KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

KNE Expertise 1/2022

DEFINITION UND FORMEN DER EINSAMKEIT

Prof. Dr. Maike Luhmann
Ruhr-Universität Bochum

www.kompetenznetz-einsamkeit.de

Im Jahr 2022 erscheinen Expertisen zu folgenden Themen:

Theoretische und Methodologische Grundlagen:

1. Definition und Formen der Einsamkeit
   Autorin: Prof. Dr. Maike Luhmann
2. Qualitative Erhebungsverfahren von Einsamkeit
   Autorin: Prof. Dr. Marlen Niederberger
3. Quantitative Erhebungsverfahren von Einsamkeit
   Autor: Prof. Dr. Marcus Mund

Lebenslagenorientierte Expertisen:

4. Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland
   Autorin: Dr. Theresa Entringer
5. Wechselwirkung von Einsamkeit und Armut
   Autoren: Prof. Dr. Jörg Dittmann & Dr. Jan Goebel
6. Wechselwirkung von Einsamkeit mit Migrations- und Fluchterfahrungen
   Autor*innen: Prof. Dr. Thomas Geisen, Lea Widmer und Anna Yang
7. Wechselwirkung von Einsamkeit mit Geschlecht, Gender und sexueller Orientierung
   Autorin: Dr. Mirjam Fischer
8. Wechselwirkung von Einsamkeit mit raumbezogenen Faktoren (ländlichen Raum und Stadt)
   Autorin: Prof. Dr. Claudia Neu
9. Wechselwirkung von Einsamkeit mit chronischen Erkrankungen/ Einschränkungen
   Autor: Prof. Dr. Ingolf Prosetzky

Expertisen mit gesellschaftspolitischem Bezug:

10. Soziale und gesundheitliche Folgen von Einsamkeit
    Autorin: Dr. Susanne Bücker
11. Einsamkeit und demokratische Teilhabe/ Einstellungen
    Autor: Dr. Janosch Schobin

Vorwort

Das Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) setzt sich mit den Ursachen, Erlebensweisen und Folgen von Einsamkeit auseinander und fördert die Erarbeitung und den Austausch über mögliche Präventions- und Interventionsmaßnahmen in Deutschland. Dazu verbindet das KNE Forschung, Netzwerkarbeit und Wissenstransfer. Im Rahmen der KNE Expertisen wird das vorhandene Wissen zu ausgewählten Fragestellungen zur Vorbeugung und Bekämpfung von Einsamkeit durch ausgewiesene Expert*innen gebündelt und einer breiten Öffentlichkeit zur Verfügung gestellt. Die Erkenntnisse der Expertisen sollen einen fachlichen Diskurs und die evidenzbasierte Weiter-/ Entwicklung von Maßnahmen gegen Einsamkeit fördern und dienen nicht zuletzt auch als wichtige Informationsquelle für die Arbeit des KNE.

Bei Fragen und Hinweisen zu den KNE Expertisen treten Sie gerne mit uns in Kontakt. Nähere Informationen zum KNE, den einzelnen Expertisen und zu den Kontaktmöglichkeiten finden Sie unter: www.kompetenznetz-einsamkeit.de

Das KNE ist ein Projekt des Instituts für Sozialarbeit und Sozialpädagogik (ISS e.V.) und wird gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ).

Prof. Dr. Maike Luhmann, Professorin für Psychologische Methodenlehre an der Fakultät für Psychologie der Ruhr-Universität Bochum, forscht zu Ursachen und Konsequenzen von Einsamkeit und Wohlbefinden über die Lebensspanne, seit 2020 ständige Sachverständige in der Enquete-Kommission „Einsamkeit“ in NRW und 2021 Sachverständige des Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zum Thema „Einsamkeit“.

Inhalt

Vorwort 3
Inhalt 5

1 Einleitung 7
2 Wissenschaftliche Definitionen von Einsamkeit 8
2.1 Existentielle Einsamkeit 8
2.2 Einsamkeit als unerfüllte soziale Bedürfnisse 10
2.3 Einsamkeit als unerfüllte soziale Erwartungen 12
2.4 Diskussion 14
3 Abgrenzung zu verwandten Konzepten Soziale Isolation 17
Alleinsein 18
Depression und soziale Phobie 19
4 Verschiedene Formen von Einsamkeit 21
4.1 Differenzierung nach verschiedenen Beziehungsformen 21
4.2 Differenzierung nach zeitlicher Dauer 25
4.3 Differenzierung nach Intensität und Häufigkeit 29
4.4 Differenzierung nach Grad der objektiven sozialen Isolation 30
4.5 Integration 32
5 Verbreitung der verschiedenen Formen von Einsamkeit 34
6 Fazit 36
Ist Einsamkeit immer schlecht? 36
Wie sollte Einsamkeit definiert werden? 37
Sollten verschiedene Formen der Einsamkeit in Forschung und Praxis unterschieden werden? 37
7 Literaturverzeichnis 39

Abbildungsverzeichnis 50
Tabellenverzeichnis 50
Impressum 51

1 Einleitung

Viele Menschen suchen bewusst „die Einsamkeit“ auf, als Ausgleich zum hektischen Alltag oder als Quelle für neue Inspiration. Dabei kann es sich um das Aufsuchen einer einsamen Gegend handeln oder auch um das bewusste Zurückziehen von der Welt, wie es zum Beispiel in vielen Religionen praktiziert wird (Wegener und Jacobs 2021). In diesen Beispielen ist Einsamkeit ein selbstgewählter und positiv konnotierter Zustand. In den von Isolation und sozialem Abstand geprägten Lockdown-Monaten während der Corona-Pandemie wurde aber „die Einsamkeit“ oft als eine der Begleiterscheinungen genannt, unter denen die Menschen besonders zu leiden hatten. Fragt man Laien danach, wie sich Einsamkeit anfühlt, werden überwiegend negative Aspekte genannt, zum Beispiel Traurigkeit, Angst, Leere oder das Gefühl, vollständig verlassen zu sein (Heu et al. 2021; McHugh Power et al. 2017; Rokach 1988). In diesen Fällen ist Einsamkeit ein unfreiwilliger und unangenehmer, ja sogar schmerzhafter Zustand.

Diese Beispiele illustrieren, dass der Begriff Einsamkeit in der Alltagssprache unscharf definiert und unterschiedlich verwendet wird. Für eine wissenschaftliche und politische Auseinandersetzung mit dem Thema ist es daher zwingend notwendig, den Begriff der Einsamkeit klar zu definieren und von anderen, verwandten Konzepten abzugrenzen. Diese Expertise gibt zunächst einen Überblick über die in der heutigen sozialwissenschaftlichen Forschung am häufigsten verwendeten Definitionen von Einsamkeit und grenzt verwandte Konzepte wie soziale Isolation, Alleinsein oder bestimmte psychische Erkrankungen davon ab. Anschließend werden verschiedene Ansätze zur Differenzierung von Einsamkeit beschrieben, zum Beispiel nach Beziehungsform, zeitlicher Dauer oder Intensität bzw. Häufigkeit, sowie aktuelle Befunde zur Verbreitung dieser verschiedenen Formen von Einsamkeit zusammengefasst. Die Expertise schließt mit Implikationen für Wissenschaft, Politik und Praxis.

2 Wissenschaftliche Definitionen von Einsamkeit

Dieser Abschnitt gibt einen Überblick über wissenschaftliche Definitionen von Einsamkeit. Der Fokus liegt dabei auf Definitionen, die in der heutigen sozialwissenschaftlichen Forschung relevant sind (für einen Überblick über frühere Ansätze s. Perlman und Peplau 1982; zur Einsamkeit in Literatur, Philosophie und Religion, s. Wegener und Jacobs 2021). In Anlehnung an einschlägige Übersichtsarbeiten (Heinrich und Gullone 2006; Motta 2021; Søn-derby und Wagoner 2013) werden im Folgenden drei Definitionen von Einsamkeit besprochen: existentielle Einsamkeit, Einsamkeit als Folge unerfüllter sozialer Bedürfnisse, und Einsamkeit als wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen.

2.1 Existentielle Einsamkeit

Existentielle Einsamkeit wird definiert als eine unerträgliche Leere, Traurigkeit und Sehnsucht „that results from the awareness of one's fundamental separateness as a human being" (Ettema et al. 2010:, 142). Ein verwandtes Konzept ist das der existentiellen Isolation, das auf der Grundidee basiert, dass alle Menschen fundamental voneinander isoliert sind und es immer eine unüberwindbare Brücke zwischen Menschen gibt, egal wie nah sie sich sind (Pinel et al. 2017; Yalom 1980). Moustakas (1961) beschreibt existentielle Einsamkeit als einen unvermeidbaren Teil des Lebens, der im Zusammenhang mit existentiellen Erfahrungen wie Geburt oder Tod entsteht. Einsamkeit ist somit eine Erfahrung, vor der sich viele fürchten („loneliness anxiety"), die aber auch kreative Kräfte freisetzen und zu persönlichem Wachstum führen kann („existential loneliness") (Moustakas 1961). Die motivierende Funktion der Angst vor Einsamkeit wurde auch von anderen Autoren betont: „The fear of loneliness and the desire to avoid it constitutes the ultimate primary motivational principle in man […] In

all we think, say, and do, we are animated by a fear of loneliness" (Mijuskovic 1988:, 508).

Der Schwerpunkt dieses Ansatzes lag lange vor allem auf der qualitativen Beschreibung der subjektiven Erfahrung von Einsamkeit, weniger auf der quantitativen Messung von Einsamkeit und der Erforschung ihrer Ursachen (Sønderby und Wagoner 2013). Durch die Verfügbarkeit von Messinstrumenten (z. B. Existential Loneliness Questionnaire, Mayers et al. 2002; Existential Loneliness Scale, Pinel et al. 2017) wird existentielle Einsamkeit bzw. existentielle Isolation jedoch zunehmend auch in größeren empirischen Studien erhoben, wenn auch vergleichsweise selten und überwiegend in speziellen Populationen, z. B. bei Menschen mit lebensbedrohlichen Erkrankungen (Ettema et al. 2010; Mayers und Svartberg 2001).

Innerhalb des Existential Loneliness Questionnaire können verschiedene Facetten existentieller Einsamkeit unterschieden werden (Gökdemir-Bulut und Bozo 2018; van Tilburg 2021): Zum einen kann existentielle Einsamkeit als Einsamkeit in Beziehungen konzipiert werden, also eine Einsamkeit, die man dann empfindet, wenn man sich von den Menschen um sich herum isoliert fühlt. Ein Beispiel-Item aus dem Existential Loneliness Questionnaire für diese Art der existentiellen Einsamkeit ist: „I am surrounded by strangers I cannot connect with". Ähnliche Items werden auch in der Existential Loneliness Scale verwendet, z. B. „Other people usually do not understand my experiences" (Pinel et al. 2017). Zum anderen kann existentielle Einsamkeit als fehlender Sinn im Leben konzipiert werden, also eine Einsamkeit, die ausdrückt, dass man sich vom Leben selbst entfremdet hat. Ein Beispiel-Item aus dem Existential Loneliness Questionnaire für diese Art der existentiellen Einsamkeit ist: „I feel dead".

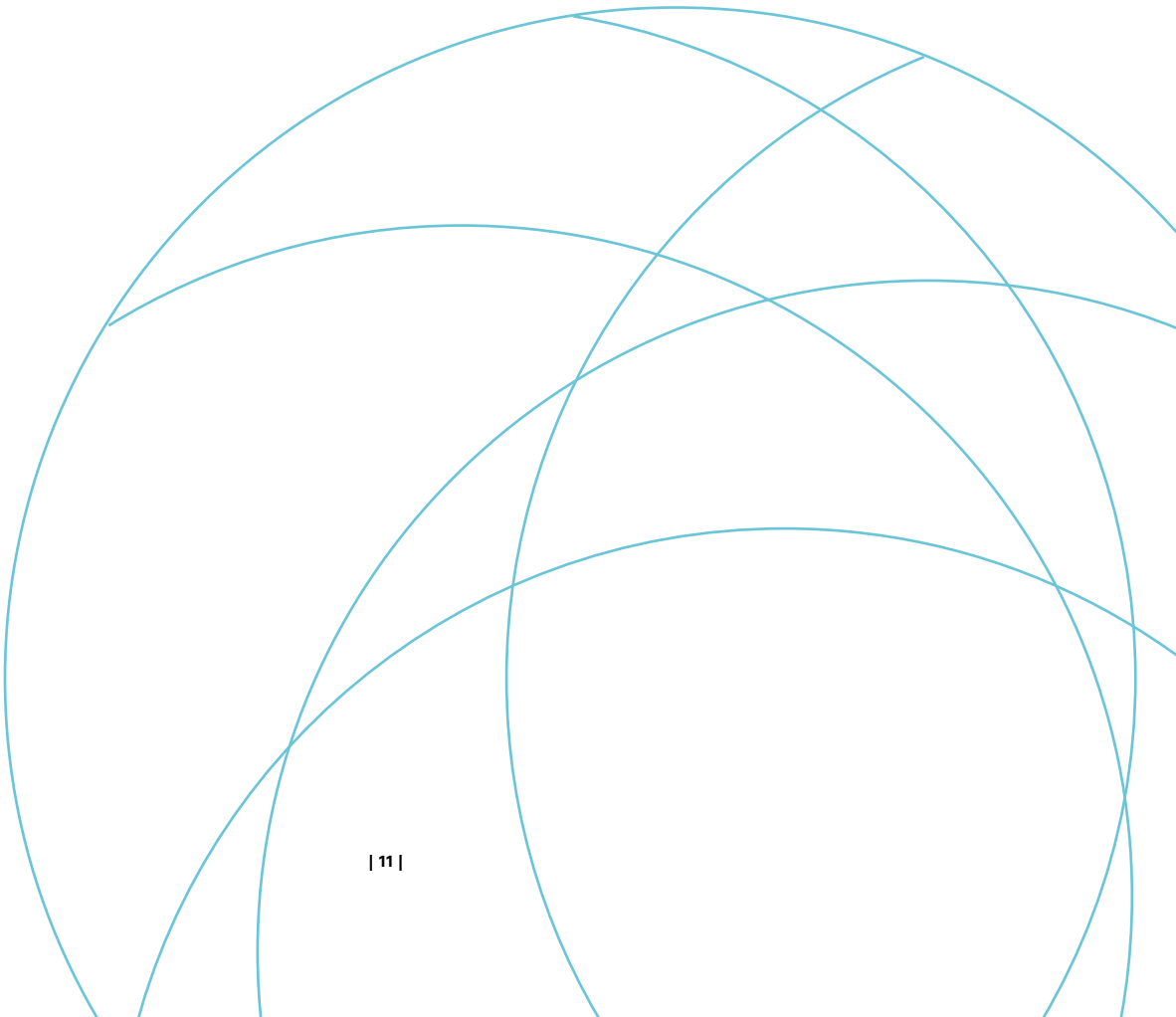
2.2 Einsamkeit als unerfüllte soziale Bedürfnisse

Eine zweite Definition von Einsamkeit basiert auf der Grundannahme, dass Menschen ein Grundbedürfnis nach sozialen Bindungen haben. Diese Grundannahme wird in verschiedenen psychologischen Theorien aufgegriffen (z. B. in der Need to Belong-Theorie von Baumeister und Leary 1995; in der Bindungstheorie nach Bowlby 1969; in der Selbstdeterminationstheorie von Ryan und Deci 2000). Eine evolutionspsychologische Begründung für die Existenz des Grundbedürfnisses nach sozialer Bindung ist, dass Menschen am besten in der Gruppe überlebten (Baumeister und Leary 1995; Cacioppo et al. 2014).

