit	129

6.3	Wechselwirkungen, Mechanismen und vermittelnde Variablen zwischen Einsamkeit und Gesundheit.	133
6.4	Modell der Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Gesundheitsfolgen	144
6.5	Zusammenfassung.	145
6.6	Fallbeispiele	146
6.7	Fragen zu Kapitel 6	149
7	Erhebung und Erforschung von Einsamkeit und assoziierten Konstrukten	151
7.1	Instrumente mit mehreren Items zur Erhebung verschiedener Charakteristika von Beziehungen und ihrer subjektiven Wahrnehmung	152
7.2	Single-Item-Maße	160
7.3	Messung und spezifische Verfahren in verschiedenen Altersgruppen.	164
7.4	Direkte und indirekte Erhebungsformate	165
7.5	Qualitative Methoden	167
7.6	Zusammenfassung.	169
7.7	Fragen zu Kapitel 7	170
8	Was hilft gegen Einsamkeit?	172
8.1	Bewältigungsmöglichkeiten	173
8.2	Interventionsstrategien	179
8.3	Zusammenfassung.	209
8.4	Fragen zu Kapitel 8	210
	Glossar	212
	Literatur	219
	Sachregister	233

Hinweise zur Benutzung dieses Lehrbuches

Zur schnelleren Orientierung werden in den Randspalten Piktogramme benutzt, die folgende Bedeutung haben:



Literaturempfehlung



Begriffserklärung, Definition



Merksatz



Beispiel



Forschungen, Studien



Fragen zur Wiederholung am Ende des Kapitels

1 Was ist Einsamkeit?

Wahrscheinlich haben Sie als Leser:in dieses Buchs schon eine gewisse Vorstellung davon, was *Einsamkeit* bedeutet. Schließlich kommt dieser Begriff auch in unserer Alltagssprache vor. Daraus folgt jedoch auch, dass er recht unscharf verwendet wird und unterschiedliche Personen damit unterschiedliche Situationen und Empfindungen assoziieren. Deshalb lohnt es, sich damit auseinanderzusetzen, wie Einsamkeit eigentlich *im wissenschaftlichen Sinne* definiert wird. Dieses Buch befasst sich primär mit den aktuell gültigen bzw. in der (vorrangig sozialwissenschaftlichen) Forschung relevanten Definitionen. Für einen historischen Zugang und Einbezug von Perspektiven aus Philosophie, Religion und Politik sei an dieser Stelle auf Wegener und Jacobs (2021) verwiesen.

1.1 Definitionen

Die intuitive Auffassung des Begriffs Einsamkeit, die Lai:innen äußern, ist tatsächlich kongruent mit einem ganz entscheidenden Kriterium, das die Einsamkeit auch aus Sicht der Wissenschaft ausmacht: und zwar, dass es dabei um ein *unangenehmes Gefühl* geht.

Teilnehmer:innen einer internationalen, qualitativen Studie sprachen von Traurigkeit, Schmerz, Leere, Unverständnis, Frustration und Gefühlen von Verlorenheit (Heu et al., 2021). Bezogen auf das Zustandekommen (und eventuelle Möglichkeiten der Linderung) dieser negativen Affektivität fokussieren etablierte Definitionen und Modelle in der Folge verschiedene Faktoren. Betrachtet werden in diesem Kapitel die existentielle Einsamkeit, die Unerfülltheit sozialer Bedürfnisse und die sog. → Diskrepanzdefinition.

Existentielle Einsamkeit

Existentielle Einsamkeit bezeichnet eine tiefgreifende Form der emotionalen Isolation, die sich aus der Betrachtung der eigenen Existenz und der inhärenten Natur des menschlichen Seins ergibt. Sie findet Ausdruck in Hesses berühmten Gedicht „Im Nebel“ (Hesse, 1977), in

dem der Autor feststellt, dass jeder Mensch allein und unüberwindbar getrennt von anderen Menschen ist. Beschreibungen existentieller Einsamkeit aus philosophischer Sicht rekurrieren vor allem auf die Analysen Heideggers, Jaspers und Sartres.

Existentialismus

Die philosophische Strömung des Existentialismus beschäftigt sich, sehr grob zusammengefasst, mit Fragen nach dem Sinn des Lebens, der individuellen Existenz und dem menschlichen Dasein. Existentielle Einsamkeit entsteht vor diesem Hintergrund nicht aus einem Mangel an sozialen Beziehungen, sondern bezieht sich auf die fundamentale Unverbundenheit der Menschen untereinander. Dieses Gefühl des Getrenntseins ist niemals komplett überwindbar, da es alle Lebensbereiche durchdringt und auch durch die Anwesenheit anderer Menschen bzw. den Kontakt mit ihnen nicht reduziert werden kann. Sie stellt einen unvermeidbaren Teil des Erlebens der menschlichen Existenz dar, so dass einige Theoretiker:innen die Haltung vertreten, dass der Mensch letztlich notwendigerweise und für immer einsam ist und dass jeder Versuch, dieser Einsamkeit zu entkommen, zur Selbstentfremdung führt (für eine Diskussion des Konstrukts existentielle Einsamkeit siehe Gallagher, 2023).

