

Einsamkeit

Gutachten für den Sozialverband Deutschland



Barrierefreier Inhalt

www.sovd.de/gutachten-einsamkeit.pdf

Einsamkeit

**Gutachten für den Sozialverband Deutschland
Dezember 2020**

Claudia Neu & Fabian Müller
unter Mitwirkung von Anne Sofie Heuer & Arvid Tschesche

Claudia Neu

Prof. Dr. Claudia Neu ist seit September 2016 Leiterin des Fachgebiets Soziologie ländlicher Räume der Universitäten Göttingen und Kassel. Von 2009 bis 2016 war sie Professorin für Allgemeine Soziologie und empirische Sozialforschung an der Hochschule Niederrhein. Sie studierte und promovierte an der Universität Bonn. Neu ist stellvertretende Vorsitzende des Sachverständigenrates „Ländliche Entwicklung“ des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft und Mitglied im Expertengremium „Zusammenhalt durch Teilhabe“ des Bundesministeriums des Innern und arbeitet am kommenden Armuts- und Reichtumsbericht des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales mit. Des Weiteren beschäftigt sie sich mit den Themen Demografischer Wandel, Zivilgesellschaft sowie Daseinsvorsorge in ländlichen Räumen.

Fabian Müller

Fabian Müller studierte Gerontologie (M.A.) mit Ausrichtung Soziologie und einem Schwerpunkt auf Alter(n) in ländlichen Räumen an der Universität Vechta. Derzeit arbeitet er als wissenschaftlicher Mitarbeiter am Lehrstuhl für Soziologie ländlicher Räume, am Institut für Agrarwissenschaften der Georg-August-Universität Göttingen sowie als Tutor im Masterstudiengang Angewandte Gerontologie der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen. In seiner Promotion beschäftigt er sich mit dem Thema Altersarmut in ländlichen Räumen. Diese ist eingebettet in ein durch das niedersächsische Ministerium für Wissenschaft und Kultur (MWK) gefördertes Projekt mit dem Titel: Altersarmut in ländlichen Räumen Niedersachsens. Eine qualitative Untersuchung zu sozialer Teilhabe im Alter. Seine Forschungsinteressen bzw. -schwerpunkte liegen in den folgenden Themenfeldern: Alter(n) in ländlichen Räumen, Altersarmut, Daseinsvorsorge sowie Gleichwertigkeit von Lebensverhältnissen.

Anne Sofie Heuer und Arvid Tschesche

sind studentische Hilfskräfte am Lehrstuhl Soziologie ländlicher Räume bei Prof. Neu.

Inhalt

Kernaussagen 9

Zusammenfassung 12

1 Einleitung 14

2 Einsamkeit – Isolation - Exklusion. Eine Begriffsbestimmung. 16

3 Der Forschungsstand 19

4 Verbreitung von Einsamkeit, Isolation und Exklusion 21

4.1 Verbreitung von Einsamkeit 21

4.1.1 Einsamkeit im Lebensverlauf 22

4.1.2 Alter 24

4.1.3 Geschlecht 27

4.1.4 Zwischenfazit Einsamkeit 28

4.2 Verbreitung von sozialer Isolation 29

4.2.1 Familie 30

4.2.2 Freundeskreise 30

4.2.3 Nachbarschaft 31

4.2.4 Sozialbeziehungen 32

4.2.5 Exkurs: Alternstheoretische Erklärungen 33

4.2.6 Zwischenfazit soziale Isolation 36

4.3 Soziale Exklusion und Einsamkeit 37

4.3.1 Unterstützungsnetzwerke 38

4.3.2 Zwischenfazit Exklusion 41

4.4 Einsamkeit während Corona 42

4.4.1 Fast alle kommen in Zeiten von Corona gut zurecht 42

4.4.2 Kinder und junge Erwachsene 46

4.4.3 Menschen mit Behinderungen 48

4.4.4 Zwischenfazit Corona 50

| | | |
|----------|---|-----------|
| 5 | Einflussfaktoren auf Einsamkeit und soziale Isolation | 51 |
| 5.1 | Gesellschaftliche Einflussfaktoren und Entwicklungen | 52 |
| 5.1.1 | Individualisierung und Wertewandel | 53 |
| 5.1.2 | Pluralisierung der Lebensformen | 55 |
| 5.1.3 | Zunahme von Ein-Personen-Haushalten | 58 |
| 5.1.4 | Wandel des Engagements | 60 |
| 5.1.5 | Digitalisierung | 62 |
| 5.1.6 | Zwischenfazit gesellschaftliche Faktoren: Vereinzelte Gesellschaft? | 65 |
| 5.2 | Individuelle Einflussfaktoren | 66 |
| 5.2.1 | Alter, Geschlecht, Gesundheit, Behinderung | 66 |
| 5.2.2 | Armut | 68 |
| 5.2.3 | Kritische Lebensereignisse | 69 |
| 5.3 | Regionale Unterschiede | 70 |
| 5.3.1 | Europa im Vergleich | 71 |
| 5.3.2 | Deutschland im Vergleich | 73 |
| 5.3.3 | Stadt – Land – Unterschiede | 74 |
| 5.3.4 | Verlust an Sozialen Orten | 77 |
| 5.4 | Zwischenfazit: Einflussfaktoren | 79 |
| 6 | Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation | 80 |
| 6.1 | Gesundheitliche Folgen | 82 |
| 6.2 | Gesellschaftlicher Zusammenhalt | 83 |
| 6.3 | Zwischenfazit: Folgen von Einsamkeit, Isolation, Exklusion | 85 |
| 7 | Wie umgehen mit Einsamkeit und Isolation? | 87 |
| 7.1 | Strategien gegen Einsamkeit im In- und Ausland | 88 |
| 7.1.1 | Einsam? Zweisam? Gemeinsam! – Politische Ansatzpunkte gegen Einsamkeit | 88 |
| 7.1.2 | Strategien gegen Einsamkeit und Isolation in Europa | 92 |
| 7.2 | Infrastrukturen des Zusammenhalts | 93 |
| 7.3 | Unterstützte (Selbst-)Aktivierung | 95 |
| 7.4 | Resonanz – ein neues Mitgefühl | 97 |
| 7.5 | Zwischenfazit: Wege aus der Einsamkeit | 99 |

8 Handlungsempfehlungen 100

9 Ausblick 103

Literatur 105

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1:

Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit 23

Abbildung 2:

Vorstellungen vom Leben im Alter 24

Abbildung 3:

Soziale Kontakte gegen Einsamkeit im Alter 33

Abbildung 4:

Rückgang sozialer Kontakte im Alter 34

Abbildung 5:

Zweigeteilte Netzwerke 39

Abbildung 6:

Alleinerziehende sind auch ohne Lock-down einsam und überfordert 46

Abbildung 7:

Breitbandverfügbarkeit über alle Technologie 64

Abbildung 8:

Regionale Unterschiede in der Wahrnehmung von Einsamkeit und Isolation in der EU 72

Abbildung 9:

Einsamkeit in Europa 73

Abbildung 10:

Lebenszufriedenheit in Deutschland 75

Abbildung 11:

Einsamkeit in Deutschland 76

Abbildung 12:

Auswirkung von Einsamkeit 81

Abbildung 13:

Entwicklung gesellschaftlichen Zusammenhalts durch Corona-Pandemie 84

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1:

Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte 25

Tabelle 2:

Soziale Isolation - Analyseebenen und Kriterien) 29

Tabelle 3:

Eheschließungen in Deutschland in den Jahren 1950 bis 2019 56

Tabelle 4:

Ehescheidungen in Deutschland in den Jahren 1950 bis 2019 57

Tabelle 5:

Haushaltsgrößen und -zusammensetzungen in Deutschland im Jahr 2019 59

Kernaussagen

- 1** **Einsamkeit** ist weder an ein bestimmtes Alter noch an eine bestimmte Lebenslage gebunden, es kann jede und jeden zu jeder Zeit treffen. Denn Einsamkeit ist das subjektive Gefühl, zu wenig Kontakte zu haben, keine Nähe zu spüren. Auch wenn insgesamt nur wenige Menschen sich meist oder (sehr) oft einsam fühlen – in Deutschland geben dies je nach Studie zwischen vier (EU-Kommission 2018) bis zwölf Prozent (SPLENDID RESEARCH 2019) der Bevölkerung an, so sprechen wir dabei doch von rund vier bis neun Millionen Menschen.
- 2** **Einsamkeit im Alter** steht besonders im Fokus des öffentlichen und wissenschaftlichen Interesses. Die Auswertungen des Alterssurveys (Huxhold und Engstler 2019) belegen, dass sich die ganz überwiegende Mehrheit der Menschen in der zweiten Lebenshälfte nicht einsam fühlt. Auch im Zeitverlauf zeigen sich keine deutlichen Veränderungen, sodass von einer Zunahme der Einsamkeit bei Älteren nicht pauschal gesprochen werden kann.
- 3** Allerdings besteht bei **Älteren über 75** Jahren ein deutlich höheres Risiko, Einsamkeit oder soziale Isolation zu erleben (Luhmann und Hawkley 2016), wenn multiple Problemlagen dazukommen. Dazu gehören zum Beispiel Erkrankungen und Pflegebedürftigkeit, abnehmende körperliche Mobilität, Altersarmut oder auch der Verlust eines geliebten Menschen.
- 4** Die deutsche Bevölkerung kommt nach eigenen Angaben bisher ganz gut mit den Einschränkungen durch die **Corona-Pandemie** zurecht (Bertelsmann Stiftung 2020). Gleichwohl haben Gefühle von Einsamkeit und sozialer Isolation deutlich zugenommen. Die Corona-Krise wird von älteren Menschen, zumindest von denjenigen, die man bei Befragungen auch erreichen konnte, als deutlich weniger belastend empfunden als erwartet und auch im Vergleich zu jüngeren Menschen. Für die kommenden Monate wird es wichtig sein, die Belange der

Kinder, Jugendlichen und jungen Erwachsenen nicht aus den Augen zu verlieren. Denn sie sind besonders gefährdet, an Einsamkeit und Isolation zu leiden.

- 5** Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Gefühl, das einfach wieder verschwindet, wenn man etwas Schönes unternimmt. Oftmals besteht das Einsamkeitsempfinden über lange Zeit und beeinträchtigt das physische und psychische Wohlbefinden und kann krank und depressiv machen. **Soziale Isolation**, verstanden als eine verminderte Anzahl an Kontakten, kann also Folge und Ursache von Einsamkeit sein. **Soziale Exklusion** betrifft hingegen nicht nur einzelne Menschen, wie zum Beispiel alleinerziehende Frauen und ihre Kinder, sondern auch ganze Gruppen, die durch geringe Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen, isoliert und einsam sind. Behinderung, chronische Krankheit, Pflegebedürftigkeit, Armut oder Langzeitarbeitslosigkeit, aber auch fehlende soziale Infrastruktur wirken hier verschärfend auf Einsamkeitserleben und soziale Isolation. Ein besonderes Augenmerk sollte daher diesen **vulnerablen Gruppen** gelten, die sich sowohl einsam als auch sozial exkludiert fühlen. Denn diese Gruppe leidet nicht nur unter einem geringen Zugang zu sozioökonomischen Ressourcen, sondern auch unter einem Mangel an sozialem Unterstützungspotenzial. Die Gefahr der Verstetigung ist hier besonders groß. Empfinden sich ganze Bevölkerungsgruppen als nicht zugehörig oder chancenlos isoliert, dann kann dieser Zustand auch zur Gefährdung des sozialen Zusammenhalts führen.
- 6** Gesellschaftliche Bedingungen, kulturelle Werte und Normen sowie individuelle Erfahrungen prägen unsere Vorstellung davon, wie unsere sozialen Kontakte und Beziehungen aussehen sollten. Große soziale Umbrüche und Innovationen wie die Individualisierung oder die Digitalisierung ändern die (Vorstellung von) Beziehungen innerhalb weniger Jahre. Solche rasanten Entwicklungen erfordern Anpassung sowohl seitens der Gesellschaft als auch auf individueller Ebene. Allerdings lassen sich Ursache und Wirkung sowie die Wirkrichtung des sozialen Wandels nicht immer eindeutig bestimmen. **Einflussfaktoren** auf individueller, gesellschaftlicher sowie regionaler Ebene stehen in einer permanenten Wechselwirkung miteinander und beeinflussen sich positiv wie negativ. So beschert uns beispielsweise eine längere Lebenserwartung deutlich mehr Zeit, die wir gemeinsam mit einer Partnerin oder einem Partner sowie mit der Familie erleben können. Zugleich leiden viele Menschen in ihren letzten Lebensjahren unter Einsamkeit und Isolation.

- 7 Neuere Forschung weist darauf hin, dass auch der **Wohnort** einen entscheidenden Einfluss auf das Erleben von Einsamkeit, Isolation und Exklusion hat. Dabei sind es nicht Stadt – Land – Unterschiede, die hier Einfluss nehmen, sondern vielmehr die Abgeschlossenheit der Region, ihre ökonomische Prosperität und infrastrukturelle Ausstattung, die in Zusammenhang mit Einsamkeitsgefühlen stehen (Bücker et al. 2020). In vielen städtischen Quartieren und Dörfern fehlt es zudem an Orten der Begegnung, wie Bäckereien, Gastwirtschaften oder dem Kirchenkreis, die Gelegenheit zum Austausch und zur Mitwirkung bieten. Menschen mit wenig Einkommen sind besonders auf öffentliche kostenfreie oder -günstige Angebote und **Soziale Orte** (Kersten et al. 2017) wie Bibliotheken, Dorfläden und Quartierläden angewiesen. In der Sozialraumplanung sollten Kommunen daher die Gestaltung von barrierefreien Begegnungsräumen und die Möglichkeit zum Aufbau Sozialer Orte durch die Zivilgesellschaft mitplanen.
- 8 **Gesellschaftliche Teilhabe** ist eine öffentliche Aufgabe. Denn das Vorhandensein, das Vorhalten und die barrierefreie Erreichbarkeit öffentlicher Infrastrukturen und wohlfahrtstaatlicher Institutionen ist die Grundvoraussetzung für Versorgung und Vorsorge sowie gesellschaftliche Teilhabe und soziale Integration der Bevölkerung. Wer von diesen Gütern, Dienstleistungen und Angeboten ausgeschlossen bleibt, läuft Gefahr, einsam und isoliert zu sein. Es bedarf daher einer gesellschaftlichen Initiative von Betroffenen, Zivilgesellschaft und Politik, um Einsamkeit, sozialer Isolation und Exklusion entschieden zu begegnen. Hier spielen zum einen die Gewährleistung von gleichwertigen Lebensverhältnissen, aber auch die Stärkung des **gesellschaftlichen Zusammenhalts**, die Schaffung Sozialer Orte sowie der Ausbau von niedrigschwelligen Unterstützungs- und Hilfeangeboten eine zentrale Rolle.

Zusammenfassung

In Zeiten der Corona-Pandemie wird klar, wie hart uns Kontaktbeschränkungen als soziale Wesen treffen. **Social distancing** und (wiederkehrende) **Lockdowns** werden uns weiterhin begleiten. Viele Menschen kämpfen daher mit Einsamkeitsgefühlen, die sich bis hin zu Depressionen steigern können. Zugleich erweisen sich viele Nachbarschaften und informelle Netzwerke als stark und intakt: Ältere werden mitversorgt, der Kontakt zu den Enkelinnen und Enkeln ist digital via Skype oder WhatsApp plötzlich so eng wie vielleicht noch nie. Wie sich soziale Distanzierung einerseits und erlebte Solidarität andererseits längerfristig auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken werden, lässt sich zum aktuellen Zeitpunkt noch nicht klar voraussagen. Verschärfte Altersdiskriminierung und Isolation vulnerabler Gruppen erscheint ebenso denkbar wie eine erhöhte Sensibilisierung für die Thematik Einsamkeit. Vielleicht entsteht gar ein neues gesellschaftliches Miteinander, das uns die Bedeutung von daseinsvorsorgenden Infrastrukturen wie fußläufig erreichbaren Einkaufsgelegenheiten, Schwimmbädern oder Krankenhäusern und Sozialen Orten wie Gaststätten und Vereinsheime für unser Zusammenleben wieder in Erinnerung ruft.

Im vorliegenden Gutachten betrachten wir die aktuellen, in ihren Ergebnissen nicht immer ganz einheitlichen Studien zur Prävalenz von Einsamkeit und sozialer Isolation in Deutschland. Einsamkeit, Isolation und Exklusion sind begrifflich zu trennen, auch wenn sie nicht selten gemeinsam auftreten. Dass Menschen sich „meistens“ oder „fast immer“ einsam fühlen, kommt glücklicherweise nur sehr selten vor. Je nach Studiendesign fühlten sich in den vergangenen Jahren gut vier bis zwölf Prozent der Deutschen einsam. Deutlich mehr Menschen leiden unter sozialer Isolation und gesellschaftlichem Ausschluss, wir können hier von Werten zwischen 15 bis 30 Prozent ausgehen.

Einsamkeit kann in jedem Lebensalter und in jeder Lebenslage auftreten. So sind keineswegs nur die Älteren von diesen belastenden Gefühlen betroffen. Phasen der Einsamkeit treten vermehrt bereits in den jungen Erwachsenen Jahren auf, dann noch einmal stärker in den mittleren Lebensjahren und zuletzt deutlich im ganz hohen Alter. Auch wenn jede und jeder betroffen sein kann, so lassen sich gleichwohl besonders vulnerable Gruppen identifizieren:

Armutsbetroffene, darunter Niedrigeinkommensbeziehende und Langzeitarbeitslose, chronisch Kranke und Menschen mit Behinderung sowie Hochbetagte und Pflegebedürftige in Einrichtungen. Diese sozialen Benachteiligungen treten häufig gemeinsam auf und verschärfen zugleich soziale Isolation und Exklusion der Betroffenen.

Was genau Einsamkeit und soziale Isolation auslöst und welche Folgen dies zeitigt, ist nicht immer klar voneinander zu trennen. Macht Einsamkeit depressiv oder löst eine Depression Einsamkeit aus? Ist die Suchterkrankung die Folge der Einsamkeit oder der Auslöser? Neuere Forschung weist darauf hin, dass kritische Lebensereignisse, insbesondere wenn sie nicht in der „üblichen“ Lebensphase auftreten, wie sehr junge Witwenschaft oder sehr späte Scheidung, einen Einfluss auf Einsamkeitserleben haben. Regionale Faktoren scheinen zudem deutlich mehr Einfluss auf Einsamkeit und soziale Isolation zu haben als bisher angenommen. Die Lebenszufriedenheit liegt in Ostdeutschland noch immer ein klein wenig unter den westdeutschen Werten, entsprechend sind Gefühle der Einsamkeit, Isolation und Exklusion im Osten weiterverbreitet. Allerdings zeigen alle nationalen und internationalen Studien, dass der Siedlungstyp, also ob man in der Stadt oder auf dem Land lebt, keinen Einfluss auf Einsamkeitserleben und Isolationserfahrung hat. Vielmehr deuten neue Studien darauf hin, dass die Ausstattung mit daseinsvorsorgender Infrastruktur sowie öffentlichen Gütern und Diensten Einfluss auf Einsamkeit, Isolation und Exklusion haben. Beispielsweise besteht eine Korrelation zwischen Einsamkeit und der Entfernung zu Freizeitangeboten oder Parks, zugleich kann auch die Abgelegenheit einer Region Isolationsgefühle verstärken.

Das Thema Einsamkeit und soziale Isolation hat längst die Politik, Sozial- und Wohlfahrtsverbände und (wissenschaftliche) Institutionen erreicht. Die Regierung hat in ihrem Koalitionsvertrag nun Maßnahmen gegen Einsamkeit in allen Altersgruppen angekündigt. Hier stehen vor allem die Mehrgenerationenhäuser im Zentrum der Bemühungen. Dies allein genügt aber nicht, denn es fehlt zunehmend an Begegnungsorten in städtischen Quartieren und in der Fläche, wo ein zwangloses Gespräch zustande kommt oder sich bürgerschaftliches Engagement entfalten könnte. Menschen, die von sozialer Isolation und Exklusion betroffen sind, verfügen oft über sehr kleine persönliche Netzwerke. Neben der engsten Familie sind es nicht selten institutionelle Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner vor Ort, wie das Arbeitsamt, die Sozialverbände oder der Quartierladen, die mit ihren Beratungsstellen, Treffpunkten und Angeboten Halt und Hilfe bieten. So gilt es, diese öffentlichen Infrastrukturen und Institutionen, die Sozialen Orte und Gelegenheitsstrukturen für Partizipation zu stärken, denn sie sind Motoren der gesellschaftlichen Integration und des Zusammenhalts.

1 Einleitung

Die ganze Welt durchlebt gerade sehr herausfordernde Zeiten. Denn um die Ausbreitung des Coronavirus einzudämmen, gilt es, den Kontakt zu anderen Menschen außerhalb der eigenen Wohnung zu vermeiden. Auf das gewohnte Sozialleben zu verzichten, die Enkel nicht besuchen zu können oder Bekannte nur noch am PC zu sehen, belastet die meisten Menschen zusehends. Gefühle von Einsamkeit machen sich gelegentlich auch bei Menschen, die davon zuvor nie befallen waren, breit. Das geforderte **social distancing** führt schnell in die soziale Isolation, denn Treffen mit Kolleginnen und Kollegen entfallen ebenso wie der Yogakurs, das Kaffeekränzchen in der Konditorei oder das Kinderturnen.

Zeigen sich Unterschiede in der Prävalenz und im Erleben von Einsamkeit vor und während der Corona-Pandemie? Wer ist besonders betroffen von den schweren Einschränkungen während der Krise? Wen trifft Einsamkeit überhaupt, wann und warum? Lassen sich einzelne Gruppen herausfiltern, die überdurchschnittlich oft von sozialer Isolation und Exklusion betroffen sind?

Auch wenn Einsamkeit ein subjektives Erleben sein mag und individuelle Faktoren großen Einfluss auf das Einsamkeits- und Isolationsrisiko haben, so stehen doch gesellschaftliche Veränderungen immer wieder im Verdacht, ursächlich für Vereinsamung und Isolation zu sein. Die steigende Zahl von Einpersonenhaushalten oder Scheidungen werden hier ebenso angeführt wie Individualisierung und Selbstverwirklichung. Zuweilen wird behauptet, es fehle an Solidarität, da nur noch eigene Interessen zählen würden. Doch was ist dran an diesen „Vorwürfen“? Einsamkeit ist keine Krankheit, geht aber nicht selten mit chronischen und seelischen Erkrankungen einher. Zugleich kann Einsamkeit und soziale Isolation krank machen. Was ist bisher bekannt über die Folgen von Einsamkeit und Isolation? Was kann dagegen getan werden und von wem? Die englische Regierung hat vor zwei Jahren mit ihrer Entscheidung, ein Ministerium gegen Einsamkeit einzurichten, weltweit für Aufsehen gesorgt. Auch wenn es in Deutschland keine nationale Strategie gegen Einsamkeit gibt, so finden wir doch eine Vielzahl von Maßnahmen und Aktivitäten aufseiten

der Sozial- und Wohlfahrtsverbände, von ehrenamtlich Aktiven, Kommunen und Kirchen. Dass Einsamkeit, soziale Isolation und Exklusion eine gesamtgesellschaftliche Herausforderung darstellen, wird gerade in diesen langen Monaten der Pandemie offensichtlich. Wird unsere Gesellschaft etwas von ihrer neuen Sensibilität, ihrer bewiesenen Resilienz und Solidarität mit in die Zeit nach der Pandemie retten können? Oder werden soziale Ungleichheit und wirtschaftliche Verteilungskämpfe zu neuen Ausgrenzungen und Polarisierungen führen?

Nach dieser knappen Einleitung werden Einsamkeit, Isolation und Exklusion begrifflich genauer gefasst (Kapitel 2) und der aktuelle Forschungsstand referiert (Kapitel 3). Im dann folgenden Kapitel wird ein Blick auf das „Wesen“ und die Verbreitung von Einsamkeit, Isolation und Exklusion geworfen. Hier wird zudem die besondere Situation unter Corona betrachtet (Kapitel 4). Einfluss auf das Vorkommen und die Wahrnehmung von Einsamkeit, Isolation und Exklusion haben nicht nur individuelle Anlagen oder Charaktereigenschaften, sondern insbesondere auch sozialer Wandel, demografische Veränderungen und kulturelle Wertvorstellungen (Kapitel 5). Allerdings ist die Wirkrichtung des sozialen und kulturellen Wandels nicht immer eindeutig zu bestimmen: So lässt die deutlich gestiegene Lebenserwartung Paare heute länger zusammen alt werden und schenkt den Familien auch in späten Jahren viel gemeinsame Zeit. Andererseits geht Hochaltrigkeit und eintretende Pflegebedürftigkeit häufiger mit Einsamkeitserleben einher. Ist die stetig steigende Zahl der Ein-Personen-Haushalte schon ein Indiz für die gesellschaftliche Vereinzelung oder doch eher ein Zeichen für individuelle Wahlfreiheit? Bisher sind die individuellen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit noch nicht gut erforscht (Kapitel 6). Und was tun gegen Einsamkeit, soziale Isolation und Exklusion? Im Kapitel 7 werden nationale und internationale Strategien gegen Einsamkeit und Isolation vorgestellt. Es wird auch danach gefragt, ob wir neue Infrastrukturen für Begegnung und mehr Mitgefühl brauchen, um die Herausforderung Einsamkeit und Isolation zu bewältigen? Abschließend werden Handlungsempfehlungen und ein Ausblick formuliert.

2 Einsamkeit – Isolation – Exklusion. Eine Begriffsbestimmung.

Sich mit einem Buch im Park aufhalten, die Ruhe genießen bei einem Waldspaziergang, im Liegestuhl auf dem Balkon ausruhen, wenn die Familie unterwegs ist – wer genießt diese Momente des **Alleinseins** in einem doch oft hektischen Alltag nicht hin und wieder? Viele Menschen entscheiden sich heute – zumindest zeitweise etwa im Studium oder nach einer Trennung – allein zu leben. Alleinleben ist heute längst kein gesellschaftliches Stigma mehr und muss auch keineswegs mit **Einsamkeit** einhergehen. Vielmehr ist das Gefühl, einsam zu sein, inmitten einer feiernden Menge manchmal besonders groß. Oder im Freundeskreis wird eine Hochzeit geplant und man selbst ist gerade ohne Partnerin oder Partner. Schwere Erkrankungen und der Verlust eines geliebten Menschen verstärken das Gefühl, einsam und verlassen zu sein. **Einsamkeit** ist also ein **subjektives Gefühl der Unverbundenheit**.¹ Die Bochumer Psychologieprofessorin Maike Luhmann, die seit vielen Jahren zu Einsamkeit forschet, erläutert: „Die Definition von Einsamkeit, wie wir sie in der Forschung verstehen, ist umfassend gemeint. Einsamkeit ist das subjektive Gefühl, dass die Beziehungen und Kontakte, die man hat, nicht ausreichen. Wenn man dieses Gefühl hat, leidet man darunter und dieses Leiden an der Einsamkeit ist ein wesentlicher Bestandteil dieses Gefühls.“² Wer also alleine lebt, die persönlichen Kontakte zu Freunden, Bekannten und Familie so pflegt, wie es der eigenen Vorstellung entspricht, – seien es nun viele oder wenige Begegnungen – der wird wahrscheinlich selten das Gefühl haben, einsam zu sein. Andererseits schmerzt es besonders, wenn wir in einer intimen Beziehung nicht die Nähe erfahren, die wir uns wünschen. Die Forschung unterscheidet daher auch zwischen **emotionaler** (auch: intimer) **Einsamkeit**, wenn es an erfüllenden engen Beziehungen mangelt. Von **sozialer** (auch: relationale) **Einsamkeit** wird dann gesprochen, wenn es an persönlichen Beziehungen etwa zu Freundinnen

1 Wohlwissend, dass eine klare Abgrenzung zwischen Einsamkeit, Isolation und Exklusion nicht immer möglich ist und auch in einigen wissenschaftlichen Studien nicht vorgenommen wird, haben wir uns für dieses Vorgehen entschieden, da diese Unterteilung eine Berücksichtigung von subjektivem Einsamkeits-Erleben erlaubt, das nicht mit Exklusionserfahrungen einhergehen muss. Zugleich sind aber Menschen, die soziale Exklusion kennen, überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit betroffen.

2 Hartwig 2019

und Freunden oder Bekannten fehlt. Vermissen Menschen die Zugehörigkeit zu größeren gesellschaftlichen Gruppen oder einer Gesellschaft insgesamt, dann lässt sich dies als **kollektive Einsamkeit** bezeichnen.³

Von dem Konzept der Einsamkeit ist allerdings das Konzept der **sozialen Isolation** zu trennen. Einsamkeit ist ein starkes, negatives, traurig machendes Gefühl – letztlich aber doch ein subjektiver, für andere nicht immer nachzuvollziehender Zustand. Unter sozialer Isolation wird nun ein eher objektives und damit leichter messbares Konzept von Vereinzelung, fehlenden sozialen Beziehungen oder gesellschaftlicher Distanz verstanden. **Soziale Isolation** wird als **Zustand geringsten sozialen Kontaktes** bzw. **größter Distanz zu Mitmenschen** beschrieben.⁴ Wer kennt sie nicht, die Eigenbrötler, die am besten allein zurechtkommen und andere eher als Zumutung empfinden? Die Mehrheit der Betroffenen wird soziale Isolation eher nicht als selbst gewählt empfinden. Soziale Isolation sucht, anders als das Konzept der Einsamkeit nach objektiven Merkmalen in der Funktionalität von Gemeinschaften und Netzwerken. Dabei geht es z. B. um die Zusammensetzung von Freundeskreisen oder die Häufigkeit des Kontakts zu Mitmenschen. Für das European Social Survey etwa ist dann soziale Isolation gegeben, wenn die Befragten angeben, dass sie weniger als einmal im Monat persönlichen Kontakt („**meet socially**“) zu Freundinnen und Freunden, Verwandten oder Arbeitskollegen und Arbeitskolleginnen haben.⁵

Soziale Isolation, also das Leben mit äußerst wenigen (messbaren) sozialen Kontakten zu Mitmenschen, geht nicht immer mit Einsamkeitsgefühlen einher, hat aber doch eine gewisse Schnittmenge. Ebenso verhält es sich mit sozialer Isolation und **sozialer Exklusion**. Unter **sozialer Exklusion** verstehen Soziologinnen und Soziologen (**die Wahrnehmung**) **sozialer Ausgrenzung und verminderter Teilhabe am gesellschaftlichen Leben**. Die überwiegende Mehrheit der in Deutschland Lebenden fühlt sich gut integriert, engagiert sich sozial, besucht Konzerte und geht zur Wahl. Ausgrenzungserfahrungen machen hingegen überdurchschnittlich häufig Menschen, die über wenig Einkommen verfügen, chronisch krank oder zugewandert sind oder eine Behinderung haben. So geht das Leben in Armut häufig mit einer schlechten Wohnsituation einher, die wiederum eine geringere Ausstattung mit Freizeit- oder Kulturangeboten in der näheren Umgebung aufweist.⁶ Und es fehlt an den

3 Luhmann u. Bücken 2019: 4

4 Gierveld et al. 2006

5 D’Hombres et al. 2018: 1ff.

6 Böhnke u. Link 2018.

finanziellen Mitteln, um häufiger außer Haus zu essen oder ins Kino zu gehen.⁷ Das muss dennoch nicht zwangsläufig einsam machen oder soziale Isolation bewirken. Denn soziale Netzwerke können Einsamkeits- und Isolationsgefühle abfangen: enge Familienbande, eine hilfsbereite Nachbarschaft, eine Grünanlage hinter dem Haus zum gemeinschaftlichen Grillen oder die Kleingartenanlage als der lokale Treffpunkt.

7 Einfluss auf die Möglichkeiten der Teilhabe hat der Gesetzgeber durch die Festlegung des **Regelbedarfs**, also alle anfallenden Kosten, die für „Ernährung (Nahrungsmittel und Getränke), Kleidung, Körperpflege, Wohnungsausstattung, Strom für Beleuchtung und Geräte, Gesundheitsausgaben sowie persönliche Bedürfnisse des täglichen Lebens im Durchschnitt anfallen“. Der Regelbedarf wird als monatlicher Pauschalbetrag gezahlt, über dessen Verwendung die Leistungsberechtigten jedoch eigenverantwortlich Konsumentscheidungen treffen können. Die Regelbedarfsermittlung erfolgte in diesem Jahr auf Basis der Einkommens- und Verbrauchsstichprobe (EVS, Daten 2018). Nach Regelbedarfsstufe beträgt diese Pauschale für eine Alleinlebende oder einen Alleinlebenden im Jahr 2020 439 €. Was existenznotwendig ist, wird vom Gesetzgeber festgelegt: „Bedeutung ist ausschließlich, ob das ermittelte Budget insgesamt dafür ausreicht, die zur Deckung der vom Gesetzgeber als existenznotwendig angesehenen Bedarfe zu decken.“ Als nicht regelbedarfsgerecht werden KFZ-Besitz, das Haustier, Schnittblumen oder Zimmerpflanzen eingestuft.

3 Der Forschungsstand

Die Thematik Einsamkeit erlangt seit einigen Jahren, nun durch die Corona-Pandemie weiter verstärkt, vielfach öffentliches Interesse. Dieser deutlich gesteigerten Aufmerksamkeit stehen aber nur wenige (aktuelle) empirische Forschungsergebnisse, viele **best practice** Beispiele und zunehmend auch politische Fördermaßnahmen gegenüber.

Belastbare, wenngleich aufgrund verschiedener Studiendesigns nicht immer ganz kongruenter Ergebnisse zu Einsamkeit und Isolation liefern die großen Bevölkerungsumfragen auf nationaler und internationaler Ebene sowie die Sozialberichterstattung und Surveys. Auf der EU-Ebene sind es vor allem der European Social Survey (EES) und das Eurobarometer (Spezial 471, 2018), die uns Aufschluss über Einsamkeit und Isolation in den EU-Ländern geben. Von großer nationaler Bedeutung ist das Sozio-oekonomische Panel, eine kombinierte Haushalts-Personen-Longschnittanalyse, die seit mehr als 30 Jahren vom Deutschen Institut für Wirtschaftsforschung (DIW) durchgeführt wird. Dreimal ist in den SOEP-Umfragen bisher das Thema Einsamkeit aufgegriffen worden (Welle 2011, 2013, 2017). Aktuell wird die jährliche SOEP-Umfrage durch eine Sonderbefragung SOEP-CoV zum Wohlbefinden der Menschen unter der Corona-Pandemie erstellt. Wichtige Daten zum bürgerschaftlichen Engagement und zu öffentlicher Beteiligung in Deutschland liefert der alle vier Jahre erstellte Freiwilligen Survey, der zurzeit vom Deutschen Zentrum für Altersfragen (DZA) verantwortet wird. Speziell für die Bevölkerungsgruppe der Seniorinnen und Senioren wird in Zusammenarbeit mit dem DZA bereits seit 1996 im Rahmen des Deutschen Alterssurveys (DEAS) versucht, die Lebenslage dieser Bevölkerungsgruppe abzubilden. Einsamkeit und soziale Isolation werden in diesem Kontext – vor allem für Menschen ab dem 75 Lebensjahr – als bedeutende Einflussfaktoren auf die Lebenszufriedenheit älterer Menschen erfasst.⁸ Aber auch der Armuts- und Reichtumsbericht oder der Teilhabeatlas der Bundesregierung greifen das Thema in ihren Erhebungen auf und geben somit einen Einblick in die Lebenslagen quer durch alle Bevölkerungsgruppen.

8 Vogel et al. 2019

Eigene Erhebungen oder Auswertungen liefern ebenfalls die unterschiedlichsten Forschungsinstitutionen und Stiftungen. Das Robert-Koch-Institut (RKI), die Bertelsmann Stiftung, das Institut der Deutschen Wirtschaft (IW), das Berlin-Institut oder die Köber-Stiftung nehmen sich der Komplexität der Thematik an und erarbeiten Handlungsempfehlungen auf Bundes-, Landes- und Kreisebene sowie direkt für Kommunen und Quartiere. Hierbei entstehen Veröffentlichungen wie beispielsweise „(Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter“.⁹ Ebenfalls 2019 legte das Institut der Deutschen Wirtschaft eine Studie mit dem Titel „Einsamkeit in Deutschland“¹⁰ vor. Diese gibt Aufschluss über strukturelle Merkmale von Einsamkeit, zeichnet aktuelle Entwicklungen und Trends, Möglichkeiten der Prävention und weitere wissenschaftliche Einschätzungen.

Was neben den vielen ersten Befunden zu Einsamkeit und Isolation, ergänzt durch die Ergebnisse aus der Armut- und Exklusionsforschung, fehlt, ist der Versuch einer komplexen Gesamtdeutung des Phänomens „Einsamkeit“. Auch wissen wir bisher kaum etwas über die Wirkung von politischen und zivilgesellschaftlichen Maßnahmen und Kampagnen gegen Einsamkeit, Isolation und Exklusion. Darüber hinaus liegen vor allem Daten für die zweite Lebenshälfte vor, Erkenntnisse zu Einsamkeitsepisoden in Kindheit, Jugend, jungen und mittleren Erwachsenenjahren stehen noch aus.

9 Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung u. Körper-Stiftung 2019

10 Eyerund u. Orth 2019

4 Verbreitung von Einsamkeit, Isolation und Exklusion

Viele Menschen verbinden Einsamkeit vor allem mit höherem Lebensalter oder fürchten gar einen einsamen Tod. Gelegentlich ist auch von einer Einsamkeits-Epidemie zu hören. Aber ist diese Sorge begründet? Wer ist besonders von sozialer Isolation betroffen? Wie einsam sind die Deutschen im Vergleich zu ihren europäischen Nachbarn?

Der im vorherigen Kapitel vorgenommenen Unterteilung folgend, wird nun einzeln für diese Bereiche das aktuelle Wissen um die Verbreitung von Einsamkeit, Isolation und Exklusion vorgestellt. Bisher fokussiert sich die Einsamkeitsforschung und öffentliche Wahrnehmung sehr auf die Gruppe der (jüngeren) Älteren, da hier eine besondere Prävalenz (Verbreitung) vermutet wird. Neuere Studien weisen jedoch darauf hin, dass es keineswegs nur die Älteren trifft, sondern Jugendliche/junge Erwachsene ebenso wie mittlere Jahrgänge und die Hochbetagten. Zudem wird schnell offensichtlich, dass es besonders vulnerable Gruppen gibt, die überdurchschnittlich häufig von Einsamkeit, Isolation und Exklusion betroffen sind: Menschen in Armut, Langzeitarbeitslosigkeit, mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen.