Allgemein sind Grundbedürfnisse universell, d. h. sie sind bei allen Menschen vorhanden. Bleibt ein Grundbedürfnis unbefriedigt, wird dies als negativ und schmerzhaft wahrgenommen. Zugleich hat die Nicht-Erfüllung eines Grundbedürfnisses einen starken Aufforderungscharakter, da sie Menschen motiviert, den negativen Zustand aktiv und schnellstmöglich zu beenden. Ein anschauliches Beispiel dafür ist das Grundbedürfnis nach Nahrung. Ist dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt, empfinden wir Hunger. Hunger fühlt sich unangenehm an, motiviert uns aber zugleich, etwas zu essen. Hunger ist somit ein Warnsignal, mit dem der Körper auf einen akuten und potentiell gefährlichen Mangelzustand hinweist. Die Fähigkeit, Hunger zu empfinden, sichert somit letztlich das Überleben.

Einsamkeit kann man analog dazu betrachten (Cacioppo und Patrick 2008). Menschen empfinden dann Einsamkeit, wenn ihre sozialen Bedürfnisse nicht erfüllt sind (Fromm-Reichmann 1959; Weiss 1973). Dieses Gefühl ist unangenehm und hat dadurch eine motivierende Funktion, da es Menschen dazu bewegt, aktiv soziale Kontakte zu suchen und Bindungen Beziehungen zu knüpfen (Cacioppo et al. 2014). So wie Hunger ein Warnsignal des Körpers ist, kann man Einsamkeit als Warnsignal der Psyche verstehen. Wie gut Einsamkeit als Warnsignal funktioniert – wann es Menschen schützt und wann es ihnen

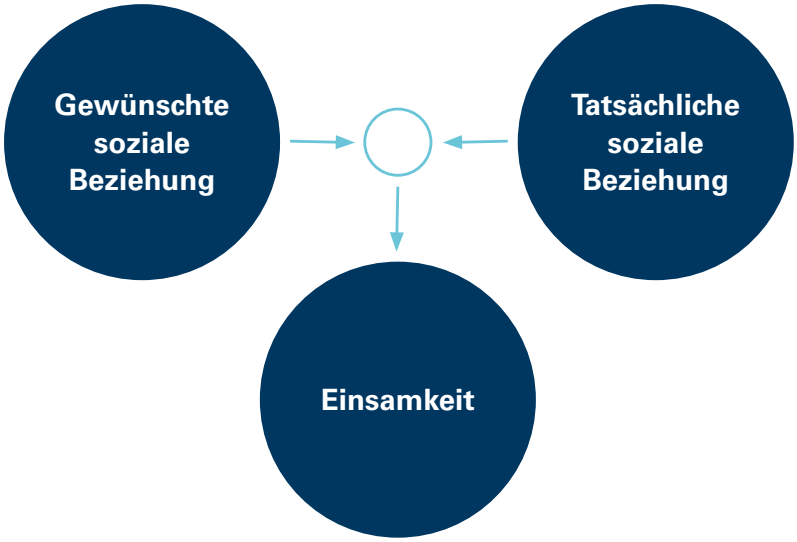
schadet – hängt jedoch auch maßgeblich von der zeitlichen Dauer dieses Zustands ab. Wenn die anfänglichen Bemühungen um soziale Kontakte und Beziehungen nicht zum erwünschten Erfolg führen und das Gefühl der Einsamkeit über längere Zeit bestehen bleibt, kann es zu einer Chronifizierung von Einsamkeit kommen (Cacioppo und Hawkley 2009). Dieser Prozess wird im Abschnitt Differenzierung nach zeitlicher Dauer vertieft.



2.3 Einsamkeit als unerfüllte soziale Erwartungen

Die dritte und meist zitierte Definition von Einsamkeit geht zurück auf Peplau und Perlman (1982; 1981). Sie beschreiben Einsamkeit als "the unpleasant experience that occurs when a person's network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively" (Perlman und Peplau 1981: 31). Diese Definition umfasst eine Reihe wichtiger Aspekte. Erstens handelt es sich um eine unangenehme Erfahrung, also um einen subjektiven Zustand, der als negativ wahrgenommen wird. Erfahrungen von Einsamkeit oder Alleinsein als etwas Positives werden in dieser Definition also explizit ausgenommen. Zweitens bezieht sich Einsamkeit auf das Netzwerk von sozialen Beziehungen einer Person, also Beziehungen mit real existierenden Personen. Drittens entsteht Einsamkeit dann, wenn dieses Netzwerk als mangelhaft („deficient") wahrgenommen wird. Genauer gesagt entsteht die Wahrnehmung dieses Mangels dann, wenn es eine Diskrepanz zwischen den wahrgenommenen und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen gibt (s. Abbildung 1).

Abbildung 1. Einsamkeit als Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen.



Hier findet also ein kognitiver Prozess statt, in dem die tatsächlichen sozialen Beziehungen mit den eigenen sozialen Erwartungen abgeglichen werden. Die Annahme dieses kognitiven Prozesses ist die wesentliche Erweiterung dieser Definition gegenüber den vorher diskutierten Definitionen. Viertens können die bestehenden sozialen Beziehungen auf zwei Arten als mangelhaft wahrgenommen werden: quantitativ oder qualitativ. Ein quantitativer Mangel besteht zum Beispiel dann, wenn man sich mehr Freunde wünscht, als man aktuell hat. Ein qualitativer Mangel besteht dann, wenn die Qualität von bestimmten Beziehungen als unzureichend wahrgenommen wird.

Im Kern dieser Definition stehen also zwei Komponenten, die miteinander verglichen werden: die gewünschten und die tatsächlichen sozialen Beziehungen. Es lohnt sich, diese beiden Komponenten genauer zu betrachten, da sich daraus Implikationen für die Entstehung, Messung und Bekämpfung von Einsamkeit ableiten lassen.

Beginnen wir mit den gewünschten sozialen Beziehungen bzw. den sozialen Erwartungen. Gemäß den im vorherigen Abschnitt erwähnten Theorien sollten alle Menschen ein Grundbedürfnis nach sozialen Beziehungen und Bindungen haben (Baumeister und Leary 1995; Bowlby 1969; Ryan und Deci 2000). Wie viele und welche Art von sozialen Beziehungen jemand braucht und wünscht, ist jedoch von Person zu Person unterschiedlich. So ändern sich die sozialen Bedürfnisse mit dem Alter (Carstensen et al. 1999; Qualter et al. 2015): Während im Jugendalter und im jungen Erwachsenenalter die Anzahl der Freunde bzw. die Größe des sozialen Netzwerkes besonders wichtig ist, wird im Laufe des Lebens die Qualität der sozialen Beziehungen wichtiger als die Quantität (Carmichael et al. 2015; Qualter et al. 2015). Aber auch innerhalb einer Altersgruppe gibt es erhebliche individuelle Unterschiede in den sozialen Bedürfnissen. Diese Unterschiede sind teilweise erblich bedingt (Goossens et al. 2015; Spithoven et al. 2019) und lassen sich unter anderem durch Persönlichkeitsunterschiede erklären (Buecker et al. 2020b). Beispielsweise haben extravertierte Menschen eine stärkere Präferenz für soziale Kontakten als eher introvertierte

Menschen (Wilt und Revelle 2009). Menschen mit einer hohen Ausprägung auf dem Persönlichkeitsmerkmal Verträglichkeit bevorzugen harmonische Beziehungen, während Menschen mit einer niedrigen Ausprägung auf diesem Merkmal Konflikte besser aushalten (Tobin et al. 2000). Darüber hinaus sind die sozialen Erwartungen auch durch die Umwelt geprägt, zum Beispiel durch den kulturellen Kontext (de Jong Gierveld und Tesch-Römer 2012; Heu et al. 2021).
Die zweite Komponente sind die tatsächlich vorhandenen Beziehungen. Was bzw. wer ist damit genau gemeint? Peplau und Perlman (1981) sprechen vom „network of social relations", also von einem Netzwerk sozialer Beziehungen. Dieser Begriff ist sehr breit und schließt sowohl sehr enge und intime Beziehungen (z. B. zum Lebenspartner oder zu einer engen Freundin) als auch oberflächlichere Bekanntschaften und alltägliche soziale Interaktionen ein. In manchen Ansätzen wird darüber hinaus auch die gefühlte Zugehörigkeit zu Gemeinschaften oder zur Gesellschaft als Ganzes einbezogen, also auf Gruppen von Menschen, die nicht mehr unbedingt persönlich bekannt sind. Darüber hinaus wird in der Definition selbst betont, dass die sozialen Beziehungen sowohl quantitativ als auch qualitativ betrachtet und bewertet werden können. Diese Komponente der Definition bietet also viel Spielraum für genauere Differenzierungen, auf die im Abschnitt Differenzierung nach verschiedenen Beziehungsformen genauer eingegangen wird.

2.4 Diskussion

Die oben diskutierten Definitionen von Einsamkeit unterscheiden sich vor allem darin, durch welche psychologischen Mechanismen Einsamkeit ausgelöst wird. Bei der existentiellen Einsamkeit steht eine grundsätzliche Entfremdung von anderen Menschen und dem Leben an sich im Vordergrund, während die beiden anderen, gängigeren Definitionen den Mangel erfüllender Beziehungen zu konkreten Personen thematisieren (Helm et al. 2020; van Tilburg 2021).
Eine wichtige Implikation dieser Unterscheidung ist, dass die Lösung zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit gemäß der gängigen Definitionen

in der (Wieder-)Herstellung qualitativ erfüllender Beziehungen liegt, während es für existentielle Einsamkeit kein Heilmittel gibt (van Tilburg 2021). Auch empirisch lassen sich diese beiden Arten der Einsamkeit unterscheiden; die Korrelationen fallen in mehreren Studien schwach bis moderat aus (Helm et al. 2019; Pinel et al. 2017; van Tilburg 2021).

Trotz dieser Unterschiede haben jedoch alle drei Definitionen drei Aspekte gemeinsam: Einsamkeit ist demnach (a) ein subjektiver Zustand, (b) entsteht aus einem Defizit in den sozialen Beziehungen und (c) wird als unangenehm empfunden (Motta 2021; Perlman und Peplau 1982; Victor und Sullivan 2015). In mehreren Ansätzen wird zudem betont, dass Einsamkeit adaptiv ist, da sie Menschen motiviert, sich mit sich selbst (Mijuskovic 1988; Moustakas 1961) und ihrer sozialen Umwelt (Cacioppo et al. 2014) auseinanderzusetzen.

Eine weitere Gemeinsamkeit dieser Definitionen ist, dass sie die Bedeutung sozialer Beziehungen vor allem über ihre Abwesenheit thematisieren und damit eine defizitorientierte Sichtweise forcieren. So wie aber Gesundheit mehr ist als die bloße Abwesenheit von Krankheit (World Health Organization n.d.), ist ein sozial erfülltes Leben mehr als nur die Abwesenheit von Einsamkeit. Um die Bedeutung sozialer Beziehungen in ihrer vollen Breite betrachten zu können, wäre es hilfreich, einen Gegenbegriff zu Einsamkeit zu etablieren. In der englischsprachigen Fachliteratur wurden u. a. „social connection“ (Cacioppo und Patrick 2008) sowie „belongingness“ und „social embeddedness“ (de Jong Gierveld et al. 2018) vorgeschlagen. Diese Begriffe könnte man ins Deutsche etwa mit sozialer Verbundenheit, Zugehörigkeit und sozialer Einbindung übersetzen.

Von den drei diskutierten Ansätzen wird die Definition von Peplau und Perlman (1982; 1981) am häufigsten verwendet, vermutlich da sie sowohl affektive als auch kognitive Aspekte integriert. An dieser Definition wird aber auch immer wieder Kritik geäußert, die sich teilweise auch auf die anderen Ansätze übertragen lässt. So wird Einsamkeit in qualitativen Studien von den Betroffenen

sehr facettenreich beschrieben finden (Dahlberg 2007; Heu et al. 2021; McHugh Power et al. 2017; Rubenstein und Shaver 1982). Rubinstein und Shaver (1982) sortieren diese verschiedenen Erfahrungen in vier Bereiche: Verzweiflung (z. B. Angst, Hoffnungslosigkeit, Verletzlichkeit), Depression (z. B. Traurigkeit, Gefühl der Leere, Sehnsucht), Ungeduld/Langeweile (z. B. Ungeduld, Ärger, Unbehaglichkeit), und Selbst-Abwertung (z. B. sich selbst als unattraktiv oder dumm wahrnehmen, Scham, Unsicherheit). An der Definition von Peplau und Perlman wird kritisiert, dass diese nicht die Komplexität der unterschiedlichen mit Einsamkeit verbundenen Emotionen widerspiegelt (de Jong Gierveld 1998; Rubenstein und Shaver 1982). Ein weiterer Kritikpunkt ist, dass Einsamkeit als eindimensionales Konstrukt definiert wird und damit übersehen wird, dass es unterschiedliche Formen von Einsamkeit geben kann (Stein und Tuval-Mashiach 2015). Im Abschnitt Verschiedene Formen von Einsamkeit werden Ansätze zur Differenzierung von Einsamkeit beschrieben.