**existentielle
Psychotherapie**

Auch Yalom (1980) beschrieb mit Bezug auf philosophische Perspektiven die unüberwindbare Trennung zwischen der einzelnen Person und der Welt, in der sie lebt (als „existentielle Isolation“). Aus der Bewusstwerdung, dass man selbst für sein Leben verantwortlich ist, ohne es frei gewählt zu haben, kann ein Gefühl tiefer Einsamkeit entstehen. Doch genauso, wie wir gewissermaßen uns selbst erschaffen, bauen wir auch Beziehungen zu anderen auf. Wenngleich Yalom davon ausgeht, dass die Isolation ein Stück weit ausgehalten und ertragen werden kann, ja, muss, statt sie zu verdrängen, so schaffen es in diesen Beziehungen erlebte Gefühle wie Geborgenheit dennoch, die erlebte Leere zu füllen. Diese Auffassung beeinflusste seine Erarbeitung der sog. „existentiellen Psychotherapie“, die er als Sonderform der psychodynamischen Psychotherapie einführte.

**psychologisch-
sozialwissen-
schaftliche Sicht**

Die existentielle Perspektive ist somit nicht komplett kongruent zu den Zugängen zur Einsamkeit aus psychologischer bzw. allgemeiner sozialwissenschaftlicher Sicht, mit denen wir uns in den weiteren Kapiteln beschäftigen werden und die Einsamkeit als vorübergehend oder zumindest als grundsätzlich linder-/behandelbar verstehen. Eine wichtige Parallele besteht jedoch darin, dass auch die existentielle Einsamkeit ein subjektives Erleben beschreibt. Zum Teil wurde sie gar als nicht kommunizierbar begriffen, da sie ein Gefühl eines inneren Nichts sei (Ettema et al., 2010). In den letzten Jahrzehnten gab es jedoch ver-

schiedene Forschungsbemühungen zu ihrer Erhebung, die sich auf spezielle Populationen wie körperlich oder psychisch schwer kranke Personen konzentrierten, inklusive Personen, die kurz vor dem Tod standen und/oder palliativ behandelt wurden (z. B. Krebspatient:innen). Ein beispielhafter Selbstberichtsfragebogen ist die Existential Loneliness Scale von Pinel et al. (2017), die Aussagen enthält wie „Die anderen Menschen verstehen meine Erfahrungen meist nicht“.

Einsamkeit als Folge unerfüllter sozialer Bedürfnisse

Wir Menschen sind soziale Wesen und brauchen die Einbindung in eine Gemeinschaft, um psychisch und körperlich gesund zu bleiben. Dafür haben wir auch selbst ein gutes Verständnis: Fragt man Studienteilnehmer:innen, was für sie am meisten zum Glücklichen beiträgt, so nennen die meisten Personen Liebe, Vertrautheit und soziale Bindungen (noch vor z. B. finanziellem Wohlstand) (Berscheid, 1984). Passend dazu erklärten gute Beziehungen und ein reiches Sozialleben in groß angelegten Umfragestudien statistisch die Zugehörigkeit zur Gruppe der „sehr glücklichen“ (im Vergleich zu weniger glücklichen) Personen (Diener et al., 2018). Maslow et al. (1970) stellten das Sozialbedürfnis (im Original „Need of Love and Belonging“) hierarchisch gleich unter basale Bedürfnisse wie die Grund- und Existenzbedürfnisse sowie das Bedürfnis nach Sicherheit. Auch Baumeister und Leary (1995) verstehen den Wunsch nach stabilen, reziproken sozialen Beziehungen als biologisches Grundbedürfnis („Need to belong“). Dieses ist ein angeborener und starker Antrieb, der verschiedene Aspekte des menschlichen Verhaltens, der Emotionen und der Kognition beeinflusst.

Sie schlugen die → Soziometer-Theorie vor: Wie ein Thermometer, das die Temperatur misst, stellt das innere Soziometer einen Gradmesser für soziale Eingebundenheit dar. Als Indikator fungiert hier unser Selbstwert. Er wird dadurch beeinflusst, inwiefern wir Anerkennung bzw. Ablehnung durch andere Menschen erleben. Schätzen wir unsere Zugehörigkeit zu anderen aufgrund dieser Informationen als gefährdet ein, so schlägt das innere Überwachungssystem Alarm – der sich als emotionaler → Stress äußert (Leary & Baumeister, 2000).

Soziometer

Die enorme subjektive Bedrohlichkeit, nicht in die Gruppe integriert zu sein, sowie das Vorhandensein universeller sozialer Bedürfnisse wird im Einklang mit der → evolutionären Theorie der Einsamkeit (Kapitel 3.1) als Folge natürlicher Selektion erklärt, da unsere Vorfah-

ren am besten in der Gruppe überlebten bzw. der Ausschluss aus der Gruppe tatsächlich lebensgefährliche Konsequenzen haben konnte.