4.1 Verbreitung von Einsamkeit

Die gute Botschaft zuerst: Von grassierender Einsamkeit unter den Deutschen kann keine Rede sein. Denn nur eine kleine Minderheit der Deutschen fühlt sich oft oder gar sehr oft von Einsamkeit betroffen. Im European Social Survey 2014 und im Eurobarometer 2017 gaben lediglich fünf bzw. vier Prozent der befragten Deutschen an, meistens, fast immer oder immer einsam zu sein. Das Gefühl, manchmal einsam zu sein, kannte aber doch ein knappes Fünftel der Befragten. Zugleich gibt es keine Hinweise darauf, dass sich die Zahl der Einsamen in den vergangenen Jahren deutlich geändert hätte.¹¹

Der Teufel sitzt aber nun im Detail. Verschiedene wissenschaftliche Studien kommen – vor allem in Teilbereichen – zu unterschiedlichen Ergebnissen. Große Unterschiede ergeben sich im Hinblick auf Art und Umfang der Stich-

11 D'Hombres et al. 2018: 1-4 / Europäische Kommission 2018

proben, aber auch auf die Art der Fragestellung. Da es sich bei Einsamkeit um eine subjektive Erfahrung handelt, die sich in einer erlebten Diskrepanz zwischen gewünschtem und realisiertem Kontakt zu anderen niederschlägt¹², gibt es zwei Möglichkeiten, Einsamkeit zu ermitteln. In empirischen Untersuchungen wird entweder direkt nach Einsamkeitsgefühlen gefragt (bspw. „Wie oft haben Sie sich in der vergangenen Woche einsam gefühlt“) oder indirekt (bspw. „Haben Sie jemanden, mit dem Sie über intime/persönliche Angelegenheiten sprechen können?“). Bei den indirekten Methoden haben sich vor allem zwei Skalenverfahren durchgesetzt: Die UCLA Loneliness Scale und die De Jong Gierveld Loneliness Scale, die es wiederum in unterschiedlichen Ausführungen gibt, sodass ein direkter Vergleich der Studien nicht immer möglich ist.¹³ Beispielsweise kommt das Marktforschungsunternehmen SPLENDID RESEARCH bei einer repräsentativen Umfrage (2017) unter mehr als 1.000 Deutschen zwischen 18 und 70 Jahren zu dem Ergebnis, dass zwölf Prozent der Befragten sich **häufig** oder **ständig** einsam fühlen würden. Die EU-Umfragen (European Social Survey 2010, 2012, 2014) ermittelten hier für Deutschland jedoch nur fünf Prozent. Ein knappes Drittel der befragten Deutschen verspürt bei der SPLENDID RESEARCH-Umfrage dieses Gefühl **manchmal**, in den EU-Umfragen sind es hingegen nur ein Fünftel der Deutschen.¹⁴ Oder ein anderes Beispiel auf das später nochmals eingegangen wird: Der Deutsche Alterssurvey kommt zu der Erkenntnis, dass Seniorinnen und Senioren ab dem 75. Lebensjahr deutlich seltener einsam sind als die Gruppe der 40- bis 54-Jährigen. Andere Untersuchungen belegen wiederum, dass Einsamkeitsgefühle bei Hochaltrigen und Pflegebedürftigen besonders ausgeprägt sind.¹⁵ Diese Diskrepanz lässt sich dahingehend erklären, dass der Alterssurvey Menschen in Pflegeeinrichtungen nicht befragt. Darüber hinaus liegen erst wenige Untersuchungen bei sehr alten Menschen (80+) vor. Pflegebedürftigkeit, Seh- und Höreinschränkungen könnten in dieser Altersgruppe einer Befragung im Wege stehen.

4.1.1 Einsamkeit im Lebensverlauf

Anders als gängige Stereotype vermuten lassen, ist Einsamkeit nicht nur ein Thema für höhere Jahrgänge, vielmehr kennen bereits gut ein Drittel (27,6 Prozent) der Jugendlichen im Alter zwischen 11 bis 17 Jahren das Gefühl, manchmal oder selten einsam zu sein, 4,2 Prozent gaben an, sich oft oder

¹² Perlman u. Peplau 1982: 123-134

¹³ Gierveld u. van Tilburg 2010: 121 ff.

¹⁴ SPLENDID RESEARCH 2019 / D'Hombres et al. 2018: 1-4 / Europäische Kommission 2018

¹⁵ Huxhold und Engstler 2019 / Luhmann und Hawkey 2016

immer einsam zu fühlen. Mädchen scheinen dieses Gefühl eher zu verspüren als Jungen.¹⁶ Aber nicht nur die Pubertät scheint eine „kritische Phase“ zu sein, sondern auch die späte Adoleszenz und die frühen Dreißigerjahre.

Zu diesem Ergebnis kommt die SPLENDID RESEARCH Befragung: Hier fühlen sich 17 Prozent der Personen in der Altersgruppe von 18 bis 29 Jahren ständig oder häufig einsam, nur jeder Zehnte nie. Bei den Mittdreißigern erleben sogar 18 Prozent ständig oder häufig Einsamkeit. Ganz ähnliche Ergebnisse erzielen auch die Auswertungen mit dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP): In den Jahren zwischen 30 und 34, dann in einer ansteigenden Phase in den späteren Erwachsenenjahren (45. bis ca. zum 60. Lebensjahr) und noch einmal in den ganz späten Jahren tritt verstärkt Einsamkeitserleben auf (Abbildung 1).

Einsamkeit (standardisiert)

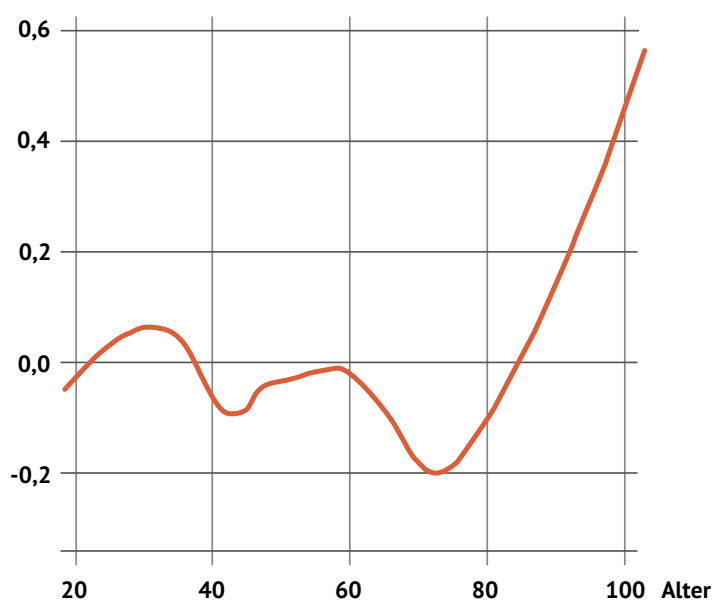


Abbildung 1: Entwicklung der Einsamkeit über die Lebenszeit
Abweichung von der durchschnittlichen Einsamkeit aller Befragten (= 0,0)
Quelle: Luhmann u. Hawkey 2016

Einsamkeit kommt also weder nur in späten Jahren vor, noch nimmt sie einen linearen Verlauf, vielmehr handelt es sich um eine sehr komplexe, von vielen verschiedenen Ursachen abhängende Bewegungsbahn, die besondere Spitzen bei jungen Erwachsenen und sehr alten Menschen aufweist. Allerdings ist gerade die Phase der späten Adoleszenz/junges Erwachsenenalter oder etwa der Peak in den mittleren Jahren kaum erforscht, ebenso wie das Einsamkeitserleben in den ganz späten Lebensjahren und bei Menschen in Einrichtungen.¹⁷

¹⁶ Deutscher Bundestag 2019: 1

¹⁷ Luhmann u. Hawkey 2016: 943-959

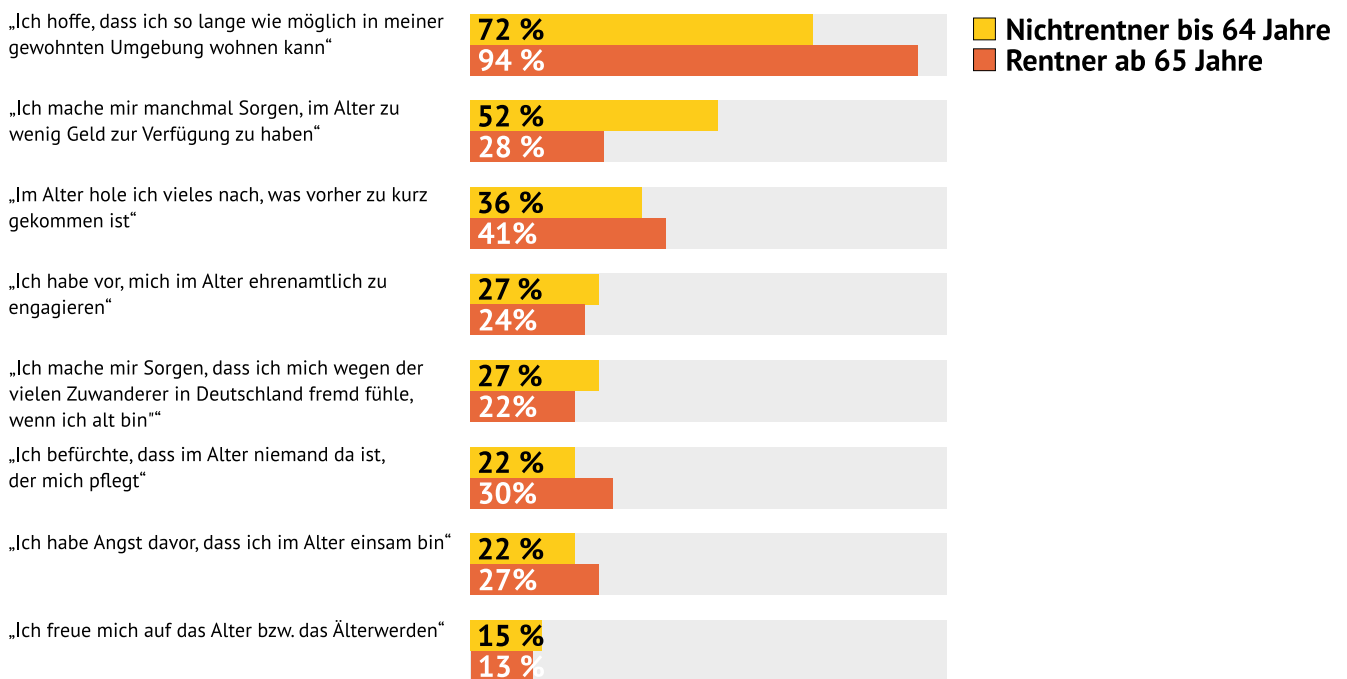
4.1.2 Alter

Wie wir schon gesehen haben, ist Einsamkeit keineswegs allein ein Thema der Älteren. Dennoch sorgen sich viele Menschen, im Alter einsam zu sein. In der vom Institut für Demoskopie Allensbach durchgeführten Studie der Bertelsmann Stiftung zum Demografischen Wandel teilen diese **Sorge** im Jahr 2017 etwas mehr als ein Fünftel (22 Prozent) der Befragten, die noch nicht im Rentenalter stehen. Ein knappes Drittel (30 Prozent) der Rentnerinnen und Rentner befürchtet diese Situation allerdings.¹⁸

Das Leben im Alter: Erwartungen, Hoffnungen, Befürchtungen

Frage:

„Hier auf diesen Karten stehen einige Aussagen über das Alter und das Älterwerden. Welchen dieser Aussagen würden Sie zustimmen? Bitte legen Sie die entsprechenden Karten heraus.“



Basis: Bundesrepublik Deutschland, Personen bis 64 Jahre bzw. Personen ab 65 Jahre, die ganz oder überwiegend von einer Altersrente oder -pension leben

Abbildung 2: Vorstellungen vom Leben im Alter
Personen bis 64 Jahre bzw. ab 65 Jahren, die ganz oder überwiegend von einer Altersrente oder -pension leben, in der Bundesrepublik Deutschland
Quelle: Allensbacher Archiv 2017: 44

Die Sorge der Deutschen, im Alter einsam zu sein, scheint sich empirisch jedoch nicht zu erhärten. Die Auswertungen des Alterssurveys zeigen, dass die ganz überwiegende Mehrheit der Menschen sich in der zweiten Lebenshälfte nicht einsam fühlt. Im Zeitverlauf zeigen sich hier auch keine deutlichen Veränderungen, sodass von einer Zunahme der Einsamkeit bei Älteren nicht pauschal gesprochen werden kann.¹⁹

| Alter | 2008 | 2011 | 2014 | 2017 |
|-----------------------------|------|------|------|------|
| 45-54 Jahre | 9,6 | 10,5 | 10,1 | 11,0 |
| 55-64 Jahre | 8,0 | 8,5 | 10,0 | 8,9 |
| 65-74 Jahre | 7,2 | 5,1 | 7,0 | 8,1 |
| 75-84 Jahre | 9,9 | 5,2 | 7,1 | 7,5 |
| Gesamt (45-84 Jahre) | 8,6 | 7,9 | 8,9 | 9,2 |

Tabelle 1: Einsamkeit in der zweiten Lebenshälfte.
Einsamkeitsquote bei 45- bis 84-Jährigen nach Altersgruppe, 2008 bis 2017 (in Prozent)
nach Daten Alterssurvey
Quelle: Deutscher Bundestag 2019: 2

Vergleichbar mit der bereits erwähnten Studie von Luhmann/Hawkley sind die ersten 20 Jahre nach der Verrentung eher von Geselligkeit und Zufriedenheit, selten von Einsamkeit und Isolation geprägt. Vielleicht bringt der Renteneintritt noch einige Unsicherheiten und Umstellungen mit sich, einige verlieren ihre gewohnten Abläufe und Kontakte zu Arbeitskolleginnen und -kollegen. Für viele Seniorinnen und Senioren beginnt dann aber eine Zeit hoher Lebenszufriedenheit. Keine Erwerbsarbeit mehr, vielleicht Enkelkinder, Zeit zum Reisen, noch gute Gesundheit und ausreichend Geld. Dann verschlechtert sich die Gesundheit zum Lebensende hin, ein geliebter Mensch stirbt, Pflegebedürftigkeit, vielleicht Demenz tritt hinzu. So kommen Luhmann und Hawkley²⁰ in ihren Auswertungen mit dem Sozio-oekonomischen Panel (SOEP), anders als der Alterssurvey, der Menschen in Einrichtungen und Hochaltrige (85+) nicht berücksichtigt zu der Erkenntnis: Das Einsamkeitsempfinden steigt besonders deutlich nach dem 80. Lebensjahr an. Im Jahr 2013 gaben fünf Prozent der Befragten mit einem Alter von über 80 Jahren an, sich oft oder sehr oft einsam zu fühlen. Weitere 13 Prozent sagten, manchmal von diesem Gefühl erfasst zu sein. Das Gefühl der Einsamkeit als alltäglichen Begleiter kennt in der Gruppe der Hochaltrigen ein knappes Fünftel (vgl. Abbildung 1).²¹

19 Huxhold und Engstler 2019

20 a.a.O.

21 a.a.O.

Menschen in vollstationären Einrichtungen (die auch im SOEP nicht erfasst werden), kamen in einer repräsentativen Studie Hochaltriger in Nordrhein-Westfalen, bei der 1.800 Menschen über 80 Jahre zu verschiedenen Lebensbereichen befragt wurden, zu Wort. Fast ein Fünftel der befragten Bewohnerinnen und Bewohner in Senioren- oder Pflegeheimen berichteten, meist oder (fast) immer einsam zu sein. Über alle befragten hochaltrigen Seniorinnen und Senioren dieser Studie hinweg, also auch die, die nicht in Einrichtungen leben, sagten dies nur rund sechs Prozent.²² Verständlicherweise ist die Datenlage für die letzte Lebensphase nicht gut, schwere Krankheit, Pflegebedürftigkeit und Demenz lassen hier nur noch eingeschränkt persönliche Befragungen zu. Wie bereits erwähnt, ist die Gruppe der Hochaltrigen über 85 Jahren daher in Deutschland auch nicht umfassend in ihren Lebenszusammenhängen und ihren Sorgen erfasst. Zurzeit können wir wohl festhalten, dass unter chronischer Einsamkeit (meistens, fast immer einsam) nur sehr wenige Menschen leiden, in vollstationären Einrichtungen sind vermutlich jedoch deutlich mehr Menschen davon betroffen.

Angst vor dem einsamen Tod

Viele Menschen sorgen sich nicht nur darum, dass ihnen in ihren späten Jahren zunehmend die sozialen Kontakte wegbrechen könnten, sondern auch, dass sie einsam, ohne die Unterstützung von lieben Menschen sterben müssten.²³ Schlagzeilen wie „300 Tote bleiben in Deutschland pro Jahr zunächst unentdeckt in den eigenen vier Wänden“ oder „Rätsel um Toten im Hochhaus“ lassen aufhorchen. Wohl handelt es sich bei solchen Schlagzeilen eher um Skandalisierung oder Sensationsjournalismus als um ein alltägliches Ereignis. Denn eine Studie, die sich mit den Lebenszusammenhängen allein in ihrer Wohnung Verstorbener in München beschäftigt, weist auf die bekannten Indikatoren hin: Der einsame Tod ist zwar in allen Altersgruppen präsent, kommt jedoch mit zunehmendem Alter deutlich häufiger vor. In der Tat waren die Betroffenen weitgehend sozial isoliert, sie hatten eine unterdurchschnittliche Anzahl an sozialen und familiären Kontakten, nur wenige hatten Kinder oder führten eine Partnerschaft. Bei der Hälfte der allein Verstorbenen konnte darüber hinaus ein Suchtmittelmissbrauch nachgewiesen werden, sowohl Frauen als auch Männer litten mit weit über einem Drittel an einer Alkoholerkrankung.²⁴ Für sich genommen führen geringe Kontakte, Alleinleben, Arbeitslosigkeit oder niedrige Rente sicher nicht zu einem

22 Friele et al. 2018: 87 ff

23 Hinz et al. 2020: 35 f

24 Fieseler et al. 2010: 864

einsamen Versterben. Im unglücklichsten Fall, z. B. verschärft durch eine Suchterkrankung, kann die Kumulation dieser Merkmale jedoch in einen einsamen Tod münden.

In Zeiten der Corona-Pandemie erfährt die Frage nach dem einsamen Tod jedoch eine neue Dramatik. Erzwungene soziale Distanzierung ist für viele Hochaltrige, Pflegebedürftige wie Sterbende sowie ihre Angehörigen eine große Belastung. Sich in schweren Zeiten nicht unterstützen zu können, ist hart, nicht Abschied nehmen zu dürfen, mutet grausam an. Trostspendende Beerdigungen im großen Kreis von Verwandten und Bekannten fallen bis auf Weiteres aus. Welche sozialen und psychischen Folgen die Unterbindung des Abschiedsritus als ein notwendiger Übergang in einer kritischen Lebensphase hat, ist noch nicht abzusehen. Pragmatische Lösungen wie Übertragung der Grabrede mittels Lautsprechern, damit die Abstände zwischen den Trauernden gewahrt bleiben, Trauerbegleitung online oder skypen mit den Pflegebedürftigen können sicher nur eine vorübergehende Notlösung sein.²⁵

4.1.3 Geschlecht

Frauen wird gemeinhin nachgesagt, deutlich kommunikativer als Männer zu sein. Lässt sich dies belegen und bedeutet es im Umkehrschluss, dass sie somit weniger von Einsamkeit betroffen sind? Oder muss es eher so verstanden werden, dass Frauen – weil sie als sozial aktiver gelten – Einsamkeit stärker erfahren? Die Datenlage ist auch hier – aufgrund unterschiedlicher wissenschaftlicher Betrachtungsweisen sowie verschiedener Messmethoden – sehr unübersichtlich und zum Teil gar weitgehend unbekannt. So existieren bspw. in der Psychologie Studien, welche deutlich belegen, dass Frauen emotionaler sind als Männer²⁶, worin in Teilen auch das stärkere Bestreben nach sozialer Aktivität begründet wird. Auch neuere Publikationen wie die von Habel und Schneider²⁷ bestätigen dies mittels geschlechtsspezifischer Prävalenzen in Bezug auf psychische Erkrankungen. So ist das Risiko, an einer Depression zu erkranken für Frauen fast doppelt so hoch wie für Männer, was unter anderem durch psychosoziale Faktoren erklärt werden kann. Hiermit wird ebenfalls die These der erhöhten Emotionalität von Frauen bedient. Somit könnte die Frage nach einem Einsamkeitsrisiko, welches vom jeweiligen Geschlecht abhängig gemacht werden kann, zumindest im Ansatz geklärt sein. In der Gesamtschau kommen Eyerund und Orth²⁸ jedoch zu dem Urteil, dass es zwar gewisse Unterschiede im Einsamkeitserleben zwischen Männern und Frauen

25 Prange 2020 / Ärzte Zeitung 2020

26 Borys 1985

27 Habel u. Schneider 2012

28 Eyerund u. Orth 2019

gibt, diese aber nicht wirklich stark ausgeprägt sind. Im Jahr 2017 gaben im Rahmen einer Studie²⁹ etwa 60 Prozent aller Frauen und rund 40 Prozent aller Männer an, einsam zu sein. Allerdings gibt es bei einer Betrachtung von Einsamkeit und sozialer Isolation über den Lebens(ver)lauf und im Speziellen in der zweiten Lebenshälfte ein teilweise differenzierteres Bild. Oliver Huxhold und Heribert Engstler³⁰ haben im Zuge der Auswertungen der aktuellen Welle des Deutschen Alterssurveys das Einsamkeits- sowie Isolationsrisiko betrachtet und geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt. Jedoch muss die Lebenslaufperspektive hierbei berücksichtigt werden. Das Isolationsrisiko verläuft zwischen dem 40. und dem 90. Lebensjahr nahezu konstant. Es kommt hier zu einem kontinuierlichen Anstieg von vier auf 22 Prozent. Einsamkeit bzw. das Einsamkeitsrisiko muss im Verlauf als U-förmig, mit einem Abstieg bis Mitte 60 und einem darauffolgenden Aufstieg dargestellt werden. Frauen erfahren den Risikoanstieg sozialer Isolation ab dem Eintritt in das Rentenalter deutlich stärker als Männer. Bei dem Risiko der Einsamkeit verhält es sich etwas anders. Männer zwischen 40 und 60 Jahren geben hier an, häufiger einsam zu sein als Frauen. Im Verlauf des Rentenalters gleicht es sich an und ab dem 90. Lebensjahr liegen die Frauen wieder knapp vor den Männern.

Das Geschlecht alleine lässt keinen deutlichen Unterschied im Einsamkeits- und Isolationserleben erkennen. Um ein klareres und differenzierteres Bild zu erhalten, müssen weitere individuelle Faktoren in die Betrachtung mit einbezogen werden.

4.1.4 Zwischenfazit Einsamkeit

Einsamkeit ist weder an ein bestimmtes Alter noch an eine bestimmte Lebenslage gebunden, es kann jede und jeden zu jeder Zeit treffen. Denn Einsamkeit ist das subjektive Gefühl, „niemanden auf der Welt“ zu haben, keine Nähe zu spüren, ganz allein zu sein. Nach Angaben des European Social Survey traf dies bis zur Mitte der 2010er Jahre auf rund fünf Prozent der deutschen Bevölkerung zu, allerdings sprechen wir von rund vier Millionen Menschen, die in diesen Jahren unter Einsamkeit litten. Anders als oft vermutet, sind es keineswegs nur die Älteren, die gerade die Zeit nach der Verrentung aktiv und gesellig verbringen, die dieses Gefühl kennen. Vielmehr sind es die jungen Erwachsenen, die sich alleingelassen und einsam fühlen. Einen starken Anstieg des Einsamkeitserlebens gibt es dann wieder in den sehr späten Lebensjahren (85+). Schwindende körperliche Kräfte, der Verlust eines geliebten Menschen, die Reduzierung des Freundeskreises oder Pflegebedürftigkeit können hier Gründe für starke Einsamkeitsgefühle sein. Hochaltrige in vollstationä-

29 HM Government 2018

30 Huxhold u. Engstler 2019

ren Einrichtungen etwa berichten zu gut einem Fünftel, meistens oder fast immer einsam zu sein. Dass Frauen weniger einsam als Männer wären, kann allerdings nicht eindeutig nachgewiesen werden. Einsamkeit ist wohl keine Volkskrankheit, wie gelegentlich vermutet, gleichwohl wünschen sich viele Menschen mehr Kontakte zu anderen, als sie tatsächlich unterhalten, wie wir im folgenden Kapitel sehen werden.

4.2 Verbreitung von sozialer Isolation

Einsamkeit und soziale Isolation treten im „wahren Leben“ häufig als Geschwister auf. Inhaltlich macht es jedoch Sinn, beide Begriffe wie schon in Kapitel 2 verdeutlicht zu trennen. So bezeichnet soziale Isolation, im Gegensatz zur eher subjektiv empfundenen Einsamkeit, die objektive Abwesenheit sozialer Kontakte, die sich etwa an der Zahl der wöchentlichen Kontakte mit der Familie, dem Freundeskreis oder Arbeitskolleginnen und -kollegen sowie der Größe der sozialen Netzwerke messen lassen. Es ist nicht ganz einfach, Einsamkeit und soziale Isolation klar zu trennen. Zudem fällt es schwer, Ursache und Wirkung sozialer Isolation eindeutig zu bestimmen. Auch unterscheiden sich Definitionen und Operationalisierung der Merkmale je nach Wissenschaftsbereich. Daher verwendet eine Vielzahl der Studien die Begriffe „Einsamkeit“ und „Isolation“ entweder synonym oder stellt die Ergebnisse zusammen dar. Das Forscherteam um Cooper³¹ hat dennoch einen Versuch unternommen, unterschiedliche Analyseebenen und Isolationskriterien übersichtsartig darzustellen (Tabelle 2).

| Ebene der Analyse | Kriterien |
|--------------------------------|--|
| Ökologische Ebene | 1. Soziale Isolation als Merkmal von Wohngebieten (z. B. Anteil der 1-Personen-HH) |
| Ebene der sozialen Interaktion | 2. Alleinleben |
| | 3. Mangel an familiären und außerfamiliären Kontakten |
| Psychologische Ebene | 4. Subjektive Isolation (z. B. Gefühle der Einsamkeit und Verlassenheit) |
| | 5. Isolation von Gruppennormen (Alienation, Anomie) |

Tabelle 2: Soziale Isolation - Analyseebenen und Kriterien³²
Quelle: Cooper et al. 1991

³¹ Cooper et al. 1991: 514

³² a.a.O.

Eingedenk der Abgrenzungs- und Definitionsschwierigkeiten konzentriert sich das folgende Kapitel auf die Darstellung der Kontakthäufigkeit mit Familie, im Freundes- und Bekanntenkreis sowie der Nachbarschaft.

4.2.1 Familie

Auch hier stehen wir wieder vor dem Problem, dass insbesondere die Menschen in der zweiten Lebenshälfte gut untersucht sind. Was womöglich daran liegt, dass hier die höchsten Isolationsraten vermutet werden. Gleichwohl berichten die Seniorinnen und Senioren von (sehr) guten Beziehungen zu ihren Kindern und Enkelkindern. In der Generali Altersstudie gaben ein Viertel der 65- bis 85-jährigen Eltern an, ihre Kinder täglich oder fast täglich zu sehen, weitere 29 Prozent mindestens einmal pro Woche.³³ Sind die Eltern selbst hochgebildet, so leben ihre Kinder weniger häufig in ihrer Nähe. Im Vergleich zu dem knappen Fünftel der hochgebildeten Eltern, die Kinder in der Nähe haben, lebten nach Angaben des Alterssurveys im Jahr 2014 ungefähr ein Drittel der erwachsenen Kinder von Eltern mit niedriger Bildung in der Nachbarschaft oder im gleichen Ort (35,6 Prozent).³⁴ Der demografische Wandel bewirkt zudem, dass zwei Drittel der 65- bis 85-Jährigen noch mit einem Partner oder einer Partnerin zusammenleben können. Die hohe Lebenserwartung ermöglicht auch den Familien eine Verlängerung der gemeinsamen Zeit: Erwachsene Kinder leben immer länger **gleichzeitig** mit ihren alten und hochaltrigen Eltern. So lebte 1996 in der Altersgruppe der 42- bis 47-Jährigen bei 82 Prozent noch mindestens ein Elternteil, im Jahr 2014 stieg diese Zahl schon auf 91 Prozent. Die Familienbeziehungen sind derart (gut), dass drei Viertel aller 65- bis 85-Jährigen meinen, sich in einer schwierigen Lage auf ihre Kinder und zwei Drittel sich auf ihren Partner verlassen zu können.³⁵

4.2.2 Freundeskreise

Nach wie vor bleibt die Familie ein wichtiger Bezugspunkt im Leben, aber gute Freunde und Freundinnen sowie Bekannte ergänzen die sozialen Netzwerke in den vergangenen Jahren zusehends – auch in der zweiten Lebenshälfte. 69 Prozent der über 40-Jährigen greifen auf einen festen Freundes- und Bekanntenkreis zurück und treffen sich regelmäßig mit diesen Kreisen.³⁶ So nannten im Jahr 2014 die im Alterssurvey befragten 40- bis 85-Jährigen deutlich mehr Personen in ihrem engen Netzwerk als noch im Jahr 1996. Im Jahr 2014 berichteten die Befragten im Durchschnitt von gut fünf Personen (4,9 Personen), die ihnen wichtig sind und mit denen sie regelmäßig Kontakt

33 Generali 2017

34 Mahne u. Huxhold 2017

35 Generali 2017

36 a.a.O.

haben. Die Größe des Freundeskreises hat sich somit in 18 Jahren im Durchschnitt um eine Person vergrößert, denn im Jahr 1996 wurden 4,1 Personen als enge Freunde bezeichnet. Zu diesen Freundinnen und Freunden scheint auch der persönliche Kontakt intensiver und vertrauensvoller geworden zu sein. Während im Jahr 1996 46 Prozent der Personen mindestens eine eng befreundete Person im persönlichen Netzwerk hatten, waren es im Jahr 2014 schon 56 Prozent. Zudem hat mehr als ein Drittel (39 Prozent) der 40- bis 85-Jährigen im Jahr 2014 befreundete Personen, an die sie sich ratsuchend wenden könnten. Darüber hinaus besitzen 36 Prozent Freundinnen oder Freunde, die sie auch emotional unterstützen können (Trost spenden). Im Jahr 1996 waren es lediglich 24 (Rat) beziehungsweise 23 Prozent (Trost). Die Zahl der Freundinnen und Freunde, die im Bedarfsfall Unterstützung leisten könnten, nimmt mit höherem Alter jedoch deutlich ab. Denkbar ist, dass dies auf die steigende Zahl verstorbener guter Bekannter, Freundinnen und Freunde zurückzuführen ist, aber auch, dass mit zunehmendem Alter besonders auf die Intensität und „Qualität“ der sozialen Beziehungen Wert gelegt wird (vgl. Kapitel 3.2.5). Weniger als ein Viertel (22 Prozent) der 70- bis 85-Jährigen nannten im Jahr 2014 Freundinnen oder Freunde, die helfen oder trösten könnten. Bei den 40- bis 54-Jährigen waren es hingegen 45 Prozent.³⁷

4.2.3 Nachbarschaft

Wenn eine Notlage eintritt, dann sind für einen Großteil der Menschen Familienangehörige die Anlaufstelle Nummer eins. Zudem wissen die meisten um die Hilfe guter Freunde. Bei kleineren Missgeschicken oder kurzfristiger Unterstützung kommt aber auch die Nachbarschaftshilfe ins Spiel. In der Generali Altersstudie sagten 39 Prozent, dass sie auf die Nachbarschaftshilfe bauen könnten.³⁸

Insbesondere für die Älteren ist die Nachbarschaft ein wichtiger Bezugspunkt. Denn häufig leben die Menschen im Dorf, dem Stadtteil oder der Wohnanlage über mehrere Jahrzehnte zusammen. Im Alterssurvey berichten Ältere dann auch von häufigeren Nachbarschaftskontakten als die Jüngeren (2014). Die 70- bis 85-Jährigen pflegen mit 52 Prozent am häufigsten enge Nachbarschaftsbeziehungen, bei den 40- bis 54-Jährigen waren es nur 42 Prozent. Das Einvernehmen mit der Nachbarschaft ist nicht in allen Einkommenslagen gleich gut. Von guten Beziehungen wird vor allem in gehobenen Wohnlagen und Quartieren berichtet. In gut situierten Gegenden unterhält die Hälfte der Bewohnerinnen und Bewohner enge Nachbarschaftskontakte – in mittleren Wohnlagen sind es 43 Prozent, in einfachen Wohnlagen nur 38 Prozent.

³⁷ Mahne u. Huxhold 2017

³⁸ Generali 2017

Das Wohnumfeld nimmt darüber hinaus auch Einfluss auf die Quantität der Nachbarschaftsbeziehungen. Insgesamt hatten über alle Befragten hinweg 11 Prozent nur sehr kleine Nachbarschaftsnetzwerke (d. h. sie verfügten über keine oder nur eine hilfsbereite Person in der Nachbarschaft). Menschen, die in einfachen Wohnlagen leben, gaben fast doppelt so häufig an, eingeschränkte Nachbarschaftskontakte zu besitzen: Sie berichteten zu einem Fünftel (21 Prozent) von eingeschränkten Nachbarschaftsnetzwerken. Bewohnerinnen und Bewohner gehobener Quartiere haben nur selten keine unterstützenden Nachbarinnen und Nachbarn (8 Prozent). Besorgniserregend ist, dass Personen mit Mobilitätseinschränkungen fast doppelt so häufig angeben (20 Prozent) reduzierte Nachbarschaftsnetzwerke zu haben. Nicht Mobilitätseingeschränkte sagen dies nur halb so oft (10 Prozent).³⁹

Wir können festhalten, dass auch Nachbarschaften für viele Menschen eine wichtige Rolle spielen, selbst wenn diese nicht so ausgeprägt ist wie die Rolle der Familie oder Freundeskreis in Notlagen. Neue nachbarschaftliche Kontaktformen, wie sie durch digitale Medien möglich werden, erfreuen sich zudem großer Beliebtheit. Das lässt sich allein am Erfolg der Nachbarschaftskontaktplattform „nebenan.de“ ablesen. Offensichtlich verspüren viele Menschen den Wunsch, im Quartier wieder enger zusammenzurücken – aber eben ohne Verpflichtungscharakter. Es wird noch zu zeigen sein, dass Menschen, die in schwierigen Lebensverhältnissen leben, häufig kleine und sehr kleine Netzwerke unterhalten. Die Ergebnisse aus dem Alterssurvey belegen, was auch die Sozialraumforschung schon benannt hat: Enge Sozialbeziehungen in Armutsvierteln sind vor allem an sozialer und kultureller Homogenität orientiert, weniger an Nachbarschaften.⁴⁰

4.2.4 Sozialbeziehungen

Kontakte zu Familie und Freundeskreis stehen auch mit Blick auf ein zukünftiges Leben in Gemeinschaft im Vordergrund. Viele, die sich Gedanken über eine Zukunft ohne große Kontakte machen, unternehmen selbst aktiv Schritte und investieren frühzeitig in ihre Nah- und Sozialkontakte. Mit zunehmendem Alter werden bereits heute bewusst soziale Verbindungen zu Familie und Freundeskreis geknüpft oder aufrechterhalten. Wie die Allensbach Untersuchung aus dem Jahr 2017 zeigt, wird dies mit zunehmendem Alter bedeutender. In der Altersgruppe der 50- bis 54-Jährigen denkt bei der Pflege von Sozialkontakten nicht einmal die Hälfte an das eigene Alter, in den Jahren vor der Rente sind

³⁹ Nowossadeck u. Mahne 2017: 1

⁴⁰ Reutlinger et al. 2015

es dann aber schon fast 70 Prozent (Abbildung 3). Wer besondere Furcht vor Einsamkeit im Alter hat, „plant“ bewusster soziale Kontakte als Menschen, die diese Sorge weniger umtreibt.⁴¹

Frage:

„Neulich sagte jemand: 'Ich pflege auch deshalb den Kontakt zu Familie und Freunden, weil ich im Alter nicht allein sein möchte.' Spielt dieser Gedanke bei Ihnen auch eine gewisse Rolle, warum Sie den Kontakt zu Familie und Freunden pflegen, oder spielt dieser Gedanke für Sie keine Rolle?“

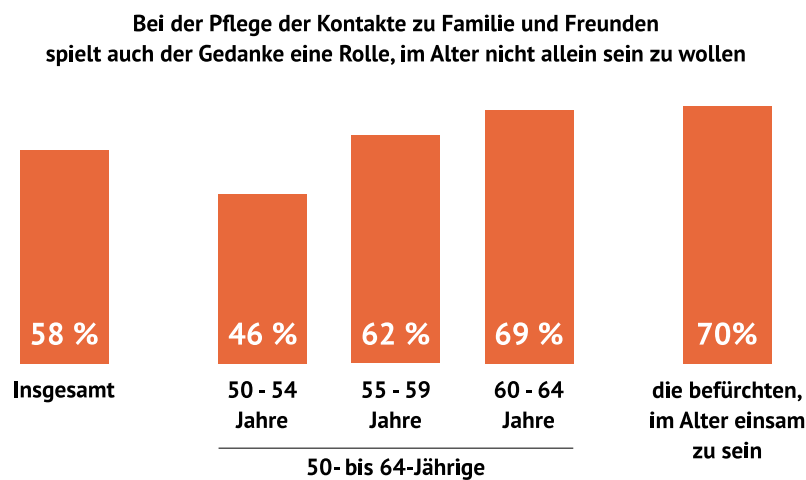


Abbildung 3: Soziale Kontakte gegen Einsamkeit im Alter
Personen zwischen 50 und 64 Jahren in der Bundesrepublik Deutschland
Quelle: Allensbacher Archiv 2017

Jenseits der Familie, dem Freundes- und Bekanntenkreis oder Arbeitsplatzes lassen sich persönliche Kontakte z. B. in Vereinen, Religionsgemeinschaften oder Chören aufbauen. Bürgerschaftliches Engagement ist also ein probates Mittel, um sozialer Isolation entgegenzuwirken, allerdings scheint Ehrenamt im Alter wohl vielen nicht sonderlich reizvoll. In der schon genannten Allensbach Untersuchung (vgl. Abbildung 2) gaben auf die Aussage, „Ich habe vor, mich im Alter ehrenamtlich zu engagieren“, nur 27 Prozent der unter 65-Jährigen an, dass sie dies planen. Den Rentnerinnen und Rentner über 65 Jahren erscheint Engagement im Alter mit 24 Prozent noch unattraktiver.⁴²

4.2.5 Exkurs: Alternstheoretische Erklärungen

Die bisher vorgestellten Ergebnisse zeigen ein vermeintlich paradoxes Bild: Trotz kleiner oder größerer gesundheitlicher Einschränkungen sowie schrumpfender Freundes- und Bekanntenkreise, trotz Reduzierung des bürgerschaft-

41 Institut für Demoskopie Allensbach i. A. der Bertelsmann Stiftung 2017: 53

42 Institut für Demoskopie Allensbach i. A. der Bertelsmann Stiftung 2017: 44

lichen Engagements sind die Seniorinnen und Senioren hoch zufrieden und nur selten einsam. Einsamkeit und soziale Isolation nehmen dann allerdings in den letzten Lebensjahren – in der (wissenschaftlichen) Betrachtung werden hier auch hauptsächlich die Hochaltrigen thematisiert – an Bedeutung zu (Abbildung 1). Christof Zeckra berichtet aus der Generali Altersstudie 2017: „Insgesamt zeichnet die Generation der heute 65- bis 85-Jährigen ein positives Lebensgefühl und eine hohe Lebenszufriedenheit aus. Auf einer Skala von 0 („überhaupt nicht zufrieden“) bis 10 („völlig zufrieden“) wählen die 65- bis 85-Jährigen im Durchschnitt die Skalenstufe 7,2. Zudem führt die Mehrheit der älteren Generation ein abwechslungsreiches und aktives Leben. Auf einer Skala von 0 („sehr eintönig und monoton“) bis 10 („sehr abwechslungsreich“) wählen die 65- bis 85-Jährigen im Durchschnitt die Skalenstufe 7.“⁴³ Kleiner werdende Netzwerke (Abbildung 4) und doch nur selten einsam? Wie kann das sein?