Allgemein sei an dieser Stelle noch darauf hingewiesen, dass alle hier vorgestellten Ansätze von nordamerikanischen bzw. europäischen Autor*innen entwickelt wurden, so wie auch die meisten Studien zu Einsamkeit im westlichen Kulturraum durchgeführt wurden. Somit ist fraglich, inwiefern diese Definitionen nur eine kulturspezifische Sichtweise auf Einsamkeit widerspiegeln oder kulturübergreifend gelten. Zu dieser wichtigen Frage gibt es nur wenige Studien, die aber in der Summe darauf hindeuten, dass es sich bei Einsamkeit um ein universelles Konzept handelt, dass über verschiedene Kulturen hinweg ähnlich verstanden wird (Heu et al. 2021), auch wenn es in Nuancen unterschiedlich erlebt wird (van Staden und Coetzee 2010). Beispielsweise zeigte eine qualitative Studie, an der Menschen aus Kulturen mit unterschiedlichem Grad der sozialen Einbettung teilnahmen, dass sowohl das Erleben der Einsamkeit als auch die Ursachen unabhängig von der kulturellen Herkunft ähnlich beschrieben wurden (Heu et al. 2021). Darüber hinaus scheinen gängige Einsamkeits-Skalen über verschiedene Kulturen hinweg messinvariant zu sein, wobei diese Art von Studien bisher nur wenige Kulturen einschließen (Hawkley et al. 2012; Hawkley et al. 2020; Maes et al. 2016).

3 Abgrenzung zu verwandten Konzepten

Im Folgenden wird Einsamkeit von drei verwandten Konzepten abgegrenzt, die besonders starke Überlappungen mit Einsamkeit haben und oft gemeinsam mit Einsamkeit untersucht werden: soziale Isolation, Alleinsein und psychische Erkrankungen wie Depression und soziale Phobie. Einen Überblick über Abgrenzungen von weiteren verwandten Konzepten (z. B. soziale Unterstützung, soziales Kapital, soziales Netzwerk) bieten Mann et al. (2017).

Soziale Isolation

Eine Gemeinsamkeit der oben diskutierten wissenschaftlichen Definitionen von Einsamkeit ist die Betonung der Subjektivität von Einsamkeit. Dieser Aspekt grenzt Einsamkeit von der so genannten sozialen Isolation ab. Unter sozialer Isolation versteht man im Allgemeinen einen objektiven Mangel an sozialen Kontakten und sozialen Beziehungen (Wang et al. 2017). Soziale Isolation wird beispielsweise über die Anzahl der Freunde, die Größe des sozialen Netzwerkes oder die Häufigkeit von sozialen Interaktionen operationalisiert (für einen Überblick s. Schobin et al. 2021). Entscheidend ist dabei, dass objektive soziale Isolation nicht zwangsläufig als negativ empfunden werden muss. Soziale Isolation und Einsamkeit sind schwach bis moderat korreliert (Coyle und Dugan 2012; Hawkley et al. 2008; Matthews et al. 2016) und haben voneinander unabhängige Effekte auf Variablen wie Depression (Matthews et al. 2016), körperliche Gesundheit (Shankar et al. 2011) und Mortalität (Steptoe et al. 2013; Tilvis et al. 2012) (s. Review von Courtin und Knapp 2017). Um die Unterscheidung zwischen Einsamkeit und objektiver sozialer Isolation sprachlich zu verdeutlichen, verwenden manche Autoren den Begriff perceived social isolation (wahrgenommene soziale Isolation) anstelle von Einsamkeit (z. B. Cacioppo und Hawkley 2009).

Alleinsein

Eine Person ist alleine, wenn keine anderen Menschen in der Nähe sind. Alleinsein (engl. aloneness oder solitude) bezeichnet also einen momentanen Zustand der Abwesenheit anderer Menschen (Coplan und Bowker 2013; Galanaki 2004). Hierbei sind zwei Aspekte wichtig: Erstens handelt es sich um einen Zustand, der vorübergehend sein kann. Dies unterscheidet Alleinsein von sozialer Isolation, die einen überdauernden Mangel an Kontakten und Beziehungen beschreibt. Zweitens ist dieser Zustand wertungsfrei, d. h. er ist nicht per se negativ oder positiv, sondern kann je nach Person und Situation sowohl als angenehm als auch als unangenehm empfunden werden (Birditt et al. 2019; Lay et al. 2019).

Empirisch ist die Divergenz zwischen Einsamkeit und Alleinsein gut belegt: Der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und der alleine verbrachten Zeit ist entweder schwach (Kuczynski et al. 2022) oder gar nicht signifikant von Null verschieden (Elmer und Lodder 2021; Hawkley et al. 2003), zumindest wenn man Einsamkeit auf der Trait-Ebene erfasst (s. Abschnitt Differenzierung nach zeitlicher Dauer).

In der englischsprachigen Fachliteratur wird zusätzlich noch zwischen aloneness und solitude unterschieden (Galanaki 2004; Hipson et al. 2021). Aloneness beschreibt den objektiven Zustand des Alleinseins wertungsfrei, während solitude eher positiv konnotiert ist und einen Zustand des Alleinseins beschreibt, der bewusst und freiwillig aufgesucht wird (Lay et al. 2019). Auch der Wunsch nach Alleinsein wird im Englischen meist mit solitude bezeichnet (Coplan et al. 2019).

Depression und soziale Phobie

Einsamkeit ist keine psychische Erkrankung. Weder in dem im deutschen Gesundheitssystem verwendeten Klassifikationssystem ICD-11 (World Health Organization 2018) noch in dem für die Forschung besonders relevanten Klassifikationssystem DSM-5 (American Psychiatric Association 2013) wird Einsamkeit als eigenständige Diagnose geführt. Dies bedeutet auch, dass es für Einsamkeit keine klaren, allgemein akzeptierten Diagnosekriterien gibt, was die Messung und Schätzung der Prävalenz von Einsamkeit erschwert (s. u.). Einsamkeit kann aber sowohl Risikofaktor für als auch Folge von verschiedenen psychischen Erkrankungen sein (Achterbergh et al. 2020; Leigh-Hunt et al. 2017; Park et al. 2020), und einige der Symptome von Einsamkeit treten auch bei bestimmten psychischen Störungen auf.

Besonders häufig wurde der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und depressiven Symptomen untersucht. In qualitativen Studien wird Einsamkeit oft mit Gefühlszuständen wie Traurigkeit, Depression oder Leere beschrieben (Rubenstein und Shaver 1982), also mit Zuständen, die auch Symptome einer depressiven Episode sein können. Eines der Items der CES-D-Skala zur Erfassung von depressiven Symptomen lautet sogar „I felt lonely“ (Radloff 1977). Trotz dieser Überlappungen auf der Ebene der Symptome sind Einsamkeit und Depression jedoch nicht dasselbe. Der für Einsamkeit entscheidende Faktor – die Diskrepanz zwischen gewünschten und bestehenden sozialen Beziehungen – spielt bei der Diagnose depressiver Störungen keine Rolle. Es ist also möglich, sich einsam zu fühlen und sogar massiv darunter zu leiden, ohne die Diagnosekriterien einer Depression zu erfüllen. Umgekehrt können Menschen unter depressiven Störungen leiden, ohne sich einsam zu fühlen. Empirisch spiegelt sich diese konzeptuelle Unterscheidung in einer durchschnittlichen Korrelation von r = .50 zwischen Einsamkeit und depressiven Symptomen (Erzen und Çikrikci 2018) wider.

Einsamkeit hat auch Gemeinsamkeiten mit sozialer Phobie. Soziale Phobie ist eine ausgeprägte Furcht vor sozialen Situationen, in denen man negativ von anderen bewertet werden könnte und die daher vermieden werden (World Health Organization 2018). Die Vermeidung sozialer Situationen ist eine Verhaltensweise, die auch bei chronisch einsamen Menschen beobachtet wird (Cacioppo und Cacioppo 2018; Cacioppo und Hawkley 2009). Trotz dieser Gemeinsamkeit handelt es sich jedoch bei Einsamkeit und sozialer Phobie klar um unterschiedliche Phänomene (Maes et al. 2019a): Ein zentrales Merkmal von Einsamkeit ist eine Unzufriedenheit mit der Qualität und Quantität der bestehenden sozialen Beziehungen, was bei der sozialen Phobie keine Rolle spielt. Umgekehrt ist das zentrale Merkmal der sozialen Phobie die ausgeprägte Angst vor der negativen Beurteilung durch andere Menschen. Einsame Menschen mögen derartige Situationen nicht unbedingt als angenehm empfinden, erleben sie aber nicht zwangsläufig als furchteinflößend. Auch empirisch lässt sich zeigen, dass es sich bei Einsamkeit und sozialer Phobie um verwandte, aber unterschiedliche Phänomene handelt (Danneel et al. 2019; Fung et al. 2017; Maes et al. 2019a). So fand eine Meta-Analyse eine durchschnittliche Korrelation von r = .46 zwischen den beiden Konstrukten (Maes et al. 2019a).

4 Verschiedene Formen von Einsamkeit

Die oben vorgestellten wissenschaftlichen Definitionen von Einsamkeit haben gemeinsam, dass sie Einsamkeit global betrachten und nicht zwischen verschiedenen Formen von Einsamkeit differenzieren (de Jong Gierveld 1998; Stein und Tuval-Mashiach 2015). Eine Unterscheidung verschiedener Formen ist jedoch möglich und sinnvoll, um den unterschiedlichen Ursachen, Auslösern und Manifestationen von Einsamkeit Rechnung tragen zu können.

4.1 Differenzierung nach verschiedenen Beziehungsformen

Im Laufe des Lebens begegnen wir einer Vielzahl an Menschen, mit denen wir mehr oder weniger bedeutungsvolle Beziehungen eingehen. Manche Beziehungen sind flüchtig, andere bestehen über viele Jahrzehnte; manche sind oberflächlich, andere sehr eng und vertrauensvoll. Diese Beziehungen können unterschiedliche Funktionen erfüllen und uns helfen, diverse soziale Bedürfnisse zu befriedigen, z. B. Rat, Unterstützung, Wertschätzung, soziale Integration oder Bindung (Weiss 1973). Entscheidend ist, dass diese unterschiedlichen Funktionen in der Regel nicht alle in einer einzigen Beziehung erfüllt werden können, sondern ein zeitlich überdauerndes und in Funktion und Struktur vielseitiges soziales Netzwerk am besten zu einem gesunden und glücklichen Leben beiträgt (Antonucci et al. 2014; Qualter et al. 2015; Sandstrom und Dunn 2014). Zu hohe Erwartungen an eine einzige Beziehung, z. B. zur Lebenspartner*in, können sich sogar negativ auf die Qualität dieser Beziehung auswirken (Finkel et al. 2014).

Diese Befunde legen nahe, dass die unterschiedlichen Formen und Funktionen von Beziehungen auch für Einsamkeit relevant sind. Laut der Definition von Perlman und Peplau (1981) entsteht Einsamkeit, wenn die tatsächlichen Beziehungen nicht den gewünschten Beziehungen entsprechen. Dieser Abgleich

zwischen tatsächlichen und gewünschten Beziehungen kann nun je nach Beziehungsform anders ausfallen. Beispielsweise kann sich eine glücklich verheiratete Person mehr Freunde wünschen, und eine andere mit vielen Bekanntschaften kann einen unerfüllten Wunsch nach einer besonders engen, vertrauensvollen Beziehung hegen. Beide Personen wären einsam, aber auf unterschiedliche Art und aus unterschiedlichen Gründen. Nur wenn man diese unterschiedlichen Formen der Einsamkeit differenziert betrachtet, kann man wirkungsvolle und individuell zugeschnittene Interventionen für Einsamkeit entwickeln. Diese Überlegungen sprechen also für eine multidimensionale Konzeptualisierung von Einsamkeit, bei der verschiedene Beziehungsformen unterschieden werden (s. Tabelle 1).

Tabelle 1. Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach Beziehungsformen

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Emotionale/intime Einsamkeit	Fehlen einer engen, intimen Bindung bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt. Wird manchmal weiter aufgeteilt in romantische und familienbezogene Einsamkeit.
Soziale/relationale Einsamkeit	Fehlen von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes
Kollektive Einsamkeit	Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft
Kulturelle Einsamkeit	Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds
Physische Einsamkeit	Fehlen von körperlicher Nähe

Ein erster multidimensionaler Ansatz, der nach verschiedenen Beziehungsformen differenziert, geht auf Weiss (1973) zurück: „In many instances [loneliness] is a response to the absence of provision of a close, indeed intimate, attachment. It also may be a response to the absence of the provision of a meaningful friendship, collegial relationship, or other linkage to a coherent community" (Weiss 1973, 17). Die erste Dimension, die durch das Fehlen einer engen, intimen Bindung gekennzeichnet ist, wird als emotionale Einsamkeit bezeichnet. Die zweite Dimension, die sich auf das Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes auszeichnet, wird als soziale Einsamkeit bezeichnet. De Jong Gierveld hat die Unterscheidung zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit maßgeblich theoretisch vertieft (de Jong Gierveld 1987; de Jong Gierveld 1998; de Jong Gierveld et al. 2018) und in ihrer Einsamkeits-Skala operationalisiert (de Jong Gierveld und Kamphuls 1985; de Jong Gierveld und van Tilburg 2006).