Diskrepanzdefinition

Die heutzutage am breitesten akzeptierte und am häufigsten herangezogene wissenschaftliche Definition der Einsamkeit nach Perlman und Peplau (1981), S. 31 (Übersetzung der Autorin), ist noch etwas differenzierter als die „einfache“ Unerfülltheit sozialer Bedürfnisse:



Einsamkeit ist ein unangenehmes Gefühl. Es entsteht in Situationen, in denen die sozialen Beziehungen einer Person in irgendeiner wichtigen Weise unzureichend sind, entweder quantitativ oder qualitativ.

Sie wird auch als → Diskrepanzdefinition bezeichnet: Die Einsamkeit ergibt sich aus der wahrgenommenen Lücke zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen Beziehungen. Diese Einschätzung orientiert sich dabei sowohl an der *Quantität*, also der Anzahl an Kontakten und gemeinsam verbrachter Zeit, als auch an der *Qualität* der Beziehungen, also der Beziehungszufriedenheit und Merkmalen wie Tiefe, Harmonie und Vertrauen. Es gibt Hinweise darauf, dass die Qualität im Vergleich der wichtigere Aspekt für die körperliche und psychische Gesundheit ist (z. B. Fiorillo & Sabatini, 2011).



Die Diskrepanzdefinition der Einsamkeit bezieht sich sowohl auf die Qualität als auch die Quantität sozialer Kontakte und deren (Nicht-)Passung mit den individuellen Beziehungswünschen.

Die individuellen Bedürfnisse und das Ausmaß, in dem sie gerade erfüllt sind, ergeben sich dabei aus der Biographie, den Eigenschaften und der kulturell-sozialen Eingebundenheit einer Person. Diese Einflüsse werden als Teil des Modells deshalb auch prädisponierende Faktoren genannt. Kommt nun ein auslösendes Moment hinzu, also z. B. eine Lebensveränderung (wie eine Trennung), durch die wir (als Ergebnis kognitiver Bewertungsprozesse) zu dem Schluss kommen, dass unsere gewünschten von den tatsächlich vorhandenen Beziehungen abweichen, so entsteht Einsamkeit. Dieses Modell ist in seiner Gesamtheit in Abbildung 1 dargestellt.

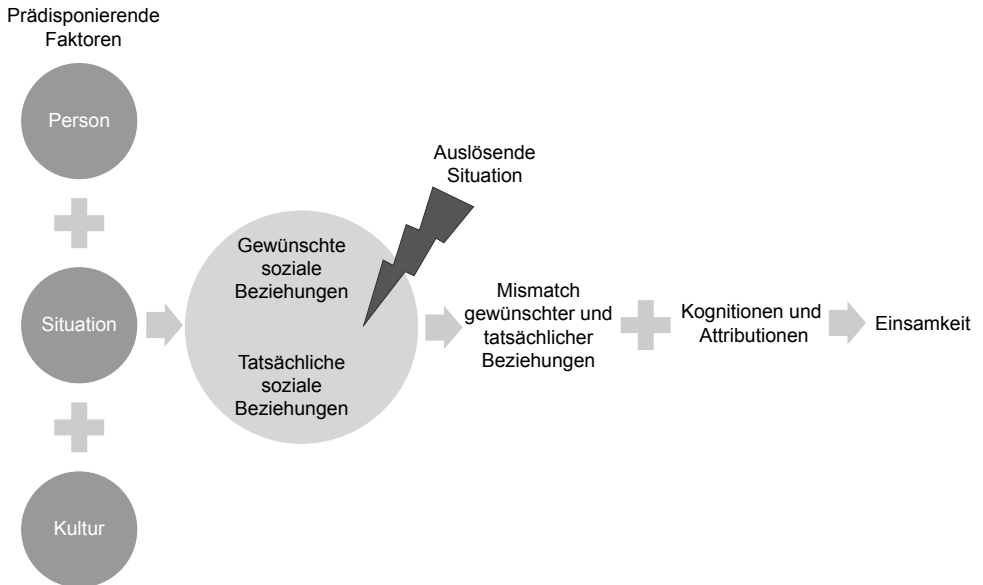


Abb. 1: Darstellung der Entstehung von Einsamkeit im Sinne des Diskrepanzmodells von Perlman und Peplau (1981)

Einsamkeit ist somit das Ergebnis eines innerpsychischen, kognitiv-emotionalen Prozesses, bei dem Menschen ihre tatsächlichen sozialen Kontakte mit ihren eigenen sozialen Erwartungen abgleichen. Beide genannten Aspekte sind in der Folge relevant, um zu verstehen, wie Einsamkeit entsteht und wie ihr entgegengetreten werden kann, da sie zwischen Personen variieren: Obwohl angenommen wird, dass alle Menschen ein Grundbedürfnis nach Beziehung und Zugehörigkeit haben, unterscheiden sich die gewünschten sozialen Beziehungen bzw. sozialen Erwartungen zwischen Personen (Kapitel 3). Darüber hinaus können sich die Vorstellungen der idealen Art und Anzahl sozialer Beziehungen über die Lebensspanne verändern. Schließlich ergeben sich über die Zeit auch Veränderungen in den objektiv vorhandenen Beziehungen und Möglichkeiten sozialen Austauschs, weshalb Einschnitte wie z. B. Umzüge, Trennungen oder Elternschaft auch Implikationen für die Zufriedenheit mit dem sozialen Umfeld haben können (Kapitel 2). Die Reflexion und Veränderung unrealistischer bzw. dysfunktionaler Erwartungen an Beziehungen und andere Menschen können auch ein Ziel psychotherapeutischer → Interventionen sein (Kapitel 8).