Weniger Kontakte im Alter

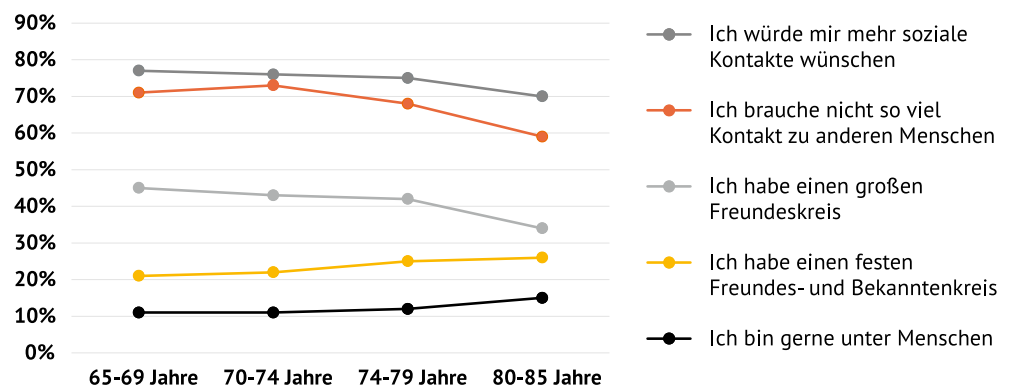


Abbildung 4: Rückgang sozialer Kontakte im Alter
Ergebnisse der Generali Altersstudie 2017
Quelle: Eigene Darstellung, in Anlehnung an Generali 2017

In der gerontologischen Forschung haben sich in den vergangenen Jahren unterschiedliche theoretische Modelle entwickelt, die dabei helfen, die Diversität und das zunehmend uneinheitliche Handeln von Seniorinnen und Senioren zu beschreiben und zu erklären. Insbesondere Ansätze aus der Psychologie und der Soziologie eignen sich für die Betrachtung der älteren Bevölkerung im Kontext von Einsamkeit und sozialer Isolation.

⁴³ Zeckra 2017: 1

Die Erklärung für die Diskrepanz zwischen „objektiver“ Messung und „subjektivem“ Empfinden von Einsamkeit und Isolation ist einerseits einfach, andererseits jedoch hoch komplex. Unter Berücksichtigung alternstheoretischer Konzepte und empirischer Modelle kann eine Person als einsam oder isoliert definiert werden, während es das Individuum selbst nicht so sehen muss. Der Schlüssel zum Verständnis lautet: Selbst gewählter Rückzug im Alter. Bis weit ins 20. Jahrhundert hinein galt das Alter als eine Lebensphase, welche sich vor allem durch Verfall sowie den Verlust körperlicher und geistiger Kräfte – in der Gerontologie als **Defizitmodell** bekannt – auszeichnete.⁴⁴ Die längere Lebenserwartung, die mit vielen gesunden und aktiven Jahren einhergeht, hat ebenso wie eine gesellschaftliche Individualisierung und Pluralisierung der Lebensformen (Kapitel 5.1.1, 5.1.2) zu einer veränderten Sichtweise auf das Alter(n) geführt. Neue gerontologische Theorien sind entstanden:

- Zu den psychologischen Alternstheorien zählen unter anderem die **Kontinuitätstheorie**.⁴⁵ Sie bezieht sich auf das Bestreben, auch mit zunehmendem Alter das gewohnte Leben fortzuführen. Bei einer ohnehin introvertierten Lebensweise würde dies bedeuten, dass ein alternder Mensch auch in höheren Lebensphasen ein eher stilles Leben führt.
- Das Modell der **selektiven Optimierung mit Kompensation** nach Baltes und Baltes (1990)⁴⁶ bezieht sich auf Anpassungsstrategien, auf sich verändernde Lebensumstände im Alter. Erhaltene Kompetenzen sollen erkannt und optimiert werden. Hierzu kann auch das Sozialverhalten zählen, selbst wenn das Modell hauptsächlich auf motorische Fähigkeiten abstellt.
- Ergänzend ist die – aus der Entwicklungspsychologie stammende – sozio-emotionale **Selektivitätstheorie**⁴⁷ zu nennen. Zusammengefasst handelt es sich hierbei um eine Beschreibung der Art des Rückzugs, indem soziale Kontakte und Interaktionen durch das Individuum beschränkt werden und sich ausschließlich auf einen gewählten Personenkreis bezogen wird.
- Bei den soziologischen Alternstheorien ist besonders die **Disengagementtheorie**⁴⁸ zu erwähnen. Diese beschreibt einen einvernehmlichen Rückzug – ähnlich wie bei der sozio-emotionalen Selektivität – aus weitreichenden sozialen Netzen, aber auch aus bestimmten (gesellschaftlichen) Rollen.

44 Backes u. Clemens 2013: 24

45 Atchley 1997

46 Baltes u. Baltes 1990: 1-34

47 Carstensen et al. 1999: 165-181

48 Cumming u. Henry 1961

- Die **Aktivitätstheorie**⁴⁹ steht zu den bisher genannten Theorien im Gegensatz. Sie bezieht sich – wie der Name es schon vermuten lässt – auf eine aktive Gestaltung des Alter(n)s. Es wird davon ausgegangen, dass der alternde Mensch auch weiterhin sozial aktiv sein will und am gesellschaftlichen Leben teilhaben möchte. Daher könne nur derjenige oder diejenige „gelingend“ „erfolgreich“ altern, die bis ins hohe Alter aktiv bleiben und sich neue Aufgaben und Rollen suchen.

Die genannten Konzepte verfolgen unterschiedliche Erklärungsansätze, machen jedoch deutlich, dass Alter(n) weder monokausal betrachtet werden kann noch, dass es das **eine** Erfolgsrezept gibt, erfolgreich und zufrieden zu altern. Welches theoretische Modell die höchste Erklärungskraft für die jeweils vorliegenden Daten besitzt, muss jedoch von Fall zu Fall entschieden werden. Durch diese Ausführungen soll deutlich gemacht werden, dass gerade das Themenfeld Einsamkeit und Isolation im Alter zwingend in einem (alterns-) theoretischen Kontext betrachtet werden sollte. Denn dies gibt Aufschluss darüber, ob das Alleinsein eines älteren Menschen tatsächlich als Einsamkeit oder Isolation zu bewerten ist oder ob es sich um einen selbst gewählten Lebensentwurf handelt. Die meisten Seniorinnen und Senioren scheinen hier für sich den passenden Weg gefunden zu haben, denn – wie schon angeführt – geben nur wenige in der Phase des jungen Alters an, einsam oder isoliert zu sein. In den letzten Lebensjahren wächst dann jedoch die Diskrepanz zwischen gewünschten und realisierten sozialen Kontakten und das Einsamkeitsempfinden nimmt zu.

4.2.6 Zwischenfazit soziale Isolation

Einsamkeit und soziale Isolation gehen nicht selten Hand in Hand, doch sind beide Phänomene nicht nur begrifflich zu trennen, sondern es ist zu beachten, dass diese belastenden Ereignisse im Lebensverlauf an verschiedenen Stellen auftreten können. Auch wenn Einsamkeit jeden Menschen – unabhängig von seiner/ihrer Lebenslage – treffen kann, so zeigt sich in einigen Studien doch, dass Einsamkeit im Lebensverlauf (in der zweiten Lebenshälfte) einen eher U-förmigen Verlauf nimmt. Das Einsamkeitsempfinden sinkt bis etwa zum 60. Lebensjahr, steigt dann jedoch wieder an. Anders das Gefühl der sozialen Isolation; hier zeigt sich in der zweiten Lebenshälfte ein kontinuierlicher Anstieg von vier Prozent im 40. und zu 22 Prozent im 90. Lebensjahr. Allerdings belegen die Untersuchungen des Alterssurvey, dass das Risiko, in späteren Jahren isoliert zu leben, in den jüngeren Kohorten nicht mehr so stark ansteigt wie in den vergangenen Jahrzehnten.⁵⁰ Dies deutet darauf hin, dass Alter(n)

49 Tartler 1961

50 Huxhold u. Engstler 2019: 77 f.

gesünder und aktiver begangen wird. Die späte Sterblichkeit ermöglicht es zudem vielen Paaren, heute gemeinsam älter zu werden und länger mit ihren Kindern Zeit zu verbringen.

4.3 Soziale Exklusion und Einsamkeit

„Lebenslagen gelten als besonders prekär, wenn Versorgungsdefizite mit dem Verlust sozialen Rückhalts einhergehen. Der Zusammenhang von Armut und sozialer Integration steht aber nur selten im Mittelpunkt vergleichender europäischer Forschung. Man weiß wenig darüber, ob Armut länderübergreifend eingeschränkte soziale Beziehungen und fehlende Unterstützung mit sich bringt oder ob prekäre Lebensbedingungen eher Solidarität fördern und eine Intensivierung sozialer Netzwerke bewirken.“⁵¹

Einsamkeit wird als subjektives Gefühl verstanden, nicht ausreichend über soziale Kontakte zu verfügen. Soziale Isolation sagt uns etwas über die Einbindung in familiäre und soziale Netzwerke. Wir wollen aber nun den Kreis noch ein wenig weiterziehen: Wann empfinden sich Menschen nicht mehr der Gesellschaft zugehörig? Soziale Ausgrenzung oder Exklusion beschreibt die (erlebte) Deklassierung, die verminderte Teilhabe an oder gar den Ausschluss von gesellschaftlich als erstrebenswert erachteten Gütern und Dienstleistungen wie Erwerbsarbeit, Konsum oder Freizeitaktivitäten. Hier geht es nicht um persönliche Vorlieben oder milieuspezifische Verhaltensweisen, wie etwa die Oper als hochkultureller Lebensstil, die über Teilnahme oder Nicht-Teilnahme entscheiden, sondern um strukturelle Benachteiligungen und das Erleben von sozialer Ausgrenzung. Nun ist das Risiko, von sozialer Ausgrenzung betroffen zu sein, aber nicht über alle Bevölkerungsgruppen gleich verteilt. Insbesondere Menschen, die eine Behinderung haben, die in Armut leben und/oder lange erwerbslos sind, sind mit einer Verringerung ihrer gesellschaftlichen Teilhabechancen konfrontiert.⁵² Prekäre finanzielle Verhältnisse oder langer Ausschluss vom Arbeitsmarkt schlagen daher auch auf die Lebenszufriedenheit bzw. die Zufriedenheit mit den gesellschaftlichen

51 Böhnke 2005: 235

52 Wie stark Teilhabechancen reduziert sein können, zeigt sich an den Erwerbsbeteiligungszahlen bei Menschen mit Behinderung. Im Jahr 2013 waren in der Gruppe der 25- bis 64-Jährigen mit Schwerbehinderung nur 43 Prozent erwerbstätig, zwei Prozent erwerbslos und acht Prozent arbeiteten in einer Werkstätte für Menschen mit Behinderung. Zudem erhöht sich mit steigendem Grad der Behinderung das Risiko, aus dem Erwerbsleben auszuscheiden. Allerdings hatten in dieser Gruppe der Menschen mit Behinderung 46 Prozent keinen Erwerbswunsch, d. h. sie wollten oder konnten keine Erwerbstätigkeit aufnehmen. Metzler & Werner 2017

Teilhabemöglichkeiten durch: Wohlhabende Menschen sind erwartungsgemäß überdurchschnittlich zufrieden, Krankheit, Behinderung, Armut und Langzeitarbeitslosigkeit drücken jedoch besonders auf die Zufriedenheit mit der gesellschaftlichen Teilhabe.⁵³

4.3.1 Unterstützungsnetzwerke

Persönliche Kontakte, familiäre Netzwerke und institutionelle Unterstützung können dieses Gefühl, nicht zur Gesellschaft dazuzugehören, außen vor zu sein, abmildern. Die Armutsforschung zeigt aber seit Langem, dass sich die sozialen Netzwerke mit der Dauer der Armutsepisode verändern. Die Familie wird wichtiger, es wird seltener Besuch eingeladen oder ein Stadtbummel mit Freunden oder Freundinnen geplant. Bürgerschaftliches Engagement und politische Partizipation werden in Phasen der Arbeitslosigkeit und Armut seltener ausgeübt. Geringe finanzielle Mittel, Scham und das Gefühl, wenig oder nichts zurückgeben zu können, wirken dämpfend auf öffentliche Teilhabe und Partizipation. Dieser soziale Rückzug führt dazu, dass sich nach und nach der Freundeskreis angleicht: Man bleibt lieber im Kreis derer, die ein ähnliches Leben führen. Menschen, die von Langzeitarbeitslosigkeit oder Armut betroffen sind, zeigen soziale Netzwerke, bei denen beispielsweise nur wenige einen festen Arbeitsplatz haben. So reduzieren sich mit der Zeit auch die Chancen auf (informelle) Kontakte zum Arbeitsmarkt oder finanzielle Unterstützung. Gerade jene, die Unterstützung besonders nötig hätten, fehlt es mithin an sozialen Netzwerken und passendem „Vitamin B“, auf das sie zurückgreifen könnten. Auch der starke Bezug auf die Familie führt nicht selten zu Überforderung und Konflikten, die wiederum in sozialem Rückzug münden können. Wer möchte schon unentwegt seine Kinder um Hilfe bitten müssen? Irgendwann fragt man dann vielleicht gar nicht mehr.⁵⁴

Zu ähnlichen Ergebnissen kommt die Studie der Arbeiterwohlfahrt, die sich im Jahr 2015 mit Armut in Mecklenburg-Vorpommern beschäftigte: Menschen in materiell benachteiligten Lebenslagen verfügen häufig nur über kleine oder sehr kleine Netzwerke. Viele der Befragten in Stadt und Land haben regelmäßig lediglich zu zwei bis fünf Personen Kontakt, was auf deutliche Isolation schließen lässt. Die Studie liefert zudem einen weiteren wichtigen Hinweis auf die besondere Konstellation dieser Kontakte – die ohnehin kleinen Netzwerke zerfallen nochmals in zwei oder mehr Gruppen: „In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Familie und Freunde in der ersten Gruppe und um einen Zusammenhang aus Personen, der an Institutionen gebunden ist, in der zweiten Gruppe. Dabei handelt es sich oft um Kontakte, die aus Maßnahmen

53 Böhnke 2005: 35

54 Böhnke 2008: 133-150 / Böhnke u. Link 2012: 247-257

fühlten, von Einsamkeit. Bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte, die sich nicht sozial ausgeschlossen fühlen, beträgt der Anteil einsamer Personen hingegen nur 6,7 Prozent. Selbst wenn nur ein sehr kleiner Teil der 40- bis 85-Jährigen (2,7 Prozent) sowohl von Einsamkeit als auch von Exklusion berichtet, so ist ihnen dennoch besondere Aufmerksamkeit zu schenken. Denn diese Gruppe leidet nicht nur unter einem geringen Zugang zu ökonomischen Ressourcen, sondern auch unter einem Mangel an sozialem Unterstützungspotenzial. Das Forscherteam vermutet: „Dies könnte darauf hinweisen, dass sich Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion gegenseitig befördern. Wenn sich Personen als sozial exkludiert wahrnehmen, könnte dies negative Gefühle und Erwartungen nach sich ziehen, welche die Qualität persönlicher Beziehungen beeinträchtigen. Auch in die andere Wirkrichtung sind Zusammenhänge denkbar. Das Erleben von Einsamkeit könnte langfristig beispielsweise zu einer Reduktion von sozialen Ressourcen führen [...], welche für eine Teilnahme am öffentlichen Leben relevant sind.“⁵⁶ Es muss also befürchtet werden, dass Menschen, die sich sozial exkludiert und einsam fühlen, nur wenig Möglichkeiten haben, sich selbst aus dieser misslichen Lage zu befreien.

Armutsgefährdungsquote

„Die **Armutsgefährdungsquote** ist ein Kernindikator zur Messung relativer Einkommensarmut. Sie gibt an, wie hoch der Anteil der armutsgefährdeten Personen an der Gesamtbevölkerung ist. Entsprechend dem EU-weit harmonisierten Standard ist die Armutsgefährdungsquote definiert als der Anteil der Personen, deren Äquivalenzeinkommen weniger als 60 Prozent des Medians des Äquivalenzeinkommens der Bevölkerung beträgt.

Zur Berechnung der Armutsgefährdungsquote wird das von allen Haushaltsmitgliedern tatsächlich erzielte Haushaltseinkommen des Vorjahres der Befragung herangezogen. Dieses Haushaltseinkommen wird auf die Personen des Haushalts nach einem Gewichtungsschlüssel (Äquivalenzskala) verteilt, der unterschiedliche Haushaltsstrukturen berücksichtigt sowie den Umstand, dass Personen in einem Haushalt durch das Zusammenleben Einspareffekte bei den laufenden Kosten erzielen.“⁵⁷

⁵⁶ Böger et al. 2017: 283

⁵⁷ Statistisches Bundesamt 2020d

Medianeinkommen

Das **Medianeinkommen** ist das Einkommen, das genau in der Mitte liegt, wenn man alle Einkommen aufsteigend ordnet. Die Armutsrisikoquote ist der prozentuale Anteil der Personen mit einem Nettoäquivalenzeinkommen unterhalb dieser Schwelle an der jeweiligen Bevölkerungsgruppe. Sie lag in Deutschland für das Jahr 2019 bei 15 Prozent, von Armut und sozialer Ausgrenzung bedroht waren 17 Prozent der Bevölkerung. „Armut oder soziale Ausgrenzung sind bei EU-SILC gemäß EU-Definition dann gegeben, wenn eines oder mehrere der drei Kriterien ‚Armutgefährdung‘, ‚erhebliche materielle Entbehrung‘, ‚Haushalt mit sehr geringer Erwerbsbeteiligung‘ vorliegen.“ Wenn eine Person nur 50 Prozent des Medianeinkommens zur Verfügung hat, dann sprechen wir von strenger Armut. In Wohlstand hingegen leben die Einkommensschichten ab 200 Prozent des Medianeinkommens. Die Quoten sagen also nichts über individuelle Hilfebedürftigkeit oder persönliches Wohlergehen aus.

Armutsschwelle

Die **Schwelle zur Armut** lag damit für Alleinlebende im Jahr 2018 bei 14.109 €, für einen Haushalt mit zwei Erwachsenen und zwei Kindern unter 14 Jahren bei 29.628 €. ⁵⁸

4.3.2 Zwischenfazit Exklusion

Soziale Ausgrenzung muss nicht zwangsläufig zu Einsamkeit führen, geht aber doch häufig mit sozialer Isolation Hand in Hand. Familiäre Netzwerke und kleine Freundeskreise können oft die bedrängte Lebenssituation nicht kompensieren, gesellschaftliche Ausgrenzung in Form verminderter Teilhabe am öffentlichen Leben wird daher auch unabhängig von intakten Netzwerken erlebt. Kein Restaurant besuchen zu können, sich die Kinokarte zu „verkneifen“ und auf Klassenfahrt nicht mit dabei zu sein, schmerzt. Gesellschaftliche Teilhabe ist aber nicht nur Privatangelegenheit, vielmehr ist es auch Aufgabe der öffentlichen Hand, Daseinsvorsorgeleistungen bereitzustellen und Gelegenheitsstrukturen zu schaffen, die allen Bürgerinnen und Bürgern Teilhabe ermöglichen. Öffentliche Bibliotheken, Spielplätze oder Parks sind Beispiele für kostengünstige Vergnügen im öffentlichen Raum. Eindringlich weist die AWO-Studie aus Mecklenburg-Vorpommern darauf hin, dass öffentliche Institutionen wie die Sozial- und Wohlfahrtsverbände und ihre sozialen Einrichtungen, aber auch Quartierläden, Verwaltungen, kommunal-

⁵⁸ Statistisches Bundesamt 2020e

wirtschaftliche Unternehmen, ja selbst das Arbeitsamt wichtige, manchmal die einzigen Schnittstellen zur Gesellschaft für Menschen in Armut sind. Ein Rückzug dieser Institutionen aus der Fläche oder bestimmten Stadtteilen bedeutet, dass weitere Verbindungsbrücken zu Unterstützungsnetzwerken gekappt werden. Umso wichtiger ist es, dass öffentliche Institutionen, insbesondere auch Verwaltung vor Ort und analog anwesend und ansprechbar bleiben.⁵⁹ Auch in Coronazeiten muss es für Menschen ohne PC, Drucker oder Internet möglich bleiben, ohne große Hürden Kontakt mit Einrichtungen der öffentlichen Verwaltung, wie z. B. dem Jobcenter oder Sozialamt aufzunehmen und ihre Angelegenheiten zu regeln.

4.4 Einsamkeit während Corona

Der Corona-**Lockdown** hat vielen Menschen bewusst gemacht, was Einsamkeit und soziale Isolation bedeuten. Fühlten sich die ersten Tage vielleicht noch an wie Ferien, endlich einmal keine Termine, nicht Unterwegssein oder im Stau zur Arbeit stehen, so wurde dieses erzwungene Stillstehen für viele bald zur Belastung. Kontaktarmut wurde Alltag, **social distancing** zur Pflicht. In den vergangenen Wochen wurde viel nicht nur über die ökonomischen, sondern auch die sozialen und psychischen Folgen des **Lockdowns** gemutmaßt.

4.4.1 Fast alle kommen in Zeiten von Corona gut zurecht

Die ersten Studien zeigen nun, dass die in Deutschland lebenden Menschen (in der ersten Phase) besser als vielleicht erwartet mit den doch schweren Einschränkungen in der Pandemie zurechtgekommen sind. In einer aktuellen Studie der Bertelsmann Stiftung sagen über alle Altersgruppen hinweg 90 Prozent der Befragten, dass sie „mit der Situation ganz gut klarkommen“.⁶⁰ Zu einem vergleichbaren Ergebnis kommt auch die Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW), die auf Basis der Sonderbefragung des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP CoV-Befragung) im April 2020 erstellt wurde: Die allgemeine Lebenszufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden zeigen keine Veränderung zum Vorjahr. Mit 7,4 (bei einem Wertebereich von 0 bis 10) lag die Lebenszufriedenheit der Befragten auf demselben Niveau wie 2019, auch das emotionale Wohlbefinden blieb bei 14,7 (Wertebereich 4 bis 20) unverändert zum Vorjahr.⁶¹ Etwas angestiegen ist hingegen die

⁵⁹ Kersten et. al. 2019: 4 ff.

⁶⁰ Bertelsmann Stiftung 2020: 61

⁶¹ In der SOEP-CoV Befragung werden die Teilnehmenden gebeten, ihre aktuelle Lebenszufriedenheit wie ihren Gesundheitszustand zu bewerten. Dazu werden zwei Fragen gestellt: Zum einen sollen die Befragten einschätzen, wie zufrieden sie gegenwärtig mit verschiedenen Bereichen ihres Lebens sind („Wie zufrieden sind Sie mit ihrer Gesund-

Depressions- und Angstsymptomatik: von 1,9 in 2019 auf 2,4 im April 2020 (bei einer Werteskala von 0 bis 12). Dabei bewegt sich der Wert im April durchaus noch im Bereich der vergangenen Jahre, sodass sich aus dem leichten Anstieg noch keine letztgültigen Schlüsse ziehen lassen. Dazu bedarf es weiterer Untersuchungen in den kommenden Monaten. Dass der Anstieg bei den Angst- und Depressionsgefühlen nicht so deutlich erfolgte, könnte auch damit zusammenhängen, dass im April 2020 die Menschen in Deutschland über alle Altersgruppen hinweg insgesamt zufriedener mit ihrer Gesundheit waren als in den Jahren zuvor, während die Sorgen um die Gesundheit über alle Gruppen deutlich sanken. So sank die Sorge um die eigene Gesundheit bei den Befragten im Vergleich zum vergangenen Jahr 2019 um ganze neun Prozent, von 19 auf 10 Prozentpunkte. In umgekehrter Richtung ist folgerichtig die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit gestiegen – von 6,6 auf 7,3 Prozentpunkte im April 2020. Allerdings berichteten bereits vor der Corona-Pandemie einige Gruppen von größerer Unzufriedenheit mit ihrer Gesundheit und größeren gesundheitlichen Sorgen. Dies sind insbesondere Frauen und Haushalte mit geringem Einkommen. Diese beiden Gruppen – Frauen und Niedrigeinkommensbeziehende – zeigen auch im April 2020 deutlich größere Unzufriedenheit und Sorge um ihre Gesundheit. Was angesichts der teilweise doch drastischen Bilder und Meldungen zu Beginn der Pandemie erstaunen mag, lässt sich durch den sogenannten **Kontrasteffekt** erklären: In Anbetracht der schwerkranken Covid-19-Patientinnen und Patienten verliert die eigene körperliche und seelische Verfassung womöglich ein wenig an Bedeutung.⁶²

... aber Einsamkeitsgefühle steigen

Auch wenn die überwiegende Mehrheit der in diesem Land Lebenden sagen, sie kämen in Corona-Zeiten ganz gut zurecht, so hat doch viele Menschen zumindest zeitweise ein Gefühl der Einsamkeit befallen. Laut einer von Kaspersky, einem führenden Cybersicherheitsunternehmen in Auftrag gegebenen repräsentativen europaweiten Onlineumfrage hat sich nahezu die Hälfte der 1.000 befragten Deutschen (48 Prozent) während der heißen Phase des **Lockdowns** zumindest gelegentlich einsam gefühlt. Dieser Wert liegt damit knapp unter dem europäischen Durchschnitt (52 Prozent). In Italien, das in Europa besonders früh und hart von der Pandemie getroffen wurde, waren sogar 59 Prozent hin und wieder von Einsamkeitsgefühlen belastet. Auch die

heit?“) und zum anderen sollen sie angeben, ob sie sich aktuell Sorgen um ihre Gesundheit machen (“Machen Sie sich Sorgen um Ihre Gesundheit?“). Die Antwortmöglichkeiten in Bezug auf die eingeschätzte Zufriedenheit variieren von 0 (“ganz und gar unzufrieden“) bis 10 (“ganz und gar zufrieden“).

62 Entringer u. Kröher 2020 / Entringer et al 2020: 8f.

bereits erwähnte Studie des DIW zu den sozialen Folgen der Pandemie zeigt eine deutliche Steigerung des subjektiven Einsamkeitsgefühls bei den Befragten: Fühlten sich im Jahr 2017 nur relativ wenige Menschen einsam (im Durchschnitt 3,0 – bei einem Wertebereich von 0 bis 12), so stieg diese Zahl im Durchschnitt auf 5,4 im April 2020.⁶³

Allerdings wird bei einer tiefer gehenden Analyse der Umfragedaten schnell klar, dass nicht alle Alters- und Bevölkerungsgruppen gleich stark von Einsamkeitsgefühlen belastet sind. Kamen Seniorinnen und Senioren in dieser schweren Zeit vergleichsweise gut zurecht, so sind insbesondere die unter 30-Jährigen, Kinder und Alleinerziehende überdurchschnittlich häufig von Einsamkeitsgefühlen geplagt.⁶⁴ In der bereits erwähnten Kaspersky-Corona-Studie verspürten die jüngsten Deutschen, die ab 1994 Geborenen, mit 62 Prozent am häufigsten Einsamkeitsgefühle (europaweit sind es sogar 68 Prozent in dieser Altersgruppe). Bei den sogenannten Millennials (Geburtsjahre 1980 bis 1993) waren es noch 60 Prozent (europaweit 62 Prozent) und in der Generation der 1965 bis 1979 Geborenen dann nur noch 45 Prozent (europaweit 50 Prozent). Die geringsten Schwierigkeiten mit Einsamkeit hatten die vor 1946 Geborenen (36 Prozent in Deutschland und 37 Prozent europaweit).

Zudem klagten Stadtbewohnende (51 Prozent in Deutschland und 54 Prozent europaweit) eher über Einsamkeit als Bewohner und Bewohnerinnen ländlicher Räume (41 Prozent in Deutschland und 45 Prozent in Europa). Es kann nur vermutet werden, dass der stärker an naturnahen Freizeitvergnügen (Garten, Spaziergehen, Radfahren) orientierte Lebensstil der Landbevölkerung sich in Corona-Zeiten nicht so sehr ändern musste. Vielleicht haben die Städterinnen und Städter auch andere Erwartungen an ihre Freizeit und Geselligkeit, die sich nun nicht mehr ohne Weiteres realisieren lassen: Kneipen-, Konzert- oder Opernbesuch fallen weg und der Stadtbummel mit Maske macht auch nicht so viel Freude wie gewohnt. Wie bereits weiter oben diskutiert, sind auch im Fall von Corona die Ergebnisse im Hinblick auf differenziertes Einsamkeitserleben zwischen den Geschlechtern uneinheitlich. Das DIW kommt in seinen Analysen zu dem Ergebnis, dass sowohl bei Frauen als auch bei Männern das subjektive Erleben von Einsamkeit zunimmt – bei Frauen aber deutlich stärker. In der Kaspersky-Studie hingegen zeigen Männer und Frauen keine grundlegend anderen Muster im Einsamkeitsempfinden.⁶⁵

63 Entringer u. Kröher 2020 / Entringer et al 2020: 8f.

64 a.a.O. / Bertelsmann Stiftung 2020: 61

65 Kaspersky 2020

Fehlende soziale Kontakte forcieren Gefühl der Einsamkeit

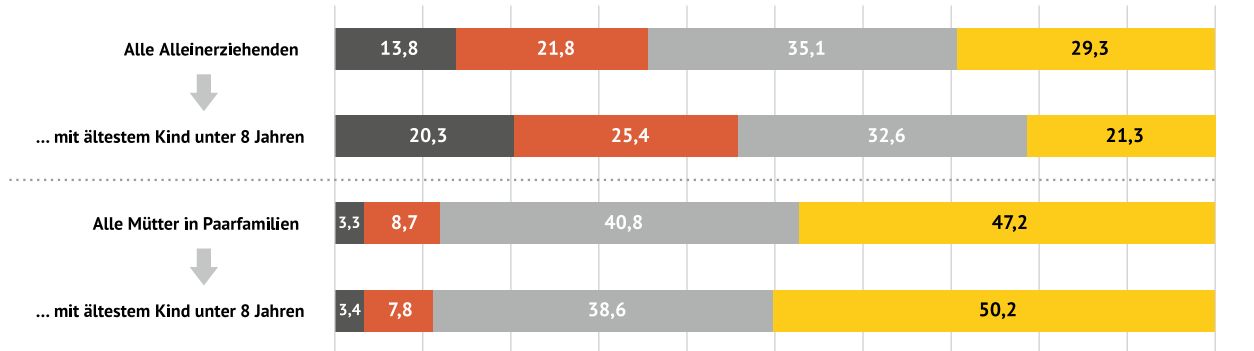
Das Kreditinstitut Santander hat in Großbritannien 2.000 Personen zu den Folgen des **Lockdowns** befragt. Insbesondere der Bezug zu Freundinnen und Freunden stand im Fokus, denn es wurde vermutet, dass hier ein unmittelbarer Zusammenhang zwischen Einsamkeitsgefühlen und Isolation bestehen könnte.⁶⁶ Ein Fünftel der Befragten gab an, aufgrund von zu wenig Kontakt zu einzelnen Freunden, von diesen enttäuscht worden zu sein. 14 Prozent befürchteten sogar, einen Freund oder eine Freundin verloren zu haben, da der persönliche Kontakt komplett ausgeblieben ist. Um dem entgegenzuwirken gaben zehn Prozent zu, gegen die **Lockdown**-Regeln verstoßen zu haben, um Freundinnen und Freunde oder Familie zu sehen. Dennoch sagten 37 Prozent, sie verbrachten mehrere Tage ohne einen einzigen sozialen Kontakt. Ein Viertel gibt an, das Gefühl zu kennen, keinerlei wahre Freundinnen und Freunde zu dieser Zeit gehabt zu haben. Wie schon aus anderen Studien bekannt, sind besonders stark unter 30-Jährige von Einsamkeitsgefühlen betroffen. Aktivitäten fallen nun weg, die die Jugend und das junge Erwachsenenalter bestimmen, wie die Orientierung nach draußen und das Ausleben von Freiräumen.

Die Santander-Studie kommt ebenso wie andere Studien zu dem Schluss, dass die Krise bei vielen Menschen bereits vorherrschende Gefühle der Einsamkeit massiv verstärkte. Wenn zu mangelnden sozialen Kontakten, Fürsorgepflichten für Kinder oder Pflegebedürftige hinzutreten, dann verschärft sich die Situation noch einmal. Dies trifft insbesondere für Alleinerziehende zu, die laut einer Studie des Instituts der deutschen Wirtschaft auch ohne **Lockdown** häufig überfordert und einsam sind (Abbildung 6). Während Alleinerziehende in Prä-Corona-Zeiten deutlich mehr auf die institutionellen Betreuungsangebote und Unterstützung durch Freundinnen und Freunde sowie Nachbarinnen und Nachbarn zurückgegriffen haben als Paarfamilien, stehen diese nun vor noch größeren Herausforderungen, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu meistern.⁶⁷

66 Young 2020

67 Geis-Thöne 2020

Einsamkeit



Überforderung

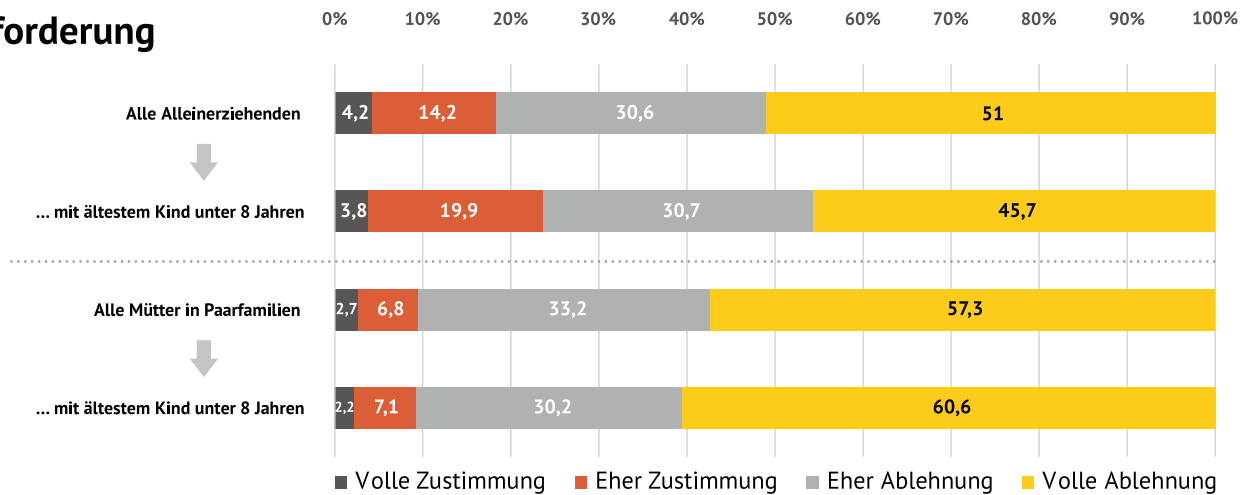


Abbildung 6: Alleinerziehende sind auch ohne Lockdown einsam und überfordert
Quelle: Institut der deutschen Wirtschaft 2020

4.4.2 Kinder und junge Erwachsene

Die Studie des Deutschen Jugendinstituts (DJI) „Kind sein in Zeiten von Corona“⁶⁸ belegt eindringlich, wie sehr Kinder unter den Kontaktbeschränkungen gelitten haben. Die Studie befragte zwischen dem 22. April 2020 und dem 04. Mai 2020 deutschlandweit mehr als 8.000 Erziehungsberechtigte von Kindern im Alter von drei bis 15 Jahren. Jedes dritte Kind zeigte demnach Schwierigkeiten, mit der Corona-Krise zurechtzukommen. Die Kontaktbeschränkung stellte eine entscheidende Ursache dar, wie 27 Prozent der befragten Erziehungsberechtigten bestätigen. Ein Drittel der Kindergartenkinder (31 Prozent) und Einzelkinder (33 Prozent Bestätigung) erlebten ein besonders ausgeprägtes Einsamkeitsgefühl während der Pandemie. Der Bildungsabschluss der Eltern, so heißt es in der Studie, hat einen starken Einfluss auf das Wohlergehen der Kinder.

⁶⁸ Langmeyer et al. 2020

Kinder aus Elternhäusern mit niedrigen und mittleren Bildungsabschlüssen schätzten die Corona-induzierten Probleme ihrer Kinder mit 41 Prozent deutlich schwerer ein, als Eltern mit höheren Bildungsabschlüssen (29 Prozent). Da in Deutschland Bildungsabschluss und Einkommen der Eltern stark miteinander korrelieren, ist es nicht erstaunlich, dass auch das Einkommen der Eltern einen entscheidenden Faktor auf das Einsamkeitserleben der Kinder hat. Eltern in eher schwierigen finanziellen Verhältnissen beurteilen die Belastung ihrer Kinder deutlich höher (51 Prozent) als Eltern in entspannter finanzieller Situation (30 Prozent). Beengter Wohnraum, keine (gute) PC-Ausrüstung oder fehlender Internetanschluss könnten die Lage verschärfen. Fehlende soziale Kontakte oder außerhäusliche Alternativangebote können hier durch den Familienkreis kaum kompensiert werden. So berichten in der Studie die Eltern, dass bei einem Fünftel der Familien (22 Prozent) meist ein konflikthaltiges und chaotisches Klima (Familien mit mehreren Kindern: 25 Prozent; Ein-Kind-Familien: 15 Prozent) herrscht. Auf der anderen Seite gelingt es, einem dreiviertel der Familien ungewohnt häufig zusammenzukommen, um die **Lockdown**-bedingte Isolation auszugleichen.

Auch die Kleinsten sind bereits betroffen. Kindergartenkinder vermissen nicht nur die Spielkameradinnen und -kameraden, sondern auch ihre Bezugsperson in der Kita. Ein Viertel der Kindergartenkinder hat während der Corona-Pandemie nichts von dieser wichtigen Bezugsperson gehört.⁶⁹ Die sogenannte Corona-Kita-Studie, die das Deutsche Jugendinstitut gemeinsam mit dem Robert-Koch-Institut seit Mai 2020 auflegt, weist noch auf einen weiteren Unterschied hin. Kinder erleben in Stadt und Land diese herausfordernde Zeit unterschiedlich. In der Stadt verbringen Kinder in Corona-Zeiten sowohl mehr Zeit allein als auch mit ihren Eltern. Die mit dem Vater und den Großeltern gemeinsam erlebte Zeit hat hier deutlicher zugenommen als in ländlichen Räumen. Auf dem Land spielen offensichtlich die Großeltern noch eine bedeutendere Rolle. Hier übernahmen diese Generationen häufig die Betreuung. Sowohl in Stadt als auch auf dem Land litten Einzelkinder besonders unter Einsamkeit, Geschwisterkinder konnten hier ein wenig Abhilfe schaffen.⁷⁰

Unsere belgischen Nachbarinnen und Nachbarn haben in einer Onlineumfrage vom 11. Mai 2020 bis zum 17. Mai 2020 44.000 Kinder (8-12 Jahren) und Jugendliche (12-17 Jahren) aus Flandern befragt.⁷¹ Auch aus dieser Studie ging hervor, dass sich viele Kinder in der Situation hilflos fühlen, denn zwei von

69 a.a.O.