Eine weitere Differenzierung nach verschiedenen Beziehungsformen wurde von Hawkley und Cacioppo vorgeschlagen (Cacioppo und Cacioppo 2012; Hawkley et al. 2005; Hawkley et al. 2012). Sie unterscheiden drei Einsamkeitsdimensionen, die sich auf verschiedene Lebensbereiche bzw. Beziehungsformen beziehen. Intime Einsamkeit entsteht durch die wahrgenommene Abwesenheit einer engen Beziehung zu einer Person, der man vertrauen kann, die einen unterstützt und einen als Person bestätigt. Diese Funktion wird oft durch Lebenspartner*innen übernommen, kann aber auch durch andere Personen übernommen werden (z. B. enge Freunde oder eigene Eltern oder Kinder). Diese Form der Einsamkeit entspricht der emotionalen Einsamkeit nach Weiss (1973). Relationale Einsamkeit entsteht durch die wahrgenommene Abwesenheit von guten Beziehungen zu Freunden oder Familie und entspricht der sozialen Einsamkeit nach Weiss (1973). Die dritte Dimension ist nicht in der Konzeptualisierung von Weiss (1973) enthalten: Kollektive Einsamkeit entsteht durch die fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft. Dabei kann es sich um konkrete Gruppen wie Vereine handeln oder um abstraktere Gemeinschaften wie eine Religionsgemeinschaft oder Nation. Bei der Differenzierung von Hawkley und Cacioppo ist wichtig anzumerken, dass diese datengeleitet

entwickelt wurde (durch Faktorenanalysen der UCLA-Loneliness Scale; Hawkley et al. 2005) und theoretische Untermauerung dieser Differenzierungen erst später erfolgten (Cacioppo et al. 2014; Cacioppo et al. 2015; Cacioppo und Cacioppo 2012). Wie Cacioppo et al. (2015) ausführen, lässt sich die in diesem Ansatz vorgenommene Dreiteilung aber auch in anderen Theorien über soziale Beziehungen wiederfinden (z. B. Dunbar 2014).

Die Multidimensionalität von Einsamkeit wurde mittlerweile in zahlreichen empirischen Studien belegt, auch wenn die genaue Anzahl und Bedeutung der identifizieren Dimensionen variiert (Cramer und Barry 1999; Penning et al. 2014; van Baarsen et al. 2001). Besonders für die Unterscheidung zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit gibt es darüber hinaus eine Reihe von Studien, die zeigen, dass die Formen der Einsamkeit unterschiedlich stark mit anderen Variablen korrelieren (z. B. Dahlberg und McKee 2014; Dykstra und Fokkema 2007) und sich unterschiedlich entwickeln (Soest et al. 2020).

Zusätzlich zu den bisher beschriebenen Differenzierungen gibt es noch weitere Vorschläge für spezielle Formen von Einsamkeit, die sich auf bestimmte Beziehungsformen oder Lebensbereiche beziehen, aber in der Forschung weniger dominant sind als die oben diskutierten Ansätze. So basiert die Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA) ebenfalls auf der Unterscheidung zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit nach Weiss (1973), unterscheidet aber innerhalb der emotionalen Einsamkeit noch einmal zwischen romantischer Einsamkeit und familienbezogener Einsamkeit (DiTommaso und Spinner 1993; DiTommaso und Spinner 1997). Zwei weitere Vorschläge beziehen sich auf Beziehungsformen, die über die bisherigen Differenzierungen hinausgehen: Kulturelle Einsamkeit beschreibt eine Form von Einsamkeit, die durch das Fehlen des bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds ausgelöst wird (Sawir et al. 2008; van Staden und Coetzee 2010). Kürzlich wurde darüber hinaus die Dimension der physischen Einsamkeit vorgeschlagen, die durch das Fehlen von körperlicher Nähe ausgelöst wird (Landmann und Rohmann 2022).

4.2 Differenzierung nach zeitlicher Dauer

Eine weitere Art der Differenzierung ist nach der zeitlichen Dauer der Einsamkeit (s. Tabelle 2). Diese Differenzierung ist unter anderem deswegen relevant, da viele negative Folgen von Einsamkeit eher oder sogar nur bei länger anhaltender Einsamkeit auftreten (Asher und Paquette 2003; Heinrich und Gullone 2006; Martín-María et al. 2021; Shiovitz-Ezra und Ayalon 2010; Zhong et al. 2016).

Tabelle 2. Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach zeitlicher Dauer

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Vorübergehende Einsamkeit	Kurze Einsamkeits-Episode
Situationale Einsamkeit	Durch soziale Umbrüche ausgelöste Einsamkeit, bei der vorher gute soziale Beziehungen existierten
Chronische Einsamkeit	Über längere Zeiträume (z. B. min. 2 Jahre) anhaltende Einsamkeit
State-Einsamkeit	In einem bestimmten Moment empfundene Einsamkeit
Trait-Einsamkeit	Über längere Zeit hinweg durchschnittlich empfundene Einsamkeit

Young (1982) unterscheidet zwischen drei Formen der Einsamkeit: (1) Vorübergehende Einsamkeit (transient loneliness) bezeichnet kurze Einsamkeits-Episoden, die nach kurzer Zeit vorübergehen. (2) Situationale Einsamkeit (situational loneliness) ist eine etwas länger bestehende Einsamkeit, die entsteht, wenn ehemals gute Beziehungen durch soziale Umbrüche verändert werden. Besteht der Zustand der Einsamkeit mehr als zwei Jahre, spricht Young von (3) chronischer Einsamkeit (chronic loneliness). Bezüglich der chronischen Einsamkeit schlägt Young (1982) also eine konkrete Schwelle von zwei Jahren vor. Ob dies aber tatsächlich der Zeitpunkt ist, ab dem Einsamkeit „chronifiziert" ist oder zu gesundheitlichen Konsequenzen führt, ist empirisch nicht belegt. In empirischen Studien, die diese Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit aufgreifen, werden meist andere Operationalisierungen verwendet. Beispielsweise werden bei Längsschnittstudien alle Personen, die zu allen Messzeitpunkten einsam waren, als chronisch einsam klassifiziert, während Personen, die nur zu einem bestimmten Messzeitpunkt einsam waren, als vorübergehend oder situational einsam klassifiziert werden (Martín-María et al. 2021; Shiovitz-Ezra und Ayalon 2010; Zhong et al. 2016).

Besser untersucht und theoretisch untermauert ist dagegen der Prozess der Chronifizierung, also wie situationale zu chronischer Einsamkeit wird. Laut der evolutionären Theorie der Einsamkeit (Cacioppo et al. 2014; Cacioppo und Cacioppo 2018) ist Einsamkeit ein Warnsignal, das immer dann angeht, wenn man sich sozial isoliert fühlt und somit das eigene Überleben in Gefahr ist. Situationale Einsamkeit hat zunächst eine motivierende Wirkung: Wie ein Weckruf aktiviert sie das so genannte Reaffiliations-Motiv (Qualter et al. 2015), d. h., die Betroffenen haben einen erhöhten Antrieb, Kontakt mit anderen Menschen zu suchen und damit ihre Einsamkeit zu bekämpfen. Idealerweise führt dieses adaptive Verhalten dazu, dass tatsächlich wieder mehr oder bessere Beziehungen zu Menschen aufgebaut werden und somit die Einsamkeit verschwindet. Gelingt dies jedoch nicht, kann ein Teufelskreis einsetzen, durch den die Einsamkeit verstärkt und schließlich chronifiziert wird (Cacioppo und Cacioppo 2018; Cacioppo und Hawkley 2009). In diesem Fall ist Einsamkeit

nämlich nicht mehr ein kurzer Weckruf, sondern eher eine dauerhaft schrillende Sirene, die permanente Gefahr signalisiert. Dann reagieren Menschen mit Hypervigilanz, d. h. mit einer erhöhten Aufmerksamkeit für potentielle (soziale) Bedrohungen. Diese Hypervigilanz kann zu kognitiven Verzerrungen führen, so dass auch soziale Situationen, die objektiv harmlos sind, als bedrohlich wahrgenommen werden, z. B. über eine erhöhte Erwartung von Zurückweisungen und eine negativere Wahrnehmung von anderen Personen. Um das Gefühl der Bedrohung zu reduzieren, werden folglich soziale Situationen vermieden – was die tatsächliche soziale Isolation und schließlich auch die Einsamkeit verstärkt und chronifiziert. Die einzelnen Schritte dieses Prozesses wurden empirisch mittlerweile gut belegt (zur Übersicht s. Cacioppo und Cacioppo 2018; Spithoven et al. 2017).

Die Kenntnis dieses Prozesses kann auch helfen, situationale und chronische Einsamkeit zu unterscheiden – nicht anhand eines willkürlich gewählten Zeitpunkts, sondern funktional anhand ihrer kognitiven und behavioralen Folgen. Beispielsweise wurden in einer Studie (Saporta et al. 2021) zwei Gruppen untersucht: Menschen, die schon länger unter Einsamkeit litten (chronisch Einsame) und Menschen, die erst durch den coronabedingten Lockdown einsam wurden (situationale Einsame). Die Gruppe der chronisch Einsamen hatte eine signifikant geringere Präferenz für interpersonale Nähe als die Gruppe der situationalen Einsamen, was die Autoren zu folgender Schlussfolgerung führte: „Situational loneliness indeed seems to drive people towards reconnection, while chronic loneliness seems to drive people away from it" (Saporta et al. 2021, 1).

Eine weitere Differenzierung verschiedener Formen von Einsamkeit ist die zwischen Trait-Einsamkeit und State-Einsamkeit. Allgemein ist ein Trait eine zeitlich überdauernde Ausprägung eines Merkmals; State bezeichnet dagegen den momentanen Zustand dieses Merkmals. Die Trait-State-Unterscheidung kann auch auf Einsamkeit angewandt werden (Helm et al. 2019; van Roekel et al. 2018). Eine Person mit hoher State-Einsamkeit fühlt sich zu einem bestimmten

Zeitpunkt einsam. Dieser Zustand kann aber im nächsten Moment vorbei sein. Wie einsam sich Menschen fühlen, kann also von Moment zu Moment schwanken. Eine Person mit hoher Trait-Einsamkeit fühlt sich dagegen insgesamt eher einsam – nicht unbedingt zu jedem beliebigen Zeitpunkt, aber im Durchschnitt über einen längeren Zeitraum hinweg.

Obwohl die Differenzierung von Einsamkeit nach der zeitlichen Dauer schon vor Jahrzehnten vorgeschlagen wurde, wird sie in der empirischen Forschung bisher selten systematisch untersucht. In den meisten Studien wird Einsamkeit als relativ stabiles Merkmal konzipiert und operationalisiert, ohne dass diese Annahme überhaupt in Frage gestellt wurde. Seit einigen Jahren werden aber zunehmend Studien veröffentlicht, in denen die zeitliche Dauer der Einsamkeit berücksichtigt wird. Besonders sind hier Tagebuchstudien oder Ecological Momentary Assessment-Studien zu nennen, in denen zwischen Trait- und State-Einsamkeit unterschieden werden kann. Diese Studien zeigen, dass Trait- und State-Einsamkeit moderat korreliert sind (z. B. zwischen r= .30 und r= .40 bei niederländischen Jugendlichen; van Roekel et al. 2018), was zeigt, dass Trait- und State-Einsamkeit unterschiedliche Konstrukte sind. Diese Schlussfolgerung lassen auch Studien zu den Korrelaten von Trait- und State-Einsamkeit zu. Beispielsweise fühlen sich Menschen tendenziell einsamer in Momenten, in denen sie alleine sind (positiver Zusammenhang zwischen Alleinsein und Einsamkeit auf der State-Ebene) (Kuczynski et al. 2022; van Roekel et al. 2015; van Roekel et al. 2018), aber einsamere Menschen sind nicht grundsätzlich häufiger alleine als weniger einsame Menschen (kein oder nur schwacher Zusammenhang zwischen Alleinsein und Einsamkeit auf der Trait-Ebene) (Elmer und Lodder 2021; Hawkley et al. 2003; Kuczynski et al. 2022). Die systematische Erfassung von State-Einsamkeit kann auch neue Erkenntnisse zu den Ursachen und Randbedingungen von Einsamkeit produzieren, z. B. an welchen Wochentagen Menschen am einsamsten sind (Kuczynski et al. 2022; van Roekel et al. 2018) oder wie sich Einsamkeit innerhalb weniger Wochen verändert (Buecker et al. 2020a).

4.3 Differenzierung nach Intensität und Häufigkeit

Einsamkeit kann auch danach differenziert werden, wie stark sie ausgeprägt ist bzw. wie häufig sie erlebt wird. Dies ist zunächst unabhängig davon, wie lange dieser Zustand schon besteht (s. vorheriger Abschnitt). Eine Differenzierung nach der Intensität bzw. Häufigkeit ist z. B. notwendig, um die Prävalenz von Einsamkeit in einer bestimmten Population zu schätzen. Allgemein bezeichnet Prävalenz den Anteil einer Population, auf den eine bestimmte Diagnose zu einem bestimmten Zeitpunkt zutrifft. Diese Definition impliziert eine binäre Sichtweise des zu messenden Konstrukts: Eine Diagnose ist gegeben oder nicht bzw. eine Person ist einsam oder nicht.

Tatsächlich wird Einsamkeit aber in der Regel nicht als binäres Konstrukt aufgefasst, sondern als kontinuierliche Variable, die entweder die Intensität des Einsamkeitsempfindens (z. B. von gar nicht bis sehr stark) oder die Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen (z. B. von nie bis täglich) beschreibt. Diese Sichtweise schlägt sich auch in den Messinstrumenten nieder. Die beiden am häufigsten eingesetzten Skalen zur Erfassung von Einsamkeit, die UCLA Lone-liness Scale (Russell 1996) und die de Jong Gierveld Skala (de Jong Gierveld und Kamphuls 1985; de Jong Gierveld und van Tilburg 2006), erfassen Einsamkeit jeweils mit mehreren Items. Die Antworten auf die einzelnen Items werden anschließend aggregiert, so dass sich eine metrisch skalierte Variable ergibt, die die Intensität von Einsamkeit ausdrückt. In großen Panel-Studien wird Einsamkeit häufig mit einem einzigen Item erhoben, z. B. im European Social Survey mit dem Item „Wie häufig haben Sie sich in der letzten Woche einsam gefühlt?“ und den Antwortoptionen nie oder fast nie, manchmal, meistens, immer oder fast immer (d’Hombres et al. 2021).