1.2 Abgrenzung der Einsamkeit gegenüber verwandten Konstrukten

Im nicht-wissenschaftlichen Sprechen über Einsamkeit wird sie zuweilen mit verwandten Konzepten gleichgesetzt oder verwechselt. Die wissenschaftliche Forschung muss sich mit diesem Alltagsgebrauch des Einsamkeitsvokabulars auseinandersetzen, da sie fast immer auf das Medium der Befragung zurückgreifen muss. Gleichzeitig ist es aber auch wichtig, als Forscher:in klar zu definieren, was mit dem Begriff Einsamkeit gemeint ist und was nicht und welches Konstrukt man in seinen Studien eigentlich adressiert, da mit der Einsamkeit zusammenhängende, spezifische Risiko- und Schutzfaktoren sonst nicht gezielt ermittelt werden können.

Soziales Netzwerk



Ein **soziales Netzwerk** ist eine definierte Menge von Individuen oder Akteur:innen (dies können in der empirischen Sozialforschung auch Organisationen sein), die durch verschiedene Arten sozialer Beziehungen miteinander verbunden sind. Aus wissenschaftlicher Sicht interessieren die Größe und Struktur des Netzwerks sowie die Rollen der involvierten Personen.

Formell werden Netzwerke als Graph (siehe Abbildung 2) dargestellt, Personen bzw. Akteur:innen als Knoten und deren Beziehungen als Kanten.

Komplexe statistische Analysen erlauben dann beispielsweise Aussagen über die Zentralität einzelner Knoten, d. h., wie viele Verbindungen sie zu anderen haben, und über die Dichte des Netzwerks als Ganzes, d. h., wie viele Beziehungen beobachtet werden können (im Verhältnis zur maximal möglichen Anzahl an Beziehungen).

Wahrgenommene soziale Unterstützung

Hilfen durch soziales Umfeld

Manchmal auch als erwartete soziale Unterstützung bezeichnet, umfasst die → wahrgenommene soziale Unterstützung all diejenigen Hilfen, die eine Person glaubt, durch ihr soziales Umfeld erhalten zu können. Es geht hier explizit um den subjektiven Eindruck, dass andere bereit und in der Lage sind zu helfen und nicht um eine objektive Ana-

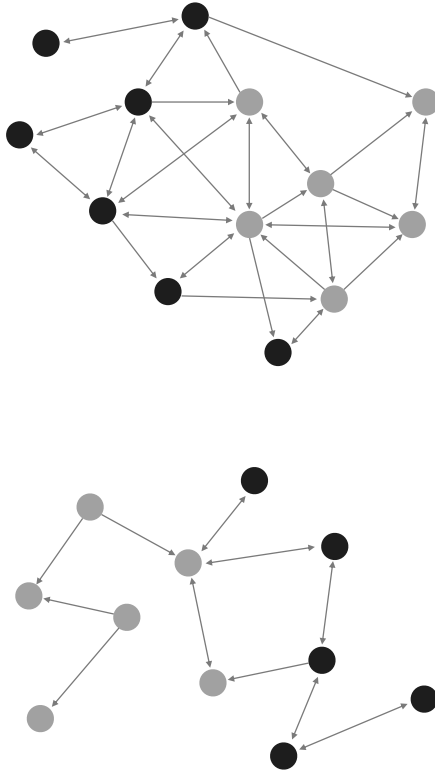


Abb. 2: Beispiele für Darstellungen sozialer Netzwerke: obenstehend ein größeres, dichteres Netzwerk (mit mehr Akteur:innen und Verbindungen untereinander) als untenstehend

lyse (z. B. wie viele Personen sie kennt). Das Ausmaß wahrgenommener sozialer Unterstützung bezieht sich dabei einerseits auf die Anzahl der Personen, die bei Bedarf verfügbar wären, andererseits werden auch verschiedene Dimensionen der Unterstützung durch andere unterschieden, die verschieden stark ausgeprägt sein können: So könnte jemand durchaus praktisch-instrumentelle Unterstützung erwarten (z. B., dass man von jemandem zum Arzt gefahren wird, wenn es nötig ist), aber gleichzeitig einen Mangel an emotionaler Unterstützung ausdrücken (z. B., dass man niemanden hat, dem/der man sich anvertrauen kann). Ein beispielhaftes Verfahren für die Erhebung wahrgenommener sozialer Unterstützung stellt die Brief Social Support Scale (BS6) in Tabelle 1 dar (Beutel, Brähler et al., 2017):