70 Deutsches Jugendinstitut u. Robert Koch Institut 2020: 4

71 Kockartz 2020

drei Kindern sorgten sich um das Wohlergehen und das Leben ihrer Familie. 71 Prozent der Kinder und 45 Prozent der Jugendlichen vermissen die Schule und die damit einhergehenden sozialen Kontakte. Zumal der Online-Unterricht für viele der Befragten für große Herausforderungen sorgt. Gründe dafür können die finanzielle Situation der Eltern, die Wohnsituation, fehlender Austausch sowie Langeweile sein. So würden 70 Prozent der Befragten gern sofort wieder zur Schule gehen.

4.4.3 Menschen mit Behinderungen

Die Corona-Pandemie schränkt große Teile der Bevölkerung vollkommen unerwartet in ihrem Alltag ein. Was für viele nur unangenehm ist, belastet Menschen mit (Schwer-)Behinderungen vielfach noch zusätzlich. Selbst ohne pandemische Zustände erhalten Menschen mit lang anhaltenden gesundheitlichen Problemen, chronischen Erkrankungen und Behinderungen (Menschen mit Beeinträchtigungen) von ihrem sozialen Umfeld weniger Unterstützung als Menschen ohne Beeinträchtigungen.⁷² In der Studie Gesundheit in Deutschland (GEDA) von 2013 berichteten ein Drittel der Menschen ohne Beeinträchtigungen (33 Prozent), dass sie starke Unterstützung durch ihr soziales Umfeld erhielten, während dies nur auf knapp ein Viertel (26 Prozent) der Menschen mit Beeinträchtigungen zutraf. Zugleich fühlte sich ein Viertel der Menschen mit Beeinträchtigung nur wenig vom eigenen Umfeld unterstützt. Dies betrifft dagegen nur jede achte Person ohne Beeinträchtigungen (14 Prozent).⁷³ Mangelnde Unterstützung, soziale Isolation und Einsamkeit waren also auch schon vor der Corona-Pandemie unter Menschen mit Behinderungen weit verbreitet. Nach Angaben der britischen Behindertenorganisation **Sense** sagte 2017 knapp die Hälfte der Menschen mit Behinderung (im Vereinigten Königreich), dass sie sich manchmal einsam fühlen, ein Viertel fühlte sich sogar täglich einsam. Besonders stark von Einsamkeitsgefühlen geplagt ist die Gruppe der jungen Menschen mit Behinderungen. Hier fand die britische Hilfsorganisation **Scope** im Jahr 2017 heraus, dass sich ca. 85 Prozent dieser Bevölkerungsgruppe im Alter zwischen 18 bis 34 Jahren häufig einsam fühlten.⁷⁴ Nicht nur physische Barrieren wie Treppen und schmale Türrahmen

72 Im 2. Teilhabebericht der Bundesregierung (2016) gelten als Personen mit **Beeinträchtigungen** „Menschen mit anerkannter **Behinderung** sowie Personen mit chronischer Erkrankung oder lang andauernden gesundheitlichen Problemen. Wenn Beeinträchtigungen mit Barrieren in der Umwelt so zusammenwirken, dass dies eine gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft einschränkt, wird von „Behinderung“ gesprochen“. Engels et al. i. A. Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2016: 12.

Bei der Bezeichnung „Beeinträchtigung“ handelt es sich also um die erweiterte Gruppe.

73 Engels et al. i. A. Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2016: 73

74 Sense 2017: 4f. / Enable Magazine 2017 / Scope 2017

sind Gründe für gesellschaftlichen Ausschluss, sondern auch die Unwissenheit und die Ignoranz der Menschen ohne Behinderungen. Nach Angaben von **Sense** sehen gut die Hälfte der Menschen ohne Behinderung im Vereinigten Königreich, dass sie keine oder kaum Gemeinsamkeiten mit Menschen mit Behinderung hätten. Demnach versuchen sogar 26 Prozent, eine Unterhaltung mit Personen mit Behinderung zu vermeiden.⁷⁵ So gaben auch vier von zehn Eltern, die Kinder mit einer Behinderung haben, an, dass ihre Kinder so gut wie nie oder nie Gelegenheit haben, mit nicht behinderten Kindern zu spielen.⁷⁶

Für Menschen mit Behinderungen, die in sozialen Einrichtungen arbeiten und/oder leben, stellt Corona eine ganz besondere Herausforderung dar. Menschen mit Behinderungen, die in Prä-Corona-Zeiten bspw. in Werkstätten gearbeitet haben, verlieren die dringend benötigte Beschäftigung und Tagesstruktur durch die Schließung dieser Arbeitsmöglichkeiten infolge der Kontaktbeschränkungen. Darüber hinaus bedeuten die Corona-Maßnahmen, wie **social distancing** einzuhalten, für Menschen mit Behinderungen, die in sozialen Einrichtungen leben, das gleiche gilt für chronisch Kranke und Pflegebedürftige, oft auch wichtige soziale Kontakte und Nähe zu Bezugspersonen und Betreuungspersonal zu verlieren. Diese vulnerablen Gruppen müssen sich zum Selbstschutz häufig zusätzlich sozial isolieren bzw. sie werden isoliert. Diese zusätzliche soziale Isolation kann zu Gefühlen der Zurückweisung sowie zu Konflikten und Unzufriedenheit führen, welche stärkere Einsamkeitsgefühle auslösen kann.⁷⁷ Infolgedessen wurden allerdings auch positive Entwicklungen festgestellt: Bewohnerinnen und Bewohner sozialer Einrichtungen wurden selbst aktiv und organisierten selbstständig Spaziergänge in der Natur oder Gemeinschaftsaktivitäten in der Einrichtung.⁷⁸

Der mediale Austausch kann für Menschen mit Behinderungen sehr hilfreich sein, um soziale Kontakte zu pflegen. Voraussetzung ist selbstverständlich, dass die entsprechende digitale Infrastruktur vorhanden ist, was leider vielfach in sozialen Einrichtungen nicht der Fall ist. Letztlich fehlen aber auch beim digitalen Austausch persönliche Kontakte, unmittelbare Gespräche, die auch Gefühle ausdrücken und wahrnehmen können.⁷⁹

75 Sense 2017: 4f.

76 Scope 2017: 6

77 Krauthause o.J.

78 Habermann-Horstmeier 2020

79 Schoppenhorst 2020

4.4.4 Zwischenfazit Corona

Richtete sich der wissenschaftliche und öffentliche Blick bisher vorwiegend auf Einsamkeit im (hohen) Alter, so machen uns die neuen Studien zu sozialen und psychischen Folgen der Corona-Pandemie darauf aufmerksam, dass die Seniorinnen und Senioren erstaunlich gut mit den Einschränkungen zurechtkommen. Womöglich haben die höheren Jahrgänge das Alleinsein salopp gesagt, schon „eingeübt“ und sind eher an qualitativ-intensiven Beziehungen interessiert, die sich auch gut über nicht persönliche Kommunikationsformen wie das Telefon aufrechterhalten lassen. Anders Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, sie litten in der „heißen“ Corona-Phase besonders häufig unter Gefühlen der Einsamkeit und Isolation. Junge Menschen unter 30 Jahre fühlen sich womöglich in ihren Entwicklungschancen eingeschränkt – Praktikum und Party müssen verschoben werden. Das ausgelassene Feiern, das Ausprobieren und die „Arbeit“ an der eigenen Identität hinterlassen bei den Jugendlichen und jungen Erwachsenen besonders tiefe Einschnitte. Aber auch Kinder vermissen ihre Lehrerinnen und Lehrer, Mitschülerinnen und Mitschüler. Intensive(re) Kontakte mit den Eltern können den eingeschränkten Kontakt zur Peergroup, also den Gleichaltrigen, nicht ersetzen. Auch hier gilt, die Kinder aus einkommensschwächeren Haushalten leiden besonders unter dem Zurückgeworfensein auf den familiären Kontext. Für Alleinerziehende, die auch in den Zeiten vor Corona schon besonders häufig von Armut, Überlastung und sozialer Isolation betroffen waren, stellt diese Zeit eine enorme Belastung dar. Ebenso wie für Menschen mit chronischen Erkrankungen, Behinderungen oder psychischen Erkrankungen wie Depressionen, die nun Gefahr laufen, noch weiter ins gesellschaftliche Aus zu geraten. Geflüchtete, die bereits vor Corona deutlichen Beschränkungen ausgesetzt waren, sind nun durch teilweise mangelnde Information und beengte Wohnverhältnisse stärker gefährdet, an Corona zu erkranken und noch weiter in die Isolation zu geraten. So ruft die neue Sensibilität für die Thematik Einsamkeit – Isolation – Exklusion dazu auf, die Folgen der Pandemie für vulnerable Bevölkerungsgruppen im Auge zu behalten, vor allem verstärkt auf die Jüngsten, jungen Erwachsenen und Menschen mit Beeinträchtigungen zu achten.

5 Einflussfaktoren auf Einsamkeit und soziale Isolation

Wer oder was ist „Schuld“, dass sich viele Millionen Menschen in Deutschland einsam und sozial isoliert fühlen? Die bereits erwähnte SPLENDID RESEARCH Untersuchung aus dem Jahr 2017 hat die Personen, die sich manchmal, häufig oder ständig einsam fühlen danach befragt, was aus ihrer Sicht die Gründe für dieses Gefühl sind. Bei der Möglichkeit zur Mehrfachnennung antworten die Befragten wie folgt:

- 55 Prozent gaben die aktuellen Lebensumstände (Krankheit, Arbeit, Umzug, Trennung) als Grund an,
- 49 Prozent glaubten, dass ihre spontane Stimmung, aktuelle Laune verantwortlich sei,
- 36 Prozent, dass es an ihnen selbst liege.
- 27 Prozent machen die zunehmende Digitalisierung (Smartphone, E-Mails, Online-Shopping) und den Verlust an persönlicher Kommunikation verantwortlich.
- 15 Prozent glauben allerdings, dass es an den anderen liegt, dass sie sich einsam fühlen.⁸⁰

Allein diese Antwortskala macht deutlich, dass die Entstehung von Einsamkeit nicht monokausal zu erklären ist, sondern dass es sich vielmehr um ein eher diffuses Feld von individuellen und gesellschaftlichen Ereignissen, Einstellungen und Faktoren handelt, die Einsamkeits- und Isolationserleben beeinflussen. Die grundlegenden gesellschaftlichen Veränderungen der vergangenen Jahrzehnte haben dabei auch in unserem persönlichen Leben, in unserem Denken und Handeln, in unseren Einstellungen und Wertvorstellungen Spuren hinterlassen – aber je nach Geburtskohorte

80 SPLENDID RESEARCH 2019

unterschiedlich grundiert. Die Generation der Kriegskinder kann sich noch an Entbehrungen, aber auch an Aufbau erinnern. Die 1968-Generation hat im Westen den Widerstand geprobt und die Aufarbeitung des NS-Erbes angestoßen, neue sexuelle Freiheiten genossen und neue Formen des Zusammenlebens erprobt. Die 1970er Jahre waren im Osten eine Zeit der Konsolidierung und wirtschaftlichen Aufschwungs – zunehmende Frauenerwerbstätigkeit veränderte die Vorstellungen von Gleichberechtigung und Partnerschaft nachhaltig. Die Babyboomer im Westen haben Demokratie und Massenkonsum schon als selbstverständlich empfunden, die Ostdeutschen konnten hingegen in den 1980er Jahren nicht mehr über den Verfall von Staat, Gesellschaft und Wirtschaft hinwegsehen. Die junge Generation hinterfragt nun den ökologisch ruinösen Wohlstand und ausbeuterischen Konsum. Sie suchen vermehrt nach alternativen Lebensmodellen.

Was als Ursache oder Einflussfaktor auf Einsamkeit, Isolation und Exklusion erlebt wird, hängt also einerseits von gesellschaftlichen Wandlungsprozessen (Kapitel 5.1) ab, aber auch von individuellen Ereignissen (wie Arbeitslosigkeit, Erkrankung oder Scheidung) und Einstellungen (Kapitel 4.2), die wiederum von eben jenen gesellschaftlichen Veränderungsprozessen mitbestimmt werden. Zudem weist neuere Forschung darauf hin, dass der Faktor Wohnort einen Einfluss auf Einsamkeit, Isolation und Exklusion (Kapitel 5.2) hat.

5.1 Gesellschaftliche Einflussfaktoren und Entwicklungen

Gesellschaften unterliegen einem nahezu dauerhaften Wandel. Oftmals ist dieser nur schwer wahrzunehmen, grundlegende und gravierende Veränderungen lassen sich jedoch nicht übersehen. Die Erfindung der Dampfmaschine im 19. Jahrhundert löste einen solchen fundamentalen Wandel aus, der den Übergang von Agrar- zu Industriegesellschaften in der westlichen Welt einleitete:⁸¹ Urbanisierung, Trennung von Öffentlichkeit und Privatheit, allgemeingültige Rechtssysteme, Bürokratie, Mobilität. Dann in den 1960er Jahren die Bürgerrechts- und Emanzipationsbewegungen, die Studentenrevolten und Bürgerproteste, die einen bis heute nachwirkenden Wertewandel in Richtung Individualisierung und Selbstentfaltung anstießen. Der Zusammenbruch des „Ostblocks“ und die deutsche Wiedervereinigung gehören auch zu diesen grundlegenden Veränderungen. Nun verändert seit einigen wenigen Jahrzehnten die digitale Revolution unsere Welt.

81 Parsons 1993

Immer bleibt aber zu beachten, dass gesellschaftlicher Wandel nicht einseitig positiv oder negativ ist. So haben die Individualisierung und Pluralisierung der Lebensformen viele neue Freiheiten in der Berufs- und Partnerwahl gebracht, aber auch Unsicherheiten und lange Phasen des Alleinlebens. Der demografische Wandel, selbst in Teilen wieder Folge veränderter Familiengründungsentscheidungen und verbesserter medizinischer Forschung, wird oft zum Einsamkeitsverstärker in den letzten Lebensjahren, andererseits schenkt er uns viele zusätzliche Jahre mit der Familie. In den folgenden Kapiteln werden diejenigen gesellschaftlichen (Individualisierung, Wertewandel, Pluralisierung, Engagement, Digitalisierung), individuellen (Alter, Gesundheit, Armut, kritische Ereignisse) und regionalen Einflussfaktoren dargestellt, die mit dem Entstehen von Einsamkeit, Isolation und Exklusion hauptsächlich in Verbindung gebracht werden. Schließlich wird der Frage nachgegangen, ob wir drohen zu vereinzeln.

5.1.1 Individualisierung und Wertewandel

Oft ist zu hören, dass „jeder nur noch an sich denkt“, „traditionelle Werte nichts mehr zählen“ oder „alle Egoisten seien“. Daher wird vermutet, dass Individualisierung und Wertewandel einen entscheidenden Einfluss auf Einsamkeit und soziale Isolation hätten. Aber stimmt das denn? Waren die Nachkriegsjahre vor allem von wirtschaftlichem Neuanfang und der Erfüllung materieller Wünsche geprägt, von Idealvorstellung eines Lebens in einem eigenen Haus mit Garten, Pkw und Waschmaschine, so traten ab den 1970er Jahren mehr und mehr auch immaterielle Wünsche – wie Selbstentfaltung, Mitbestimmung und Individualität – in der Arbeitswelt und dem privaten Leben in den Vordergrund. Finanziell zumeist abgesichert mit festem Arbeitsplatz, wohlfahrtsstaatlich eingebunden, von der Angst vor ungewollter Schwangerschaft befreit, erhielten **Individualisierung und Wertewandel** einen neuen Schub. Hatten sich bereits zu Beginn der industriellen Moderne individualistische Entwicklungen gezeigt (etwa „die neue Frau“ in den 1920er Jahren), so erhielten die Freisetzungsbemühungen aus traditionellen Bindungen – wie Kirche, Region oder Klasse – durch Bildungsexpansion und Frauenerwerbstätigkeit starken Aufwind.⁸² Individualisierung kann aber keineswegs nur als „Westphänomen“ gewertet werden. Vielmehr entwickelte, gestützt durch die betrieblichen Leistungen wie Kantine, Wäscherei oder Kindergarten ebenso wie ein deutlich liberaleres Scheidungsrecht, die Gleichberechtigung der Frau in der DDR eine nachhaltige Dynamik. Wohl aber unterschieden sich die Ausprägung und die Folgen für die Einzelnen in Ost- und West deutlich. Blockierte die politische Führung in der DDR die Protestbewegungen und schränkte die individuelle Freiheit ein, so zeigte sich im Westen alsbald die Janusköpfigkeit der Individualisierung: Die neuen Freiheiten, die durch

82 Beck 1986: 124 ff. / Beck u. Beck-Gernsheim 1994

die Herauslösung aus alten Bindungen und Verpflichtungen entstanden sind, brachten nun neue Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten mit sich. War in der Vormoderne der Lebenslauf deutlicher vorbestimmt, so wird in der Moderne erwartet, dass Bürgerinnen und Bürger nun zu Akteurinnen und Akteuren – genauer zu Gestalterinnen und Gestaltern – ihrer eigenen (arbeitsmarktvermittelten) Lebensläufe werden. Insbesondere der Arbeitsmarkt kann als Motor der Individualisierung betrachtet werden: Er selbst wird zu einer großen Integrations- und Desintegrationsmaschine, die durch die Selektion durch (Aus-)Bildung, neue Mobilitätsanforderungen und eine Verschärfung des Leistungs- und Konkurrenzdenkens einerseits Aufstiegsmöglichkeiten (insbesondere für Frauen und Kinder aus der Mittelschicht) hervorbringt, andererseits Un- und Angelernte deklassiert.⁸³ Der moderne Mensch ist für die Gestaltung seiner Zukunft – sowohl beruflich als auch privat – fortan selbst verantwortlich.

Neben der sehr eingängigen Theorie der Individualisierung moderner Gesellschaften gewann die Theorie des Wertewandels in den 1980er Jahren an Bedeutung. Der Soziologe Ronald Inglehart sprach von einem Wertewandel, der sich im Übergang von der modernen zur spätmodernen (US-amerikanischen) Gesellschaft vollzog. In den 1990er Jahren brachte Helmut Klages die Formel Inglehards „von materiellen zu postmateriellen Werten“ für Westdeutschland auf die griffige Formel „von Pflicht- und Akzeptanzwerten zu Selbstentfaltungswerten“.⁸⁴ Klages war es stets wichtig zu betonen, dass diese unterschiedlichen Wertekomplexe nicht gegenseitig ausschließen, sondern „unabhängige Dimensionen des Werteraums [sind], die in der gesellschaftlichen Wirklichkeit verschiedene Kombinationen eingehen können.“⁸⁵ So würden etwa Eltern heute ihren Kindern viel mehr Freiräume, Widerspruchsrechte und Mitentscheidungsmöglichkeiten einräumen. Familien sind heute also demokratischer als noch in den 1960er Jahren, achten aber dennoch weiterhin auf Ordnung und Pünktlichkeit.

Andreas Reckwitz geht nun mit seiner These der Singularisierung noch einen Schritt weiter: Nicht mehr nur Selbstentfaltung, sondern Einzigartigkeit sind entscheidend. Das Besondere spiegelt sich bspw. im Wohnort, in Urlaubszielen sowie Freizeitaktivitäten wieder, aber auch ethischer Konsum – der bewusste Konsum besonderer Lebensmittel, exquisit, ökologisch und fair produziert – gehört dazu.⁸⁶ Die Kommunikation dieser Lebensweise gehört ebenfalls

83 Beck 1986: 121 ff. / Beck u. Beck-Gernsheim 1994: 43-47

84 Klages 1988 / Inglehart 2018

85 Klages 2001: 728

86 Reckwitz 2018

zwingend dazu, um die erforderliche Bestätigung zu erhalten. Das Paradoxe in diesem Fall ist aber, dass das Individuum in seinem Bestreben nach Einzigartigkeit auf die gesellschaftliche Anerkennung und Bestätigung anderer angewiesen ist. Kein Café Latte ohne Selfie, jedes Urlaubsfoto auf Instagram. Ohne digitale Technologien wie Smartphone und Social Media Plattformen läuft hier nichts. Das sind die Arenen, in denen der Einzigartigkeitswettkampf ausgefochten wird.

„Das Besondere ist Trumpf, das Einzigartige wird prämiert, eher reizlos ist das Allgemeine und Standardisierte. Der Durchschnittsmensch mit seinem Durchschnittsleben steht unter Konformitätsverdacht. Das neue Maß der Dinge sind die authentischen Subjekte mit originellen Interessen und kuratierter Biografie, aber auch die unverwechselbaren Güter und Events, Communities und Städte. Spätmoderne Gesellschaften feiern das Singuläre.“⁸⁷

Aber: Singularisierung, Einzigartigkeit und Selbstverwirklichung muss man sich erlauben können. So kennt dieses Spiel mit der vermeintlichen Einzigartigkeit nicht nur strahlende Gewinner. Wer diese – zumeist unausgesprochenen – Voraussetzungen nicht erfüllt, hat es folglich schwer. Zu dick, zu alt, zu arm? Keinen sexy Job in der Medienbranche? Chronisch krank, depressiv? Die „Gesellschaft der Singularitäten“ erzeugt mithin ihre eigenen Ungleichheiten, Sieger und Verlierer. Singularisierung im Reckwitz'schen Sinne bedeutet also nicht Vereinzelung oder Vereinsamung, sondern beinhaltet vielmehr die indirekte Forderung nach Einzigartigkeit in der Lebensführung.⁸⁸

Individualisierung, Wertewandel und der Wunsch nach Selbstverwirklichung und Einzigartigkeit geben uns große persönliche Freiheiten, die festgefahrene Geschlechter- und Altersrollen aufbrechen lassen („für eine Frau gehört sich das nicht“), die uns einen Neuanfang in jedem Alter ermöglichen, aber manchmal eben auch erzwingen. Freiheit und Unsicherheit – zwei Seiten einer Medaille.

5.1.2 Pluralisierung der Lebensformen

Die Menschen wussten und wissen ihre neu gewonnenen Freiheiten zu nutzen. Sex vor der Ehe und das gleich mit unterschiedlichen Partnern. Scheidung, wenn die Beziehung untragbar geworden war. Lieber doch (jetzt) kein Kind. Mal eine Wohngemeinschaft ausprobieren oder doch alleine leben? Mit der Zeit wuchs auch die Akzeptanz homosexueller Beziehungen und Lebensformen. Diese Vervielfältigung der Lebensformen schaffte ungeahnte neue Beziehungs-

87 a.a.O.: Klappentext

88 a.a.O.: 60 f.

kombinationen, die auch sukzessive im Lebenslauf auftreten können. Erst die Wohngemeinschaft im Studium, dann Living-apart-Together (ein Paar sein, aber keine gemeinsame Wohnung haben) in der ersten Beziehung und dann doch einen anderen Partner oder eine andere Partnerin heiraten. Und das vielleicht nicht nur einmal im Leben. Die Ehe hat ihren alleinigen Geltungsanspruch zur Legitimation von Liebe und Kindern verloren, Frauen haben nun das Recht auf ein „eigenes Leben“. Geheiratet wird immer später, wenn überhaupt. Bei Frauen liegt das durchschnittliche Heiratsalter bei 32,1 und bei Männern bei 34,6 Jahren⁸⁹ (Tabelle 3).

| Jahr | Eheschließungen Anzahl | Eheschließungen je 1.000 Einwohner Anzahl |
|-------------|-----------------------------------|--|
| 1950 | 750.452 | 11,0 |
| 1960 | 689.028 | 9,5 |
| 1970 | 575.233 | 7,4 |
| 1980 | 496.603 | 6,3 |
| 1990 | 516.388 | 6,5 |
| 2000 | 418.550 | 5,1 |
| 2010 | 382.047 | 4,7 |
| 2015 | 400.115 | 4,9 |
| 2016 | 410.426 | 5,0 |
| 2017 | 407.466 | 4,9 |
| 2018 | 449.466 | 5,4 |
| 2019 | 416.324 | 5,0 |

Tabelle 3: Eheschließungen in Deutschland in den Jahren 1950 bis 2019
Quelle: Statistisches Bundesamt 2020c

Die unendlichen Möglichkeiten der Dating-Plattformen machen uns jedoch nicht glücklicher, sondern eher unnachgiebiger und weniger kompromissbereit in der Partnerwahl.⁹⁰ Der nächste Klick könnte ja das große Glück verheißen. Die Wahlfreiheit im privaten Leben geht somit auch mit einer Vermehrung kritischer Lebensereignisse einher: Trennung, Scheidung und Alleinleben.

⁸⁹ Statistisches Bundesamt 2019a / Statistisches Bundesamt 2019b

⁹⁰ Illiouz 2012

| Jahr | Ehescheidungen Anzahl |
|------|--------------------------|
| 1950 | 84.674 |
| 1960 | 48.873 |
| 1970 | 76.520 |
| 1980 | 96.222 |
| 1990 | 122.869 |
| 2000 | 194.408 |
| 2010 | 187.027 |
| 2015 | 163.335 |
| 2016 | 162.397 |
| 2017 | 153.501 |
| 2018 | 148.066 |
| 2019 | 149.010 |

Tabelle 4: Ehescheidungen in Deutschland
in den Jahren 1950 bis 2019
Quelle: Statistisches Bundesamt 2020c

Diese Pluralisierung der Haushalts- und Lebensformen⁹¹ rief jedoch auch stets kritische Stimmen hervor, die vom „Tod der Familie“ sprachen und als Argument neben den steigenden Scheidungszahlen die sinkenden Geburtenzahlen heranzogen. Im Jahr 1964 erreichten die Geburten in Deutschland (Ost und West) mit 1,36 Millionen Neugeborenen einen Höchststand, im vereinigten Deutschland lag die Zahl der Geburten im Jahr 2019 bei 778.000.⁹² Dazu passt auch die steigende Zahl Kinderloser. Blieben im Jahr 2008 16 Prozent der Frauen im Alter zwischen 50 bis 55 kinderlos, so waren es im Jahr 2018 schon 20 Prozent in der gleichen Alterskohorte.⁹³ Hier muss eine Unterscheidung zwischen gewollter und ungewollter Kinderlosigkeit getroffen werden. Die Auswirkungen auf Vereinzelung und parallel auch auf das Einsamkeitsrisiko können bei der gewollten Kinderlosigkeit ausbleiben bzw. abgemildert sein. Bei ungewollter Kinderlosigkeit kann dieser Effekt sowie das Risiko – insbesondere in

91 Peuckert 1991: 669 ff.

92 Statistisches Bundesamt 2020b

93 Statistisches Bundesamt 2019c

Kombination mit weiteren Einflussfaktoren wie Scheidung, Verwitwung oder schlichtweg das Single-Dasein über den gesamten Lebens(ver)lauf – deutlich erhöht sein.⁹⁴

5.1.3 Zunahme von Ein-Personen-Haushalten

Nun steht die zunehmende Pluralisierung der Familienformen immer wieder im Verdacht, verantwortlich zu sein für die Vereinzelnung des modernen Menschen: Weniger Kinder, hohe Scheidungszahlen, nicht-eheliche Lebensgemeinschaften, gleichgeschlechtliche Paare und Wohngemeinschaften scheinen die Kernfamilie und ihr Verwandtschaftsnetzwerk zu bedrohen. Insbesondere die hohe Zahl an Ein- und Zweipersonen-Haushalten wirkt alarmierend, leben in Deutschland doch mittlerweile zwei Drittel der Bevölkerung allein oder zu zweit. Und die Geburtenrate liegt seit Jahren bei 1,5 Kindern pro Frau. In nur noch 11,6 Millionen Haushalten leben Kinder, 2,6 Millionen nur mit einem Elternteil. Die folgende Abbildung belegt noch einmal die hohe Anzahl an Ein-Personen-Haushalten. Demnach sind 42,3 Prozent aller in Deutschland gemeldeten Haushalte sogenannte Singlehaushalte. Das bedeutet, dass von insgesamt rund 41,51 Millionen Haushalten rund 17,56 Millionen von lediglich einer Person bewohnt werden. Somit leben in der Bundesrepublik rund 17,56 Millionen Menschen alleine. Begründungen hierfür können vielseitig sein und sind nicht an spezifische Bevölkerungsgruppen gebunden. Darüber hinaus fällt auf, dass es im gesamten Bundesgebiet keine wirklich nennenswerten Unterschiede gibt. Die Anzahl der Ein-Personen-Haushalte in den neuen Bundesländern – einschließlich Berlin, was möglicherweise zu der geringen Abweichung führen könnte – liegt prozentual nur wenig höher als in den alten Bundesländern.⁹⁵

94 Schnurr 2011: 150 ff.

95 Statistisches Bundesamt 2020a

| Haushaltsgröße | Haushalte | | Haushaltsmitglieder | |
|--|-----------|-------|---------------------|-------|
| | 1.000 | % | 1.000 | % |
| Deutschland | | | | |
| Insgesamt | 41.506 | 100,0 | 82.785 | 100,0 |
| Einpersonenhaushalte | 17.557 | 42,3 | 17.557 | 21,2 |
| 2-Personenhaushalte | 13.781 | 33,2 | 27.562 | 33,3 |
| 3-Personenhaushalte | 4.952 | 11,9 | 14.856 | 17,9 |
| 4-Personenhaushalte | 3.783 | 9,1 | 15.130 | 18,3 |
| Haushalte mit 5 Personen und mehr | 1.434 | 3,5 | 7.680 | 9,3 |
| Früheres Bundesgebiet ohne Berlin | | | | |
| Insgesamt | 32.952 | 100,0 | 66.733 | 100,0 |
| Einpersonenhaushalte | 13.684 | 41,5 | 13.684 | 20,5 |
| 2-Personenhaushalte | 10.853 | 32,9 | 21.705 | 32,5 |
| 3-Personenhaushalte | 4.003 | 12,1 | 12.010 | 18,0 |
| 4-Personenhaushalte | 3.170 | 9,6 | 12.680 | 19,0 |
| Haushalte mit 5 Personen und mehr | 1.242 | 3,8 | 6.654 | 10,0 |
| Neue Länder einschließlich Berlin | | | | |
| Insgesamt | 8.553 | 100,0 | 16.051 | 100,0 |
| Einpersonenhaushalte | 3.873 | 45,3 | 3.873 | 24,1 |
| 2-Personenhaushalte | 2.928 | 34,2 | 5.857 | 36,5 |
| 3-Personenhaushalte | 949 | 11,1 | 2.846 | 17,7 |
| 4-Personenhaushalte | 612 | 7,2 | 2.450 | 15,3 |
| Haushalte mit 5 Personen und mehr | 191 | 2,2 | 1.026 | 6,4 |

Tabelle 5: Haushaltsgrößen und -zusammensetzungen in Deutschland im Jahr 2019
Quelle: Statistisches Bundesamt 2020a

Jedoch lassen sich den Zahlen zu Ein-Personen-Haushalten keine Auskünfte darüber entnehmen, ob oder in welcher Art von Beziehung eine Bürgerin bzw. Bürger sich befindet, zu welcher Altersgruppe sie gehören oder ob diese

sich einsam fühlen. Denn in der Gruppe der Ein-Personen-Haushalte befinden sich die jungen Studierenden ebenso wie die frisch Geschiedenen und Verwitweten.⁹⁶

5.1.4 Wandel des Engagements

Veränderte Haushalts- und Familienformen oder Arbeitsmodelle haben ebenso Einfluss auf das bürgerschaftliche Engagement wie der Trend zur Selbstentfaltung. Für viele Menschen gehört die Mitgliedschaft in einem Verein oder die Übernahme eines Ehrenamtes ganz selbstverständlich weiterhin zum Leben dazu. Die einen singen im Chor, die anderen schwimmen im Verein, wieder andere engagieren sich im Hospiz oder der Umwelthilfe. Die meisten Engagierten wollen aber nicht nur etwas für die Gemeinschaft tun, sondern vor allem in Kontakt mit anderen Menschen kommen und gemeinsam Freude erleben. Entgegen der weitverbreiteten Meinung nimmt die Bereitschaft zum Engagement in der Öffentlichkeit jedoch nicht ab, aber seine Form wandelt sich. Wie die Daten aus dem Freiwilligensurvey belegen, steigt die Zahl der freiwillig Engagierten seit vielen Jahren an. In 2014 waren gut 75 Prozent der deutschen Bevölkerung ab 14 Jahren öffentlich aktiv und 43,6 Prozent sogar freiwillig engagiert, hatten also eine Aufgabe wie etwa Kassenwart oder Trainerin in ihrem Verein oder ihrer Selbsthilfegruppe übernommen.⁹⁷ Die aktive Zivilgesellschaft zeigt sich auch darin, dass sich gut 17,5 Millionen Menschen freiwillig in mehr als 600.000 Vereinen, allen voran in den knapp 88.300 Sportvereinen, engagieren.⁹⁸ Trotz dieser positiven Entwicklungen deutet vieles darauf hin, dass wir es mit einem Form- und Funktionswandel des bürgerschaftlichen Engagements zu tun haben. Diese Veränderung betrifft auch den „Strukturwandel der organisierten Zivilgesellschaft“. Denn die „klassischen“ Vereine und Verbände, Kirchen und kommunale Einrichtungen bekommen zunehmend Konkurrenz durch „individuell organisierte“ Gruppen wie Laufgruppen oder urbanes Gärtnern.⁹⁹ Bei genauerer Betrachtung haben wir es mit einer parallelen Entwicklung zu tun: Einerseits steigt der Anteil der freiwillig Engagierten in frei organisierten Gruppen an (1999 lag ihr Anteil noch bei 11,0 Prozent, stieg dann im Jahr 2014 schon auf 16,0 Prozent), andererseits steigt die absolute Zahl an in Vereinen und Verbänden Engagierten nicht mehr so stark wie in der Vergangenheit (im Zeitverlauf sehen wir sogar rückläufige relative Quoten in Vereinen und Verbänden). Das heißt, organisiertes Engagement bleibt weiterhin wichtig: „Das freiwillige Engagement in individuell organisierten Gruppen ist lediglich stärker angestiegen als das

96 Statistisches Bundesamt 2020a: 42 ff.

97 Simonson et al. 2017

98 Priemer et al. 2017

99 Kausmann et al. 2019: 80

in Vereinen und Verbänden.“¹⁰⁰ Gleichwohl erobern auch neue Engagementformen Boden. Vermutet wird, dass der Wertewandel („von Pflicht- und Akzeptanzwerten hin zu Selbstentfaltungswerten“) sowie der Wandel des Subjektivitäts- und Identitätsverständnisses zu dieser breiteren Nachfrage nach offeneren, weniger verpflichtenden Engagementformen geführt hat. Daher verwundert es nicht, dass Vereine im Handlungsfeld internationaler Solidarität, Bürgerinteressen und Umweltschutz viele neue Mitglieder gewinnen konnten. Umgekehrt sind es tendenziell eher die traditionell freizeitorientierten Vereine im ländlichen Raum, vor allem in sehr kleinen Gemeinden, die von Mitgliederrückgängen betroffen sind.¹⁰¹

Heute muss bürgerschaftliches Engagement auch nicht mehr lebenslang ausgeübt werden, sondern eher biografisch passgenau sein, also zur jeweiligen Lebenssituation passen. Junge Eltern engagieren sich in der Schulpflegschaft, dies läuft aus, wenn die Kinder die Schule verlassen. Während einer Krebserkrankung schließt man sich einer Selbsthilfegruppe an, deren Unterstützung nach der Genesung nicht mehr gebraucht wird. Hohe berufliche Anforderungen, zunehmende Pflegeverpflichtungen und lange Schulzeiten lassen das zeitliche Engagement der Aktiven schmelzen. Haben im Jahr 1999 lediglich gut die Hälfte nur bis zu zwei Stunden für ihre freiwilligen Tätigkeiten aufgewendet, so waren es 2014 schon 58 Prozent, die nur zwei Stunden pro Woche für ihr Ehrenamt erübrigen konnten.¹⁰²

Bürgerschaftliches Engagement

Im Jahr 2002 hatte sich die Enquete-Kommission „Zukunft des bürgerschaftlichen Engagements“ für folgende Definition ausgesprochen: Engagement ist freiwillig und nicht auf wirtschaftlichen Gewinn orientiert, wird zumeist gemeinsam ausgeübt, richtet sich auf Gemeinwohl und Zusammenhalt und findet öffentlich bzw. im öffentlichen Raum statt.¹⁰³

Ehrenamt und aktive Vereinsmitgliedschaft schaffen soziale Kontakte und Anerkennung, bringen Freude und schützen so auch vor sozialer Isolation und Einsamkeit. Nun wissen wir gleichermaßen aus der Engagement- wie der Armutsforschung, dass öffentliche Mitwirkung nicht gleich in der Bevölkerung verteilt ist. Vor allem Menschen in den mittleren Jahren mit höherer Schulbildung und sicherem Einkommen engagieren sich. Mit höherem Alter

100 a.a.O.: 81.