Um aus derart erhobenen Daten die Prävalenz von Einsamkeit schätzen zu können, müssen Schwellenwerte festgelegt, ab denen Personen als einsam gelten. Bisher gibt es noch keine Forschung dazu, welche Schwellenwerte besonders valide sind. In bisher veröffentlichten Studien zur Prävalenz werden

die Schwellenwerte daher meist eher willkürlich und über Studien hinweg uneinheitlich festlegt, z. B. sehr streng, so dass nur Personen als einsam klassifiziert werden, die sich fast immer oder immer einsam fühlen (z. B. Yang und Victor 2011), oder eher liberal, so dass auch Personen in diese Kategorie eingeschlossen werden, die sich nur manchmal einsam fühlen (z. B. Franssen et al. 2020). Dieses Vorgehen ist nicht nur aus theoretischer und methodischer Sicht problematisch (zur grundsätzlichen Problematik der Dichotomisierung kontinuierlicher Variablen s. MacCallum et al. 2002), sondern erschwert auch die Vergleichbarkeit von Prävalenzschätzungen über verschiedene Studien hinweg. Aus wissenschaftlicher Sicht wäre es daher am präzisesten, auf eine künstliche Einteilung zu verzichten. Für metrisch skalierte Variablen kann die Vergleichbarkeit von Einsamkeitswerten über Studien hinweg stattdessen über eine Transformation in ein einheitliches Format (z. B. Percent of Maximum Possible Score, POMP; Cohen et al. 1999) hergestellt werden, wie es teilweise auch bei Meta-Analysen gemacht wird (z. B. Buecker et al. 2021).

4.4 Differenzierung nach Grad der objektiven sozialen Isolation

Ein weiterer Ansatz der Differenzierung besteht darin, objektive soziale Isolation und subjektiv empfundene Einsamkeit gemeinsam zu betrachten und dabei verschiedene Konstellationen zu unterscheiden. Aufgrund der Konstellationen können entweder theoretisch (Schobin et al. 2021) oder empirisch (Smith und Victor 2019) verschiedene Typen identifiziert werden.

In dem theoretisch begründeten Ansatz von Schobin et al. (2021) werden fünf Typen genannt, die sich in ihrer spezifischen Konstellation von subjektivem Einsamkeitsempfinden und objektiver sozialer Isolation unterscheiden. Die im Folgenden genannten prozentualen Anteile der jeweiligen Typen haben Schobin et al. (2021) aus Daten des Sozioökonomischen Panels von 2016-2018

geschätzt. Personen, die sich weder einsam fühlen noch objektiv sozial isoliert sind, werden als Nicht-Vereinsamte (89,7 %) bezeichnet. Sozial-Isolierte mit hoher Isolationstoleranz (2,7 %) sind sozial stark isolierte Menschen, die sich jedoch nicht einsam fühlen. Sozial-inkludierte Einsame (3,1 %) befinden sich am anderen Ende des zweidimensionalen Raums: Sie sind zwar sozial eingebunden, fühlen sich aber trotzdem einsam. Schließlich unterscheiden Schobin et al. (2021) noch die Gruppe der Vereinsamten (0,9 %) sowie die Gruppe der Vereinsamungsbedrohten (3,6 %). Erstere sind sowohl stark sozial isoliert als auch sehr einsam, während letztere auf mindestens einer der Dimensionen etwas schwächere Ausprägungen haben, also moderat sozial isoliert bzw. moderat einsam sind.

Smith und Victor (2019) betrachteten zusätzlich zu Einsamkeit und sozialer Isolation auch die Wohnsituation (alleinlebend vs. mit anderen) als dritte Dimension. Mit einer latenten Klassenanalyse der Daten der English Longitudinal Study of Ageing identifizierten sie sechs Typen. Die größte Gruppe (ca. 47 %) war weder einsam noch isoliert. Eine zweite Gruppe (ca. 17 %) zeichnete sich durch moderate Einsamkeit aus. Die dritte Gruppe (ca. 12 %) ent-hielt nur Personen, die alleine lebten. Die vierte Gruppe (ca. 11 %) wurde als moderat isoliert beschrieben. Die fünfte Gruppe (ca. 9 %) umfasste alleinlebende Menschen mit moderater Einsamkeit. Die letzte und kleinste Gruppe (ca. 3 %) enthielt Personen mit hoher Einsamkeit und mittlerer Isolation, die zudem mit hoher Wahrscheinlichkeit alleine lebten.

Beide typologische Ansätze wurden erst vor kurzer Zeit veröffentlicht und konnten somit noch nicht umfangreich empirisch validiert werden. Die Vor- und Nachteile typologischer Ansätze sind aber aus anderen Bereichen gut bekannt und lassen sich auf Einsamkeits-Typologien übertragen (Dohrenwend 2006; Donnellan und Robins 2010; Luhmann et al. 2021). Ein Vorteil von Typologien ist, dass sie unterschiedliche Indikatoren (z. B. hier subjektive und objektive Aspekte der sozialen Beziehungen) integrieren können und damit per se einen multidimensionalen Ansatz umsetzen. Ein weiterer und besonders wichtiger Vorteil ist,

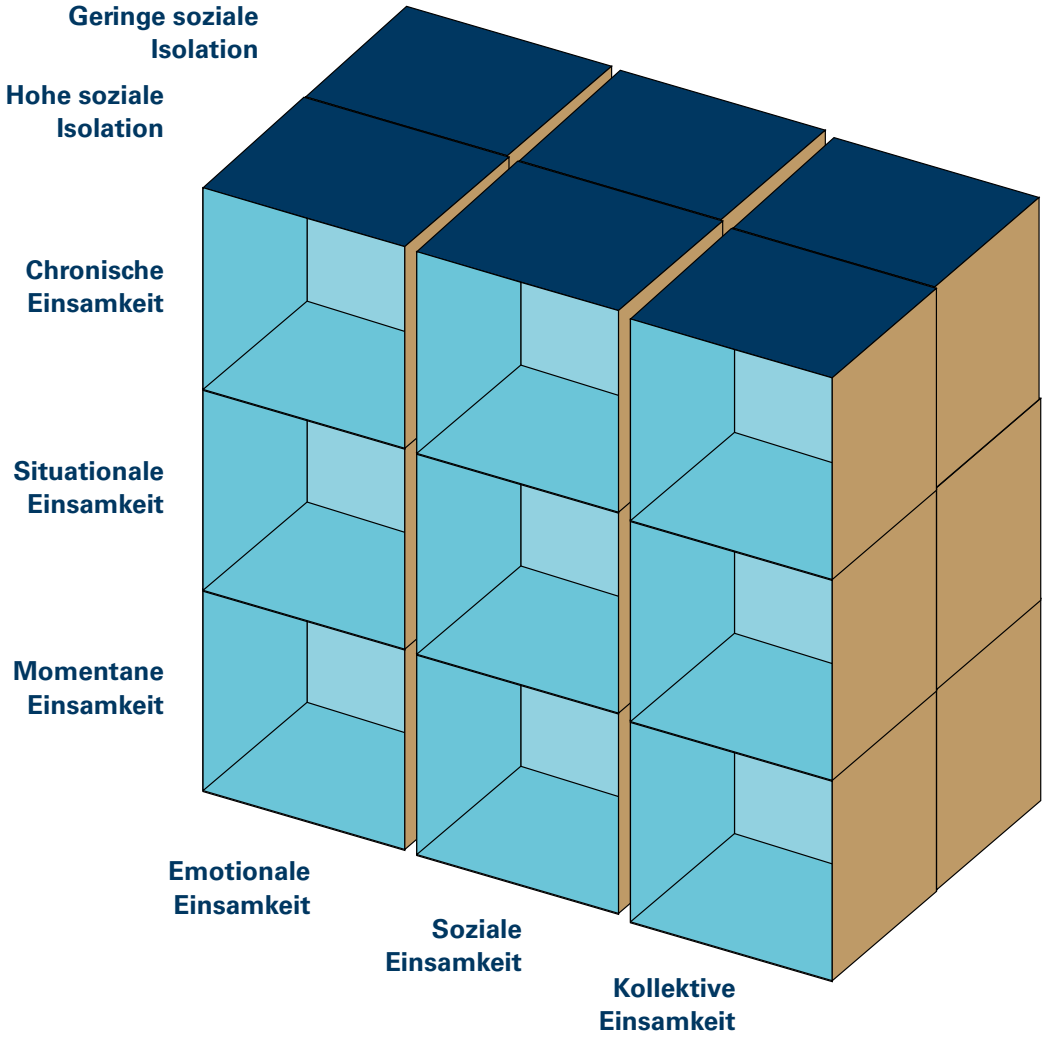
dass Typologien einfach zu vermitteln sind und somit eine hohe praktische Relevanz haben können. Beispielsweise lässt sich aus der Typologie von Schobin et al. (2021) klar ableiten, welche Gruppen potentielle Zielgruppen für die Bekämpfung und Prävention von Einsamkeit sein könnten. Typologien haben jedoch auch Nachteile, besonders wenn sie darauf beruhen, eigentlich kontinuierliche Variablen (wie Einsamkeit oder soziale Isolation) künstlich zu kategorisieren: Typologien können damit ein Schubladendenken begünstigen, d. h., Gruppen bzw. Typen können als unterschiedlicher wahrgenommen werden als sie sind, und gleichzeitig werden Personen aus einer bestimmten Gruppe als homogener wahrgenommen als sie sind. Die von Schobin et al. (2021) und Smith und Victor (2019) vorgeschlagenen Typologien sind daher vielversprechende Ansätze mit hohem Anwendungspotenzial, sollten aber empirisch noch besser validiert werden, bevor sie für konkrete Maßnahmen gegen Einsamkeit eingesetzt werden.

4.5 Integration

Insgesamt hat dieser Abschnitt gezeigt, dass Differenzierungen von Einsamkeit nach verschiedenen Aspekten wie Beziehungsformen, zeitlicher Dauer sowie objektiver sozialer Isolation sowohl theoretisch sinnvoll als auch empirisch valide sind. Diese verschiedenen Ansätze der Differenzierung lassen sich integrieren. Stellen wir uns eine Person vor, die schon länger Single ist und sich sehnlichst eine Beziehung wünscht und zudem kürzlich in eine neue Stadt gezogen ist, in der sie niemanden kennt. Diese Person fühlt sich möglicherweise chronisch emotional einsam, situational sozial einsam, und gar nicht kollektiv einsam. Zudem könnte diese Person trotz des Umzugs nur wenig sozial isoliert sein, da sie regen Kontakt mit Freund*innen und Familie in ihrer Heimat hält. Es ist also prinzipiell möglich, jede Ausprägung auf einer Form der Einsamkeit mit einer Ausprägung auf einer anderen Form der Einsamkeit zu kombinieren. Daraus ergeben sich viele verschiedene Einsamkeits-Konstellationen, die vereinfacht

in Abbildung 2 dargestellt sind. Eine derartige Kombination von verschiedenen Differenzierungs-Dimensionen ist dann sinnvoll, wenn die sich daraus ergebenden unterschiedlichen Formen der Einsamkeit in ihren Ursachen, Korrelaten und Konsequenzen unterscheiden. Dazu gibt es bis jetzt jedoch noch keine systematischen Untersuchungen.

Abbildung 2. Aus der Integration verschiedener Differenzierungen von Einsamkeit nach Beziehungsform (X-Achse), zeitlicher Dauer (Y-Achse) und Grad der objektiven sozialen Isolation (Z-Achse) ergeben sich verschiedene Konstellationen der Einsamkeit. Diese Abbildung stellt diese Idee vereinfacht dar, da alle Dimensionen kategorisiert wurden. Zumindest die zeitliche Dauer und der Grad der objektiven sozialen Isolation sollten jedoch als kontinuierliche Variablen konzipiert werden.



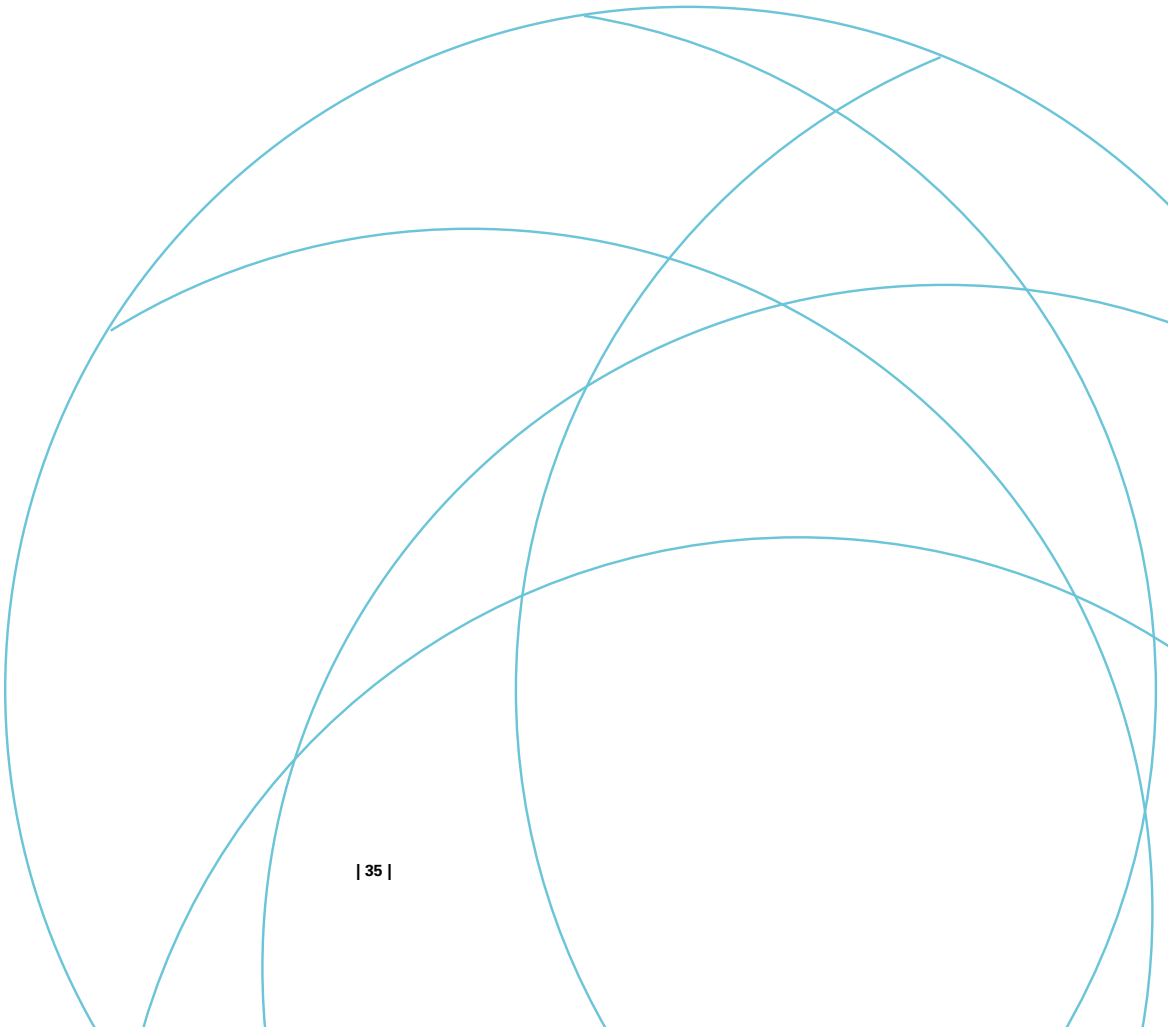
5 Verbreitung der verschiedenen Formen von Einsamkeit

Die allgemeine Epidemiologie von Einsamkeit wird in einer anderen Expertise behandelt und an dieser Stelle daher nicht vertieft [Querverweis zur Expertise von T. Entringer]. In diesem Abschnitt wird stattdessen der aktuelle Forschungsstand zur Verbreitung verschiedener Formen von Einsamkeit zusammengefasst. Dabei muss aber zunächst darauf hingewiesen werden, dass dieser Forschungsstand sehr dünn ist, da in fast allen repräsentativen Erhebungen Einsamkeit global bzw. unidimensional erfasst wird. Dies trifft sogar auf viele Studien zu, die De Jong Gierveld-Skala eingesetzt haben, die prinzipiell eine Unterscheidung von emotionaler und sozialer Einsamkeit zulässt (z. B. Clark et al. 2021; Nicolaisen und Thorsen 2014; Scharf und de Jong Gierveld 2008).

