



## Definition

*Einsamkeit beschreibt die „unangenehme und subjektive Erfahrung, die empfunden wird, wenn die eigenen sozialen Beziehungen entweder quantitativ oder qualitativ als unzureichend empfunden werden.“<sup>2</sup>*

## Einsam? Sozial isoliert? Oder allein?

Einsamkeit, Alleinsein und soziale Isolation beschreiben unterschiedliche Zustände und Empfindungen. **Einsamkeit** ist ein subjektives Gefühl. Personen, die einsam sind, sind nicht zwangsläufig sozial isoliert. Umgekehrt sind sozial isolierte Personen nicht automatisch auch einsam. **Soziale Isolation** ist – anders als Einsamkeit – objektiv und als solche messbar. Soziale Isolation beschreibt die Menge der sozialen Kontakte oder die Häufigkeit von sozialer Interaktion, ohne dass eine niedrige Quantität und Häufigkeit als negativ empfunden werden muss. **Alleinsein** bezeichnet einen temporären Zustand, in dem keine anderen Personen in der Nähe sind. Somit unterscheidet sich das Alleinsein von sozialer Isolation, da diese einen dauerhaften Zustand beschreibt und von Einsamkeit, bei der es sich um eine subjektive negative Empfindung handelt.

## Welche Arten von Einsamkeit gibt es?

**Emotionale/intime Einsamkeit:** Fehlen einer engen, intimen Bindung, bzw. einer Person, der man vertrauen kann und die einen als Person bestätigt.

**Soziale/relationale Einsamkeit:** Fehlen von guten Beziehungen zu Freund\*innen oder Familie bzw. Fehlen eines größeren sozialen Netzwerkes.

**Kollektive Einsamkeit:** Fehlende Zugehörigkeit zu einer größeren Gruppe oder Gemeinschaft.

**Physische Einsamkeit:** Fehlen von körperlicher Nähe.

(Luhmann 2022, Tabelle 1, S. 22)

## Wann wird Einsamkeit problematisch?

Einsamkeit ist ein Gefühl, das jedem Menschen im Laufe seines Lebens begegnet. Für gewöhnlich handelt es sich dabei um einen zeitlich begrenzten Zustand. Daher werden verschiedene Formen der Einsamkeit basierend auf die zeitliche Dauer unterschieden:

**Vorübergehende Einsamkeit:** Kurze Einsamkeits-Episode.

**Situationale Einsamkeit:** Durch soziale Umbrüche ausgelöste Einsamkeit, bei der vorher gute soziale Beziehungen existieren.

**Chronische Einsamkeit:** Über längere Zeiträume (z. B. mind. zwei Jahre) anhaltende Einsamkeit.

**State-Einsamkeit:** In einem bestimmten Moment empfundene Einsamkeit.

**Trait-Einsamkeit:** Über längere Zeit hinweg durchschnittlich empfundene Einsamkeit.

(Luhmann 2022, Tabelle 2, S. 25)

<sup>1</sup>Alle Informationen stammen – wenn nicht anders gekennzeichnet – aus folgender Quelle: Luhmann, Maïke (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik, Frankfurt (Main).

<sup>2</sup>Eigene Übersetzung, nach: Perlman, Daniel/ Peplau, Letitia Anne (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Gilmour, Robin/ Duck, Steve (Hrsg.): Personal Relationships in Disorder. London: Academic Press, 31-56, S. 31.

Ein Projekt des:



Gefördert vom:



Weitere Informationen:  
[www.kompetenznetz-einsamkeit.de](http://www.kompetenznetz-einsamkeit.de)