101 Priemer et al. 2017: 19 ff.

102 BMFSFJ 2016

103 Deutscher Bundestag 2002: 24f.

sinkt die Wahrscheinlichkeit, sich zu engagieren. Menschen mit niedriger Schulbildung und kleinem Einkommen, insbesondere in Phasen der Armut und Arbeitslosigkeit, engagieren sich weniger in Vereinen, Initiativen oder Parteien. Außerdem gilt, dass zwischen bürgerschaftlichem Engagement und informellen Unterstützungsleistungen ein Zusammenhang besteht: Ehrenamtlich Engagierte sind in höherem Maß auch informell z. B. in der Nachbarschaftshilfe aktiv.¹⁰⁴ Wie bereits weiter oben gezeigt werden konnte, sind es die besonders vulnerablen Gruppen (geringe Bildung, Armut, Arbeitslosigkeit, Behinderung) bzw. die Kumulation von ungünstigen Lebenslagen, die weniger aktiv am öffentlichen Leben teilnehmen und besonders von Isolation und Einsamkeit bedroht sind. Sie sind auf die offenen Angebote der Kirchen, Wohlfahrts- und Sozialverbände sowie Kommunen, vor allem im ländlichen Raum, angewiesen. Erfreulicherweise bleibt festzuhalten, dass heutige Seniorinnen und Senioren länger öffentlich aktiv bleiben als ihre Vorgängerkohorte. Mit steigender Lebenserwartung und mehr Jahren „in Gesundheit“ kann erwartet werden, dass auch die zukünftige Senioren generation sich bis ins höhere Alter engagiert.¹⁰⁵

5.1.5 Digitalisierung

Die Digitalisierung verändert die Arbeits- und Lebenswelt in einem bisher noch nicht überschaubaren Maße. Ebenso wie Individualisierung und Wertewandel ist sie sowohl Fluch als auch Segen. In Corona-Zeiten können Kontakte mit Verwandten auch ohne persönliche Anwesenheit intensiv aufrechterhalten werden – wenn denn die Voraussetzungen dafür vorhanden sind. Zugleich machen viele Menschen die Digitalisierung für eine zunehmende Vereinsamung verantwortlich. In dieser neuen Wissens- und Dienstleistungsgesellschaft nimmt die Digitalisierung jedoch nicht nur Einfluss auf die Ökonomie, sondern reicht weit in jegliche Bereiche gesellschaftlichen Lebens und beeinflusst diese zunehmend.¹⁰⁶ Ein gewichtiger Bereich, in denen neue Technologien das Leben nachhaltig beeinflusst, ist die Kommunikation. Versteht man Kommunikation als Form des sozialen Handelns, haben sich diesbezüglich im Rahmen der Digitalisierung zahlreiche Möglichkeiten und Wege der Kommunikation – und somit der sozialen Handlungsfähigkeit – für den Menschen ergeben.¹⁰⁷ Sabine Skutta und Joß Steinke¹⁰⁸ thematisieren in ihrem Sammelband die Auswirkungen der Digitalisierung auf die (soziale) Teilhabe, was den Einfluss auf das soziale Handeln noch einmal verdeutlicht

104 Simonson 2017: 253

105 Vogel u. Gordo 2019: 119 f.

106 Hertwig 2020: 129-156

107 Krotz 2008: 44 ff.

108 Skutta u. Steinke 2019

und sogar noch einen Schritt weiter geht. Es handelt sich demnach um einen partizipativen Prozess, der auf die Mitgestaltung des Menschen angewiesen ist. Diese Mitgestaltung ist zugleich an (infra-)strukturelle Voraussetzungen und persönliche Möglichkeiten und Neigungen geknüpft, wir können sie aber durchaus als eine Art von neuer Pflicht ansehen. Immer deutlicher wird: Soziale Teilhabe wird ohne Zugang zu den Neuen Medien und digitale Kompetenzen zunehmend eingeschränkt.¹⁰⁹ Daher drängt sich unweigerlich eine Frage auf: Lässt sich soziale Teilhabe im Kontext der Digitalisierung unter Berücksichtigung von regionalen und sozialen Disparitäten für die gesamte Gesellschaft realisieren? Welche Bedeutung hat eine eventuelle digitale Exklusion für Einsamkeit und soziale Isolation? Hierzu muss die Versorgung der Haushalte – und somit der Bevölkerung – mit Breitbandanschlüssen betrachtet werden. Ein Artikel des Unternehmens Statista¹¹⁰ verdeutlicht, dass im Jahr 2019 gerade einmal 3,6 Prozent aller Breitbandanschlüsse durch Glasfaserkabel versorgt werden, welches für eine schnelle (stationäre) Internetverbindung notwendig ist. In Bezug auf die grundlegende Versorgung bzw. die private Breitbandverfügbarkeit gibt der Breitbandatlas des Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur¹¹¹ Aufschluss. Die folgende Abbildung zeigt, dass eine flächendeckende Breitbandverfügbarkeit in Deutschland besteht. Jedoch ist eine deutliche Abnahme dieser bei zunehmender Bandbreite zu erkennen. Erkennbar sind regionale Unterschiede und Benachteiligungen, mit welchen ein (infra-)strukturelles Problem beschrieben werden kann.

109 Dettling u. Daniel 2019: 11-24

110 Brandt 2020

111 Bundesministeriums für Verkehr und digitale Infrastruktur 2019

Breitbandverfügbarkeit über alle Technologien

(in % der Haushalte)

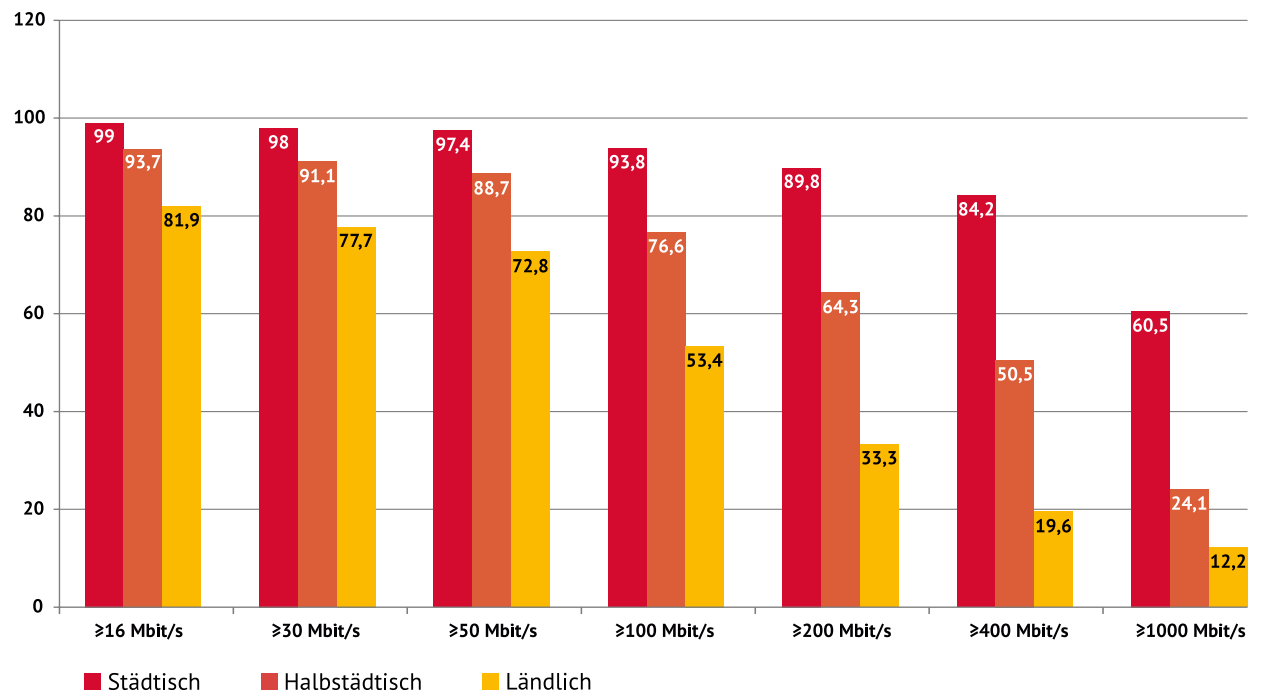


Abbildung 7: Breitbandverfügbarkeit über alle Technologien (in % der Haushalte)
Quelle: Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur 2019: 10

Allerdings geht es nicht nur um die Bereitstellung, sondern auch um die Teilhabemöglichkeiten mit digitaler Infrastruktur. Nicht alle Haushalte im Hartz-IV-Bezug können z. B. bisher vollumfänglich an der Digitalisierung partizipieren, denn erst ab 2021 werden die Kosten für Handy und Nutzung überhaupt in den Regelsätzen für die Grundsicherung abgebildet. Die Corona-Pandemie erzwingt geradezu eine vollkommene Durchdringung der Gesellschaft mit digitalen Medien. Selbst für die Technikaffinen birgt dies große Herausforderungen, für die „Ungeübten“ kann dies jedoch mit großen Unsicherheiten und Ängsten einhergehen. Für diejenigen Menschen, die über kein Internet oder einen PC verfügen, kann dies weitgehenden Ausschluss von Kommunikation und gar vom Arbeitsplatz bedeuten (Stichwort: **home office**). So weisen Haushalte in z. B. sozialen Einrichtungen oder Behindertenwohnheimen eine deutlich geringere Ausstattung mit internetfähigen Geräten auf als Privathaushalte. Internetfähige Computer sind mit 53 Prozent in an Einrichtungen angebotenen Haushalten anteilig deutlich seltener verfügbar als in Privathaushalten (66 Prozent). Dies gilt auch für internetfähige Smartphones (49 Prozent Privathaushalte, 33 Prozent Haushalte in

Einrichtungen) und Tablets (22 Prozent in Privathaushalten zu sieben Prozent in Einrichtungen). Fernsehgeräte und Radiogeräte ohne Internetanschluss sind hingegen sowohl in privaten Haushalten als auch in Haushalten mit Einrichtungsanbindung mit einer Verbreitung von 80 Prozent oder mehr fast flächendeckend vertreten.¹¹²

In der Wissenschaft wird bzgl. dieser Disparitäten auch von einer digitalen Spaltung gesprochen.¹¹³ Es handelt sich hierbei um eine neue soziale Ungleichheit, die diejenigen bevorzugt, die über den Zugang, die Kenntnisse und Möglichkeiten verfügen, an der digitalen Kommunikation teilzunehmen und die diejenigen benachteiligt, die keinen Zugang zur digitalen Welt haben. So entstehen neue Muster der sozialen Exklusion aufgrund ungleich verteilter digitaler Zugänge und Kompetenzen.

Die Corona-Pandemie leuchtet mithin auch die digitalen Gräben sozialer Ungleichheit scharf aus. Die einen können die Vorteile der digitalen Entäumlichung vollumfänglich nutzen und ihre Arbeit erledigen, ihre Kontakte via Internet intensivieren oder zumindest aufrechterhalten. Die anderen sehen sich von diesen Entwicklungen und Gelegenheiten ausgeschlossen, auf ihren unmittelbaren Lebensbereich verwiesen. Wichtig ist es an dieser Stelle, alle Bevölkerungsgruppen gleichermaßen einzubeziehen und abzuholen, unabhängig möglicher Aspekte, die benachteiligend wirken können – bei älteren und alten Menschen liegt der Schlüssel bspw. in der Technik- und Nutzungsakzeptanz und selbstverständlich in der Fähigkeit, diese Technik auch bedienen zu können.¹¹⁴ Digitalisierung muss inklusiv ausgestaltet und entwickelt werden, um ihre Potenziale optimal nutzen zu können.

5.1.6 Zwischenfazit gesellschaftliche Faktoren: Vereinzelte Gesellschaft?

Haushalte werden kleiner, weniger Geburten verursachen kleinere Verwandtschaften, Kinder ziehen weit fort, Kinderlosigkeit ist frei gewählt, mehr Menschen leben allein. Sind dies alles Indizien für eine vereinzelnde, einsame Gesellschaft? Betrachtet man tatsächlich nur die steigende Anzahl der Ein-Personen-Haushalte, dann könnten wir wohl zurecht von Vereinzelung oder Singularisierung sprechen. Dieser Blick vernachlässigt jedoch, dass Alleinleben eine selbst gewählte Option sein kann oder Ursache einer deutlich verlängerten Lebenserwartung, die zumeist für Frauen einige Jahre des Alleinseins bedeutet. Singularisierung bzw. die veränderte Sicht auf das Alleinleben ist auch Folge veränderter Werthaltungen. Individualistische

112 Bosse und Hasebrink 2016: 47f.

113 Marr u. Zillien 2010: 257 ff.

114 Seifert 2016: 67 ff.

Lebensweisen, die sich weniger an materiellen Werten, Tradition oder Religion orientieren, bringen neue soziale Konstellationen hervor. Freundeskreise ersetzen vielfach Familienbande, eine Scheidung bringt ganz neue Freiheiten, Selbstentfaltung und Autonomie sind auch im höheren Alter wichtige Ziele. Instagram ist ebenfalls längst bei den Ü-60 angekommen. Nur für die Allerwenigsten bedeutet Alleinsein Einsamkeit und soziale Isolation. Doch auch hier gilt zu beachten, was bereits an anderen Stellen deutlich wurde: Die Effekte des sozialen Wandels sind nicht gleich verteilt. Vor allem für die alten und hochaltrigen Bevölkerungsgruppen ist das Phänomen der Singularisierung mit einer anderen Brisanz behaftet als in anderen Lebensabschnitten, denn in dieser Lebensphase ereignen sich besonders viele kritische Lebensereignisse, die zu Einsamkeit führen können: Verwitwung, Renteneintritt, chronische Erkrankungen, Multimorbidität.

5.2 Individuelle Einflussfaktoren

Gesellschaftliche Veränderungsprozesse grundieren das persönliche Leben. Die eigene Scheidung mag man vielleicht nicht im Lichte der gesellschaftlichen Individualisierung reflektieren, Armut und Arbeitslosigkeit aber schon eher in einen größeren Zusammenhang der Globalisierung stellen. Neben der gesellschaftlichen „Großwetterlage“ sind es vor allem auch belastende Ereignisse wie Krankheit, Verlust eines geliebten Menschen oder sehr hohes Alter, die Gefühle von Einsamkeit und Isolation entstehen lassen.

5.2.1 Alter, Geschlecht, Gesundheit, Behinderung

Welche individuellen Merkmale haben besonderen Einfluss auf Einsamkeit und Isolation? Leider ist hier, wie bereits gesagt, die Datenlage im Hinblick auf die Ungleichheitsdimensionen (hohes) Alter und Geschlecht nicht besonders gut. Alter und Geschlecht allein betrachtet, lösen nicht zwangsläufig Einsamkeit aus. Nicht das Alter an sich macht einsam, sondern begleitende Umstände wie Mobilitätseinschränkungen, Multimorbidität und Pflegebedürftigkeit. Ebenso verhält es sich mit dem Merkmal Geschlecht: Eine Vielzahl der Studien deutet darauf hin, dass Frauen insgesamt nicht einsamer sind als Männer. Gleichwohl scheint das Teenageralter für Mädchen schwerer zu bewältigen zu sein als für Jungen. Im hohen Alter bleiben dann aufgrund längerer Lebenserwartung häufig Frauen allein zurück. Höpflinger spricht auch von einer Feminisierung des Alters.¹¹⁵ Als Gefahrenquelle für Einsamkeit und Isolation kann auch das traditionelle Rollenbild betrachtet werden, welches den Lebens(ver)lauf hochaltriger Frauen häufig prägte. Frauen, die nicht erwerbstätig waren und sich immer um die Familie sowie den Haushalt gekümmert haben, können

115 Höpflinger 1997

häufig weniger auf große außerfamiliäre Netzwerke zurückgreifen. Wenn noch hinzukommt, dass die Kinder – aus beruflichen oder anderen Gründen – nicht mehr am selben Ort wohnen, steigt auch hier das Risiko der Vereinzelung und Vereinsamung. Inwieweit Kinderlosigkeit als zusätzlicher Faktor für das Einsamkeitserleben bewertet werden kann, ist ebenfalls noch nicht vollkommen geklärt. War Kinderlosigkeit in der Vergangenheit eher ein Schicksalsschlag, so wächst nun mit den Babyboomern eine Generation heran, die Wahlfreiheit auch im Hinblick auf Ehe und Familie genossen haben. Denkbar ist also, dass die zukünftigen Seniorinnen und Senioren andere als die familiären Netzwerke aufbauen, um sich im hohen Alter zu unterstützen (Wohngemeinschaften, Mehrgenerationenhäuser etc.).

Chronische Krankheiten, seelische Belastungen und Behinderungen können in jeder Lebensphase auftreten – müssen aber keineswegs ins soziale Aus führen. Gleichwohl ist aus der Forschung gut belegt, dass Menschen mit Beeinträchtigungen (langandauernden gesundheitlichen Problemen, chronischen Erkrankungen und (Schwer-)Behinderungen)¹¹⁶ ein hohes Risiko der sozialen Isolation und Exklusion tragen. Denn „die mit dem Alter und mit der Schwere der Beeinträchtigungen verbundene Abnahme der Kontakthäufigkeit lässt darauf schließen, dass durch fehlende Teilhabe am Arbeitsleben, Barrieren der Teilhabe an kulturellen und anderen Aktivitäten [...] sowie durch die Form der Beeinträchtigung auch die Möglichkeiten des Aufbaus und der Pflege von sozialen Kontakten erschwert werden.“¹¹⁷ So gaben im SOEP (2013) ein höherer Anteil an Menschen mit Beeinträchtigung (16 Prozent) an, sehr oft oder oft das Gefühl, zu wenig Kontakte zu haben und einsam zu sein. Im Vergleich dazu berichteten Menschen ohne Beeinträchtigung nur zu neun Prozent davon, oft oder sehr oft einsam zu sein. Sogar fast ein Viertel (24 Prozent) der Menschen mit einer sehr schweren Beeinträchtigung (mit einem Grad der Behinderung von 90 bzw. 100) fehlt die Gesellschaft anderer oft oder sehr oft. Umgekehrt kennen 57 Prozent der Menschen ohne Beeinträchtigung das Gefühl, dass andere Menschen fehlen, so gut wie gar nicht. Bei Menschen mit Beeinträchtigung sind es nur 46 Prozent, die dies von sich sagen können.¹¹⁸

116 Entsprechend der erweiterten Definition des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zählen zu den Menschen mit Beeinträchtigung Menschen mit anerkannter (Schwer-)Behinderung, chronisch Kranke und Menschen mit anhaltenden gesundheitlichen Problemen. Die Angaben „beeinträchtigter Menschen“ können also von den Angaben, die Menschen mit Behinderungen machen, abweichen. Engels et al. i. A. Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2016: 12.

117 Engels et al. i. A. Bundesministerium für Arbeit und Soziales 2016: 78

118 Ebd.

Besonders schwierig wird es, wenn ein Migrationshintergrund oder Fluchterfahrung dazukommen. Geringe Sprachkenntnisse, Vorurteile, oft geringes Einkommen und schlechte Wohnverhältnisse bergen die Gefahr, soziale Isolation und Einsamkeit auszulösen. Psychische Belastungen, Depression und Traumata infolge einer lebensgefährlichen Flucht und eines unsicheren Aufenthaltsstatus führen nicht selten zu Rückzug und Ausgrenzung.

Es erscheint an dieser Stelle dringlich auf ein Forschungsdesiderat hinzuweisen: Die Einsamkeitsforschung hat sich bisher sehr auf das höhere (nicht das höchste) Alter fokussiert, andere Lebensphasen und -lagen aber bisher nur wenig in den Blick genommen, etwa die mittleren Jahre oder die jungen Erwachsenenjahre.¹¹⁹

5.2.2 Armut

Die Vielzahl der nun schon vorgestellten Studien zeigt ein Ergebnis mit besonderer Klarheit: Armut macht einsam.¹²⁰ Und je länger die Phasen der Armut anhalten, umso mehr reduzieren und homogenisieren sich soziale Netzwerke. Kleine Netzwerke müssen nicht zwangsläufig Einsamkeit oder Isolation bedeuten. Allerdings bedeuten kleine Netzwerke auch kleine soziale Ressourcen, die möglicherweise Unterstützung in einer schwierigen Lebenssituation anbieten könnten. Erschwerend kommt hinzu, dass sich die Netzwerke arbeitsloser und armer Menschen immer ähnlicher werden. Menschen in Armut unterhalten also oft enge soziale Kontakte zu Menschen, die selbst wenig soziale und finanzielle Ressourcen besitzen. Zudem tritt Armut selten allein auf, sondern ist oft mit anderen Belastungen wie Arbeitslosigkeit oder Krankheit gekoppelt. Zunehmend wird Altersarmut in Deutschland (wieder) zum Thema. Es rücken immer mehr Jahrgänge nach, die Erfahrungen mit prekären Arbeitsverhältnissen und gebrochenen Erwerbsbiografien machen mussten. Niedrige Löhne, Kindererziehung und Pflege von Familienangehörigen führen vor allem bei Frauen zu geringen Ruhestandseinkommen. Das stetig sinkende Rentenniveau und die nur noch gedämpfte Rentenanpassung lässt vermutlich das Risiko der Altersarmut in Zukunft steigen. Eine Studie der Bertelsmann Stiftung und dem DIW warnt gar vor einem sehr deutlichen Anstieg der Altersarmut bis 2039: Unter der Annahme einer andauernden positiven Entwicklung am Arbeitsmarkt und einer leicht steigenden Erwerbsquote ermitteln die Studienautoren ein wachsendes Armutsrisiko und eine höhere Grundsicherungsquote bis 2039. Die Grundsicherungsquote, die den Anteil der Rentner angibt, die zusätzlich auf staatliche Unterstützung zur Existenzsicherung angewiesen sind, würde in den kommenden zwanzig Jahren voraussichtlich von aktuell

119 Luhmann u. Hawkley 2016: 943

120 Böhnke u. Link 2012

neun Prozent (2019) auf knapp 12 Prozent steigen. Im selben Zeitraum, so wird errechnet, würde auch die Armutsgefährdung im Alter von aktuell 16,8 auf 21,6 Prozent klettern. Durchgängige Erwerbstätigkeit beider Geschlechter in der DDR führt dazu, dass die Altersarmut in Ostdeutschland heute geringer ist als im Westen – bei immer noch um einige Prozentpunkte geringeren Rentenwerten im Osten. Allerdings wird die Altersarmut in den neuen Ländern aufgrund der schlechten Arbeitsmarktlage in den 1990er Jahren ebenfalls deutlich anwachsen und Ende der 2030er Jahr das Westniveau erreicht haben.¹²¹ Für die Zukunft bleibt es eine besondere politische und gesellschaftliche Herausforderung, Altersarmut abzufedern und die Betroffenen nicht ihrem Schicksal zu überlassen. Denn wenn die Merkmale Alter, Alleinleben, Armut, Erkrankung oder Behinderung und Geschlecht („weiblich“) zusammenkommen, kann eine besonders ungünstige soziale Lage entstehen, die aus eigener Kraft kaum zu bewältigen ist. Besonderes Augenmerk gilt es zudem auf die Jüngsten zu legen: Die seit vielen Jahren alarmierend hohen Armutsquoten bei Kindern lassen, und das ist nicht neu, hier auch im Hinblick auf die Folgen von (früh-) kindlicher Einsamkeit, Isolation und Exklusion dringenden Handlungsbedarf entstehen. Die Mehrbelastungen durch die Corona-Pandemie haben die Kinder aus schwierigen familiären Verhältnissen deutlich härter getroffen als Kinder aus gut situierten Elternhäusern und ihre Defizite womöglich verschärft. Auch muss der Wert von Kita, Hort und Schule neu reflektiert werden, auch im Hinblick auf die Ausstattung und Wertschätzung des Personals, die nicht nur Betreuung oder Wissen vermitteln, sondern auch stabile Beziehungen zu ihren Schützlingen aufbauen und ihnen Selbstwertgefühl vermitteln.

5.2.3 Kritische Lebensereignisse

Ein geliebter Mensch stirbt. Eine schwere Krankheit oder ein Unfall treffen einen aus heiterem Himmel. Die langjährige Beziehung zerbricht, eine Scheidung droht. Es will nicht gelingen, wieder in den Arbeitsmarkt zu kommen. All dies sind kritische Lebensereignisse, die die eigenen Lebensumstände von Grund auf verändern können. Über den gesamten Lebensverlauf hinweg kommt es immer wieder zu notwendigen, wenngleich manchmal schmerzhaften Übergängen, die unsere psychosoziale Entwicklung nachhaltig beeinflussen und von uns bewältigt werden müssen.¹²² Der Erfolg oder Misserfolg bei der Bewältigung dieser individuellen Aufgaben oder Übergänge nimmt einen direkten Einfluss auf die individuelle Persönlichkeitsentwicklung. Misserfolge können zu Krisen führen und die Entwicklung nachhaltig schädigen. All diese Einschnitte können dazu führen, dass ein Individuum massiv aus der Bahn geworfen wird und sich – zwar mehr oder weniger freiwillig, aber dennoch

121 Geyer et al. 2019: 9

122 Erikson 1959 / Havighurst 1953

nicht gewollt – aus seinem bisherigen Leben zurückzieht. Es kommt zu einer Vereinzelung, welche zu Einsamkeit und sozialer Isolation führen kann. Das Wohlbefinden einer betroffenen Person wird stark belastet und es kommt zu einem sich (negativ) selbst verstärkenden Prozess, welchem nur schwer wieder zu entkommen ist.

Es sind aber keineswegs nur die traurigen oder negativen Umstände, die das Risiko, eine Phase der Einsamkeit zu erleben, erhöhen. Es können auch (vermeintlich) glückliche biografische Übergänge sein, wie das Erwachsenwerden, die bevorstehende Eheschließung oder die Geburt eines Kindes, die eine Lebenskrise mit großen Einsamkeitsgefühlen auslösen können. Eine deutsch-niederländische Forschergruppe fand heraus, dass sich die frisch Verwitweten, Getrennten oder Geschiedenen zumeist nach einer gewissen „Trauerarbeit“ wieder aus der Einsamkeit befreien. Anders verhält es sich allerdings mit Arbeitslosigkeit: Je länger diese Phase anhält, desto einsamer werden die Menschen (vgl. Kapitel 4.3). Die gesellschaftlich geteilte Vorstellung eines „Normallebenslaufs“ sieht für die meisten Lebensphasen und -übergänge ein bestimmtes chronologisches Alter vor. Grundschule mit sechs Jahren und Rente mit 65 Jahren, dazwischen liegen Ausbildung/Studium, Erwerbstätigkeit, Ehe und Kinderkriegen – in dieser Reihenfolge. Die deutsch-niederländische Studie machte die Entdeckung, dass Menschen, die kritische Lebensereignisse nicht in der dafür vorgesehenen Lebensphase machen, ein höheres Risiko tragen, einsam zu werden.¹²³ Dies trifft etwa auf Teenagemütter zu, jung Verwitwete, sehr spät Geschiedene oder wenn ein kleines Kind verstirbt. Das Forscherteam vermutet in Anlehnung an ältere Studien, dass es den Betroffenen in dieser nicht „normgerechten“ Lebenskrise an Rollen-Vorbildern oder auch an entsprechender Unterstützung von Gleichaltrigen oder Institutionen fehlt.¹²⁴

5.3 Regionale Unterschiede

Nachdem wir den Parforceritt durch die vielfältigen gesellschaftlichen (Individualisierung, Wertewandel, Pluralisierung) und individuellen Einflussfaktoren (Alter, Gesundheit, Armut, kritische Lebensereignisse) auf Einsamkeit, Isolation und Exklusion absolviert haben, widmen wir uns im folgenden Unterkapitel nun der Frage, ob auch der **Wohnort** einen Einfluss auf das Erleben von Einsamkeit und Isolation hat. Wir starten auf europäischer Ebene, betrachten dann die regionalen Unterschiede in der Lebenszufriedenheit und dem Einsamkeitserleben in Deutschland, um dann auf den Stadt-Land-Unterschied zu schauen und letztlich die Quartiers- oder Dorfebene einzubeziehen.

123 Buecker et al. 2020: 52 f.

124 a.a.O.: 11 f.

5.3.1 Europa im Vergleich

Einsamkeit und soziale Isolation sind nicht völlig deckungsgleich und zudem regional verschieden. Das zeigt der European Social Survey (Befragungswellen 2010, 2012, 2014). In Europa fühlten sich zu dieser Zeit im Durchschnitt sieben Prozent der Erwachsenen gelegentlich einsam. Dies entspricht mit hin 30 Millionen Menschen. Ungarn, die Tschechische Republik, Polen, Italien und Frankreich führen mit zehn Prozent einsamer Bürgerinnen und Bürgern die Spitzengruppe in der EU an. Besonders wenig von Einsamkeitsgefühlen geplagt sind hingegen die Niederlande und Dänemark. Etwas unter dem EU-Durchschnitt liegen zudem Finnland (vier Prozent), Schweden, Irland und Deutschland mit fünf Prozent. Bereits die bloße Zahl von 30 Millionen Europäerinnen und Europäern, die angeben, gelegentlich einsam zu sein, macht betroffen. Das gilt umso mehr für die 75 Millionen EU-Bürgerinnen und Bürger (18 Prozent), die sich sozial isoliert fühlen. Als sozial isoliert werden die Befragten bezeichnet, die sich weniger als einmal im Monat mit Freunden und Freundinnen, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen, Bekannten oder Familienmitgliedern treffen. Hier sind die Unterschiede zwischen den Mitgliedsländern noch viel ausgeprägter als im Falle der Einsamkeit. Über 40 Prozent der Ungarinnen und Ungarn sowie der Griechinnen und Griechen treffen weniger als einmal im Monat Freundinnen und Freunde, Bekannte oder Familie. Ähnlich hoch liegt – mit 35 Prozent – die Zahl der Befragten in Estland, Litauen und Polen, die wenig Kontakte zu anderen Menschen haben. Im Vergleich dazu treffen nur wenige niederländische, dänische und schwedische Bürgerinnen und Bürger weniger als einmal im Monat Familie und Freunde (acht Prozent). Deutschland liegt hier mit einigen anderen EU-Staaten wie Italien und Frankreich im Mittelfeld.¹²⁵ →

125 D'Hombres et al. 2018: 1-4

Regionale Unterschiede in der Wahrnehmung von Einsamkeit und Isolation in der EU

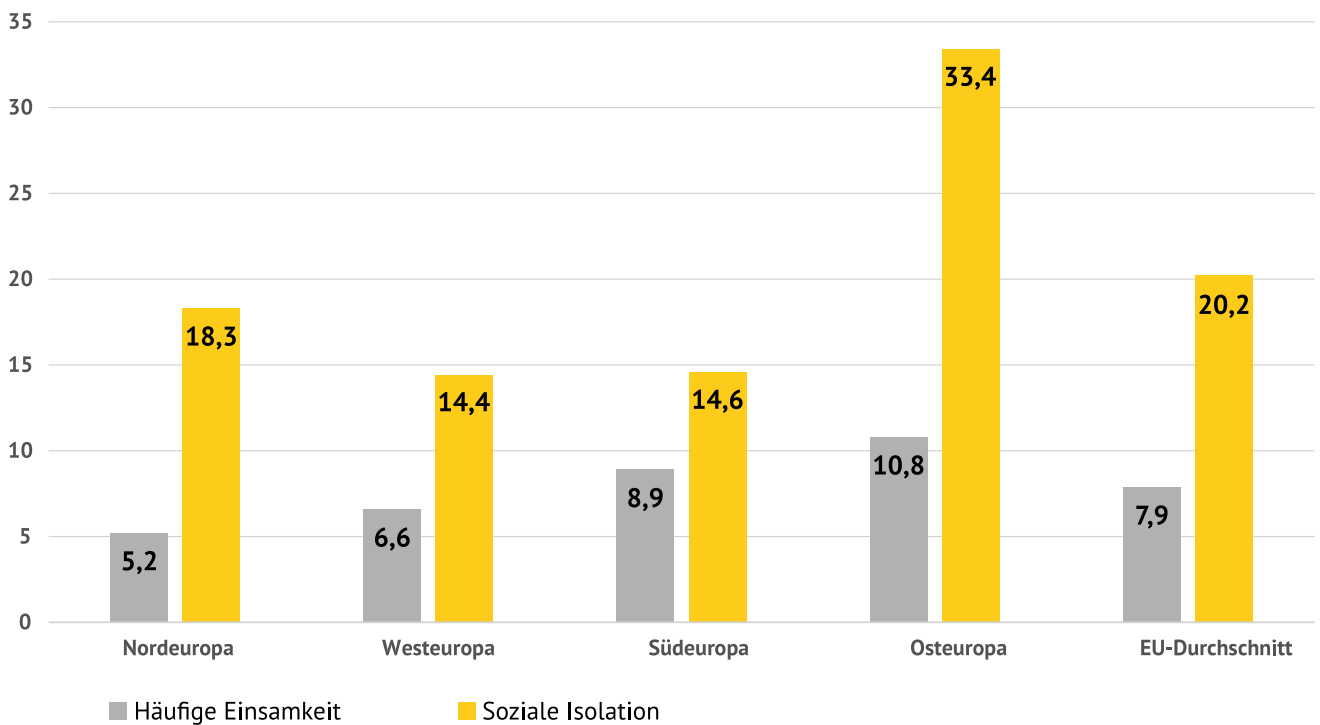


Abbildung 8: Regionale Unterschiede in der Wahrnehmung von Einsamkeit und Isolation in der EU
 Datenquelle: ESS 2010, 2012, 2014
 Quelle: D'Hombres, et al. 2018: 3

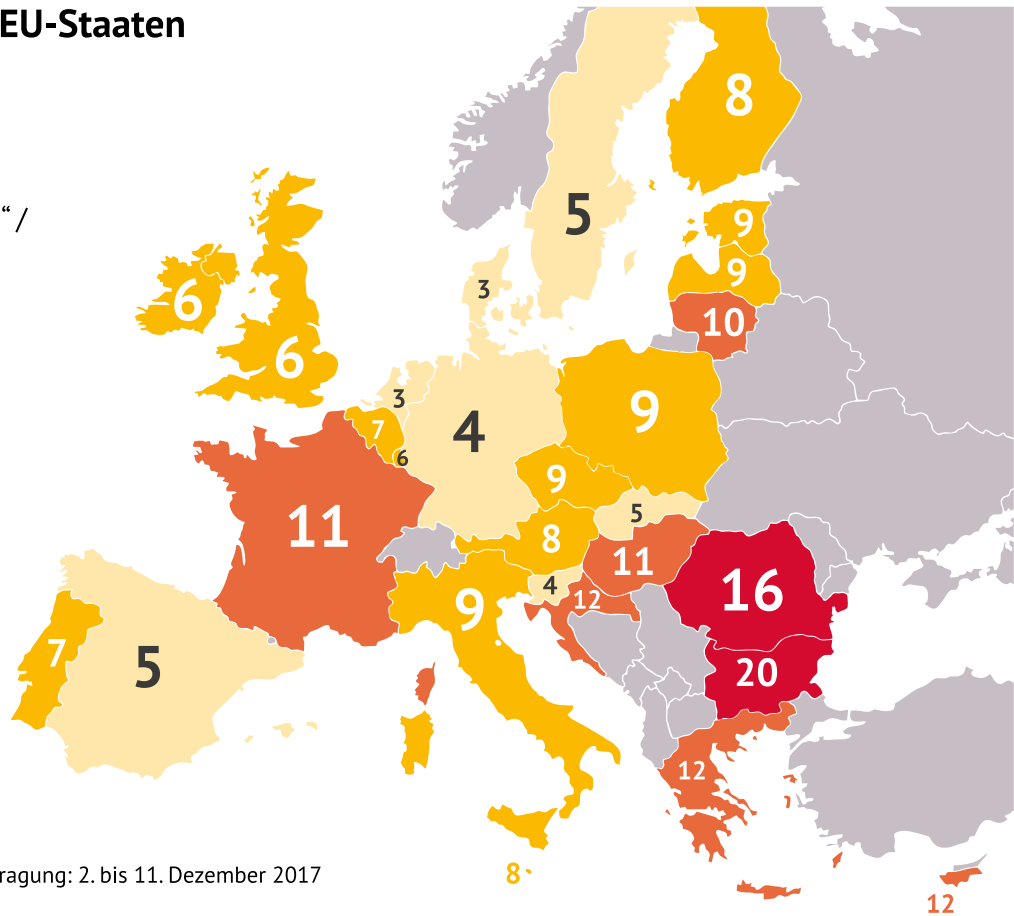
Die Europäische Kommission hat 2017 dem Markt- und Sozialforschungsunternehmen TNS den Auftrag erteilt, in den seinerzeit 28 EU-Ländern eine Befragung zu den jeweiligen Vorstellungen einer **fair society** durchzuführen. Im Rahmen dieser Befragung wurde auch die Thematik Einsamkeit aufgegriffen. Die Einsamkeitswerte liegen im Jahr 2017 deutlich höher als beim European Social Survey, wenngleich zu beachten gilt, dass es sich um zwei unterschiedliche Befragungen handelt. So sagte 2017 in der EU-28 nahezu ein Drittel (32 Prozent) der Befragten, dass sie sich in der letzten Woche manchmal einsam gefühlt hätten. In dieser Gruppe gaben 24 Prozent an, manchmal einsam zu sein, fünf Prozent fühlten sich meistens und drei Prozent nahezu die ganze Zeit einsam. Auch in dieser Studie sahen sich die Befragten in Südosteuropa besonders von Einsamkeit belastet. In Bulgarien empfand sich 2017 ein Fünftel als meistens und sogar sechs Prozent als fast immer einsam. Ebenfalls hohe Werte zeigten Rumänien (16 Prozent meistens, vier Prozent immer einsam), gefolgt von Zypern, Griechenland und Kroatien

mit zwölf Prozent meistens einsamer Bürgerinnen und Bürger. In Deutschland hatten 19 Prozent in der Woche vor der Befragung das Gefühl, manchmal einsam zu sein, allerdings gaben nur jeweils zwei Prozent an, meistens oder immer einsam zu sein.¹²⁶

Einsamkeit in den EU-Staaten

„Fühlten Sie sich in der letzten Woche einsam?“

Ergebnisse für „meistens“ / „fast immer“ / „immer“ in Prozent



N=28031 Zeitraum der Befragung: 2. bis 11. Dezember 2017

Quelle: ec.europa.eu

Abbildung 9: Einsamkeit in Europa
 Ergebnisse aus 28.031 Befragungen, Zeitraum der Befragung: 2. bis 11. Dezember 2017,
 Europäische Kommission: Fairness, inequality and intergenerational mobility, Special Eurobarometer 471, 2018, S.5.
 Quelle: KATAPULT 2020

5.3.2 Deutschland im Vergleich

Wie stellt sich nun die Lage in Deutschland dar? Womöglich müssen wir ein bisschen „um die Ecke denken“ und einmal nach Lebenszufriedenheit fragen, um mehr über den „Glückszustand“ oder eben „Unglückszustand“ der Deutschen zu erfahren. Dabei ist Lebenszufriedenheit nicht ohne Weiteres als Gegenteil von Einsamkeit oder Isolation anzusehen. Wir dürfen aber

126 Europäische Kommission 2018: 5

wohl davon ausgehen, dass Menschen, die Einsamkeit und Isolation erleben, wahrscheinlich weniger zufrieden mit ihrem Leben sind. Somit gibt uns die Einschätzung der Deutschen, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind, in der Tendenz einen Hinweis auf die Entwicklung von Einsamkeit und Isolation in der Bevölkerung. Vertrauen wir dem sogenannten „Post Glücksatlas“, den in gewissen Abständen die Deutsche Post in Auftrag gibt, dann waren – so müssen wir ja in Zeiten von Corona leider sagen – die Deutschen im Jahr 2019 so glücklich und zufrieden wie noch nie! Die Lebenszufriedenheit der Deutschen lag 2019 bei 7,14 Punkten auf einer Skala von 0 bis 10. Es konnte sogar noch eine leichte Verbesserung zum Jahr 2018 verzeichnet werden. Auch wenn die Lebenszufriedenheit in Ostdeutschland noch immer hinter der des Westens herhinkt, so haben sich die Werte in den östlichen Bundesländern zwischen 2018 und 2019 um 0,11 Punkte auf das Allzeithoch von 7,0 Punkten gesteigert – der höchste Wert, der überhaupt seit dem Mauerfall vor 30 Jahren gemessen wurde. Die glücklichsten Menschen leben laut der Untersuchung in Schleswig-Holstein und das bereits seit sieben Jahren (Abbildung 10).¹²⁷ S. 75 →