Zur Verbreitung der verschiedenen Formen der Einsamkeit gibt es daher kaum repräsentative Daten. Dementsprechend kurz ist die folgende Übersicht.
Am ehesten lassen sich repräsentative Daten zur unterschiedlichen Verbreitung von emotionaler vs. sozialer Einsamkeit finden. In einer umfangreichen Studie mit Daten aus sieben Ländern lagen die Mittelwerte für soziale Einsamkeit sowohl bei jüngeren als auch bei älteren Erwachsenen in allen Ländern konsistent über den Mittelwerten für emotionale Einsamkeit (de Jong Gierveld und van Tilburg 2010), was impliziert, dass soziale Einsamkeit verbreiteter ist als emotionale Einsamkeit. Dasselbe Muster fand sich in einer repräsentativen Studie an norwegischen Jugendlichen (Soest et al. 2020). In beiden Studien war zudem die emotionale Einsamkeit bei Probandinnen stärker ausgeprägt als bei Probanden, während soziale Einsamkeit bei Probanden höher war als bei Probandinnen. Dieser Geschlechterunterschied war jedoch in beiden Studien nur schwach und konnte in einer umfangreichen Metaanalyse, die auch - nicht-repräsentative Stichproben einschloss, nicht bestätigt werden (Maes et al. 2019b).

Bezüglich der Differenzierung nach zeitlicher Dauer der Einsamkeit deutet eine für ältere Erwachsene (ab 50 Jahren) repräsentative Studie aus Spanien darauf hin, dass vorübergehende Einsamkeit deutlich verbreiteter als chronische Einsamkeit ist (Martín-María et al. 2021). Die relativen Anteile dieser beiden Gruppen wurden in dieser Studie auf 22,8 % (vorübergehende Einsamkeit) bzw. 6,2 % (chronische Einsamkeit) geschätzt. Bei der Interpretation dieser Befunde sei aber noch einmal darauf hingewiesen, dass die Operationalisierung dieser verschiedenen Formen der Einsamkeit über Studien hinweg nicht vergleichbar ist.

Insgesamt zeigt dieser kurze Überblick, dass noch sehr wenig über die Verbreitung unterschiedlicher Formen von Einsamkeit bekannt ist, obwohl Differenzierungen nach Beziehungsformen oder zeitlicher Dauer theoretisch und empirisch sinnvoll sind. Es wäre wünschenswert, wenn Einsamkeit in zukünftigen repräsentativen Erhebungen differenziert erfasst würde.



6 Fazit

In dieser Expertise wurden wissenschaftliche Definitionen von Einsamkeit beschrieben, von verwandten Konstrukten abgegrenzt und verschiedene Ansätze zur weiteren Differenzierung vorgestellt. Aus dieser Übersicht ergeben sich einige grundlegende Erkenntnisse zur Definition von Einsamkeit, aus denen sich Handlungsempfehlungen für Wissenschaft, Politik und Praxis ableiten lassen.

Ist Einsamkeit immer schlecht?

Alle hier besprochenen Definitionen von Einsamkeit haben gemeinsam, dass sie Einsamkeit als einen klar negativen Zustand definieren. Um Einsamkeit von verwandten, aber neutral oder positiv konnotierten Konzepten wie sozialer Isolation und Alleinsein abzugrenzen, sollte dieser Aspekt der Definition beibehalten und betont werden. Dies bedeutet jedoch nicht, dass Einsamkeitserfahrungen um jeden Preis verhindert werden müssen. Im Gegenteil: Mehrere Ansätze betonen, dass die Fähigkeit, Einsamkeit zu empfinden, adaptiv ist und Einsamkeit ein wirkungsvolles Warnsignal sein kann, das Menschen dazu motiviert, in ihre sozialen Beziehungen zu investieren (Cacioppo und Cacioppo 2018). Problematisch ist vor allem die chronische Einsamkeit. Es wäre wünschenswert, wenn diese differenzierte Sichtweise in der öffentlichen Kommunikation und in der Entwicklung von Maßnahmen zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit berücksichtigt würde. Wird Einsamkeit öffentlich eine normale und sogar nützliche Erfahrung dargestellt, die zum Leben dazugehört, könnte dies möglicherweise sogar dazu beitragen, das Stigma um Einsamkeit etwas abzubauen. Gleichzeitig kann eine genauere Kenntnis des Prozesses der Chronifizierung die Entwicklung von passgenauen und wirksamen Maßnahmen gegen Einsamkeit begünstigen.

Wie sollte Einsamkeit definiert werden?

Obwohl verschiedene Definitionen von Einsamkeit diskutiert werden, gibt es doch eine Definition, die von den meisten Wissenschaftler*innen anerkannt und verwendet wird: die Definition von Perlman und Peplau (1981), nach der Einsamkeit aus einer wahrgenommenen negativen Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen Beziehungen resultiert. Diese Definition hat u.a. den Vorteil, dass sie den psychologischen Prozess der Einsamkeit beschreibt und in zwei Komponenten aufteilt: die gewünschten Beziehungen, die u. a. von sozialen Grundbedürfnissen, aber auch von individuellen Präferenzen und Persönlichkeitsunterschieden sowie vom engeren und weiteren sozialen Kontext geprägt sind, sowie die tatsächlich vorhandenen Beziehungen, bei denen verschiedene Beziehungsformen unterschieden werden können. Diese zwei Komponenten helfen nicht nur, die vielfältigen Prädiktoren und Auslöser von Einsamkeit einzuordnen, sie bieten zugleich einen theoretischen Rahmen für Maßnahmen gegen Einsamkeit an, da sie implizieren, dass Einsamkeit grundsätzlich über zwei verschiedene Ansätze bekämpft werden kann: durch Maßnahmen, die direkt auf die vorhandenen sozialen Beziehungen abzielen, oder durch Maßnahmen, die versuchen, die Erwartungen an soziale Beziehungen zu verändern. Der zweite Ansatz scheint im Durchschnitt effektiver zu sein (Masi et al. 2011).

Sollten verschiedene Formen der Einsamkeit in Forschung und Praxis unterschieden werden?

Wie oben ausgeführt, spricht viel dafür, Einsamkeit multidimensional zu konzipieren. Idealerweise wird Einsamkeit in zukünftigen Studien so erhoben, dass sowohl zwischen verschiedenen Beziehungsformen als auch nach zeitlichem Verlauf differenziert werden kann. Für ersteres können etablierte Messinstrumente wie die de Jong Gierveld-Skala und die UCLA Loneliness Scale verwendet werden. Für letzteres gibt es jedoch noch keine standardisierte Operationalisierung, so dass hier die Grundlagenforschung gefordert ist.

Darüber hinaus ist es empfehlenswert, Einsamkeit nicht isoliert, sondern im Zusammenhang mit anderen Indikatoren der sozialen Eingebundenheit zu betrachten (Beller und Wagner 2018; Holt-Lunstad 2018; Schobin et al. 2021). Dieser Ansatz kann dabei helfen, die Vorhersage der Folgen von Einsamkeit zu verbessern (Beller und Wagner 2018) und Zielgruppen für Präventions- und Interventionsmaßnahmen schärfer zu definieren und identifizieren (Schobin et al. 2021). Allerdings ist auch hier noch weitere Grundlagenforschung erforderlich, da bis jetzt noch relativ unbekannt ist, welche Konstellationen verschiedener Indikatoren der sozialen Eingebundenheit valide und relevant sind.

7 Literaturverzeichnis

Achterbergh, Louis/Pitman, Alexandra/Birken, Mary/Pearce, Eiluned/Sno, Herman/Johnson, Sonia (2020). The experience of loneliness among young people with depression: a qualitative meta-synthesis of the literature. BMC Psychiatry 20 (1), 415. https://doi.org/10.1186/s12888-020-02818-3.

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5. 5. Aufl. Arlington, American Psychiatric Association.

Antonucci, Toni C./Ajrouch, Kristine J./Birditt, Kira S. (2014). The convoy model: explaining social relations from a multidisciplinary perspective. The Gerontologist 54 (1), 82–92. https://doi.org/10.1093/geront/gnt118.

Asher, Steven R./Paquette, Julie A. (2003). Loneliness and peer relations in childhood. Current Directions in Psychological Science 12 (3), 75–78. https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233.

Baumeister, Roy F./Leary, Mark R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. Psychological Bulletin 117 (3), 497–529. https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497.

Beller, Johannes/Wagner, Adina (2018). Loneliness, social isolation, their synergistic interaction, and mortality. Health Psychology 37 (9), 808–813. https://doi.org/10.1037/hea0000605.

Birditt, Kira S./Manalel, Jasmine A./Sommers, Heidi/Luong, Gloria/Fingerman, Karen L. (2019). Better off alone: Daily solitude is associated with lower negative affect in more conflictual social networks. The Gerontolo-gist 59 (6), 1152–1161. https://doi.org/10.1093/geront/gny060.

Bowlby, J. (1969). Attachment and loss, Vol. 1: Attachment. New York, NY, Basic Books.

Buecker, Susanne/Horstmann, Kai T./Krasko, Julia/Kritzler, Sarah/Terwiel, Sophia/Kaiser, Till/Luhmann, Maike (2020a). Changes in daily loneliness for German residents during the first four weeks of the COVID-19 pandemic. Social Science & Medicine 265, 113541. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113541.

Buecker, Susanne/Maes, Marlies/Denissen, Jaap J. A./Luhmann, Maike (2020b). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. European Journal of Personality 34 (1), 8–28. https://doi.org/10.1002/per.2229.

Buecker, Susanne/Mund, Marcus/Chwastek, Sandy/Sostmann, Melina/Luhmann, Maike (2021). Is loneliness in emerging adults increasing over time? A preregistered cross-temporal meta-analysis and systematic review. Psychological Bulletin 147 (8), 787–805. https://doi.org/10.1037/bul0000332.

Cacioppo, John T./Cacioppo, Stephanie (2012). The phenotype of loneliness. The European

Journal of Developmental Psychology 9 (4), 446–452. https://doi.org/10.1080/17405629.2012.690510.

Cacioppo, John T./Cacioppo, Stephanie (2018). Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL). In: J. M. Olson (Hg.). Advances in experimental social psychology. Elsevier, 127–197.

Cacioppo, John T./Cacioppo, Stephanie/Boomsma, Dorret I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. Cognition & Emotion 28 (1), 3–21. https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379.

Cacioppo, John T./Hawkley, Louise C. (2009). Perceived social isolation and cognition. Trends in Cognitive Sciences 13 (10), 447–454. https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005.

Cacioppo, John T./Patrick, William (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. New York, NY, W W Norton & Co.

Cacioppo, Stephanie/Grippo, Angela J./London, Sarah/Goossens, Luc/Cacioppo, John T. (2015). Loneliness: clinical import and interventions. Perspectives on Psychological Science 10 (2), 238–249. https://doi.org/10.1177/1745691615570616.

Carmichael, Cheryl L./Reis, Harry T./Duberstein, Paul R. (2015). In your 20s it's quantity, in your 30s it's quality: the prognostic value of social activity across 30 years of adulthood. Psychology and Aging 30 (1), 95–105. https://doi.org/10.1037/pag0000014.

Carstensen, Laura L./Isaacowitz, Derek M./Charles, Susan T. (1999). Taking time seriously: A theory of socio-emotional selectivity. American Psychologist 54 (3), 165–181. https://doi.org/10.1037/0003-066X.54.3.165.

Clark, Marilyn/Bonnici, Jamie/Azzopardi, Andrew (2021). Loneliness in Malta: Findings from the first National Prevalence Study. Journal of Social and Personal Relationships 38 (9), 2751–2771. https://doi.org/10.1177/02654075211020120.

Cohen, Patricia/Cohen, Jacob/Aiken, Leona S./West, Stephen G. (1999). The problem of units and the circumstance for POMP. Multivariate Behavioral Research 34 (3), 315–346. https://doi.org/10.1207/S15327906MBR3403_2.

Coplan, Robert J./Bowker, Julie C. (Hg.) (2013). The handbook of solitude. Wiley.

Coplan, Robert J./Hipson, Will E./Archbell, Kristen A./Ooi, Laura L./Baldwin, Danielle/Bowker, Julie C. (2019). Seeking more solitude: Conceptualization, assessment, and implications of aloneliness. Personality and Individual Differences 148, 17–26. https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.05.020.

Courtin, Emilie/Knapp, Martin (2017). Social isolation, loneliness and health in old age: a scoping review. Health & Social Care in the Community 25 (3), 799–812. https://doi.org/10.1111/hsc.12311.