Tab. 1: Deutsche Version der Brief Social Support Scale BS6 (Kurzfragebogen zur Messung wahrgenommener sozialer Unterstützung)

Instruktion: Wie häufig steht Ihnen folgende Unterstützung durch andere Menschen zur Verfügung?					
Nr.		Nie	Manchmal	Meistens	Immer
1	Jemand, der Sie zum Arzt fährt, wenn es nötig ist	1	2	3	4
2	Jemand, der Ihnen Essen zubereitet, wenn Sie dazu nicht in der Lage sind	1	2	3	4
3	Jemand, der Ihnen bei alltäglichen Arbeiten hilft, wenn Sie krank sind	1	2	3	4
4	Jemand, der Ihnen in schwierigen Situationen gute Ratschläge gibt	1	2	3	4
5	Jemand, dem Sie sich anvertrauen oder mit dem Sie über persönliche Probleme sprechen können	1	2	3	4
6	Jemand, der Ihre Probleme versteht	1	2	3	4

Hinweise zur Auswertung: Die oberen drei Fragen erfassen praktisch-instrumentelle soziale Unterstützung, die unteren drei Fragen erfassen emotionale Unterstützung. Sie werden separat summiert. Höhere Werte bedeuten jeweils mehr Unterstützung.

Soziale Exklusion

Ablehnung vs. Ausgrenzung → Soziale Exklusion ist ein Oberbegriff für verschiedene Formen des Ausschlusses, die eine Entwertung der betroffenen Person transportieren. Sie wird weiterhin unterteilt in → Ablehnung und → Ausgrenzung. Im Falle der *Ablehnung* (englisch: „rejection“) wird der betroffenen Person direkte negative Aufmerksamkeit zuteil und ihr wird vermittelt, dass sie nicht erwünscht ist, z. B. durch Diskriminierung, Beschimpfung, Herabwürdigung und Verächtlichmachung. *Ausgrenzung* (englisch: „ostracism“) hingegen ist primär dadurch charakterisiert, dass die betroffene Person ignoriert wird (z. B. Williams, 2009). Dies kann auf subtilere Arten geschehen, muss aber nicht weniger schmerzhaft sein, z. B. der Ausschluss aus der Kommunikation der Gruppe (auch digital, man denke an Chatgruppen und Email-Verteiler), oder dass „vergessen“ wird, die Person zu sozialen Zusammenkünften einzuladen.

Soziale Isolation

Einsamkeit ist etwas anderes als → soziale Isolation bzw. → Alleinsein. Diese Begriffe beschreiben, dass eine Person sich – ganz objektiv – aktuell nicht in Gesellschaft befindet oder generell nur wenige soziale Kontakte hat. Zwar fühlen sich viele Menschen, die sozial isoliert sind, auch einsam, aber das muss nicht zwangsläufig so sein. Das Alleinsein kann durchaus als angenehm erlebt werden und aktiv aufgesucht werden. Zudem kann Einsamkeit auch dann entstehen, wenn Menschen *nicht* sozial isoliert sind, z. B. weil sie in einer Partnerschaft leben oder im beruflichen Alltag viele Situationen haben, in denen sie andere Menschen treffen. Stellen Sie sich beispielsweise Lehrer:innen oder Mitarbeiter:innen in der Gastronomie vor, die den ganzen Tag mit anderen zu tun haben, aber dabei vielleicht nur wenige freundliche oder erfüllende Interaktionen.

Soziale Isolation beschreibt die von außen sichtbare Situation, Einsamkeit das innere Gefühl.



Es geht bei der Einsamkeit also weniger um die Situation an sich als um das Erleben dieser und die Passung dieses Erlebens zu den individuellen Wünschen und Präferenzen. Menschen unterscheiden sich schließlich auch hinsichtlich ihres Bedarfs nach Austausch mit anderen (z. B. introvertierte vs. extravertierte, sicher vs. unsicher gebundene Personen, Kapitel 3). Tabelle 2 fasst die unterschiedlichen Kombinationen der äußeren Situation und des inneren Empfindens zusammen.

Tab. 2: Kontrastierung der Konstrukte objektiver sozialer Isolation und subjektiver Einsamkeitsgefühle

Wie fühlt sich die Person?	Person hat keine oder nur wenige soziale Kontakte	Einige oder viele soziale Kontakte
einsam	Diese Person ist sozial isoliert und einsam	Diese Person ist nicht sozial isoliert, aber fühlt sich einsam
nicht einsam	Diese Person ist sozial isoliert, aber nicht einsam	Diese Person ist nicht sozial isoliert und nicht einsam

Die Zustände in der unteren Hälfte der Tabelle sind als nicht bedenklich einzustufen. Die Person, die sozial isoliert ist, aber nicht einsam, könnte evtl. sogar Solitude empfinden. Kritischer ist die obere Zeile: Die Person, die sowohl sozial isoliert als auch einsam ist, hat ein hohes Risiko, auf Dauer zu vereinsamen. Auch die Person, die nicht sozial isoliert ist, sich aber einsam fühlt, könnte Unterstützung gebrauchen, falls es kein temporäres Empfinden ist, das sich wieder legt (z. B. wenn sie mit anderen Menschen zusammen ist, mit denen sie sich wohler fühlt).