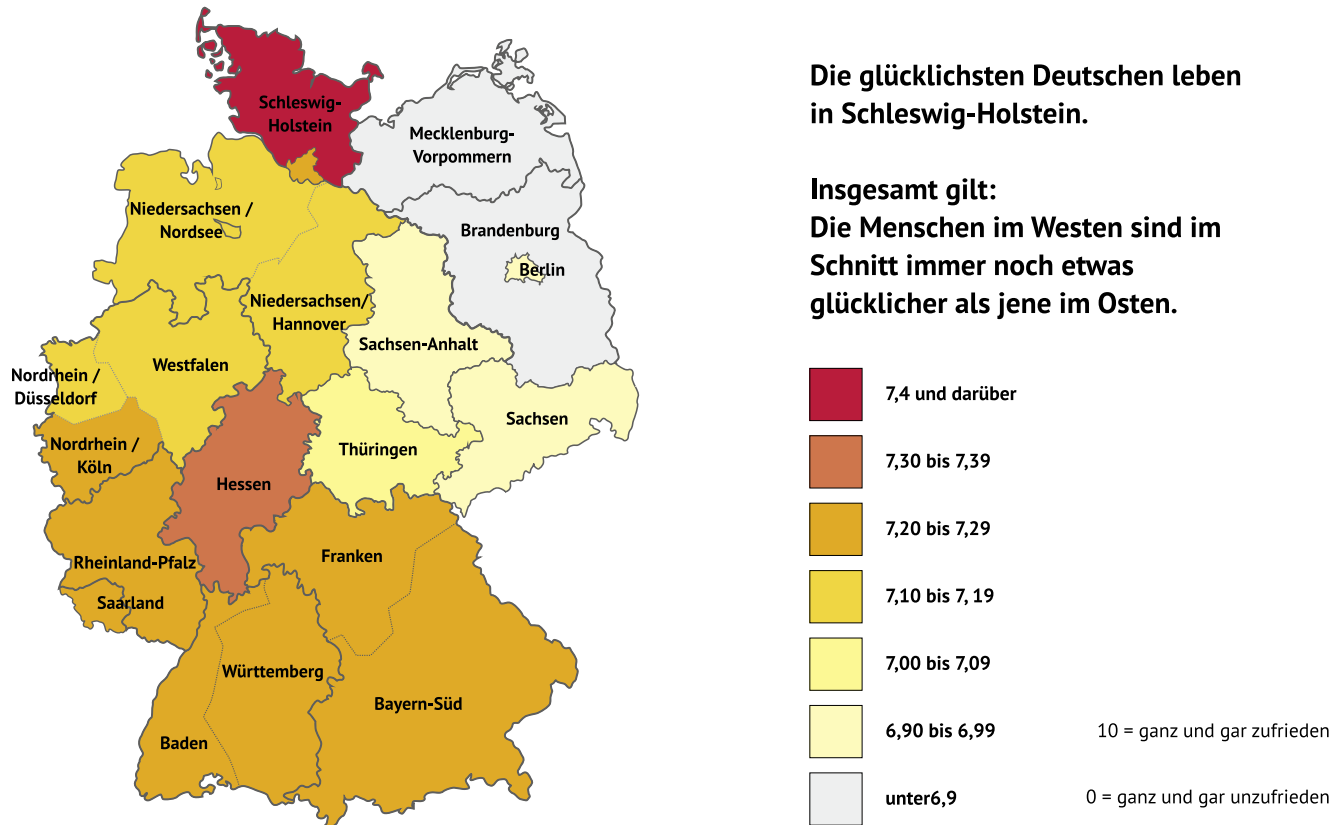
5.3.3 Stadt – Land – Unterschiede

Der Post Glücksatlas verweist – trotz hoher nationaler Gesamtzufriedenheit – bereits auf bestehende regionale Unterschiede in der Lebenszufriedenheit. Nicht nur die Zufriedenheitswerte unterscheiden sich in Ost- und Westdeutschland, sondern auch das Einsamkeitserleben. So zeigt Ostdeutschland in einer neuen Studie, die mit den Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP Welle 2013) den Zusammenhang von Region und Einsamkeit erforscht hat, durchweg höhere Einsamkeitswerte als der Westen. In Westdeutschland sind Einsamkeitsgefühle regional deutlich disperser gestreut. Einerseits finden sich überdurchschnittlich hohe Einsamkeitswerte in den von Strukturschwäche gezeichneten ländlichen Räumen des Nordwestens, Mitteldeutschlands oder Bayerns. Andererseits fühlen sich beispielsweise Menschen in den ländlichen Räumen Bayerns besonders wenig einsam (Abbildung 11). Es ist also nicht die Bevölkerungsdichte oder der Siedlungstyp (Stadt – Land)¹²⁸, der ein höheres Einsamkeitsgefühl beeinflussen kann, sondern die Geschwindigkeit des sozialen Wandels (beispielsweise schnelles Einwohnerwachstum in einer Stadt wie Berlin oder München oder massive Abwanderung) und der Grad der Abgelegenheit einer Region (gemessen an der Entfernung zum nächsten Zentrum). Da Ostdeutschland besonders unter Bevölkerungsschwund leidet

127 Grimm u. Raffelhüschen 2019

128 Auch das European Social Survey kommt zu dem Ergebnis, dass der Siedlungstyp – Stadt oder Land – keinen Einfluss auf Einsamkeits- und Isolationserfahrung in der EU hat. D’Hombres et al. 2018

Lebenszufriedenheit in Deutschland - Deutschlandkarte 2019

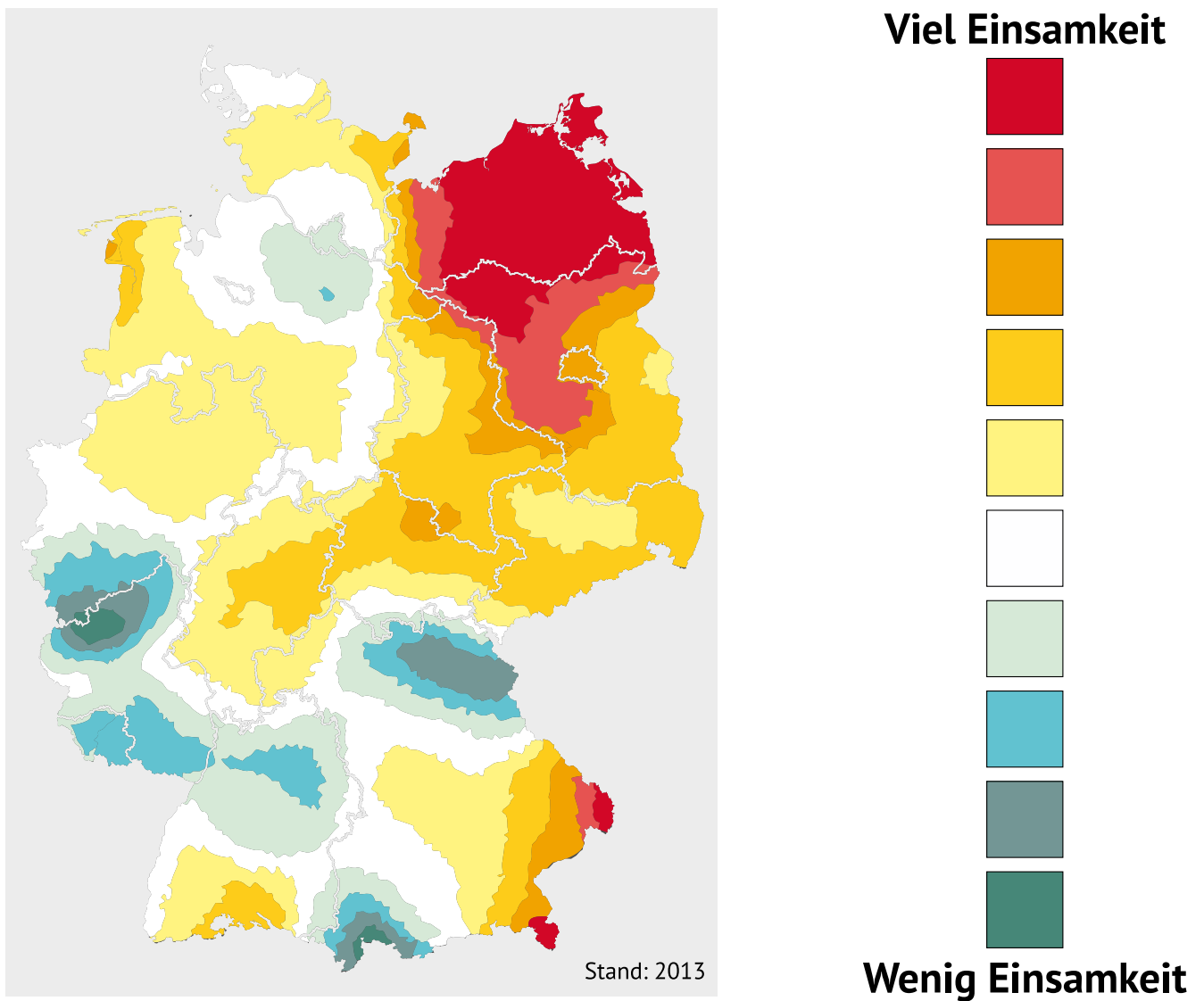


Quelle: Grimm u. Raffelhüschen auf Basis des SOEP v34 (2015 bis 2017) sowie Institut für Demoskopie Allensbach (IfD-Umfragen 11068/69/71 /72, 11083/84/85/86 sowie 12001/02/03/04).

Abbildung 10: Lebenszufriedenheit in Deutschland
Quelle: Grimm u. Raffelhüschen 2019

und in Teilen deutlich ländlicher geprägt ist als der westliche Landesteil, liegt hier auch eine mögliche Erklärung für die höheren Einsamkeitswerte im Osten des Landes.¹²⁹

Einsamkeit in Deutschland



Quelle: Buecker, Susanne u.a.: In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness, auf: journals.sagepub.com (10.4.2020)

Abbildung 11: Einsamkeit in Deutschland
Quelle: Pasch 2020

129 Buecker et al. 2020: 4 ff.

Nachbarschaftsbeziehungen und Region

Wie ja bereits verschiedentlich erwähnt, zeigt sich ein klarer Zusammenhang zwischen der positiven Bewertung der Nachbarschaft bzw. guten Kontakten zu Nachbarinnen und Nachbarn und Einsamkeitsgefühlen. Allerdings weisen die Umfragen hier mehrheitlich nicht auf große Unterschiede in der Wahrnehmung der Intensität und Qualität sozialer Kontakte zwischen Stadt-Land hin. „Das betrifft z. B. die Größe der Freundes- und Bekanntenkreise, die auf dem Land nur etwas größer als anderswo eingeschätzt werden“, so der Sozialforscher Thomas Gensicke. Und weiter: „Zwischenmenschliche Kontaktnetzwerke werden in großstädtischen Regionen nur leicht weniger intensiv gepflegt als in mittel- und kleinstädtischen Regionen.“¹³⁰ Allerdings fühlen sich Großstädter emotional eher mit Freundinnen und Freunden als mit der Familie verbunden. Im ländlichen Raum ist es eher umgekehrt, hier steht die Familie an erster Stelle. Die Unterschiede sind auch hier nicht sonderlich groß. Städter und Städterinnen und Landbewohner und Landbewohnerinnen sind zudem nahezu gleich zufrieden mit ihrer Nachbarschaft. Auch vertrauen Landbewohner und Landbewohnerinnen anderen Menschen nicht mehr, als es Städter und Städterinnen tun. Die These von der Vereinzelung in der anonymen Großstadt und dem engen Eingebundensein in sorgende Dorfstrukturen lassen sich also empirisch nicht belegen. Wohl aber unterscheidet sich die soziale Zusammensetzung der persönlichen Netzwerke: In der Tendenz sind Freundinnen und Freunde sowie Bekannte wichtige Ansprechpartner für potenzielle Unterstützungsleistungen in der Stadt, auf dem Land noch eher die Familie.¹³¹

5.3.4 Verlust an Sozialen Orten

Wie neuere Studien zeigen konnten, spielen beim Einsamkeits- und Isolationserleben mithin nicht nur Persönlichkeitsmerkmale eine entscheidende Rolle, sondern auch regionale Bedingungsfaktoren. In der bereits aufgeführten Studie zum Zusammenhang von Einsamkeit und Region gaben die Befragten, die nach eigener Aussage mehr als zwanzig Minuten entfernt von öffentlichen Parks oder Sport- und Freizeitmöglichkeiten wohnen, überdurchschnittlich häufig an, einsam zu sein.¹³² Einsamkeit und Isolation sind mithin auch Spiegel fehlender Sozialer Orte und Gelegenheitsstrukturen, die es erlauben, mit andern Menschen in der Öffentlichkeit zusammen zu kommen.¹³³ Dazu gehört zweifelsfrei, dass es allen Menschen möglich sein muss, diese Orte auch

130 Gensicke 2005: 151

131 a.a.O.: 151 f.

132 Buecker et al. 2020: 5

133 Kersten et al. 2019: 4-11

auf- und besuchen zu können. Vielfach erschweren Treppenstufen oder nicht barrierefreier ÖPNV den Zugang und die Teilhabe an diesen sozialen Orten für Menschen mit Behinderung.

Die Einschränkungen der Corona-Pandemie macht uns überdeutlich, dass wir persönliche Kontakte durchaus gut in den eigenen vier Wänden – via Besuch, Telefon, Skype oder WhatsApp – pflegen können, aber dass uns doch die persönliche Begegnung im öffentlichen Raum fehlt. Wir vermissen Treffen im Café, in der Kirche, im Theater oder Jüngere den Club oder Spielplatz.

Bisher schien Deutschland nicht nur das Land der Vereine, sondern auch das Land der Kultureinrichtungen zu sein, die – vor Corona – ein reichhaltiges Angebot für die verschiedensten Geschmäcker bereithielten. Eine Besonderheit in Deutschland ist es zudem, dass sich wichtige kulturelle Infrastrukturen nicht allein auf wenige Metropolen konzentrieren, sondern auch kleine Städte oft über eigene Theater, Museen und Literaturcafés verfügen. Diese Vielfalt an Kultureinrichtungen nicht nur in der Stadt, sondern auch in der Fläche, sucht seinesgleichen in Europa. So besuchten in der Spielzeit 2017/18 rund 35 Millionen Besucher gut 140 öffentlich getragene Theater (Stadttheater, Staatstheater und Landesbühnen), rund 200 Privattheater, etwa 130 Opern-, Sinfonie- und Kammerorchester und ca. 80 Festspiele und 150 Theater- und Spielstätten ohne festes Ensemble sowie um die 100 Tournee- und Gastspielbühnen ohne festes Haus. Darüber hinaus bietet noch eine unübersehbare Anzahl freier Gruppen Aufführungen an.¹³⁴ Dazu kommt eine breite Verteilung von Freizeit- und Kulturinfrastrukturen in der Fläche. Allerdings ist auch in Deutschland ein zunehmender Abstand zwischen kulturellen und gesellschaftlichen Infrastrukturen in florierenden Zentren und Peripherien zu beobachten. Demografischer Wandel, Finanzknappheit öffentlicher Haushalte, aber auch neue Familien- und Engagementstrukturen sowie ein verändertes Konsum- und Medienverhalten haben dazu geführt, dass viele kleinere Orte in den vergangenen Jahrzehnten nicht nur Kultureinrichtungen und Jugendclubs verloren haben, sondern auch in ihren Ortskernen Ladenlokale und Gastwirtschaften. Zwanglose oder scheinbar beiläufige Begegnungen werden so seltener möglich, Soziale Orte verschwinden. Immer mehr ländliche Orte und Stadtquartiere werden zu Wohnbebauung ohne die dazugehörigen Infrastrukturen des Zusammenkommens. Dies hebt noch einmal hervor, welchen entscheidenden Einfluss eine flächendeckende Daseinsvorsorge und das

Vorhalten sozialer Infrastruktur auf das gesellschaftliche Miteinander haben. Denn wenn dies fehlt, bedeutet dies nicht nur, dass diese Städte und Dörfer zunehmend Orte der Begegnung verlieren, sondern auch ihre soziale Mitte.¹³⁵

5.4 Zwischenfazit: Einflussfaktoren

Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl. Gesellschaftliche Bedingungen, kulturelle Werte und Normen sowie individuelle Erfahrungen prägen jedoch unsere Vorstellung davon, wie unsere sozialen Kontakte und Beziehungen aussehen sollten. Große soziale Umbrüche und Innovationen wie die Individualisierung oder die Digitalisierung ändern die (Vorstellung von) Beziehungen innerhalb weniger Jahre. Solche rasanten Entwicklungen erfordern Anpassung sowohl seitens der Gesellschaft als auch auf individueller Ebene. Allerdings lassen sich Ursache und Wirkung sowie die Wirkrichtung des sozialen Wandels nicht immer eindeutig bestimmen. Einflussfaktoren auf individueller, gesellschaftlicher sowie regionaler Ebene stehen in einer permanenten Wechselwirkung miteinander und bestimmen über die Risikoausprägung, einsam oder sozial isoliert zu sein. Die regionale Lage – das Land, das Bundesland, der Landkreis oder der konkrete Wohnort – nimmt genauso Einfluss wie die individuelle Lebenslage oder die gesellschaftliche Position. So sind ländliche Räume und die Vorstellung vom idyllischen Dorf, in dem jeder jeden kennt und hilft, oftmals nur Utopie. Alter, Geschlecht, Familienstand, das – körperliche und seelische – gesundheitliche Befinden, das Vorliegen einer Pflegebedürftigkeit oder einer Behinderung sowie Arbeitslosigkeit sind nur einige Merkmale, die Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit haben, unter Einsamkeit, Isolation und Exklusion zu leiden. Oft treten diese Merkmale oder Einflussfaktoren aber nicht allein auf, sondern im Zusammenspiel, sodass sich negative Synergien ergeben.

Die beschriebene Komplexität verdeutlicht einmal mehr: Die Begegnung von Einsamkeit und sozialer Isolation setzt eine gemeinschaftliche Initiative von Individuen, der Gesellschaft, Sozial- und Wohlfahrtsverbänden sowie der Politik voraus. Hier spielen zum einen die Gewährleistung von gleichwertigen Lebensverhältnissen, aber auch die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts, die Schaffung sozialer Orte sowie der Ausbau von niedrigschwelligen Unterstützungs- und Hilfeangeboten eine zentrale Rolle.

135 Kersten et al. 2013: 4-8

6 Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation

Dem Stauferkaiser Friedrich II. (1194 bis 1250), einem begeisterten Naturbeobachter, Verhaltensforscher und Schriftsteller wird das sogenannte Waisenkinderexperiment zugeschrieben. Er wollte herausfinden, welche Sprache die Menschen „von Natur aus“ sprechen. Er leitete Ammen an, diese Kinder zwar zu versorgen, aber sie nicht zu liebkosen oder gar mit ihnen zu sprechen. Das Experiment endete mit dem Tod der Kinder, die ohne soziale Kontakte nicht überleben konnten.¹³⁶ Kommunikation und Kontakt sind offensichtlich so wichtig wie Essen und Trinken.

“Der Kaiser wollte die ursprüngliche Sprache der Menschheit herausfinden. Deshalb ließ er einige neugeborene Kinder ihren Müttern wegnehmen und an Pflegerinnen und Ammen übergeben. Sie sollten den Kindern Milch geben, dass sie an den Brüsten saugen könnten, sie baden und waschen, aber keinesfalls mit ihnen kosen und zu ihnen sprechen. Er wollte nämlich untersuchen, ob sie (nach ihrem Heranwachsen) die hebräische Sprache sprächen, die älteste oder die griechische oder die lateinische oder die arabische oder aber die Sprache ihrer Eltern, die sie hervorgebracht hätten. Aber er mühte sich umsonst, weil alle Kinder starben ... Denn sie können ohne das Patschen und das fröhliche Grimassenschneiden und die Liebkosungen ihrer Ammen und Ernährerinnen nicht leben.”¹³⁷

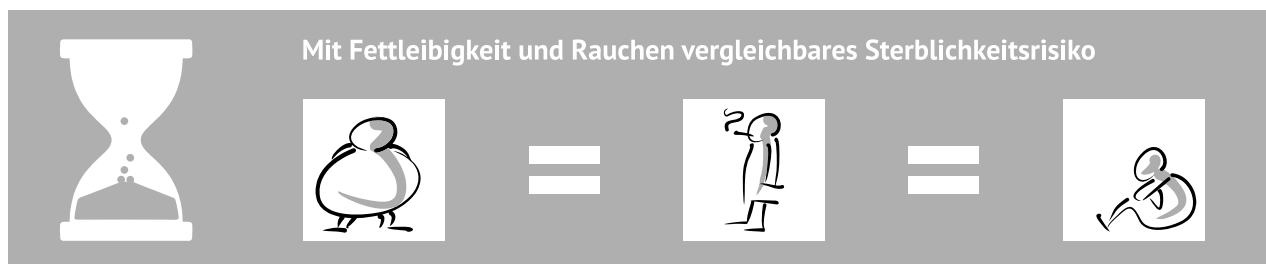
Denn soziale Beziehungen, Ansprache sowie liebevoller Körperkontakt vermitteln uns (lebenswichtige) Gefühle von Sicherheit und Geborgenheit. Vergemeinschaftung und Vergesellschaftung werden erst durch das Erlernen wichtiger Verhaltensweisen und Fertigkeiten im Kontakt mit anderen Menschen möglich. Darüber hinaus finden wir unsere Identität (Wer bin ich? Wer will ich sein? Wie sehen mich die anderen? Wo ist mein Platz in

136 Horst 1975

137 Horst 1975

der Gesellschaft?) nur in der Auseinandersetzung mit anderen Menschen. Soziale Isolation kann sehr schmerzlich sein, da soziale Anerkennung, Bestätigung, Wertschätzung und Zuneigung verloren gehen. Diese kann Gefühle der Ängstlichkeit, Depressivität, Hilflosigkeit und Wut hervorrufen, welche durchaus nur vorübergehend sein können.¹³⁸ Langfristig kann sich gleichwohl eine negative Grundhaltung und Unsicherheit einstellen, welche sich in Ablehnung zwischenmenschlicher Interaktionen und negativer Fremdwahrnehmung manifestieren kann. Die eigene Selbstdarstellung wird nun durch Resignation und Rückzug bestimmt. Dieses Verhalten kann wiederum Einsamkeit sowie eine gesellschaftliche Stigmatisierung der betroffenen Person auslösen, die weitere Einsamkeitsgefühle hervorrufen.

Welche Auswirkungen hat Einsamkeit?



Einsame Menschen haben häufiger



Schlechte
Gesundheit



mentale
Probleme

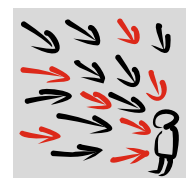


schlechte Kogni-
tive Leistung



pessimistische
Einschätzungen

und fühlen sich häufiger



Lebenssituationen
nicht gewachsen

Einsame Menschen werden oft als sozial unfähig stigmatisiert.



Abbildung 12: Auswirkung von Einsamkeit
(Loneliness an unequally shared burden, Ü.d.A.)
Quelle: Europäische Kommission 2018

Bleibt das Erleben von Einsamkeit und sozialer Isolation nicht nur Einzel-schicksal, sondern trifft es auf viele Menschen zu, die sich dann nicht mehr der Gesellschaft zugehörig fühlen, entstehen daraus gesellschaftliche Spannungen, die den gesamten gesellschaftlichen Zusammenhalt gefährden können.

6.1 Gesundheitliche Folgen

Der Hirnforscher Manfred Spitzer ist bekannt für seine steilen Thesen, auch in seinem neusten Buch „Einsamkeit“¹³⁹ schlägt er wieder schrille Töne an: Einsamkeit sei der Killer Nr. 1 in Deutschland – noch vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Krebs. Für diese Behauptung gibt es allerdings keine gesicherten empirischen Befunde. Ärzte und Psychologen weisen jedoch immer wieder darauf hin, dass Einsamkeit und soziale Isolation „krank machen“ und mit einer erhöhten Sterblichkeit zusammenhängen. Einsamkeit steht zudem im Verdacht, in Zusammenhang mit einer Neigung zu gesundheits-schädigenden Verhaltensweisen wie schlechte Ernährung und Suchtverhalten zu stehen.¹⁴⁰ Ein Forscherteam zeigte 2010 in einer weltweiten 148 Studien umfassenden Meta-Analyse (mit insgesamt mehr als 300.000 Beteiligten), dass Einsamkeit in Bezug auf die Gesamtmortalität so schädlich ist wie Rauchen oder Adipositas.¹⁴¹ Oder anders herum ausgedrückt: Krankheit macht einsam! Körperliche Einschränkungen, chronische Krankheiten, insbesondere auch psychische Erkrankungen wie Depressionen und Angststörungen gehen mit Gefühlen von Einsamkeit und sozialer Isolation einher. „Viele, die unter Depressionen leiden, waren zuerst einsam und wurden dann depressiv. Es gibt auch Zusammenhänge mit eher körperlichen Erkrankungen, bestimmte Herz-Kreislauf-Erkrankungen treten häufiger bei Patienten auf, die sich einsam fühlen“, sagt die Psychologieprofessorin Maike Luhmann.¹⁴² Dazu passen auch die jüngsten Ergebnisse einer Langzeitstudie im Vereinigten Königreich, an der über 4.200 über 50-Jährige zwischen 2004 und 2017 teilgenommen haben: Das Einsamkeitserleben geht mit einem deutlichen Risiko einher, an Depressionen zu leiden. Das Forscherteam kommt zu dem Ergebnis, dass fast ein Fünftel aller Depressionen bei Menschen über 50 Jahren mit Einsamkeit zusammenhängen. Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Depression ließ sich auch über den Zeitraum von zwölf Jahren nachweisen, selbst unabhängig von der Anzahl der sozialen Kontakte. Das Forscherteam vermutet, dass 11 bis 18 Prozent aller Depressionen bei Menschen über 50 Jahren

139 Spitzer 2018

140 Leigh-Hunt et al. 2017: 157-171

141 Holt-Lunstad et al. 2010

142 Hartwig 2019

vermieden werden könnten, wenn man Einsamkeit stärker begegnen würde.¹⁴³ Besonders in der letzten Lebensphase wird dann von einem Wechselspiel zwischen Einsamkeit, Pflegebedürftigkeit und Demenz berichtet.¹⁴⁴

Zugleich gilt es, die Folgen von Einsamkeit und sozialer Isolation sowie Exklusion im Kindes- und Jugendalter nicht aus den Augen zu verlieren. Insbesondere Kinder leiden unter den Folgen dauerhafter Marginalisierung, nicht selten antworten sie auf diese emotionalen Belastungen mit Entwicklungskrisen, Problemverhalten und gesundheitlichen Beeinträchtigungen; diese können sich sogar bis zur Hoffnungslosigkeit und Anomie steigern.¹⁴⁵

Wenngleich wohl nicht von einer Einsamkeits-Epidemie gesprochen werden kann, so bleibt Einsamkeit, soziale Isolation und Exklusion ein dringendes gesamtgesellschaftliches Problem, das die unterschiedlichsten Lebensbereiche berührt und sich in Beeinträchtigungen in der Arbeitswelt, in der Freizeit und Aufrechterhaltung sozialer Kontakte sowie generell in der gesellschaftlichen Teilhabe manifestiert. Wie groß die Folgeerscheinungen von Einsamkeit und Isolation sind oder wie hoch die gesellschaftlichen und gesamtwirtschaftlichen Kosten für Deutschland bemessen werden müssen, lässt sich aktuell jedoch nicht bestimmen, denn wissenschaftliche Studien liegen dazu nicht vor.¹⁴⁶

6.2 Gesellschaftlicher Zusammenhalt

Einsamkeit sowie soziale Isolation und Exklusion stehen immer wieder im Verdacht, nicht nur seelisch und körperlich krank zu machen, sondern auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu gefährden. Die neueste Bertelsmann Studie „Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Deutschland 2020“ findet empirische Belege dafür, dass Menschen, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt weniger gut einschätzen, schlechter durch die Pandemie kommen. Insgesamt hält die Bertelsmann Stiftung jedoch fest, dass die Deutschen weiterhin von einem hohen gesellschaftlichen Zusammenhalt ausgehen. Allerdings gibt es gesellschaftliche Gruppen, die durchgängig den Zusammenhalt weniger gut einschätzen als der Durchschnitt der Befragten. Dies sind vor allem Menschen mit niedriger Bildung und geringem Einkommen, Migrantinnen und Migranten, Alleinerziehende und Alleinlebende. So zeigt sich, dass diejenigen, die auch vor der Corona-Krise enge soziale Bindungen hatten und einen guten Zusammenhalt erlebten, die Krise besser meistern

143 Lee 2020

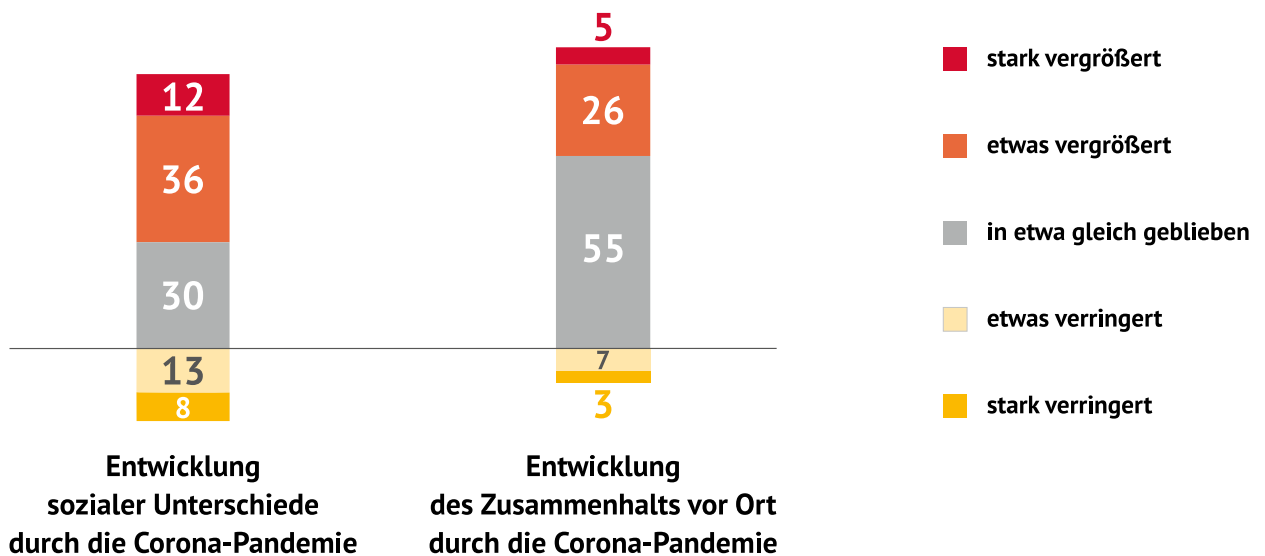
144 Gale et al. 2018: 392-397 / Wilson et al. 2007: 234-240

145 Klocke u. Hurrelmann, 1998: 14 f.

146 Deutscher Bundestag 2019

und sich weniger einsam fühlen als die Menschen, die große Zukunftssorgen plagen. Zudem verschärfen die coronabedingten Belastungen wie Unterricht zu Hause, fehlende institutionelle Unterstützung und auch Arbeitslosigkeit die Gefahr der sozialen Exklusion. Dies sehen auch die im Auftrag der Bertelsmann Stiftung Befragten selbst so: Knapp die Hälfte (48 Prozent) glauben, dass sich die sozialen Unterschiede durch Corona vergrößert hätten, zwölf Prozent glauben sogar, dass sie sich stark vergrößert hätten. Nur ein Fünftel sieht hier eine soziale Annäherung und Abschwächung sozialer Unterschiede. Nach der Einschätzung gefragt, wie sich die Pandemie auf den Zusammenhalt vor Ort auswirkt, waren die Interviewten weniger pessimistisch. Doch auch hier sah ein Viertel (26 Prozent) eine leichte, fünf Prozent sogar eine starke Verschlechterung des lokalen Zusammenhalts. Ein Zusammenrücken verspürten nur gut zehn Prozent (Abbildung 13).¹⁴⁷

Entwicklung gesellschaftlichen Zusammenhalts durch die Corona-Pandemie



Angaben in Prozent; an 100 % Fehlende: weiß nicht/keine Angabe

Abbildung 13: Entwicklung gesellschaftlichen Zusammenhalts durch Corona-Pandemie
Quelle: Brand et al. 2020: 71

Zusammenhalt – Angelegenheit des Nahraums

Dass Zusammenhalt vor allem eine Angelegenheit des Nahraums ist, belegte bereits die zuvor genannte Bertelsmann Studie. Zu ähnlichen Ergebnissen kommt ebenfalls eine Untersuchung der Universität Göttingen/SOFI („Das Soziale-Orte-Konzept“).¹⁴⁸ In zwei Landkreisen – Saalfeld-Rudolstadt in Thüringen und Waldeck-Frankenberg in Hessen – wurden neben Vor-Ort-Analysen und Haustürgesprächen – in einer Onlineumfrage nach der Wahrnehmung von sozialem Zusammenhalt gefragt. Die Ergebnisse waren recht eindeutig: Zusammenhalt ist insbesondere eine Angelegenheit des Nahraums: Die eigene Familie, der Freundeskreis und die direkte Nachbarschaft – seltener Dorfgemeinschaften – sind die am häufigsten wahrgenommenen bzw. gewünschten Quellen sozialen Zusammenhalts, in dem gemeinschaftliches, gegenseitiges und vertrauensvolles Kommunizieren und Handeln stattfindet. Insbesondere die Gutsituiereten sehen den dörflichen Zusammenhalt besonders positiv. Nur gelegentlich wird die „Heimat“(-region) sehr selten die eigene Nation bzw. die Gesamtgesellschaft als sozialräumlicher Bezug von Zusammenhalt genannt. Bezogen auf Deutschland insgesamt stellt dagegen die überwältigende Mehrheit der Befragten beider Landkreise dem gesellschaftlichen Zusammenhalt ein eher schlechtes Zeugnis aus und sieht ihn in den vergangenen zehn Jahren zudem immer schwächer werden. Insbesondere die Experten- und die Haustürgespräche offenbarten einen deutlichen Unterschied, wie Zusammenhalt in Ost und West wahrgenommen und wie darüber gesprochen wird. So fallen die Bewertungen des Zusammenhalts im eigenen Wohnort sowie auf Landkreisebene bei den Befragten im Landkreis Saalfeld-Rudolstadt deutlich negativer als im Landkreis Waldeck-Frankenberg aus. In Thüringen wird sehr deutlich der Verlust des sozialen Zusammenhalts seit der Wende betont: Der stärkere Zusammenhalt im DDR-Alltagsleben oder die negativen Erfahrungen nach der Wende, etwa die Auflösung von Betriebskollektiven durch Werksschließungen, die Erosion von Dorfgemeinschaften durch massive Abwanderung, das Gefühl, in einer sozial „abgehängten“ Region zu leben. Auch die Wahrnehmung einer politischen Spaltung in der eigenen Gemeinde bzw. im Landkreis wird formuliert.¹⁴⁹

6.3 Zwischenfazit: Folgen von Einsamkeit, Isolation, Exklusion

Einsamkeit und soziale Isolation sind nicht nur individuelle Gefühle, die einfach wieder verschwinden, wenn man etwas Schönes unternimmt. Oftmals bestehen sie über lange Zeit und beeinträchtigen das physische und psychische

148 Neu u. Vogel 2020 / Kersten et al. 2017: 50-56

149 Neu u. Nikolic 2020: 170-183

Wohlbefinden, machen krank und depressiv. So kommt ein Teufelskreis in Gang, der für die Betroffenen nicht leicht zu durchbrechen ist. Soziale Exklusion betrifft hingegen nicht nur einzelne Menschen, sondern ganze Gruppen, die durch verminderte Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen, isoliert und einsam sind. Behinderung, chronische Krankheit, Armut oder Langzeitarbeitslosigkeit, aber auch fehlende soziale Infrastruktur wirken hier verschärfend auf Einsamkeitserleben und soziale Isolation. Empfinden sich ganze Bevölkerungsgruppen als nicht zugehörig oder chancenlos isoliert, dann kann dieser Zustand auch zur Gefährdung des sozialen Zusammenhalts führen. Im folgenden Kapitel wird beleuchtet, welche Erfahrungen andere Länder mit Maßnahmen gegen Einsamkeit gesammelt haben, aber auch, wie Gesellschaft und wir selbst hier aktiv werden können.

7 Wie umgehen mit Einsamkeit und Isolation?

Die bisher vorgestellten Ergebnisse zu Einsamkeit, sozialer Isolation und Exklusion können verschiedentlich Anregungen zur öffentlichen Debatte um die vermeintliche „Einsamkeits-Epidemie“ geben. Positiv zu bewerten ist sicher, dass vor und zu Zeiten von Corona die überwiegende Mehrheit der in Deutschland lebenden Menschen sozial eingebunden ist und auch mit der Situation gut zurechtkam. Besonders intensiv im Auge zu behalten bleibt allerdings, dass es häufig eine Kumulation von ungünstigen Lebenslagen ist, wie Krankheit, Behinderung, niedrige Bildung, lang anhaltende Arbeitslosigkeit und Armut, die ein besonders hohes Risiko für Einsamkeit, Isolation und Exklusion birgt. Die ersten Ergebnisse zu den Auswirkungen von Corona auf soziale und psychische Belastungen machen deutlich, dass insbesondere Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene in den kommenden Monaten im Fokus der sorgenden Aufmerksamkeit stehen sollten.

Wo lässt sich also ansetzen? Es lohnt sich, einen Blick auf bereits funktionierende (Modell-) Projekte im In- und Ausland zu werfen. Zudem stellt Einsamkeit und soziale Isolation häufig kein unabwendbares Schicksal dar – auch wenn es manchmal schwerfällt, einen Schritt hinaus zu machen. Dass soziale Medien eine neue Form der digitalen Kommunikation sind, die vielen in der kontaktlosen Zeit geholfen haben, mag für viele Menschen zutreffen. Persönliche Kontakte ersetzen können sie jedoch auf Dauer nicht. Und die Nutzung sozialer Medien steht eben auch noch nicht allen Menschen offen: In ländlichen Räumen fehlt der schnelle Internetanschluss noch manchenorts, in sozialen Einrichtungen sind noch nicht alle mit internetfähigen PCs oder Smartphones versorgt, komplexe Geräte überfordern die Anwenderinnen und Anwender oder es fehlt am Geld, um sich jederzeit „einloggen“ zu können.

Corona könnte unsere Sicht auf die Welt dennoch nachhaltig verändern – ob es so kommt, bleibt freilich abzuwarten. Wir könnten positive Erfahrungen mit Solidarität und Resonanz gemacht haben, die die Achtsamkeit für ein soziales Miteinander und gesellschaftlichen Zusammenhalt stärkt. Um diesen Zusammenhalt zu stärken und soziale Exklusion zu vermeiden, braucht es auch in Zukunft flächendeckend eine öffentliche Daseinsvorsorge sowie demokratische Infrastrukturen und Institutionen.

7.1 Strategien gegen Einsamkeit im In- und Ausland

Die englische Regierung hatte im Jahr 2018 mit der Einberufung des Ministry of Loneliness ein politisches Zeichen gesetzt. Auch die Bundesregierung hat sich in ihrem Koalitionsvertrag zu Maßnahmen gegen Einsamkeit bekannt. Neben diesen, durchaus auch medienwirksamen, politischen Maßnahmen existieren in Deutschland und der EU die vielfältigsten **best practice** Beispiele, die Vor-Ort-Unterstützung anbieten.