Coyle, Caitlin E./Dugan, Elizabeth (2012). Social isolation, loneliness and health among older

adults. Journal of Aging and Health 24 (8), 1346–1363. https://doi.org/10.1177/0898264312460275.

Cramer, Kenneth M./Barry, Joanne E. (1999). Conceptualizations and measures of loneliness: a comparison of subscales. Personality and Individual Differences 27 (3), 491–502. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00257-8.

Dahlberg, Karin (2007). The enigmatic phenomenon of loneliness. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being 2 (4), 195–207. https://doi.org/10.1080/17482620701626117.

Dahlberg, Lena/McKee, Kevin J. (2014). Correlates of social and emotional loneliness in older people: evidence from an English community study. Aging & Mental Health 18 (4), 504–514. https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856863.

Danneel, Sofie/Nelemans, Stefanie/Spithoven, Annette W. M./Bastin, Margot/Bijttebier, Patricia/Colpin, Hilde/van den Noortgate, Wim/van Leeuwen, Karla/Verschueren, Karine/Goossens, Luc (2019). Internalizing problems in adolescence: Linking loneliness, social anxiety symptoms, and depressive symptoms over time. Journal of Abnormal Child Psychology 47 (10), 1691–1705. https://doi.org/10.1007/s10802-019-00539-0.

de Jong Gierveld, Jenny (1987). Developing and testing a model of loneliness. Journal of Personality and Social Psychology 53 (1), 119–128. https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119.

de Jong Gierveld, Jenny (1998). A review of loneliness: concept and definitions, determinants and consequences. Reviews in Clinical Gerontology 8 (1), 73–80. https://doi.org/10.1017/S0959259898008090.

de Jong Gierveld, Jenny/Kamphuls, Frans (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. Applied Psychological Measurement 9 (3), 289–299. https://doi.org/10.1177/014662168500900307.

de Jong Gierveld, Jenny/Tesch-Römer, Clemens (2012). Loneliness in old age in Eastern and Western European societies: theoretical perspectives. European Journal of Ageing 9 (4), 285–295. https://doi.org/10.1007/s10433-012-0248-2.

de Jong Gierveld, Jenny/van Tilburg, Theo G. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness. Research on Aging 28 (5), 582–598. https://doi.org/10.1177/0164027506289723.

de Jong Gierveld, Jenny/van Tilburg, Theo G. (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. European Journal of Ageing 7 (2), 121–130. https://doi.org/10.1007/s10433-010-0144-6.

de Jong Gierveld, Jenny/van Tilburg, Theo G./Dykstra, Pearl A. (2018). New ways of theorizing

and conducting research in the field of loneliness and social isolation. In: Anita L. Vangelisti/Daniel Perlman (Hg.). The Cambridge handbook of personal relationships., 2nd ed. New York, NY, Cambridge University Press, 391–404.

d'Hombres, Beatrice/Barjaková, Martina/Schnepf, Sylke V. (2021). Loneliness and social isolation: An unequally shared burden in Europe. SSRN Electronic Journal. https://doi.org/10.2139/ssrn.3823612.

DiTommaso, Enrico/Spinner, Barry (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). Personality and Individual Differences 14 (1), 127–134. https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3.

DiTommaso, Enrico/Spinner, Barry (1997). Social and emotional loneliness: A re-examination of weiss' typology of loneliness. Personality and Individual Differences 22 (3), 417–427. https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8.

Dohrenwend, Bruce P. (2006). Inventorying stressful life events as risk factors for psychopathology: Toward resolution of the problem of intracategory variability. Psychological Bulletin 132 (3), 477–495. https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.3.477.

Donnellan, M. Brent/Robins, Richard W. (2010). Resilient, overcontrolled, and undercontrolled personality types: Issues and controversies. Social and Personality Psychology Compass 4 (11), 1070–1083. https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00313.x.

Dunbar, R. I. M. (2014). The social brain. Current Directions in Psychological Science 23 (2), 109–114. https://doi.org/10.1177/0963721413517118.

Dykstra, Pearl A./Fokkema, Tineke (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. Basic and Applied Social Psychology 29 (1), 1–12. https://doi.org/10.1080/01973530701330843.

Elmer, Timon/Lodder, Gerine M. A. (2021). Loneliness and social interaction dynamics: An ambulatory assessment study in a student population.

Erzen, Evren/Çikrikci, Özkan (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. The International Journal of Social Psychiatry 64 (5), 427–435. https://doi.org/10.1177/0020764018776349.

Ettema, Eric J./Derksen, Louise D./van Leeuwen, Evert (2010). Existential loneliness and end-of-life care: a sys-tematic review. Theoretical Medicine and Bioethics 31 (2), 141–169. https://doi.org/10.1007/s11017-010-9141-1.

Finkel, Eli J./Hui, Chin Ming/Carswell, Kathleen L./Larson, Grace M. (2014). The suffocation of marriage: Climbing Mount Maslow without enough oxygen. Psychological Inquiry 25 (1), 1–41. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.863723.

Franssen, Thanée/Stijnen, Mandy/Hamers, Femke/Schneider, Francine (2020). Age differences in demographic, social and health-related factors associated with loneliness across the

adult life span (19-65 years): a cross-sectional study in the Netherlands. BMC Public Health 20 (1), 1118. https://doi.org/10.1186/s12889-020-09208-0.

Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. Psychiatry: Journal for the Study of Interpersonal Processes 22, 1–15.

Fung, Klint/Paterson, Devon/Alden, Lynn E. (2017). Are social anxiety and loneliness best conceptualized as a unitary trait? Journal of Social and Clinical Psychology 36 (4), 335–345. https://doi.org/10.1521/jscp.2017.36.4.335.

Galanaki, Evangelia (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? International Journal of Behavioral Development 28 (5), 435–443. https://doi.org/10.1080/01650250444000153.

Gökdemir-Bulut, B. P./Bozo, Özlem (2018). The psychometric validity and reliability of the Turkish version of the Existential Loneliness Questionnaire. Current Psychology 37 (1), 401–413. https://doi.org/10.1007/s12144-016-9534-z.

Goossens, Luc/van Roekel, Eeske/Verhagen, Maaike/Cacioppo, John T./Cacioppo, Stephanie/Maes, Mar-lies/Boomsma, Dorret I. (2015). The genetics of loneliness: linking evolutionary theory to genome-wide genetics, epigenetics, and social science. Perspectives on Psychological Science 10 (2), 213–226. https://doi.org/10.1177/1745691614564878.

Hawkley, Louise C./Browne, Michael W./Cacioppo, John T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. Psychological Science 16 (10), 798–804. https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x.

Hawkley, Louise C./Burleson, Mary H./Berntson, Gary G./Cacioppo, John T. (2003) Loneliness in everyday life: cardiovascular activity, psychosocial context, and health behaviors. Journal of Personality and Social Psy-chology 85 (1), 105–120. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.1.105.

Hawkley, Louise C./Gu, Yuanyuan/Luo, Yue-Jia/Cacioppo, John T. (2012). The mental representation of social connections: generalizability extended to Beijing adults. PloS one 7 (9), e44065. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0044065.

Hawkley, Louise C./Hughes, Mary Elizabeth/Waite, Linda J./Masi, Christopher M./Thisted, Ronald A./Cacioppo, John T. (2008). From social structural factors to perceptions of relationship quality and loneliness: the Chicago health, aging, and social relations study. The Journals of Gerontology. Series B, Psychological Sciences and Social Sciences 63 (6), S375-84. https://doi.org/10.1093/geronb/63.6.S375.

Hawkley, Louise C./Steptoe, Andrew/Schumm, L. Philip/Wroblewski, Kristen (2020). Comparing loneliness in England and the United States, 2014-2016: Differential item functioning and risk factor prevalence and impact. Social Science & Medicine 265, 113467.

https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2020.113467.

Heinrich, Liesl M./Gullone, Eleonora (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. Clinical Psychology Review 26 (6), 695–718. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002.

Helm, Peter J./Greenberg, Jeff/Park, Young Chin/Pinel, Elizabeth C. (2019). Feeling alone in your subjectivity: Introducing the State Trait Existential Isolation Model (STEIM). Journal of Theoretical Social Psychology 3 (3), 146–157. https://doi.org/10.1002/jts5.41.

Helm, Peter J./Jimenez, Tyler/Bultmann, Michael/Lifshin, Uri/Greenberg, Jeff/Arndt, Jamie (2020). Existential isolation, loneliness, and attachment in young adults. Personality and Individual Differences 159, 109890. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109890.

Heu, Luzia C./Hansen, Nina/Zomeren, Martijn/Levy, Aharon/Ivanova, Tsvetina T./Gangadhar, Aiswarya/Radwan, Mahmoud (2021). Loneliness across cultures with different levels of social embeddedness: A qualitative study. Personal Relationships 28 (2), 379–405. https://doi.org/10.1111/pere.12367.

Hipson, Will E./Kiritchenko, Svetlana/Mohammad, Saif M./Coplan, Robert J. (2021). Examining the language of solitude versus loneliness in tweets. Journal of Social and Personal Relationships 38 (5), 1596–1610. https://doi.org/10.1177/0265407521998460.

Holt-Lunstad, Julianne (2018). Why social relationships are important for physical health: A systems approach to understanding and modifying risk and protection. Annual Review of Psychology 69, 437–458. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122216-011902.

Kuczynski, Adam M./Halvorson, Max A./Slater, Lily R./Kanter, Jonathan W. (2022). The effect of social interaction quantity and quality on depressed mood and loneliness: A daily diary study. Journal of Social and Personal Relationships 39 (3), 734–756. https://doi.org/10.1177/02654075211045717.

Landmann, Helen/Rohmann, Anette (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. International Journal of Psychology 57 (1), 63–72. https://doi.org/10.1002/ijop.12772.

Lay, Jennifer C./Pauly, Theresa/Graf, Peter/Biesanz, Jeremy C./Hoppmann, Christiane A. (2019). By myself and liking it? Predictors of distinct types of solitude experiences in daily life. Journal of Personality 87 (3), 633–647. https://doi.org/10.1111/jopy.12421.

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. Public Health 152, 157–171. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035.

Luhmann, Maike/Fassbender, Ina/Alcock, Mark/Haehner, Peter (2021). A dimensional taxonomy of perceived characteristics of major life events. Journal of Personality and Social Psychology 121 (3), 633–668. https://doi.org/10.1037/pspp0000291.

MacCallum, Robert C./Zhang, Shaobo/Preacher, Kristopher J./Rucker, Derek D. (2002). On the practice of dichotomization of quantitative variables. Psychological Methods 7 (1), 19–40. https://doi.org/10.1037/1082-989X.7.1.19.

Maes, Marlies/Nelemans, Stefanie A./Danneel, Sofie/Fernández-Castilla, Belén/van den Noortgate, Wim/Goossens, Luc/Vanhalst, Janne (2019a). Loneliness and social anxiety across childhood and adolescence: Multilevel meta-analyses of cross-sectional and longitudinal associations. Developmental Psychology 55 (7), 1548–1565. https://doi.org/10.1037/dev0000719.

Maes, Marlies/Qualter, Pamela/Vanhalst, Janne/van den Noortgate, Wim/Goossens, Luc (2019b). Gender differences in loneliness across the lifespan: A meta–analysis. European Journal of Personality 33 (6), 642–654. https://doi.org/10.1002/per.2220.

Maes, Marlies/Wang, Jennifer M./van den Noortgate, Wim/Goossens, Luc (2016). Loneliness and attitudes toward being alone in Belgian and Chinese adolescents: Examining measurement invariance. Journal of Child and Family Studies 25 (5), 1408–1415. https://doi.org/10.1007/s10826-015-0336-y.

Mann, Farhana/Bone, Jessica K./Lloyd-Evans, Brynmor/Frerichs, Johanna/Pinfold, Vanessa/Ma, Ruimin/Wang, Jingyi/Johnson, Sonia (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 52 (6), 627–638. https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y.

Martín-María, Natalia/Caballero, Francisco F./Lara, Elvira/Domènech-Abella, Joan/Haro, Josep M./Olaya, Beat-riz/Ayuso-Mateos, José L./Miret, Marta (2021). Effects of transient and c hronic loneliness on major de-pression in older adults: A longitudinal study. International Journal of Geriatric Psychiatry 36 (1), 76–85. https://doi.org/10.1002/gps.5397.

Masi, Christopher M./Chen, Hsi-Yuan/Hawkley, Louise C./Cacioppo, John T. (2011). A meta-analysis of interve-tions to reduce loneliness. Personality and Social Psychology Review 15 (3), 219–266. https://doi.org/10.1177/1088868310377394.

Matthews, Timothy/Danese, Andrea/Wertz, Jasmin/Odgers, Candice L./Ambler, Antony/Moffitt, Terrie E./Arseneault, Louise (2016). Social isolation, loneliness and depression in young adulthood: a behavioural genetic analysis. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 51 (3), 339–348. https://doi.org/10.1007/s00127-016-1178-7.

Mayers, Aviva M./Khoo, Siek-Toon/Svartberg, Martin (2002). The Existential Loneliness

Questionnaire: Background, development, and preliminary findings. Journal of Clinical Psychology 58 (9), 1183–1193. https://doi.org/10.1002/jclp.10038.

Mayers, Aviva M./Svartberg, M. (2001). Existential loneliness: a review of the concept, its psychosocial precipitants and psychotherapeutic implications for HIV-infected women. The British Journal of Medical Psychology 74 (Pt 4), 539–553. https://doi.org/10.1348/000711201161082.

McHugh Power, Joanna E./Hannigan, Caoimhe/Carney, Síle/Lawlor, Brian A. (2017). Exploring the meaning of loneliness among socially isolated older adults in rural Ireland: a qualitative investigation. Qualitative Re-search in Psychology 14 (4), 394–414. https://doi.org/10.1080/14780887.2017.1329363.

Mijuskovic, B. (1988). Loneliness and adolescent alcoholism. Adolescence 23 (91), 503–516.

Motta, Valeria (2021). Key concept: Loneliness. Philosophy, Psychiatry, & Psychology 28 (1), 71–81. https://doi.org/10.1353/ppp.2021.0012.

Moustakas, C. E. (1961). Loneliness. New York, NY, Prentice Hall.