Vereinsamung

Um der möglichen Gleichzeitigkeit und Aufeinanderbezogenheit von sozialer Isolation und Einsamkeit stärker Rechnung zu tragen, wurde aus soziologischer Perspektive der Begriff der → Vereinsamung eingeführt. Dieser betont den Prozess einer sich verstetigenden sozialen Isolation, die von intensivem Einsamkeitsempfinden begleitet ist.

5 Gefährdungsprofile

Schobin et al. (2021) unterscheiden vor diesem Hintergrund fünf Gruppen mit unterschiedlichen Gefährdungsprofilen:

1. Nicht-vereinsamte Personen sind weder sozial isoliert, noch erleben sie Einsamkeit.
2. Vereinsamte Personen sind sozial sehr isoliert und erleben starke Einsamkeit.
3. Von Vereinsamung bedrohte Personen sind entweder sozial sehr isoliert oder fühlen sich moderat einsam, oder sie fühlen sich stark einsam und sind moderat sozial isoliert.
4. Sozial isolierte Personen mit hoher Isolationstoleranz sind stark sozial isoliert, erleben dabei aber keine Einsamkeit.
5. Sozial inkludierte einsame Personen sind sozial gut eingebunden, erleben dabei aber starke Einsamkeit.

Gelegentlich wird auch zwischen emotionaler und geselliger Vereinsamung unterschieden. Emotionale Vereinsamung liegt dann vor, wenn ein Mangel an erfüllenden, engen und intimen Beziehungen zu Verwandten, Familienangehörigen oder Partner:innen besteht. Geselliger Vereinsamung hingegen liegen eher zu wenige Kontakte im direkten Lebensumfeld, wie der Nachbarschaft, dem Arbeitsplatz oder in der Freizeit zugrunde.

Solitude

Im Englischen wird der Begriff „loneliness“ gewählt, wenn das Alleinsein negativ wahrgenommen wird – er entspricht damit der etablierten Einsamkeitsdefinition, auf die sich auch die meisten Wissenschaftler:innen beziehen.

Der Begriff **„Solitude“** hingegen wird verwendet, wenn das Alleinsein als angenehm wahrgenommen wird, z. B. entspannend und anregend und auch selbst aufgesucht wird. Er hat keine deutsche Entsprechung.



So ist der Rückzug aus der Gesellschaft Teil religiöser Traditionen und Praktiken, die Introspektion und Reflexion fördern sollen: In vielen Religionen gibt es Formen der Meditation oder Kontemplation, bei denen Gläubige sich zurückziehen (an abgeschiedene Orte wie Klöster oder Tempel und/oder in die Natur), um in Stille zu sitzen und innere Ruhe sowie spirituelles Wachstum zu erlangen. Die erste einflussreiche Beschreibung dieses Zustands stammt von dem Religionsphilosophen Tillich (1963), S. 131 (Übersetzung der Autorin):

„Unsere Sprache hat klugerweise die beiden Seiten des Alleinseins wahrgenommen. Sie hat das Wort Einsamkeit geschaffen, um den Schmerz des Alleinseins auszudrücken. Und sie hat das Wort Solitude geschaffen, um die Herrlichkeit des Alleinseins auszudrücken.“

Aber auch abseits des Spirituellen ist Solitude als ein erstrebenswerter Zustand beschrieben worden. Studien zufolge verbringen Menschen im Schnitt knapp ein Drittel ihrer wachen Zeit allein und viele würden sich wünschen, dass es noch mehr wäre (Long & Averill, 2003). Alleinsein kann dabei helfen, Kraft zu sammeln und zur Ruhe zu kommen, auch indem es (sozialer) Überstimulation vorbeugt. Insbesondere in Situationen psychischer Verletzlichkeit kann dieser Aspekt von Bedeutung sein. Eine Teilnehmerin der Studie von Heu et al. (2021; Supplement 2, S. 3) sagte (Übersetzung der Autorin): „Ich denke, das Alleinsein hilft tatsächlich. Manchmal muss man sich zurückziehen, mit sich selbst allein sein, um mit Dingen fertig zu werden, um mit sich selbst zu reden, zu denken.“

Weitere positive Attribute und Funktionen des glücklichen Alleinseins umfassen die Stimulation von Kreativität und Schaffung eines Raums für die Auseinandersetzung mit der eigenen inneren Welt. Soli-

Wahlfreiheit

tude gewährt auch Freiheit, indem sie Gelegenheiten schafft, die unser übliches soziales Umfeld nicht bereithält, um sich mit Aktivitäten oder Gedanken zu beschäftigen, die wir intrinsisch interessant finden. Studienteilnehmer:innen nannten diese Wahlfreiheit („freedom of choice“) als wichtigsten bereits erlebten wertvollen Aspekt des Alleinseins. Festzustellen, dass Freiheit ein Vorteil der Einsamkeit ist, mag trivial erscheinen. Long und Averill (2003) differenzieren diesen Gedanken jedoch weiter: Erstens ist Freiheit eine Voraussetzung für viele der anderen Vorteile von Solitude (wie Kreativität und Vorstellungskraft), zweitens hat Einsamkeit mehrere Bedeutungen.

positive vs. negative Freiheit

So kann zwischen „negativer“ und „positiver“ Freiheit unterschieden werden. Negative Freiheit bezeichnet die Freiheit von Zwängen, während positive Freiheit diejenige Freiheit ist, sich mit gewünschten Aktivitäten zu befassen – und zwar nicht aufgrund des Fehlens von Zwängen, sondern aufgrund des Vorhandenseins der notwendigen Ressourcen, seien es interne (z. B. Energie) oder externe (z. B. finanzielle). Sie verweisen auf Koch (1994) für ein Beispiel einer Art von negativer Freiheit, die durch Solitude entsteht. Er stellt fest, dass die bloße Anwesenheit anderer Menschen uns dazu zwingt, unser Erleben und Verhalten mit dem anderer Menschen abzustimmen, wodurch der Spielraum für unsere Handlungen eingeschränkt wird. So wie sich die Erfahrung beim Betrachten eines Gemäldes in einem Museum ändert, wenn eine andere Person hinzukommt, wird unsere subjektive Erfahrung durch die kleinste Interaktion mit einer anderen Person beeinflusst. Wir werden uns nicht nur des Objekts bewusst, das wir betrachten, sondern auch unserer selbst als Betrachter:in. Solitude kann dieses sich aufdrängende Selbstgewahrsein zerstreuen, da in diesem Zustand die unmittelbar wirksamen Anforderungen entfallen, die sich aus der Erfahrung ergeben, dass wir das Objekt der Gedanken und Handlungen eines anderen Menschen sind.

Long und Averill (2003) haben weiterhin auf Basis der empirischen Forschung Faktoren herausgearbeitet, die Solitude fördern bzw. ihr entgegenstehen. Unterstützende Faktoren beziehen sich einerseits auf *äußere* Aspekte, d. h. die Umgebung. Vor allem Aufenthalte in der Natur (am Strand, in den Bergen, im Wald) ermöglichen Solitude. Ob Solitude erlebt werden kann oder ob man sich in Situationen, in denen man allein ist, eher einsam fühlt, hängt andererseits aber auch von *inneren* Faktoren ab, inklusive Persönlichkeitsvariablen, auf die im Folgenden noch eingegangen wird (z. B. Kapitel 3.3).

1.3 Kategorien der Einsamkeit

Einsamkeit kann im Laufe des Lebens aus unterschiedlichen Quellen entstehen und sich infolgedessen auch qualitativ unterschiedlich anfühlen. In der Forschung haben sich einige übergreifende Kategorien etabliert, in die das subjektive Einsamkeitserleben eingeordnet werden kann.

Emotionale und soziale Einsamkeit

Die Unterscheidung emotionaler und sozialer Einsamkeit geht ursprünglich auf Weiss (1974) zurück. Für ihn bedeutete soziale Einsamkeit Alleinsein, also die physische Abwesenheit anderer Menschen. In diesem Sinne war soziale Einsamkeit also weder ein psychologisches noch ein emotionales Konstrukt. Emotionale Einsamkeit bedeutete dagegen das Fehlen einer engen Bindung, beschrieb also einen emotionalen Zustand – so, wie wir heute in der Forschung ganz allgemein den Begriff Einsamkeit verwenden. Wenn die beiden Facetten in aktuellen Forschungsvorhaben zur Anwendung kommen, werden sie folgendermaßen definiert:

Von *sozialer* Einsamkeit wird gesprochen, wenn eine Person unter mangelnder Einbindung in ein → soziales Netzwerk leidet, das mehr Personen umfasst (vor allem Familie und Freund:innen). Sie bezieht sich auch auf das Fehlen der mit Beziehungen verbundenen sozialen Rolle, über die das Gefühl von Zugehörigkeit, Teilhabe, Verbundenheit, das Teilen von ähnlichen Zielen und Interessen und das Empfinden, selbst wichtig zu sein, vermittelt wird.

In Heu et al. (2021; Supplement 2, S. 6) kam soziale Einsamkeit in den Worten einer Teilnehmerin z. B. so zur Sprache: „Ich habe mich darüber geärgert, dass andere Leute an einem Freitagabend ausgehen und ich zu Hause sitze und nicht weiß, was ich tun soll. Und ein bisschen traurig war ich darüber auch“.

Emotionale Einsamkeit bezieht sich auch in der modernen Verwendung des Begriffs weiterhin auf das Fehlen einer engen Bindung, z. B. die Abwesenheit einer romantischen Partner:innenbeziehung, aus der man Unterstützung und Bestätigung ziehen kann. Diese Form der Einsamkeit wird manchmal auch als *intime* Einsamkeit bezeichnet. Eine Probandin in der Studie von Heu et al. (2021; Supplement 2, S. 5) formulierte ihre emotionale Einsamkeit so:

„Ja, einen Partner zu haben, das fehlt mir. Das ist der Mangel in meinem Leben, der mich jetzt einsam fühlen lässt. Jemanden zu haben,

der ein Lebenspartner ist – der dann alles mit mir teilt. Dem ich alles erzählen kann. Der muss auch nicht alles spannend finden, was ich zu sagen habe [lacht] – wir können einander auch ein bisschen nerven. Aber einfach jemand, der da ist.“

Die Unterscheidung zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit findet sich auch in dem in der internationalen Forschung weit verbreiteten, von De Jong-Gierveld und Kamphuis (1985) entwickelten Fragebogen wieder (Kapitel 7.1). Studien, die diesen eingesetzt haben, unterstützen divergierende Assoziationen beider Faktoren mit anderen Aspekten psychischer und körperlicher Gesundheit (Dahlberg & McKee, 2014). Darüber hinaus legen sie nahe, dass sie sich unterschiedlich entwickeln und über die Zeit auch unterschiedlich verändern können.

Kollektive Einsamkeit

Kollektive Einsamkeit bezieht sich auf die von einer Person geschätzten sozialen Identitäten oder das „aktive Netzwerk“ (z. B. Gruppe, Schule, Fußballmannschaft oder nationale Identität), in dem eine Person mit ähnlichen anderen in Verbindung treten kann. Damit sind vor allem größere Gruppen gemeint, die durch eher schwache Bindungen charakterisiert sind. Forscher:innen interpretieren das Auftreten einer kollektiven Dimension der Einsamkeit als Hinweis darauf, dass wir möglicherweise die Fähigkeit und die Motivation entwickelt haben, Beziehungen nicht nur zu anderen Individuen, sondern auch zu Gruppen zu knüpfen, in denen wir gar nicht jedes einzelne Mitglied persönlich kennen. Dies hat die Förderung der sozialen Identifikation und der Zusammenarbeit unter ungünstigen Bedingungen (z. B. Jagd oder Krieg) zur Folge. Die Identifikation mit und die Investitionen in die Gruppe können wiederum die Wahrscheinlichkeit des Fortbestands der Gruppe, das Überleben ihrer Mitglieder und ihre Fortpflanzungschancen erhöhen (Cacioppo et al., 2015).

Kulturelle Einsamkeit

Eine weitere spezifische Form der Einsamkeit, für die es empirische Belege gibt, ist kulturelle Einsamkeit (Sawir et al., 2008). Sie bezieht sich auf das Gefühl des Mangels an Zugehörigkeit aufgrund von Unterschieden in kultureller Zugehörigkeit, Identität oder Lebensweise.

Sie tritt auf, wenn eine Person sich in einer Umgebung befindet (ggf. auch über längere Zeit, wie im Falle von Migration und Flucht), in der ihre kulturellen Hintergründe, Überzeugungen, Werte oder Gewohnheiten stark von denen der Mehrheitsgesellschaft abweichen. Dies kann zu einem Gefühl der Trennung, des Nicht-Verstanden-Werdens und der Isolation führen.

Vorübergehende und chronische Einsamkeit

Ergänzend zu den oben dargestellten, qualitativ unterscheidbaren Formen der Einsamkeit, die sich an den jeweiligen (fehlenden) Beziehungen orientieren, lässt sich das Erleben von Einsamkeit auch anhand einer zeitlichen Dimension beschreiben. Die Differenzierung unterschiedlicher Verlaufsformen der Einsamkeit ist unter anderem deswegen relevant, da ihre negativen Folgen vor allem bei länger anhaltender Einsamkeit auftreten. Es gibt jedoch keine fest etablierten Regeln für die Unterscheidung vorübergehender und anhaltender bzw. chronischer Einsamkeit, aber Konventionen auf Basis früherer Forschung. So unterschied Young (1982) drei Formen der Einsamkeit:

1. Vorübergehende Einsamkeit (englisch: „transient loneliness“) bezeichnet kurze Einsamkeitsepisoden, die nach kurzer Zeit vorübergehen.
2. Situationale Einsamkeit („situational loneliness“) ist eine etwas länger bestehende Einsamkeit, die entsteht, wenn ehemals gute Beziehungen durch soziale Umbrüche verändert werden. In der Studie von Heu et al. (2021; Supplement 2, S. 7) beschrieb ein Teilnehmer situationale Einsamkeit folgendermaßen:

„Ja, eines Abends habe ich das Dojo [Anmerkung: Trainingsraum für verschiedene japanische Kampfsportarten] aufgebaut und war hochmotiviert und sechs Leute hatten gesagt, dass sie kommen würden – und dann kam niemand. Stell dir vor, du machst Aikido und keiner kommt. Und dann fühlte ich mich irgendwie hängen gelassen, allein gelassen ... ignoriert, ja, da habe ich mich einsam gefühlt.“

3. Besteht der Zustand der Einsamkeit ohne Unterbrechung über eine Zeit von mehr als zwei Jahren, spricht Young von chronischer Einsamkeit („chronic loneliness“).