7.1.1 Einsam? Zweisam? Gemeinsam!

– Politische Ansatzpunkte gegen Einsamkeit

Die Themen Einsamkeit und soziale Isolation haben längst die Politik, Wohlfahrts- und Sozialverbände und (wissenschaftliche) Institutionen erreicht. Diese erarbeiten – teils gemeinsam, teils in Eigenregie – Programme, Projekte und Konzepte, um der Problematik zu begegnen. Die Hauptzielgruppe bilden insbesondere die Seniorinnen und Senioren: Denn in dieser Altersgruppe wird verstärkte Einsamkeit im Alter vermutet. Die vorangestellten Ergebnisse haben allerdings deutlich gemacht, dass es nicht **die** Älteren insgesamt sind, sondern dass Einsamkeit und Isolation in den letzten Lebensjahren (85+) stark zunehmen. Neben dieser Gruppe gilt es aber auch die (älteren) Menschen in Armut, in Pflegeheimen, mit chronischen Erkrankungen und Behinderungen besonders im Blick zu behalten. Für die nahe Zukunft bedarf es dringend weiterer Forschung und (politischer) Maßnahmen, die den Lebensverlauf stärker berücksichtigt. Denn Einsamkeit und Isolation treten bereits im Kindes- und Jugendalter ebenso wie im jungen Erwachsenenalter oder in den späten mittleren Jahren auf.

Auch die aktuelle Bundesregierung hat Handlungsbedarf erkannt und das Thema aufgegriffen. Dies zeigt sich in einem Passus des Koalitionsvertrags von 2018, wo es heißt:

„Gesellschaft und Demokratie leben von Gemeinschaft. Familiäre Bindung und ein stabiles Netz mit vielfältigen sozialen Kontakten fördern das individuelle Wohlergehen und verhindern Einsamkeit. Angesichts einer zunehmend individualisierten mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen.“¹⁵⁰

Eines der Programme stellt das Bundesprogramm Mehrgenerationenhäuser des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ), welches im Jahr 2017 an den Start ging und durch die Bundesregierung in

einem Anschlussprogramm weiter gefördert werden soll, dar.¹⁵¹ Auch wenn die Bekämpfung der Einsamkeit nicht im alleinigen Fokus steht, kann dennoch durch die Stärkung generationenübergreifenden Miteinanders sowie Engagements auch Einsamkeit und sozialer Isolation entgegengewirkt werden. Insgesamt werden in diesem Rahmen rund 540 Mehrgenerationenhäuser im Bundesgebiet gefördert. Im Juli 2020 hat das Familienministerium (BMFSFJ) ein neues Förderprogramm mit dem Titel „Sozialer Isolation und Einsamkeit älterer Menschen vorbeugen“ ins Leben gerufen. Dieses Förderprogramm ist Teil des neuen Bundesmodellprogramms „Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter“, das erstmals mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) die soziale Teilhabe älterer Menschen stärken soll. Das Programm richtet sich vorrangig an ältere Beschäftigte (über 60-Jährige), die vom Ausschluss aus dem Arbeitsmarkt bedroht oder betroffen sind und damit von gesellschaftlicher Isolation. Ein langfristiges Förderziel ist, die Einkommens- und Lebenssituation älterer Beschäftigter zu verbessern - sowohl während der aktiven Berufstätigkeit als auch in der nachberuflichen Phase.¹⁵² Darüber hinaus unterstützt das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) die Malteser mit ihrem Projekt „Miteinander-Füreinander – Kontakt und Gemeinschaft im Alter“. Mit den bewilligten sieben Millionen Euro werden vorrangig der Aufbau neuer Zugangswege zu älteren und hochaltrigen Menschen sowie der Ausbau von ehrenamtlichen Besuchs- und Begleitungsangeboten finanziert. In allen Bundesländern sollen diese ehrenamtlichen Angebote an mehr als 112 Malteser-Standorten umgesetzt werden. Die ersten 30 Projekte sind schon im Juli gestartet, im Oktober kommen 15 weitere hinzu, die letzten Projektstandorte werden im Frühjahr 2021 ihre Tätigkeit aufnehmen.¹⁵³

Auch Interessenvertretungen und Wohlfahrts- und Sozialverbände sind in den vergangenen Jahren vermehrt aktiv geworden und sagen der Einsamkeit der Bevölkerung – auch hier vielfach mit Bezug auf die ältere Bevölkerung –

151 Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2020

152 Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2020

Sozialer Isolation und Einsamkeit älterer Menschen vorbeugen; unter:

www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/sozialer-isolation-und-einsamkeit-aelterer-menschen-vorbeugen/156570

Europäischer Sozialfond für Deutschland 2020

Stärkung der Teilhabe Älterer – Wege aus der Einsamkeit und sozialen Isolation im Alter, unter:

www.esf.de/portal/DE/Foerderperiode-2014-2020/ESF-Programme/bmfsfj/staerkung-teilhabe-aeltere.html

153 Die Malteser 2020 Miteinander – Füreinander, unter:

www.malteser.de/miteinander-fuereinander.html?utm_source=https://www.google.com/

den Kampf an. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) rief unter dem Titel „Einsam? Zweisam? Gemeinsam!“ einen Wettbewerb ins Leben, welcher innovative Projekte gegen Einsamkeit hervorrufen und prämiieren sollte. Im Rahmen des Fachkongresses „Einsamkeit im Alter vorbeugen und aktive Teilhabe an der Gesellschaft ermöglichen“ im März 2019 in Berlin wurden 15 von insgesamt 601 eingereichten Projekten ausgezeichnet. Die Preisträgerinnen und Preisträger wurden den folgenden fünf Bereichen zugeordnet:

- Besuch und Begleitung
- Bildung und Kultur
- Mehrgenerationenhäuser
- Sport und Bewegung
- Offene Kategorie

Im Folgenden sollen einige dieser Projekte kurz vorgestellt werden, da diese als Best-Practice-Beispiele und mögliche Blaupausen kommunaler Lösungsansätze angesehen werden können. Das Projekt **Wegbegleiter**¹⁵⁴ wird von der Caritas Frankfurt durchgeführt. Es handelt sich hierbei um ein kultursensibles Angebot zur Begegnung der Vereinsamung von Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund. Diese sollen in ihrem Alltag – bei Behördengängen, Arztbesuchen etc. – durch Ehrenamtliche begleitet und unterstützt werden. In Jena ist mit **NAHbarn**¹⁵⁵ ein Projekt initiiert worden, welches ein ehrenamtliches Besuchsangebot für alleinlebende Ältere bietet. Die Besonderheit liegt vor allem in der Förderung des Generationendialogs, sprich des generationenübergreifenden Miteinanders. **KULTURISTENHOCH2**¹⁵⁶ lautet der Projekttitel der Stiftung Generationen-Zusammenhalt in Hamburg. Hierbei geht es um die Zusammenführung von – finanziell und/oder körperlich eingeschränkten – Seniorinnen und Senioren mit Schülerinnen und Schülern aus demselben Stadtteil bzw. Quartier zu gemeinsamen, kostenlosen und regelmäßigen Besuchen verschiedenster kultureller Veranstaltungen und Angebote. Aus dem Bereich der Mehrgenerationenhäuser wurde das Mehrgenerationenhaus Kaiserslautern mit ihrem Projekt **Auf Rädern zum Miteinander**¹⁵⁷ ausgezeichnet. Geboten wird ein ehrenamtlicher Fahrdienst

154 Caritas Frankfurt: Wegbegleiter, unter:

www.caritas-frankfurt.de/ich-suche-hilfe/migration-und-flucht/erwachsene/wegbegleiter/wegbegleiter

155 Tausend Taten e. V.: Die NAHbarn, unter:

www.tausendtaten.de/de/projekte-und-aktionen/nahbarn.html?site=nahbarn/

156 Kulturistenhoch2 unter: www.kulturisten-hoch2.de

157 Caritas Zentrum Kaiserslautern: Mehrgenerationenhaus

für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, der diese aus ihrem Zuhause abholt und zu den Angeboten des Mehrgenerationenhauses und wieder zurück nach Hause fährt. Zu diesen Angeboten zählen bspw. der Mittagstisch, Handarbeits- und Spielgruppen, Erzählcafés oder Lesungen. Hierdurch soll soziale Teilhabe für ältere Menschen vereinfacht ermöglicht werden. In Krefeld führt der SC Bayer 05 Uerdingen das Projekt **Sportpark – Mobil 50+**¹⁵⁸ durch. In Form eines aufsuchenden Angebots werden Bewohnerinnen und Bewohner in Pflegeeinrichtungen regelmäßig besucht. Während dieser Besuche werden angeleitete, niedrigschwellige und spielerische Bewegungsangebote durchgeführt. Ein weiteres Ziel der Projektinitiatorinnen und -initiatoren ist die Öffnung dieser Gruppen für Außenstehende, eine Mischung verschiedener Bevölkerungsgruppen sowie die Förderung des generationenübergreifenden Miteinanders. Das Projekt der Pfeifferschen Stiftungen Magdeburg mit dem Titel **Quartiersmanagement Milchweg – Treffpunkt Wohncafé**¹⁵⁹ ist ein niedrigschwelliges Angebot mit den Schwerpunkten Begegnung und soziale Teilhabe, Beratung, Bewegung und Bildung. Es handelt sich um eine Maßnahme der Quartiersentwicklung mit dem Ziel des bedarfsgerechten Auf- und Ausbaus von Versorgungsstrukturen. Anschließend soll das Projekt **Telefonring**¹⁶⁰ erwähnt werden. In diesem Rahmen organisiert die protestantische Kirchengemeinde Bad Bergzabern Telefonketten von fünf bis sechs Personen für tägliche Telefonate. Auf diese Weise soll ein niedrigschwelliger Ausweg aus der Einsamkeit und sozialen Isolation ermöglicht werden. Diese Beispiele stehen stellvertretend für eine Vielzahl von Angeboten und Maßnahmen. Bei einer Implementierung solcher Angebote in einem Quartier oder einer Kommune ist zwingend auf die Bedarfe und Bedürfnisse sowie die Ausgangssituation vor Ort zu achten. Darüber hinaus müssen die relevanten Zielgruppen identifiziert werden, bevor spezifische Angebote erstellt werden. Um diese möglichst nachhaltig zu gestalten, empfiehlt es sich zudem, bei den Planungsprozessen generationen- und kulturübergreifend, – aber dennoch kultursensibel – vorzugehen und verschiedene Bevölkerungs- sowie Altersgruppen zusammenzuführen. Abschließend soll noch an eins der etabliertesten Beispiele erinnert werden: die **TelefonSeelsorge Deutschland**.¹⁶¹ Sie besteht bereits

www.mghkl.de/seite/160368/abholdienst.html

158 Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung Nordrhein-Westfalen:

Altengerechte Quartiere NRW, unter:

www.aq-nrw.de/quartier-gestalten/modulbaukasten/modul-188-50-sportpark-mobil/

159 Pfeiffersche Stiftungen zu Magdeburg, unter:

www.pfeiffersche-stiftungen.de/senioren/quartier-milchweg.html

160 Protestantische Kirchengemeinde Bad Bergzabern, unter: www.familie-bza.de

161 Evangelische Konferenz für TelefonSeelsorge® und Offene Tür e.V., unter:

www.telefonseelsorge.de

seit den 1950er Jahren und gewährleistet für die Anruferinnen und Anrufer absolute Anonymität. Die TelefonSeelsorge arbeitet seit so vielen Jahrzehnten niedrigschwellig und barrierefrei. Bei diesem überwiegend ehrenamtlich betriebenen Angebot handelt es sich um einen Krisendienst, welcher offen für alle Problembereiche ist. Auch das Thema Einsamkeit ist ein relevanter Bereich in der täglichen Arbeit des Sorgentelefon. Aber anders als der Name vermuten lässt, beschränkt sich das Angebot nicht mehr ausschließlich auf den telefonischen Kontakt. Auch eine Onlineseelsorge via Chat sowie die Möglichkeit persönlicher Gespräche an insgesamt 27 Standorten in Deutschland stehen zur Verfügung.

7.1.2 Strategien gegen Einsamkeit und Isolation in Europa

Die bisherigen Ausführungen und die Statistiken des European Social Surveys (ESS) haben bereits einen Einblick in die Entwicklung von Einsamkeit und sozialer Isolation in den europäischen Nachbarländern gegeben. Insbesondere in osteuropäischen Ländern – wie Estland, Litauen, Polen und Ungarn – und Griechenland liegt die Prävalenz sozialer Isolation mit 31 Prozent deutlich über dem EU-Durchschnitt von 20,2 Prozent. Diese Daten stammen aus einer Veröffentlichung der Europäischen Kommission, in welcher es weiter heißt, dass bzgl. der Prävalenz häufiger bzw. andauernder Einsamkeit ebenfalls in osteuropäische, aber auch in südeuropäischen Ländern – wie Frankreich und Italien – den Durchschnitt überschreiten.¹⁶² Wie gehen die einzelnen europäischen Staaten mit dieser Herausforderung um? Bei dieser Frage fällt schnell auf, dass vor allem die Länder breit aufgestellte Strategien vorweisen können, welche statistisch unterdurchschnittlich betroffen bzw. bedroht sind. So gibt es seit 2018 in Großbritannien bspw. das (politische) Amt des Minister of Loneliness. Der Ernennung der Ministerin Tracey Crouch ging die Jo Cox Commission on Loneliness des britischen Parlaments voraus. In deren Abschlussbericht fand sich eine Vielzahl von Handlungsempfehlungen, wie Einsamkeit und sozialer Isolation im Land zu begegnen seien. Eine dieser Empfehlungen war es, ein politisches Amt zu schaffen, welches sich ausschließlich mit dieser Thematik beschäftigt und eine weitreichende Agenda entwirft und vorantreibt. Zusätzlich hierzu existiert in Schottland ebenfalls seit 2018 eine staatliche Strategie unter dem Titel „A connected Scotland“. Federführend hierbei ist die Ministerin für Senioren und Gleichstellung, Christina McKelvie. Außerdem haben sich Arbeitsgruppen und Interessenvertretungen wie die „Actiongroup on Isolation and Loneliness“ (AGIL) oder „Age Scotland“ etabliert. Hierbei handelt es sich in der Regel um Zusammenschlüsse von (Wohlfahrts-)Verbänden, Kampagnen und Projekten. In den Niederlanden ist für den Zeitraum von 2018 bis 2021 der Aktionsplan „Een tegen Eenzaamheid“ als

¹⁶² Europäische Kommission 2018

Initiative des Ministeriums für Gesundheit, Gemeinwohl und Sport aufgelegt worden. Ähnlich dem bereits vorgestellten Wettbewerb der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen unterstützt der niederländische Aktionsplan eine Vielzahl verschiedener (regionaler) Projekte – mit unterschiedlichen thematischen Schwerpunkten. Auch hier finden sich gemeinsame Besuche von Kultur-, Kunst- und Sportveranstaltungen, Gesprächsgruppen, Besuchsdienste und digitale Angebote wieder.

Die Bestimmung einer Einsamkeitsministerin in Großbritannien ist ein großer und bedeutender Schritt im Kampf gegen die Einsamkeit und soziale Isolation. Dieses Vorgehen kann als Pionierarbeit verstanden werden, liefert für andere Länder relevante Erfahrungen und eröffnet Handlungsspielräume. Die osteuropäischen sowie einige südeuropäische Staaten stehen hier vor großen Herausforderungen. Zurzeit existieren allerdings nur vereinzelte Projekte und Initiativen. Großangelegte politische Strategien sucht man bislang jedoch vergebens. Auch in Deutschland gibt es kein politisches Flaggschiff, allerdings sind wir in diesem Land durch die bestehenden Programme, Projekte und Angebote vergleichsweise gut aufgestellt. Ein Ministerium für Einsamkeit wäre jedoch auch ein durchaus vorstellbarer nächster Schritt.

7.2 Infrastrukturen des Zusammenhalts

Der coronabedingte **Shutdown** im Frühjahr 2020 hat uns bewusst gemacht, wie wichtig das soziale Miteinander ist und wie sehr eben dieses Miteinander an öffentlichen Räumen und Infrastrukturen hängt. Diese Räume und Infrastrukturen des gesellschaftlichen Lebens sind jedoch seit der Pandemie unter verstärktem Druck. Gerade die finanziell bedingte Schließung vieler Kultur- und Freizeiteinrichtungen wird noch einmal aufzeigen, wie sehr kulturelle und soziale Infrastrukturen fehlen können – für den Einzelnen, für Freundeskreise und für die demokratische Gesellschaft insgesamt. In Cafés und Vereinsheimen, Jugendtreffs und Literaturhäusern, Theatern und Clubs begegnen und verbinden wir uns mit Bekannten – aber auch mit Fremden. Viel entscheidender ist jedoch, dass öffentliche Infrastrukturen sozialintegrativ wirken. Idealerweise tragen Schulen dazu bei, soziale Unterschiede abzuschwächen, Universitäten ermöglichen soziale Aufstiege, in Schwimmbädern, Zoos und Museen begegnen sich Menschen unterschiedlicher Schichten und Milieus. Öffentliche Infrastrukturen sind Orte der Begegnung, die auch Kommunikation unter Fremden miteinschließt, wie etwa im Sportstadion oder während eines Rockkonzerts.

Nicht nur im ländlichen Raum, sondern auch in städtischen Quartieren wird seit etlichen Jahren beklagt, dass zunehmend eben diese Orte der Begegnung fehlen und ein zwangloses Treffen im öffentlichen Raum zusehends schwieri-

ger wird. Einsamkeit und Isolation verstärken sich, wenn es keinerlei Möglichkeit zum beiläufigen Kontakt gibt – etwa beim Bäcker oder am Postschalter. Wie berichtet, gibt es eine Verbindung zwischen der Entfernung zu Freizeitmöglichkeiten im öffentlichen Raum und dem Einsamkeitsempfinden. Es gilt also die Verbindungsleinen zur Gesellschaft für alle, nicht nur die Einsamen und Isolierten wieder zu knüpfen.

Soziale Orte: Revitalisierung öffentlichen Lebens

Dieser Aufgabe widmen sich vielenorts aktive Menschen. In Stadtteilen und Landgemeinden entstehen multifunktionale Dorfläden, die den Lebensmitteleinkauf mit weiteren Angeboten wie Verwaltungssprechstunden oder Cafécke verbinden.¹⁶³ Hier werden Nahversorgung, Kommunikation und Begegnung neu gedacht und das Angebot an die Bedarfe vor Ort angepasst. Dabei ist es unerheblich, wer diesen modernen Tante-Emma-Laden betreibt: Es können Bürgergenossenschaften, Gemeinden selbst oder klassische Einzelhändler sein. Das Projekt „Dorfkino einfach machbar“ aus Mecklenburg-Vorpommern bringt Qualitätskino in den ländlichen Raum: (Potenzielle) Gründer eines Filmstandortes erhalten Hilfe beim Aufbau und Betrieb, um ein Dorfkino zu betreiben.¹⁶⁴ Anderenorts werden Dorfkneipen als Genossenschaft gegründet (etwa in Dahlwigkthal in Hessen oder Geschwend im Schwarzwald). Städter begrünen ihre Stadtviertel, gemeinsam säen und ernten sie in urbanen Gärten. Auch wenn ein Vergleich zwischen den vielen Hundert verschiedenen Aktivitäten von Bürgerinnen und Bürgern für ihr Gemeinwesen nur unzureichend sein kann, so deuten sich dennoch einige Gemeinsamkeiten an: Das Engagement von Bürgerinnen und Bürgern trägt entscheidend zum Erhalt und zur Wiederbelebung des öffentlich-kulturellen Lebens sowohl in der Stadt als auch auf dem Land bei. Gleichwohl gibt es nicht die eine Lösungsstrategie für alle Herausforderungen. Vielmehr suchen unterschiedliche Akteure passgenaue und bedarfsgerechte Ideen für ihren Stadtteil, ihr Dorf oder ihren Verein. Diese Ansätze zeigen sich als neue hybride Institutionen, in denen Akteure aus lokaler Zivilgesellschaft, kommunaler Verwaltung und regionaler Wirtschaft zusammenfinden. So entstehen multifunktionale Lösungen und Soziale Orte¹⁶⁵ der Begegnung. Das bürgerschaftliche Engagement schafft mit hin demokratische Öffentlichkeit und Zusammenhalt, bleibt aber zugleich auch auf das Vorhandensein und die (barrierefreie) Erreichbarkeit infrastruktureller Güter und Dienstleistungen angewiesen (Vereinsheime, Sportstätten und Konzertsäle, ÖPNV). Soziale Orte entwickeln sich nicht gegen oder ganz ohne

163 Lühning 2013

164 Filmklub Güstrow e.V. 2020

165 Arndt et al. 2020 / Kersten et al. 2017

öffentliche Strukturen, sondern mit ihnen. Für die Initiierung und Stabilisierung Sozialer Orte sind freilich überdurchschnittlich engagierte und innovationsfähige Akteure aus Zivilgesellschaft, Verwaltung oder Unternehmen erforderlich. Soziale Orte sind inklusiv, schließen sich nicht gegen andere ab und haben offene Ränder. Diesen Akteursnetzwerken gelingt es daher oftmals, Menschen anzusprechen, die für die klassischen Formen des Ehrenamts nicht (mehr) zu gewinnen sind. Ein fester Kreis von Aktiven engagiert sich nachhaltig für das Entstehen, Gelingen und „Am-Laufen-Halten“ ihres Sozialen Ortes. Dann gibt es aber auch diejenigen, die nur ab und zu Zeit haben einen Kuchen zu backen, mal Hand anzulegen und die Grillwurst zu wenden. Aber Soziale Orte brauchen immer auch (Zaun-)Gäste und Zuschauer. Mit anderen Worten: Nicht jede oder jeder muss beim Feuerwehrfest oder der Stadtbegrünung mitmachen, kann aber. Und wenn man nur am Zaun steht oder eine Bratwurst isst, ist das auch in Ordnung. Trotzdem ist man dabei.

7.3 Unterstützte (Selbst-)Aktivierung

Die Bekämpfung von Einsamkeit und sozialer Isolation können (Wohlfahrts-) Staat und öffentliche Institutionen nicht alleine leisten. Natürlich obliegt ihnen eine besondere Verantwortung sowie ein gesellschaftlicher Auftrag, welcher insbesondere im Artikel 20 Abs. 1 des Grundgesetzes in Form des Sozialstaatsprinzips festgelegt ist. Um Einsamkeit, Isolation und Exklusion zu begegnen, steht insbesondere die Schaffung von unterstützenden Strukturen und Angeboten im Zentrum der Maßnahmen, um die Menschen in die Lage zu versetzen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen, sie zugleich in ihrer Eigenständigkeit und Selbstentfaltung zu stärken. Im Englischen wird daher auch von Empowerment (Selbstbefähigung) gesprochen. In diesem Kontext kommt den unterstützenden, aber auch aufsuchenden Angebote und Beratungen der Kirchen, Sozial- und Wohlfahrtsverbände sowie der kommunalen Quartiersarbeit besondere Beachtung zu. Das setzt aber voraus, dass diese Angebote auch vor Ort und barrierefrei erreichbar sind – für alle Menschen. Wir hatten weiter oben (vgl. Kapitel 4.3.) bereits gezeigt, dass Menschen, die in Armut leben, häufig besonders kleine soziale Netzwerke haben und auf institutionelle Unterstützung und Möglichkeiten, sich lokal engagieren zu können, angewiesen sind. Der Quartierladen beispielsweise ist Anlaufstelle, Begegnungsort und bietet die Möglichkeit, sich selbst einzubringen. Das kann das persönliche Selbstbewusstsein stärken und neue Kontakte schaffen. Aber es bleibt ein Schritt – sich aufzumachen und den Quartierladen aufzusuchen, einem Sportverein beizutreten oder sich Hilfe zu holen. Vielleicht ist die Erkenntnis da, dass man sich nicht länger allein und einsam fühlen möchte, dass es Zeit ist, die Isolation zu durchbrechen, und mal wieder am Bastelkreis der Kirchengemeinde teilzunehmen. Aber manchmal

fehlen die finanziellen, psychischen, oft aber auch physischen Ressourcen, die Erkenntnis auch in die Tat umsetzen zu können.¹⁶⁶ Schamgefühle, schwerwiegende physische und psychische Erkrankungen können die Betroffenen daran hindern, am öffentlichen Leben teilzunehmen und sich aktiv aus ihrer Isolation zu befreien. Hier kann die aufsuchende Beratung, die Betroffene und ihre Angehörigen im heimischen Umfeld über einen längeren Zeitraum begleitet, berät und Ansprechpartnerin ist, gute Dienste leisten. Sorgen und Nöte können zu Hause wohl leichter angesprochen und vielleicht auch abgebaut werden, eine langfristige Begleitung gibt (Selbst-)Vertrauen und ermöglicht vielleicht auch wieder erste Schritte „hinaus“.

Die aktivierende Soziale Arbeit kann an dieser Stelle einen relevanten Impulsgeber für das Individuum darstellen.¹⁶⁷ Im Vordergrund steht hierbei die Realisierung individueller Möglichkeiten der Lebensgestaltung und einer damit verbundenen Steigerung der Lebensqualität. Es benötigt jedoch auch eine Art von positiver (Selbst-)Bestärkung, um den eingeschlagenen Weg der Selbsthilfe weiter zu verfolgen. Der Psychologe John T. Cacioppo empfiehlt ein Vier-Schritte-Programm mit dem Namen EASE, um Einsamkeit – und dem „sozialen Schmerz“, wie er es nennt – zu entkommen.¹⁶⁸

EASE bedeutet vier einzelne, sich wiederholende Schritte:

E steht für die Erweiterung des (eigenen) Aktionsradius,

A für einen individuellen Aktionsplan,

S für das Selektieren von Kontakten und

E für die Erwartung des Besten, vereinfacht gesagt: Optimismus.

Demnach geht es um das eigenständige Bestreben, bei Gefühlen der Einsamkeit aktiv Begegnungen zu suchen. Durch positive Bestärkung sollte man den nächsten Schritt wagen und einen Aktionsplan erstellen, welcher regelmäßige Kontakte wie Kaffee-Runden oder der Besuch von Sportgruppen beinhaltet. Das Selektieren meint, im wahrsten Sinne des Wortes, aussichtsreiche Kontakte und Beziehungen zu erkennen und diese weniger aussichtsreichen vorzuziehen. Hierbei handelt es sich um eine Art Optimierung, um eigene Ressourcen zu schonen und effektiv zu nutzen. Im vierten Schritt geht es vielmehr um eine Herangehensweise für den Umgang mit sozialen Kontakten. Eine optimistische Grundhaltung soll hierbei Offenheit für neue Kontakte

166 Zu denken ist in diesem Kontext auch an den Capability Approach nach Amartya Sen. Sen 1993. Auch Deci u. Ryan 1993 / Schubert u. Knecht 2015

167 Kessler u. Otto 2003

168 Cacioppo u. Patrick 2011

erzeugen und zusätzlich eine Art von Selbstschutzmechanismus generieren. Dieses Vorgehen kann als simple Empfehlung für den alltäglichen Umgang mit Einsamkeitsempfindungen angesehen werden. Jedoch stellt es keine Universal-lösung dar und kann für Personen in einer schwierigen persönlichen Ausgangs-lage eine große Herausforderung oder schlicht nicht umsetzbar sein.

Der Staat ist in der Pflicht, notwendige Strukturen und Voraussetzungen zu schaffen, die den Bürgerinnen und Bürgern die Gelegenheit geben, ihr Leben selbstbestimmt zu führen, am gesellschaftlichen Geschehen teilzuhaben, ein „gutes Leben“ zu führen und so auch gleichwertige Lebensverhältnisse zu garantieren. Allerdings müssen die Bürgerinnen und Bürger über bestehende Versorgungs- und Unterstützungsarrangements überhaupt Bescheid wissen und sich in der Angebotslandschaft zurechtfinden.

7.4 Resonanz – ein neues Mitgefühl

Nach der ersten Phase des verschärften **Lockdowns**, einer zeitweisen Phase der Lockerung und Entspannung im Sommer, in der Kontakte wieder stärker möglich waren, stehen wir nun erneut vor Einschränkungen zur Herbst- und Winterzeit. Auch wenn wir zum jetzigen Zeitpunkt nicht wissen, wie lange **social distancing** und **home office** noch notwendig sein werden, könnte womöglich die Erfahrung mit dieser besonderen Zeit den Blick auf die Beschleunigung unserer Arbeits- und Lebenswelt nachhaltig verändern. Der Jenaer Soziologe Hartmut Rosa hat bereits vor einigen Jahren den aus der Physik stammenden Begriff der Resonanz in die wissenschaftliche und öffentliche Diskussion eingebracht.¹⁶⁹ Ziel seiner Überlegungen ist es, dem steten „höher, schneller, weiter“ der kapitalistischen Wirtschafts- und Lebensweise, die oft mit Anstrengung, Forderungen und Überforderungen verbunden ist, eine neue Achtsamkeit oder eben Resonanz entgegenzusetzen. Resonanz versteht Rosa als „Mitschwingen“, als mit der Welt verbunden sein, als ein Geflecht gelingender sozialer Beziehungen. Resonanz(erfahrung) stellt mithin das Gegenteil von Einsamkeit und Isolation dar. Resonanz ist für den Soziologen von vier Momenten geprägt: Berührung, Selbstwirksamkeit, Transformation und Unverfügbarkeit. Wenn wir uns von Natur, Kunst oder einfach nur einer Wanderung dem Gespräch mit einer unbekanntenen Person berühren lassen, dann fühlen wir uns meist weniger allein (Berührung). Wir reagieren zugleich in irgendeiner Form darauf, versuchen auf diese soziale Situation zu antworten, indem wir lächeln, versuchen, mit dem Gegenüber ins Gespräch zu kommen oder weinen vor Glück. So erleben wir, dass wir mit anderen oder der Natur in Verbindung stehen (Selbstwirksamkeit). Selbst

169 Rosa 2016

die kleinsten resonanzhaften Begegnungen verändern unseren Blick auf die Welt (Transformation). Wer hat dies nicht schon erfahren: Alles geht schief, dann lächelt die Verkäuferin oder der Verkäufer an der Ladentheke oder die Nachbarin hilft, die Einkaufstüten nach oben in den 5. Stock zu tragen, und alles ist schon nicht mehr ganz so schlimm. Wir alle wissen um die Macht der Liebe, die uns das Gefühl gibt, lebendig zu sein, ein ganz neuer Mensch werden zu können – und manchmal werden wir das auch. Ein Buch, ein Gedicht oder ein Kuss können unseren Blick auf die Welt und uns selbst verwandeln. Hartmut Rosa nennt dies „Anverwandlung“ der Welt, was jedoch strikt zu unterscheiden ist von der Aneignung von Gütern, Menschen oder Kulturen, die vor allem auf Macht und Kontrolle zielt. Aber Resonanz lässt sich nicht erzwingen, nicht herbeireden oder kontrollieren (Unverfügbarkeit). Zum Erleben dieses Mitschwingens gehört also auch immer ein wenig Glück. Für Hartmut Rosa gibt es aber dennoch Bedingungen, die eine Resonanzerfahrung wahrscheinlicher machen: „Die Bereitschaft und Fähigkeit, sich berühren zu lassen, erfordert ein Mindestmaß an Vertrauen, Offenheit, Angstfreiheit und entsprechender Selbstwirksamkeitserwartung. Subjekte müssen offen genug sein, um sich berühren zu lassen, aber auch hinreichend gefestigt oder geschlossen, um mit eigener Stimme zu antworten. Zeitknappheit, Konkurrenzdruck, Angst, Stress oder traumatische Vorerfahrungen dagegen sind mit dispositionalen Haltungen der Schließung verbunden, die Resonanz erschweren oder unmöglich machen.“¹⁷⁰ So schließt sich der (Teufels-)Kreis: Angst, Verletzungen und Traumata erschweren das Gefühl, mit der Welt verbunden zu sein. Nichtsdestotrotz kann das Lächeln der Sitznachbarin oder -nachbarns im Bus den ganzen Tag verändern.

Mehr noch: Rosa sieht in der Corona-Krise eine gute Möglichkeit, die guten Seiten der Entschleunigung zu genießen, sich auf Unverfügbarkeiten einzustellen und den Urlaub zu Hause zu genießen oder lange Telefonate mit Freundinnen und Freunden. Auch wenn er die Gefahr sieht, dass – wie ja in Teilen auch schon geschehen – nach der Zeit der Entbehrung nun alles umso intensiver nachgeholt wird und die Krise auch zu einer gesellschaftlichen Spaltung führen könnte, hofft Rosa auf eine gesamtgesellschaftliche Veränderung. Denn wir hätten uns selbst ja in diesen Krisenzeiten als sehr „kreativ und spontan“ erlebt, in der Lage, Routinen von heute auf morgen zu verändern. „Wir sollten deshalb in der Coronavirus-Krise eine Chance erkennen, um gemeinsam etwas Neues entstehen zu lassen. Wir sollten uns als Bürger aufgefordert sehen, bei der Transformation mitzumachen und uns in den Diskurs einzubringen.“¹⁷¹

170 Rosa 2018

171 Eschmann 2020

7.5 Zwischenfazit: Wege aus der Einsamkeit

Wie kann auf Einsamkeits- und Isolationserfahrungen reagiert werden? Wer hilft einem aus einer solchen Situation, wenn man es aus eigener Kraft nicht schafft? Und kann sich jeder Mensch aus eigenem Antrieb aus einer solchen Lebenslage befreien oder ist es für manche einfach unmöglich? Einsamkeit und soziale Isolation – als Gefühlszustand und als Lebenssituation – können alle Menschen unabhängig von Geschlecht, Alter, familiärer Situation oder gesellschaftlicher Position erfahren. Mit solchen Erfahrungen umzugehen oder ihnen zu entkommen ist häufig ein schwieriges Unterfangen, denn es gibt häufig eben nicht nur den einen Auslöser. Festzustellen bleibt: Wege aus der Einsamkeit und Isolation erfordern ein Bewusstsein auf gesellschaftlicher wie persönlicher Ebene, insbesondere aber flächendeckende (Unterstützungs-)Strukturen. Eine Vielzahl von politischen Programmen, Aktionsbündnissen und Interessenvertretungen sensibilisieren für das Thema und erarbeiten Maßnahmen. Es bedarf jedoch nicht immer eines aufwendig und breit aufgestellten Programms, oftmals sind es die niedrigschwelligen Angebote, welche am erfolgversprechendsten scheinen. So können beispielsweise Soziale Orte den gesellschaftlichen Zusammenhalt stärken. Menschen entwickeln hierbei im Miteinander ein Gespür für das Gegenüber und können auf Problemlagen des anderen reagieren und unterstützend tätig werden. Auch die Nachbarschaft kann in diesem Zusammenhang eine relevante Instanz darstellen. Die wohl wichtigsten Aspekte stellen jedoch die individuelle Wahrnehmung der eigenen Lebenslage und die Befähigung, sich aus dieser zu befreien, dar. Formelle und informelle Ansätze führen hier – alleine oder in Kombination – oftmals zumindest in die richtige Richtung. Sei es die Wahrnehmung eines therapeutischen Angebots, der Besuch einer Selbsthilfegruppe oder der Gang zum örtlichen Gemeindefest. Helfende Hände sind hier stets gern gesehen. Das freundliche Lächeln einer fremden Person im Supermarkt, ein freundliches Hilfeangebot aus der Nachbarschaft oder das Angebot einer Mitfahrgelegenheit in den nächsten Ort. Die Kombination verschiedener Ansätze kann definitiv ein Erfolgsrezept darstellen. Aspekte wie Sensibilisierung, der Abbau von Hemmschwellen und Scham erhöhen hierbei die Reichweite und Akzeptanz solcher Angebote.

8 Handlungsempfehlungen

In den vorangegangenen Kapiteln hat sich sehr deutlich gezeigt, dass die Wahrscheinlichkeit, an Einsamkeit zu leiden, sowohl von gesellschaftlichen Faktoren wie Individualisierung oder Digitalisierung als auch von kulturellen Werten und Normen wie individuellen Ereignissen (Erkrankung, Behinderung) abhängig ist. Geben insgesamt je nach Studie zwischen vier bis zwölf Prozent an, häufig oder ständig einsam zu sein, so fühlen sich deutlich mehr Menschen von sozialer Isolation und Exklusion betroffen. Isolation und Exklusion bilden nicht nur einen individuellen Gefühlszustand ab, sondern beruhen auf (messbarer) Kontaktarmut und Ausschluss von sozialer Teilhabe. Exkludierende Arbeitsmarktbedingungen, mangelnde Infrastrukturausstattung des Wohnumfeldes oder das Fehlen institutioneller Angebote (wie sie etwa Vereine, Kirchen, Wohlfahrts- und Sozialverbände bereitstellen) kommen als Treiber für Isolation und Exklusion in den Blick. Einsamkeit und Isolation treffen besonders vulnerable Gruppen – Menschen in Armut, Menschen mit Behinderungen und chronischen Krankheiten, hochaltrige und pflegebedürftige. Die Corona-Pandemie macht darüber hinaus deutlich, dass vor allem Kinder, Jugendliche und junge Erwachsenen unter den Folgen des **social distancing** leiden. Andere europäische Länder sind bereits ein gutes Stück weiter mit einer integrierten Politik gegen Einsamkeit und Isolation, welche politischen Implikationen lassen sich für Deutschland ableiten?

- 1 Sozialstaatliche Strukturen stärken.** Wahrgenommene Einsamkeit, soziale Isolation und Exklusion resultiert nicht allein aus individuellen Anlagen wie Alter, Gesundheit oder persönlicher Lebensführung, sondern ist immer auch Spiegel gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und Handlungsspielräume. Nicht barrierefreie Zugänge zu öffentlichen Räumen oder ÖPNV etwa erschweren gesellschaftliche Teilhabe für Menschen mit Behinderungen. Letztlich führen sozioökonomische Notlagen und gesundheitliche Einschränkungen zu Isolation und sozialem Ausschluss. Arbeitsmarkt-, Sozial-, Gesundheits- und Infrastrukturpolitik sind und bleiben daher ein zentraler Schlüssel, um gesellschaftliche Integration und Teilhabe zu gewährleisten.

- 2 Vulnerable Gruppen im Blick haben.** Einsamkeit und Isolation kann jeden Menschen treffen, gleichwohl ist das Risiko darunter zu leiden in der Gesellschaft nicht gleichverteilt. Hochaltrigkeit, Pflegebedürftigkeit, chronische Erkrankung oder Behinderung machen besonders anfällig für Einsamkeits- und Isolationserleben. Ein besonderes Augenmerk sollte den Personen gelten, die sich sowohl einsam als auch sozial exkludiert fühlen. Denn diese Gruppe leidet nicht nur unter einem geringen Zugang zu sozioökonomischen Ressourcen, sondern auch unter einem Mangel an sozialem Unterstützungspotenzial. Die Gefahr der Verstetigung ist hier besonders groß.
- 3 Einsamkeit im Lebensverlauf betrachten.** Traditionell stehen ältere Menschen im Fokus der Einsamkeitsforschung. Neuere Untersuchungen belegen jedoch, dass auch junge Erwachsene Phasen der Einsamkeit erleben. In den späten mittleren Lebensjahren kommt es ebenfalls häufiger zu Einsamkeits- und Isolationsgefühlen. In Zeiten der Corona-Pandemie leiden Kinder und Jugendliche ganz besonders. Diese frühen Einsamkeitsepisoden sind aber bisher wenig erforscht. Zukünftige Einsamkeitsforschung sollte daher die Lebensverlaufsperspektive stärker berücksichtigen. Neben verstärkten Forschungsanstrengungen im Themenfeld Einsamkeit und Isolation erscheint es auch für die politische Förder- und Maßnahmenplanung sinnvoll, stärker lebenslauf- und zielgruppenspezifisch zu agieren (nicht die Älteren allgemein adressieren, sondern hochaltrige, pflegbedürftige, junge Menschen etc. speziell ansprechen). Ein Überblick über die Wirkweise der bisher gelaufenen zivilgesellschaftlichen und politischen Maßnahmen im Kampf gegen Einsamkeit und Isolation wäre zudem wünschenswert.
- 4 Regionale Daseinsvorsorge stärken.** Das Vorhandensein, das Vorhalten und die barrierefreie Erreichbarkeit öffentlicher Infrastrukturen und wohlfahrtstaatlicher Institutionen ist die Grundvoraussetzung für Versorgung und Vorsorge sowie gesellschaftliche Teilhabe und soziale Integration der Bevölkerung. Die flächendeckende Versorgung mit Breitband zählt mittlerweile ebenfalls dazu. Zu dieser wohnortnahen Grundversorgung gehören beispielsweise auch Gesundheitsämter, Kindergärten und Schulen, Sozialämter und Jobzentren, aber auch Sportanlagen und öffentliche Parks also Soziale Orte, an denen Menschen im öffentlichen Raum zusammenkommen und in Kontakt treten.
- 5 Kommunen für Einsamkeitsbekämpfung fit machen.** Die regionale Daseinsvorsorge liegt in den Händen der Kommunen, hier zeigen sich aber zugleich auch die Folgen des demografischen Wandels:

Bevölkerungsschwund wie -wachstum, aber vor allem auch die Alterung werden vor Ort konkret. In der Einsamkeitsbekämpfung ist dies für Kommunen Herausforderung und Chance zugleich. Kommunen können das Lebensumfeld für ihre Bewohnerinnen und Bewohner jedoch kontaktfreundlich schaffen, in dem sie ihren Wohnungsbau (altersgerechtes Wohnen, Mehrgenerationenhäuser), die Freiflächengestaltung und den Nahverkehr barrierefrei und gesellig gestalten. Die kommunale Verwaltung ist vor Ort wichtige Ansprechpartnerin für die Zivilgesellschaft, Mitgestalterin des öffentlichen Lebens und Unterstützerin für kreative Lösungen im Kampf gegen Einsamkeit.

- 6 Orte der Begegnung schaffen.** In vielen städtischen Quartieren, aber auch zunehmend in ländlichen Räumen fehlt es an Orten der Begegnung, an Sozialen Orten, an denen Menschen „zwanglos“ miteinander ins Gespräch kommen, sich engagieren und gemeinsam etwas unternehmen. Wie solche Begegnungsorte aussehen und was dort passiert, liegt in der Hand der Aktiven. Um solche Kommunikationsorte aufzubauen, die inklusiv und integrativ lokal wirken, braucht es finanzielle und kreative Handlungsspielräume. Soziale Orte entwickeln sich aber nicht gegen öffentliche Strukturen, sondern mit ihnen. Denn auch Soziale Orte brauchen eine gewährleistende Verwaltung, einen öffentlichen Rahmen und rechtliche Sicherheiten. Institutionelle Unterstützung vor Ort – ansprechbare Verwaltung, Gemeindebüros und möglicherweise auch aufsuchende Sozialarbeiter und Sozialarbeiterinnen.
- 7 Gesellschaftlichen Dialog anstoßen:** Durch Scham können Einsamkeit und soziale Isolation zu einer sich selbst verstärkenden Herausforderung werden. Ein gesellschaftlicher Dialog, unterstützt etwa durch Themenwochen, Unterrichtseinheiten und TV-Diskussionen, stärkt die öffentliche Sensibilisierung für die Problematik Einsamkeit, klärt auf und enttabuisiert zugleich. So können bspw. Verwaltungsmitarbeiterinnen und -mitarbeiter, Ärztinnen und Ärzte, aber auch Dienstleisterinnen und Dienstleister – wie Bäckerinnen und Bäcker, Apothekerinnen und Apotheker etc. – Anzeichen von Vereinsamung oder sozialer Isolation in Gesprächen besser erkennen und niedrigschwellig agieren. Somit kann Kommunikation und Information ein relevanter und unverzichtbarer Ansatzpunkt sein, denn: Was nützt einem das beste Angebot, wenn niemand weiß, dass es existiert?

9 Ausblick

Corona stellt die Frage nach Begegnung, Solidarität und gesellschaftlicher Teilhabe neu. Begegnung wird zur Gefahr, Solidarität auf eine harte Probe gestellt, gesellschaftlicher Zusammenhalt findet wieder ganz klar innerhalb nationalstaatlicher Grenzen statt. Was heißt dies nun für eine demokratische Gesellschaft, die ja vom Mitmachen und Miteinander lebt? Die gute Nachricht: In den Zeiten vor Corona haben – auch im internationalen Vergleich – nur wenige Menschen den Eindruck, einsam zu sein oder nicht über die Anzahl an Kontakten zu verfügen, die sie sich wünschen. Dürfen wir annehmen, dass sich nach dem Ende der Pandemie das soziale Miteinander wieder einpendelt und Einsamkeit auf ein gewohnt niedriges Niveau fallen wird? Oder ist es so, dass viele den Kurs des persönlichen Rückzugs (**my home is my castle**), der sich durchaus auch vor Corona schon als gesellschaftlicher Trend manifestierte, beibehalten wollen? Die traurige Nachricht: Viele beliebte Begegnungsorte wie Kinos, Cafés oder unabhängige Bühnen werden die Krise nicht überstehen. Darüber hinaus belegen aktuelle Umfragen, dass auch in der Zeit nach Corona fast zwei Drittel der Befragten planen, weniger auf Konzerte, ins Theater oder ins Kino zu gehen, 26 Prozent wollen ganz darauf verzichten.¹⁷² In der Konsequenz führte dies zu weniger öffentlichem Engagement und helfenden Händen, leeren Theatern, Kaffeehäusern und Kinosälen. Insbesondere bleibt abzuwarten, ob das zurzeit bewährte Abstand halten, das **social distancing**, in Zukunft zu einer weiteren gesellschaftlichen Polarisierung führen wird. Bereits heute bleiben soziale Milieus in deutschen Großstädten gern unter sich, Kinder unterschiedlicher Herkunft begegnen sich ohnehin kaum noch in der Schule oder Freizeit, Nachbarschaften werden sich so immer ähnlicher. Wie wird es um den sozialen Zusammenhalt bestellt sein, wenn Verteilungskonflikte im Zuge der herannahenden Weltwirtschaftskrise aufbrechen? Die Deutschen sind in diesem Punkt eher pessimistisch und glauben, dass sich soziale Unterschiede auf nationaler Ebene vergrößern werden.¹⁷³ Bereits heute kennen viele Menschen das Gefühl, von gesellschaftlicher Teilhabe ausgeschlossen und „außen vor“ zu sein. Armut, geringer Bildungsstand und lang anhaltende Arbeitslosigkeit sowie Behinderung und Depression führen besonders häufig

172 McKinsey & Partner 2020

173 Brandt et al. 2020: 71

zu sozialer Isolation und reduzierter gesellschaftlicher Teilhabe. Unbestritten ist, dass diese oft erdrückenden Gefühle schwere persönliche Belastungen, physische und psychische Erkrankungen nach sich ziehen. Nicht nur hohe Gesundheitskosten werden verursacht, sondern auch Ausgrenzungserfahrungen produziert, die durchaus eine Gefahr für den gesellschaftlichen Zusammenhalt darstellen können.

Oder ist es so, wie der Kassler Soziologe Heinz Bude vermutet, dass wir aufgrund der Pandemie-Krisen-Erfahrung gar nicht anders können, als solidarischer zu sein? Dass die Erfahrung der eigenen Verletzlichkeit uns empfänglicher macht für die Not der anderen.¹⁷⁴ Wir werden abwarten müssen, wie resilient sich unsere Gesellschaft in andauernden Krisenzeiten erweist. Zwei Punkte stimmen optimistisch: 1. Die meisten Menschen haben auch oder gerade in Corona-Zeiten eine unterstützende Nachbarschaft erlebt. Der soziale Zusammenhalt im Nahraum funktioniert also weiterhin gut. Allerdings vor allem für diejenigen, die auch vorher schon in einer intakten Nachbarschaft lebten. 2. In diesen Krisenzeiten ist das Bewusstsein für den Wert öffentlicher Infrastrukturen wie Krankenhäuser, Schulen und Kitas deutlich gewachsen. Uns ist aber auch klar geworden, wie unersetzlich Orte der Begegnung für uns als Einzelne und der Zusammenhalt der Gesellschaft sind. Schwimmbäder, Fußballstadien und Beratungsstellen ermöglichen uns nicht nur einen reibungslosen Alltag, sondern bringen Menschen aus unterschiedlichen Milieus im öffentlichen Raum zusammen. Besonders Menschen, die wenig finanzielle Ressourcen zur Verfügung haben, sind neben den staatlichen Unterstützungsstrukturen in besonderer Weise auf diese institutionelle Unterstützung von Kirchen, Vereinen und Wohlfahrts- und Sozialverbänden angewiesen. Denn Armut, Arbeitslosigkeit und lang anhaltende Krankheit erhöhen die Wahrscheinlichkeit der sozialen Isolation. Mehr denn je ist es notwendig, institutionelle Voraussetzungen und Rahmenbedingungen für die Entstehung dieser Begegnungsorte dieser Gelegenheitsstrukturen im öffentlichen Raum zu schaffen. Die unabdingbare Voraussetzung für diese Entwicklung sind starke lokale und demokratische Institutionen und Infrastrukturen, die den Bürgerinnen und Bürgern lokale Vorsorge und Teilhabe ermöglichen, die sie in ihren Bedarfen unterstützen und ihnen Raum geben, eigene Ideen vor Ort zu entwickeln, um neue, zukunftsweisende Strukturen des Zusammenhalts zu erhalten und zu entfalten.¹⁷⁵

174 Bude 2020

175 Kersten et al. 2019

Literatur

- Arndt M, Buschbom K, Neu C, Nikolic L, Reingen-Eifler M, Simmank M, Vogel B, Wicklow D (2020) Soziale Orte: Ein Konzept zur Stärkung lokalen Zusammenhalts, Friedrich-Ebert-Stiftung. Bonn. Ärzte Zeitung (11. Oktober 2020) Kein Kontakt wegen Corona: Kommt jetzt die „Epidemie der Einsamkeit“? Heidelberg: Springer Medizin Verlag. <https://www.aerztezeitung.de/Nachrichten/Kommt-jetzt-die-Epidemie-der-Einsamkeit-413622.html>. Zugegriffen: 28. Oktober 2020
- Atchley RC (1997) Social forces and aging. Belmont CA: Wadsworth Publishing Company.
- Backes GM, Clemens W (2013) Lebensphase Alter: Eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung. Weinheim und Basel: Beltz, Juventa.
- Baltes PB, Baltes MM (1990) Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation, in: Baltes PB, Baltes MM. (Hrsg.): Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences. New York: Cambridge Press, S. 1-34.
- Beck U (1986) Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Beck U, Beck-Gernsheim E (1994) Riskante Freiheiten. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Berger PA, Klärner A, Knabe A, Carnein M, Fischer H, Prochatzki K, Land R, Willisch A (Thünen-Institut für Regionalentwicklung e. V. Bollewick) (2015) Aspekte der Armut in Mecklenburg-Vorpommern Forschungsbericht im Auftrag der Arbeiterwohlfahrt Mecklenburg-Vorpommern. Schwerin.
- Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung u. Körber-Stiftung (2019) (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter. Hamburg.
- Bertelsmann Stiftung (Brand T, Follmer R, Unzicker K) (2020) Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Deutschland 2020. Güterlohn.
- Böger A, Wetzel M, Huxhold O (2017) Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen: Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte, in: Mahne K, Wolff JK, Simonson J, Tesch-Römer C (Hrsg.) Altern im Wandel. Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS). Wiesbaden: Springer VS, S. 273-285.
- Böhnke P (2008) Are the poor socially integrated? In: Journal of European Social Policy, 18, 2, S. 133-150.
- Böhnke P (2005) Mittendrin und trotzdem draußen? Soziale Ungleichheit in Deutschland. WZB-Mitteilung 110. Berlin, S. 34-37.
- Böhnke P, Kersten J, Klenk T, Neu C, Vogel B (2015) Der Wert öffentlicher Güter, hrsg. von der Heinrich-Böll-Stiftung. Berlin.
- Böhnke P, Link S (2018) Armut, soziale Netzwerke und Partizipation, in: Böhnke P, Dittmann J, Goebel J (Hrsg.) Handbuch Armut. Ursachen, Trends, Maßnahmen. Stuttgart: utb, S. 247-257.
- Boris S, Perlman D (1985) Gender Differences in Loneliness. Personality and Social Psychology Bulletin, 11(1), S. 63-74. DOI: 10.1177/0146167285111006
- Bosse I, Hasebrink U (2016) Mediennutzung von Menschen mit Behinderungen, hrsg. von Aktion Mensch. Bonn.
- Brandt M (12. Mai 2020) Glasfaserausbau kommt in Deutschland kaum voran: Statista. <https://de.statista.com/infografik/3553/anteil-von-glasfaseranschluesen-in-ausgewaehlten-laendern/>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Buecker S, Ebert T, Götz FM, Entringer TM, Luhmann M (2020) In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness, in: Social Psychological and Personality Science, S. 1-9. DOI: 10.1177/1948550620912881
- Buecker S, Maes M, Denissen J, Luhmann M (2020) Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-analysis, in: European Journal of Personality, 34, S. 8-28.
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2019) Armuts- und Reichtumsbericht: Armutsrisikoquote. <https://www.armuts-und-reichtumsbericht.de/DE/Indikatoren/Armut/Armutsrisikoquote/A01-Indikator-Armutsrisikoquote.html>. Zugegriffen: 22. Oktober 2020
- Bundesministerium für Arbeit und Soziales (2020) Fragen und Antworten – Methodik der Regelbedarfsermittlung. <https://www.bmas.de/DE/Themen/Soziale-Sicherung/Sozialhilfe/Fragen-und-Antworten/faq-sozialhilfe-regelbedarfsermittlung.html>. Zugegriffen: 28. Oktober 2020
- Bundesministerium für Familien Senioren Frauen Jugend (BMFSFJ) (2016) Freiwilliges Engagement in Deutschland – Zentrale Ergebnisse des Freiwilligen Surveys (2014). Berlin.

- Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (2020) Was ist das Bundesprogramm? <https://www.mehrgenerationenhaeuser.de/programm/was-ist-das-bundesprogramm>. Zugegriffen: 22. Oktober 2020
- Bundesministerium des Innern, für Bau und Heimat (2020): Informationen zu Migrationsfragen im Zusammenhang mit dem Corona-Virus. <https://www.bmi.bund.de/SharedDocs/faqs/DE/themen/bevoelkerungsschutz/coronavirus/migration/migration-liste.html>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Bundesministerium für Verkehr und digitale Infrastruktur (2019) Breitbandatlas. <https://www.bmvi.de/DE/Themen/Digitales/Breitbandausbau/Breitbandatlas-Karte/start.html>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Bundesregierung (2018) Ein neuer Aufbruch für Europa - Eine neue Dynamik für Deutschland - Ein neuer Zusammenhalt für unser Land: Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD, 19. Legislaturperiode, Berlin.
- Carstensen LL, Isaacowitz DM, Charles ST (1999) Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity, in: *American Psychologist* 54, 3, S. 165-181.
- Cacioppo J, Patrick WH (2011) *Einsamkeit: Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt*. Berlin, Heidelberg: Springer.
- Cooper B, Jaeger J, Bickel H (1991) Soziale Isolation, psychische Erkrankung und Altersverlauf: Eine epidemiologische Untersuchung, in: Schwartz F.W., Hofmann W, Badura B, Brecht JG, Jöckel KH, Trojan A. (eds) *Public health. Gesundheitssystemforschung*. Berlin, Heidelberg: Springer. DOI: 10.1007/978-3-642-84312-9_33
- Cumming E, Henry WE (1961) *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- De Jong Gierveld J, van Tilburg T, Dykstra PA (2006) Loneliness and social isolation, in: Vangelisti A, Perlman D (eds) *The Cambridge Handbook of personal relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, S. 485-500.
- De Jong Gierveld J, van Tilburg T (2010) The De Jong Gierveld short scales for emotional and social loneliness: Tested on data from 7 countries in the UN generations and gender surveys, in: *European journal of ageing* 7, Cambridge: Cambridge University Press. S. 121-130. DOI: 10.1007/s10433-010-0144-6
- Deci EL, Ryan RM (1993) Die Selbstbestimmungstheorie der Motivation und ihre Bedeutung für die Pädagogik, in: *Zeitschrift für Pädagogik* 39 (2), S. 223-238.
- Dettling D (2019) Zukunftswert Partizipation: Keine soziale Teilhabe ohne digitale Teilhabe, in: Skutta S, Steinke J (Hrsg.) *Digitalisierung und Teilhabe. Mitmachen, mitdenken, mitgestalten! Sonderband der Zeitschriften Blätter der Wohlfahrtspflege und Sozialwirtschaft*. Baden-Baden: Nomos, S. 11-24.
- Deutscher Bühnenverein (2020) Theater und Orchesterlandschaft: Bundesverband der Theater und Orchester. <http://www.buehnenverein.de/de/theater-und-orchester/theater-und-orchesterlandschaft.html>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020.
- Deutscher Bundestag (23.05.2019) *Einsamkeit und die Auswirkung auf die öffentliche Gesundheit*, Drucksache 19/10456.
- Deutscher Bundestag (2002) Bericht der Enquete-Kommission „Zukunft des Bürgerschaftlichen Engagements“, Drucksache 14/8900. Berlin.
- Deutsches Jugendinstitut, Robert Koch Institut (Hrsg. 2020): *Monatsbericht der Corona-Kita-Studie*, Ausgabe 01/2020, Monatsbericht Mai 2020.
- Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) (10. Juni 2020) Pressemitteilung: Soziale Isolation kann krank machen. <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/psychiatrie-psychosomatik-psychotherapie/news-archiv/meldungen/article/soziale-isolation-kann-krank-machen/>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- D'Hombres B, Schnepf S, Barjakova M, Mendonça F (2018) Loneliness - an unequally shared burden in Europe, hrsg. von der Europäischen Kommission. Brüssel, S. 1-4. DOI 10.13140/RG.2.2.21745.33128
- Horst E (1975) *Friedrich II. Der Staufer*, 1. Aufl. München: Heyne.
- Enable Magazine (2017) Nearly half of disabled people feel chronically lonely. Glasgow, 20. November 2017.
- Engels D, Engel H, Schmitz A (2016) Zweiter Teilhaberbericht der Bundesregierung über die Lebenslagen von Menschen mit Beeinträchtigungen, i. A. des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Berlin.
- Entringer T, Kröher H (2020a) Einsam, aber resilient, in: *DIW aktuell* 46. Berlin.
- Entringer T, Kröher H, Schupp J, Kühne S, Liebig S, Goebel J, Grabka M, Graeber D, Kroh M, Schröder C, Seebauer J, Zinn S (2020b) Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil, *SOEP Papers* 1087. Berlin.
- Erikson EH (1959) *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press.
- Eschmann MJ (03 April 2020) Der Soziologe Hartmut Rosa sagt: «Eine Spaltung zwischen den Generationen liegt im Bereich des Möglichen», in: *NZZ*. <https://www.nzz.ch/feuilleton/coronavirus-hartmut-rosa-zu-chancen-und-risiken-des-stillstands-ld.1549696>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Europäische Kommission (2018) *Fairness, inequality and intergenerational mobility*, Special Eurobarometer 471. Brüssel.

- Eyerund T, Orth AK (2019) Einsamkeit in Deutschland: aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge, IW-report 22. Köln.
- Fieseler S, Pfandzelt S, Zinka B, Kunz S, Gabriel H, Eisenmenger W, Graw M (2010) Der Einsame Tod – Sterben in Randgruppen in München, Gesundheitswesen, 72, S. 859-865. DOI: 10.1055/s-0029-1246120
- Filmklub Güstrow e.V. (2020) Dorfkino einfach machbar. <https://www.dorfkinoeinfach.de>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Friele M, Schmitz-Luhn B, Woopen C (2018) Medizin 4.0 – Ethik im digitalen Gesundheitswesen. Ethik Med 30, S. 87-89. DOI: 10.1007/s00481-018-0480-1
- Gale CR, Westbury L, Cooper C (2018) Social isolation and loneliness as risk factors for the progression of frailty: the English Longitudinal Study of Ageing, in: Age and Ageing 2018, 47, S. 392-397.
- Geis-Thöne W (2020) "Der Lockdown trifft die Alleinerziehenden besonders hart": IW-Kurzberichte 58. Köln. <https://www.iwkoeln.de/studien/iw-kurzberichte/beitrag/wido-geis-thoene-der-lockdown-trifft-die-alleinerziehenden-besonders-hart-468553.html>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Generali (2017) Generali Altersstudie: Wie ältere Menschen in Deutschland denken und leben. Berlin: Springer. DOI: 10.1007/978-3-662-50395-9
- Gensicke T (2005) Lebensqualität, in: Brauer K, Beetz S, Neu C (Hrsg.) Handwörterbuch zur ländlichen Gesellschaft in Deutschland. Wiesbaden: Springer VS, S. 146-152.
- Geyer J, Buslei H, Gallego-Granados P, Haan P (2019) Anstieg der Altersarmut in Deutschland: Wie wirken verschiedene Rentenreformen? Hrsg. Von der Bertelsmann Stiftung. Gütersloh. DOI: 10.11586/2019050
- Grimm R, Raffelhüschen B (2019) Deutsche Post Glücksatlas. Bonn.
- Habel U, Schneider F (2012) Geschlechtsspezifische Aspekte psychischer Erkrankungen, in: Schneider F (Hrsg) Facharztwissen Psychiatrie und Psychotherapie. Berlin, Heidelberg: Springer. DOI: 10.1007/978-3-642-17192-5_45
- Habermann-Horstmeier L (22. April 2020) Was bedeutet Corona für Behinderteneinrichtungen? <https://www.hogrefe.de/themen/pflege-und-health-professionals/artikeldetailansicht/was-bedeutet-corona-fuer-behinderteneinrichtungen-596>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Havighurst RJ (1953) Human Development and Education. New York: David McKay.
- Hartwig G (10.10.2019) Maïke Luhmann: „Einsamkeit ist ein sozialer Schmerz“, in: Heidenheimer Zeitung, Bochum. https://www.hz.de/panorama/_einsamkeit-ist-ein-sozialer-schmerz_-38923269.html. Zugegriffen: 29. August 2020
- Heinz B (23. April 2020) über Corona: "Weltgeschichtliche Zäsur", in: NDR Kultur. <https://www.ndr.de/kultur/Soziologe-Heinz-Bude-ueber-Corona-Weltgeschichtliche-Zaesur,corona2504.html>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Hertwig M (2020) Digitalisierung der Wissensgesellschaft. Paradoxien des technologischen Wandels im Zeitalter von Crowdsourcing und Industrie 4.0, in: Kouli Y, Pawlowsky P, Hertwig M (Hrsg.): Wissensökonomie und Digitalisierung. Geschichte und Perspektiven. Wiesbaden: Springer VS, S. 129-156.
- Hinz C, Kiziak T, Heiermann, Carrasco A (2020): Auf ein Sterbenswort, Berlin-Institut, Berlin.
- HM Gouvernement (2018) A connected society: A strategy for tackling loneliness – laying the foundations for change, London. https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/750909/6.4882_DCMS_Loneliness_Strategy_web_Update.pdf. Zugegriffen: 22. Oktober 2020
- Holt-Lunstad J, Smith TB, Layton BJ (2010) Social Relationships and Mortality Risk: A Meta-analytic Review. PLoS Med 7(7): e1000316. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Höpflinger F (1997) Frauen im Alter – Alter der Frauen. Ein Forschungsdossier. Zürich: Seismo Verlag.
- Hurrelmann K, Klocke A (Hrsg.) (1998) Kinder und Jugendliche in Armut. Wiesbaden: Springer VS. DOI: 10.1007/978-3-663-10472-8.
- Huxhold O, Engstler H (2019) Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte, in: Vogel C, Wettstein M, Tesch-Römer C. (eds) Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Wiesbaden: Springer; S. 71-89. DOI: 10.1007/978-3-658-25079-9_5
- Institut für Demoskopie Allensbach i. A. der Bertelsmann Stiftung (2017) Demographischer Wandel: Wahrnehmungen und Einschätzungen der Bevölkerung. Gütersloh. DOI: 10.11586/2018010
- Illiouz E (2012) Warum Liebe weh tut. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Inglehart R (2018) Cultural Evolution. People's Motivations are Changing, and Reshaping the World. Cambridge, New York: Cambridge University Press.
- Kaspersky (09. Juli 2020) COVID-19-Peak: Knapp die Hälfte der Deutschen fühlte sich einsam. https://www.kaspersky.de/about/press-releases/2020_covid-19-peak-knapp-die-haelfte-der-deutschen-fuehlte-sich-einsam. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Kausmann C, Burkhardt L, Rump B, Kelle N, Simonson J, Tesch-Römer C (2019) Zivilgesellschaftliches Engagement, in: Krimmer H (Hrsg.): Datenreport Zivilgesellschaft. Wiesbaden: Springer VS, S. 55-92.
- Kersten J, Neu C, Vogel B (2019) Gleichwertige Lebensverhältnisse – für eine Politik des Zusammenhalts, in: APuZ, 46/2019, S. 4-11.

- Kersten J, Neu C, Vogel B (2019) Politik des Zusammenhalts. Über Demokratie und Bürokratie. Hamburg: Hamburger Edition.
- Kersten J, Neu C, Vogel B (2017) Das Soziale-Orte-Konzept. Ein Beitrag zur Politik des sozialen Zusammenhalts. In: Umwelt- und Planungsrecht, Heft 2/2017, S. 50-56.
- Kersten J, Neu C, Vogel B (2013) Lichtung räumlicher und sozialer Strukturen, in: Kirche im ländlichen Raum, 1/2013, S. 4-8.
- Kessl F, Otto HU (2003) Aktivierende Soziale Arbeit, in: Dahme HJ, Otto HU, Trube A, Wohlfahrt N. (Hrsg.) Soziale Arbeit für den aktivierenden Staat. Wiesbaden: Springer VS. DOI: 10.1007/978-3-322-87369-9_4.
- Klages H (1988) Wertedynamik: über die Wandelbarkeit des Selbstverständlichen. Ed. Interfrom: Culture shift in advanced industrial society. Princeton: Princeton University Press.
- Klages H (2001) Werte und Wertewandel, in: Schäfers B, Zapf W (Hrsg.) Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands. Wiesbaden: Springer VS, S. 726-738. DOI: 10.1007/978-3-322-94976-9_65
- Kockartz A (27. Mai 2020) Kinder und Jugendliche in Coronazeiten: "Seltsame, langweilige und einsame Periode". <https://www.vrt.be/vrtnws/de/2020/05/27/kinder-und-jugendliche-in-coronazeiten-seltsame-langweilige-u/> Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Krauthause R, Bauer S (o.J.) Ein Leben mit Behinderung: Nie allein, aber manchmal einsam. <https://mitvergnuegen.com/2018/ein-leben-mit-behinderung-nie-allein-aber-manchmal-einsam/>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Krotz F (2008) Kultureller und gesellschaftlicher Wandel im Kontext des Wandels von Medien und Kommunikation, in: Thomas T (Hrsg.) Medienkultur und soziales Handeln. Wiesbaden: Springer VS, S. 43-62.
- Langmeyer A, Guglhör-Rudan A, Naab T, Urten M, Winklhofer U (2020) Kindsein in Zeiten von Corona. Erste Ergebnisse zum veränderten Alltag und zum Wohlbefinden von Kindern, Deutsches Jugendinstitut. <https://www.dji.de/themen/familie/kindsein-in-zeiten-von-corona-studienergebnisse.html>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020:
- Lee S L, Pearce E, Ajnakina O, Johnson S, Lewis G, Mann F, Pitman A, Solmi F, Sommerlad A, Steptoe A, Tymosuk U, Lewis G (2020): The association between loneliness and depressive symptoms among adults aged 50 years and older: a 12-year population-based cohort study, in: Lancet Psychiatry, 9.11.2020, S. 1-10. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30383-7](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30383-7)
- Leigh-Hunt N, Bagguley D, Bash K, Turner V, Turnbull S, Valtorta N, Caan W (2017) An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness, in Public Health, 152, S. 157-171.
- Luhmann M, Hawkey L (2016) Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age, in: Developmental Psychology, 52. Jg., Nr. 6, S. 943-959.
- Lühning G (09. November 2013) Zahlen und Fakten: Dorfladen-Netzwerk. <http://dorfladen-netzwerk.de/zahlen-und-fakten/>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Mahne K, Huxhold O (2017) Nähe auf Distanz: Bleiben die Beziehungen zwischen älteren Eltern und ihren erwachsenen Kindern trotz wachsender Wohnentfernungen gut? In: Mahne K, Wolff J, Simonson J, Tesch-Römer C (Hrsg.) Altern im Wandel. Wiesbaden: Springer VS, S. 215-230. DOI 10.1007/978-3-658-12502-8_17. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Marr M, Zillien N (2010) Digitale Spaltung, in: Schweiger W, Beck K (Hrsg.): Handbuch Online-Kommunikation. Wiesbaden: Springer VS, S. 257-282.
- McKinsey & Partner (7. Mai 2020) Corona: 42% der Deutschen sorgen sich um ihren Urlaub, Pressemitteilung. https://www.mckinsey.de/~media/McKinsey/Locations/Europe%20and%20Middle%20East/Deutschland/News/Presse/2020/2020-05-07%20Consumer%20Sentiment%20Wave%205/200507_PM_Corona_Konsumenten_FINAL.ashx. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Metzler C, Werner D (2017) Die Erwerbssituation von Menschen mit Behinderung, in: Vierteljahresschrift zur empirischen Wirtschaftsforschung, IW Trends 4. Köln.
- Neu C, Vogel (2020) Angleichungserwartungen und Differenzenerfahrung, in: Begleitband des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales. Berlin, S. 129-136.
- Neu C, Nikolic L (2020) Mythos Gemeinschaft? Vom sozialen Zusammenhalt in ländlichen Räumen, in: Krajewski, C, Wiegandt, CC (Hrsg.) Ländliche Räume in Deutschland zwischen Prosperität und Peripherisierung, Bundeszentrale für politische Bildung. Bonn, S. 170-183.
- Nowossadeck S, Mahne K (2017) Soziale Kohäsion in der Nachbarschaft, in: Mahne K, Wolff J, Simonson J, Tesch-Römer C. (eds) Altern im Wandel. Wiesbaden: Springer VS. DOI: 10.1007/978-3-658-12502-8_21
- Parsons T (1993) Gesellschaften. Berlin: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft.
- Perlman D, Peplau L (1982) Theoretical approaches to loneliness. Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy, S. 123-134.
- Peuckert R (1991) Familienformen im sozialen Wandel. Wiesbaden: Springer VS.
- Prange A (10. April 2020): Corona – Der verbotene Abschied, in: DW. <https://www.dw.com/de/corona-der-verbotene-abschied/a-53050556>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Primer J, Krimmer H, Labigne A (2017) ZiviZ-Survey 2017. Vielfalt verstehen, Zusammenhalt stärken. Berlin.

- Reckwitz A (2018) Die Gesellschaft der Singularitäten. Zur Kulturalisierung des Sozialen, in: Busche H, Heinze T, Hillebrandt Frank, Schäfer F (Hrsg.): Kultur – Interdisziplinäre Zugänge. Wiesbaden: Springer VS, S. 45-62.
- Reutlinger C, Stiehler S, Lingg E (Hrsg.) (2015) Soziale Nachbarschaften: Geschichte, Grundlagen, Perspektiven. Sozialraumforschung und Sozialraumarbeit. Wiesbaden: Springer VS.
- Rosa H (2016) Resonanz - Eine Soziologie der Weltbeziehung. Frankfurt am Main: Suhrkamp.
- Rosa H (16. März 2018) Das große Du, in: Die Presse. <https://www.diepresse.com/5390341/das-grosse-du>. Zugegriffen: 15. Oktober 2020
- Schnurr S (2011) Singularisierung im Alter. Altern im Kontext des demographischen Wandels. Berlin, Münster, Wien, Zürich und London: Lit Verlag.
- Schoppenhorst T (2. April 2020): Quälender Abstand: Einsamkeit betrifft immer mehr Menschen. <https://www.hogrefe.de/themen/im-fokus/artikeldetailansicht/quaelender-abstand-einsamkeit-betrifft-immer-mehr-menschen-591>. Zugegriffen: 14. Oktober 2020
- Schubert FC, Knecht A (2015) Ressourcen – Merkmale, Theorien und Konzeptionen im Überblick: eine Übersicht über Ressourcenansätze in Soziologie, Psychologie und Sozialpolitik. DOI: 10.13140/RG.2.2.30527.71849.
- Scope (2017) Everyday Equality. London. <https://www.scope.org.uk/> Zugegriffen: 20. Oktober 2020
- Seifert A (2016) Technikakzeptanz älterer Menschen im Netzzeitalter, in: Medien & Altern 1, 9, S. 67-74.
- Sen A (1993) Capability and Well-Being, in: Nussbaum M, Sen A (1993) The Quality of Life. Oxford: Clarendon Press. DOI: 10.1093/0198287976.003.0005.
- Sense (2017) 'Someone cares if I'm not there'. London. <https://www.sense.org.uk/support-us/campaigns/loneliness/>
- Simonson J, Vogel C, Tesch-Römer C (Hrsg.) (2017) Tabellenhang. Freiwilliges Engagement in Deutschland – Der Deutsche Freiwilligensurvey 2014. Wiesbaden: Springer VS.
- Skutta S, Steinke J (2019) Digitalisierung und Teilhabe. Mitmachen, mitdenken, mitgestalten! Sonderband der Zeitschriften Blätter der Wohlfahrtspflege und Sozialwirtschaft. Baden-Baden: Nomos.
- Spitzer M (2018) Einsamkeit - die unerkannte Krankheit: schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer Knauer.
- SPLENDID RESEARCH (04.06.2019): Einsamkeitsempfinden der Deutschen. <https://www.splendid-research.com/de/splendid-news/pressemitteilungen/item/studie-einsamkeit-deutschland-2018.html>. Zugegriffen: 14. August 2020
- Statistisches Bundesamt (2020a) Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Haushalte und Familien. Ergebnisse des Mikrozensus. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Haushalte-Familien/Publikationen/Downloads-Haushalte/haushalte-familien-2010300197004.pdf?__blob=publicationFile. Zugegriffen: 28. August 2020
- Statistisches Bundesamt (2020b) Bevölkerung und Erwerbstätigkeit. Zusammenfassende Übersichten: Eheschließungen, Geborene und Gestorbene 1946-2019. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-Ehescheidungen-Lebenspartnerschaften/Publikationen/Downloads-Eheschliessungen/zusammen-eheschliessungen-geborene-gestorbene-5126102197004.pdf?__blob=publicationFile. Zugegriffen: 28. Oktober 2020
- Statistisches Bundesamt (2020c) Eheschließungen, Eheschließungen je 1.000 Einwohner: Deutschland, Jahre 1950 bis 2019. <https://www-genesis.destatis.de/genesis/online?sequenz=tabelleErgebnis&selektionname=12611-0001#abreadcrumb>. Zugegriffen: 19. Oktober 2020
- Statistisches Bundesamt (2020d) Einkommen, Konsum und Lebensbedingungen: Armutsgefährdungsquote. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Glossar/armutsgefaehrdungsquote.html>. Zugegriffen: 8. November 2020
- Statistisches Bundesamt (2020e) Einkommen, Konsum und Lebensbedingungen: Lebensbedingungen und Armutsgefährdung. https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Einkommen-Konsum-Lebensbedingungen/Lebensbedingungen-Armutsgefaehrdung/_inhalt.html. Zugegriffen: 8. November 2020
- Statistisches Bundesamt (2019a) Durchschnittliches Heiratsalter lediger Frauen in Deutschland von 1991 bis 2018. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1329/umfrage/heiratsalter-lediger-frauen/>. Zugegriffen: 21. August 2020
- Statistisches Bundesamt (2019b) Durchschnittliches Heiratsalter lediger Männer in Deutschland von 1991 bis 2018. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1328/umfrage/heiratsalter-lediger-maenner/>. Zugegriffen: 21. August 2020
- Statistisches Bundesamt (2019c) Geburten: Kinderlosenquote. <https://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Geburten/Tabellen/kinderlosigkeit.html>. Zugegriffen: 28. Oktober 2020
- Tartler R (1961) Das Alter in der modernen Gesellschaft. Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag.
- Vogel C, Gordo LR (2019) Ehrenamtliches Engagement von Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte, in: Vogel C, Wettstein M, Tesch-Römer C (Hrsg.) Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte. Wiesbaden: Springer VS, S. 113-133. DOI: 10.1007/978-3-658-25079-9_7

Wilson RS, Krueger KR, Arnold SE, Schneider JA, Kelly JF, Barnes LL, Bennett DA (2007) Loneliness and Risk of Alzheimer Disease: Reprinted Arch Gen Psychiatry, VOL 64, S. 234-240.

Young S (30. Juni 2020) Lockdown has left a quarter of adults thinking they have no real friends. https://www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/loneliness-isolation-coronavirus-lockdown-friendship-elderly-a9593466.html?utm_medium=Social&utm_source=Facebook%23Echobox%3D1593548102. Zugegriffen: 14. Oktober 2020

Zeckra C (August 2017) Das Leben ist gestaltbar: Das Alter an der Nahtstelle von Chancen und Einschnitten – Die Generali Altersstudie 2017, in: bbe Newsletter für Engagement und Partizipation in Deutschland. Berlin 8/2017. https://www.b-b-e.de/fileadmin/Redaktion/05_Newsletter/01_BBE_Newsletter/bis_2017/2017/newsletter-08-zeckra-altersstudie.pdf. Zugegriffen: 14. Oktober 2020

VOR ORT FÜR SIE

Unsere Landesverbände

Impressum

Sozialverband Deutschland e. V.
Stralauer Straße 63
10179 Berlin
Tel. 030 72 62 22-0
Fax 030 72 62 22-311
kontakt@sovd.de
www.sovd.de • www.sovd-tv.de
www.sovd.de/mitgliedsantrag

Verfasser

Prof. Dr. Claudia Neu
Fabian Müller

Bildquellen

Titelbild © Africa Studio - stock.adobe.com

Druck

SoVD Bundesgeschäftsstelle, Berlin

Stand

Dezember 2020
1. Auflage

© Sozialverband Deutschland e. V., 2020