Nicolaisen, Magnhild/Thorsen, Kirsten (2014). Who are lonely? Loneliness in different age groups (18-81 years old), using two measures of loneliness. International Journal of Aging & Human Development 78 (3), 229–257. https://doi.org/10.2190/AG.78.3.b.

Park, Caroline/Majeed, Amna/Gill, Hartej/Tamura, Jocelyn/Ho, Roger C./Mansur, Rodrigo B./ Nasri, Flora/Lee, Yena/Rosenblat, Joshua D./Wong, Elizabeth/McIntyre, Roger S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: A comprehensive review and meta-analysis. Psychiatry Research 294, 113514. https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113514.

Penning, Margaret J./Liu, Guiping/Chou, Pak Hei Benedito (2014). Measuring loneliness among middle-aged and older adults: The UCLA and de Jong Gierveld Loneliness Scales. Social Indicators Research 118 (3), 1147–1166. https://doi.org/10.1007/s11205-013-0461-1.

Peplau, L. A./Perlman, Daniel (1982). Perspectives on loneliness. In: L. A. Peplau/Daniel Perlman (Hg.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY, Wiley.

Perlman, Daniel/Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In: R. Gilmour/S. Duck (Hg.). Personal relationships: 3. Relationships in disorder. Academic Press, 31–56.

Perlman, Daniel/Peplau, L. A. (1982). Theoretical approaches to loneliness. In: L. A. Peplau/Daniel Perlman (Hg.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY, Wiley.

Pinel, Elizabeth C./Long, Anson E./Murdoch, Erin Q./Helm, Peter J. (2017). A prisoner of one's own mind: Identi-fying and understanding existential isolation. Personality and

Individual Differences 105, 54–63. https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.09.024.

Qualter, Pamela/Vanhalst, Janne/Harris, Rebecca/van Roekel, Eeske/Lodder, Gerine/Bangee, Munirah/Maes, Marlies/Verhagen, Maaike (2015). Loneliness across the life span. Perspectives on Psychological Science 10 (2), 250–264. https://doi.org/10.1177/1745691615568999.

Radloff, Lenore Sawyer (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. Applied Psychological Measurement 1 (3), 385–401. https://doi.org/10.1177/014662167700100306.

Rokach, Ami (1988). The experience of loneliness: A tri-level model. The Journal of Psychology 122 (6), 531–544. https://doi.org/10.1080/00223980.1988.9915528.

Rubenstein, C./Shaver, P. (1982). The experience of loneliness. In: L. A. Peplau/Daniel Perlman (Hg.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY, Wiley, 206–223.

Russell, D. W. (1996). UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. Journal of Personality Assessment 66 (1), 20–40. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2.

Ryan, Richard M./Deci, Edward L. (2000). Selfdetermination theory and the facilitation of # intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist 55 (1), 68–78. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68.

Sandstrom, Gillian M./Dunn, Elizabeth W. (2014). Social interactions and well-being: The surprising power of weak ties. Personality and Social Psychology Bulletin 40 (7), 910–922. https://doi.org/10.1177/0146167214529799.

Saporta, Nira/Scheele, Dirk/Lieberz, Jana/Stuhr-Wulff, Fine/Hurlemann, René/Shamay-Tsoory, Simone G. (2021). Opposing association of situational and chronic loneliness with interpersonal distance. Brain Sciences 11 (9). https://doi.org/10.3390/brainsci11091135.

Sawir, Erlenawati/Marginson, Simon/Deumert, Ana/Nyland, Chris/Ramia, Gaby (2008). Loneliness and international students: An Australian study. Journal of Studies in International Education 12 (2), 148–180. https://doi.org/10.1177/1028315307299699.

Scharf, Thomas/de Jong Gierveld, Jenny (2008). Loneliness in urban neighbourhoods: an Anglo-Dutch comparison. European Journal of Ageing 5 (2), 103. https://doi.org/10.1007/s10433-008-0080-x.

Schobin, Janosch/Haefner, Gonzalo/Eulert, Matthias (2021). Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit. Landtag NRW.

Shankar, Aparna/McMunn, Anne/Banks, James/Steptoe, Andrew (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. Health Psychology 30 (4), 377–385. https://doi.org/10.1037/a0022826.

Shiovitz-Ezra, Sharon/Ayalon, Liat (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for

all-cause mortality. International Psychogeriatrics 22 (3), 455–462. https://doi.org/10.1017/S1041610209991426.

Smith, Kimberley J./Victor, Christina (2019). Typologies of loneliness, living alone and social isolation, and their associations with physical and mental health. Ageing & Society 39 (8), 1709–1730. https://doi.org/10.1017/S0144686X18000132.

Soest, Tilmann von/Luhmann, Maike/Gerstorf, Denis (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. Developmental Psychology 56 (10), 1919–1934. https://doi.org/10.1037/dev0001102.

Sønderby, Lars Christian/Wagoner, Brady (2013). Loneliness: An integrative approach. Journal of Integrated Social Sciences 3 (1), 1–29.

Spithoven, Annette W. M./Bijttebier, Patricia/Goossens, Luc (2017). It is all in their mind: A review on information processing bias in lonely individuals. Clinical Psychology Review 58, 97–114. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.003.

Spithoven, Annette W. M./Cacioppo, Stephanie/Goossens, Luc/Cacioppo, John T. (2019). Genetic contributions to loneliness and their relevance to the evolutionary theory of loneliness. Perspectives on Psychological Science 14 (3), 376–396. https://doi.org/10.1177/1745691618812684.

Stein, Jacob Y./Tuval-Mashiach, Rivka (2015). The social construction of loneliness: An integrative conceptualization. Journal of Constructivist Psychology 28 (3), 210–227. https://doi.org/10.1080/10720537.2014.911129.

Steptoe, Andrew/Shankar, Aparna/Demakakos, Panayotes/Wardle, Jane (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America 110 (15), 5797–5801. https://doi.org/10.1073/pnas.1219686110.

Tilvis, R. S./Routasalo, P./Karppinen, H./Strandberg, T. E./Kautiainen, H./Pitkala, K. H. (2012). Social isolation, social activity and loneliness as survival indicators in old age; a nationwide survey with a 7-year follow-up. European Geriatric Medicine 3 (1), 18–22. https://doi.org/10.1016/j.eurger.2011.08.004.

Tobin, Renée M./Graziano, William G./Vanman, Eric J./Tassinary, Louis G. (2000). Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. Journal of Personality and Social Psychology 79 (4), 656–669. https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.656.

van Baarsen, Berna/Snijders, Tom A. B./Smit, Johannes H./van Duijn, Marijtje A. J. (2001). Lonely but not alone: Emotional isolation and social isolation as two distinct dimensions of loneliness in older people. Educational and Psychological Measurement 61 (1), 119–135. https://doi.org/10.1177/00131640121971103.

van Roekel, Eeske/Scholte, Ron H. J./Engels, Rutger C. M. E./Goossens, Luc/Verhagen, Maaike (2015). Loneliness in the daily lives of adolescents. The Journal of Early Adolescence 35 (7), 905–930. https://doi.org/10.1177/0272431614547049.

van Roekel, Eeske/Verhagen, Maaike/Engels, Rutger C. M. E./Scholte, Ron H. J./Cacioppo, Stephanie/Cacioppo, John T. (2018). Trait and state levels of loneliness in early and late adolescents: Examining the differential reactivity hypothesis. Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology 47 (6), 888–899. https://doi.org/10.1080/15374416.2016.1146993.

van Staden, Werdie C. W./Coetzee, Kobus (2010). Conceptual relations between loneliness and culture. Current opinion in psychiatry 23 (6), 524–529. https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32833f2ff9.

van Tilburg, Theo G. (2021). Social, emotional, and existential Loneliness: A test of the multidimensional concept. The Gerontologist 61 (7), e335-e344. https://doi.org/10.1093/geront/gnaa082.

Victor, Christina/Sullivan, Mary Pat (2015). Loneliness and isolation. In: Julia Twigg/Wendy Martin (Hg.). Routledge handbook of cultural gerontology. London, Routledge, 252–260.

Wang, Jingyi/Lloyd-Evans, Brynmor/Giacco, Domenico/Forsyth, Rebecca/Nebo, Cynthia/Mann, Far-hana/Johnson, Sonia (2017). Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology 52 (12), 1451–1461. https://doi.org/10.1007/s00127-017-1446-1.

Wegener, Bernhard/Jacobs, Ingo (2021). Einsamkeiten. Cuvillier Verlag.

Weiss, R. S. (1973). Loneliness: The experience of emotional and social isolation. Cambridge, MA, MIT Press.

Wilt, J./Revelle, W. (2009). Extraversion. In: Mark R. Leary/R. H. Hoyle (Hg.). Handbook of individual differences in social behavior. Guilford Press, 27–45.

World Health Organization (2018). ICD-11 for mortality and morbidity statistics (ICD-11 MMS). World Health Organization (n.d.). WHO definition of health. Online verfügbar unter: https://www.publichealth.com.ng/world-health-organizationwho-definition-of-health/.

Yalom, I. D. (1980). Existential psychotherapy. Basic Books.

Yang, Keming/Victor, Christina (2011). Age and loneliness in 25 European nations. Ageing & Society 31 (8), 1368–1388. https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X.

Young, J. E. (1982). Loneliness, depression, and cognitive therapy: Theory and application. In: L. A. Pep-lau/Daniel Perlman (Hg.). Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY, Wiley, 379–405.

Zhong, Bao-Liang/Chen, Shu-Lin/Conwell, Yeates (2016). Effects of transient versus chronic loneliness on cogni-tive function in older adults: Findings from the Chinese Longitudinal Healthy Longevity Survey. The American Journal of Geriatric Psychiatry 24 (5), 389–398. https://doi.org/10.1016/j.jagp.2015.12.009.

Abbildungen

Abbildung 1. Einsamkeit als Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen. 12

Abbildung 2. Aus der Integration verschiedener Differenzierungen von Einsamkeit nach Beziehungsform (X-Achse), zeitlicher Dauer (Y-Achse) und Grad der objektiven sozialen Isolation (Z-Achse) ergeben sich verschiedene Konstellationen der Einsamkeit. Diese Abbildung stellt diese Idee vereinfacht dar, da alle Dimensionen kategorisiert wurden. Zumindest die zeitliche Dauer und der Grad der objektiven sozialen Isolation sollten jedoch als kontinuierliche Variablen konzipiert werden. 33

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach Beziehungsformen 22
Tabelle 2. Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach zeitlicher Dauer 25

Impressum

Prof. Dr. Maike Luhmann
Ruhr-Universität Bochum

Dieses Dokument wurde im Auftrag des Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V. – Kompetenznetz Einsamkeit erstellt. Der Inhalt des Dokuments wird vollständig von den Autor*innen verantwortet und spiegelt nicht notwendigerweise die Position des Kompetenznetzes wider.

Herausgeberin:

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.
Kompetenznetz Einsamkeit

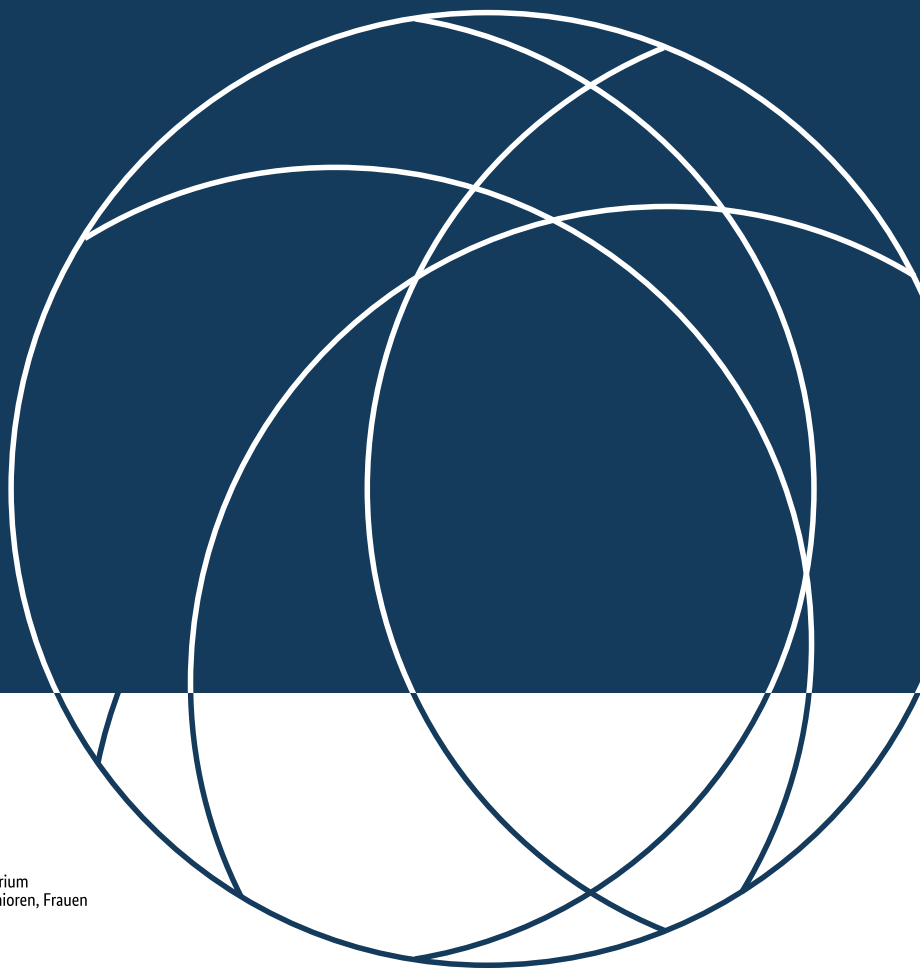
Hauptsitz: Zeilweg 42, 60439 Frankfurt a.M.
Standort Berlin: Lahnstraße 19, 12055 Berlin

info(at)kompetenznetz-einsamkeit.de
https://kompetenznetz-einsamkeit.de

Stand: Mai 2022
Erscheinungsjahr: 2022
ISBN (E-Paper) 978-3-88493-243-8

Gestaltung:
Simone Behnke, HCC
sbehnke@hotchicksandcowboys.com

KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT



Ein Projekt des:

ISS
Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:

Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend