KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT

KNE Forschung 01/2024

EINSAM UNTER VIELEN

Einsamkeit aus der Perspektive von Betroffenen

www.kompetenznetz-einsamkeit.de

Vorwort der Arbeitsgruppe von Betroffenen (KNE AG)

Liebe Leserinnen und Leser,

Einsamkeit – sicher kennen sehr viele von Ihnen dieses negativ erlebte und auch negativ besetzte Gefühl, manche nur einmal oder selten, andere häufiger. Wenn Einsamkeit aber zum (fast) täglichen Begleiter wird und sogar in Situationen und Momenten auftritt, in denen man nicht allein, sondern vielleicht sogar von einer großen Gruppe von mehr oder weniger bekannten Menschen umgeben ist, dann wird sie zum Problem. Wir von der KNE AG kennen dieses Problem sehr gut.

Sicher gibt es diverse Risikofaktoren, die das Entstehen von Einsamkeit begünstigen. Doch das Gravierendste ist: Man spricht nicht darüber, es ist ein Tabu. Versuchen wir dennoch, das Einsamkeitserleben zu thematisieren, kommen vom Gegenüber, oft reflexartig, sicher gut gemeinte Ratschläge, was alles dagegen unternommen werden könnte. Das ist einfacher gesagt als getan. Wir als Betroffene haben das Redetabu ein Stück weit gebrochen. Wir versuchen auch, uns selbst zu helfen und uns aus der Einsamkeit zu holen, indem wir dem Kompetenznetz Einsamkeit unsere Erfahrungen und Anregungen zur Verfügung stellen.

Einsamkeitserleben ist in den unterschiedlichen Lebensphasen und individuell verschieden und wird beeinflusst durch vorhersehbare und unvorhersehbare Umbrüche im Leben. Die damit einhergehende Gefahr der Einsamkeit bzw. deren Ausprägung sind meist nicht abzuschätzen und deshalb teilweise überwältigend. Wir können uns darauf nicht bzw. nur begrenzt vorbereiten. Wir haben erlebt, dass eigene persönliche Schicksalsschläge und Verluste ausschließlich im privaten Raum bewältigt werden mussten, da im weiteren Umfeld bzw. im

öffentlichen Raum kaum Platz dafür ist. Wir werden damit alleingelassen, sind damit alleine und fühlen uns deshalb oft überfordert.

Diese Publikation will ein Stück weit dazu beitragen, das beschriebene Tabu zu durchbrechen. Es werden Möglichkeiten und Strategien aufgezeigt, über die Betroffene Hilfe und Unterstützung erhalten können. So begegnen wir der Gefahr von Einsamkeit, um sie künftig gar nicht erst entstehen bzw. nicht chronisch werden zu lassen und zu lernen, auf ihre Auswirkungen auf unseren Lebensalltag angemessen zu reagieren. Hilfreich und notwendig dafür sind ein wertschätzender Umgang und Achtsamkeit füreinander, die Bereitschaft, anderen zuzuhören und eine offene, zugewandte Haltung gegenüber den Mitmenschen zu entwickeln.

Unserer Meinung nach wird es künftig wichtig sein, Orte zu schaffen, an denen authentische Begegnungen und Austausch möglich sind, gefördert werden und wir das Erleben der oder des anderen mit all ihren oder seinen Facetten ohne Wertung zulassen, annehmen und auch uns selbst zugestehen. Diese zugewandte Haltung kann zu Verständnis, Verbundenheit und neuer Lebendigkeit führen und uns persönlich und im Umgang miteinander bereichern. Durch das Gefühl der Verbundenheit wird das Gespenst der Einsamkeit weniger bedrohlich, verschwindet vielleicht sogar ganz.

Wir wünschen Ihnen durch die Lektüre neue Erkenntnisse, neue Ideen und neuen Mut, sich selbst oder die Menschen, mit denen Sie leben oder arbeiten, bei der Bewältigung von Einsamkeit zu unterstützen.

Die Mitglieder der KNE AG im Juli 2024

Gedicht zum Bild (von einer Betroffenen aus der KNE AG):

die dicke Sicherheitstür öffnen
hinaustreten ins Freie
ein großes Risiko

zur rechten Zeit
die wesentlichen Worte aussprechen
bringt ungeahnte Erleichterung
und überraschende Resonanz

„Wie fühlt sich Einsamkeit für mich an? Welche Aktionen oder Unterstützung wünsche ich mir von meinem Quartier, von meinem Sozialraum?“
Ein Text einer Betroffenen aus der KNE AG.

Einsamkeit tut weh, im Bauch. Es ist das Gefühl, niemandem wichtig zu sein, und tritt immer dann auf, wenn ich jemanden zum Reden bräuchte, dem ich von meinem Tag, meinen Gedanken, Ideen, aber auch Problemen erzählen möchte, und niemand da ist oder alle so beschäftigt sind, dass sie keine Zeit haben. Ich kann also mitten unter vielen Menschen einsam sein, aber ich kann auch allein sein, ohne mich einsam zu fühlen. Manchmal fühle ich mich sogar mitten in einer tollen Veranstaltung, die ich selbst organisiert habe und durchführe, einsam, weil mir die Menschen, für die ich diese Veranstaltung mache, so fremd sind und keiner da ist, der sich mit mir über die gelungene Arbeit freuen kann.
Ich habe keine direkten Arbeitskollegen zum Austausch, zum Feedback oder Einfach-mal-nur-Reden. Auch das lässt mich einsam sein, es geht den ganzen Tag eigentlich immer nur um andere, deren Sorgen, Nöte, Ängste oder Wünsche, und es ist meine Aufgabe, Rat zu geben, Hilfe zu organisieren oder selbst zu leisten. Aber mir selbst kann ich weder raten noch helfen. Verrückt, oder?
Ich wünsche mir einen Treffpunkt, vergleichbar mit einem Jugendtreff, zu dem ich zwanglos gehen kann, um dort auf andere zu treffen, ohne konsumieren zu müssen, wie bspw. in einem Café. So was wie ein Haus der Begegnung, aber ohne feste Zeiten für bestimmte Gruppen, einfach immer offen für jede und jeden.

Einsam
Bin ich
Ab und zu
Manchmal auch einen Tag

Einsamkeit
Tut weh
Und macht traurig
Weil ich unwichtig bin?!

Dabei möchte ich
Einfach nur
Dazugehören!

Inhalt

Vorwort der Arbeitsgruppe von Betroffenen (KNE AG) 2

1 Einleitung 8

2 Einsamkeit – eine Einführung 11

2.1. Abgrenzung zu verwandten Begriffen und Definition von Einsamkeit 11

2.2 Prävalenz von Einsamkeit in Deutschland 16

2.3 Folgen von chronischer Einsamkeit 19

3 Die Interviewpersonen 22

3.1 Die Interviewpersonen im Überblick 22

3.2 Einordnung des Samples in den Fachdiskurs 24

3.3 Steckbriefe 26

4 Erlebensweisen von Einsamkeit 36

4.1 Einsamkeit als empfundener Mangel – *„[...] weil das ist eigentlich eine Sache, die ich auch als defizitär empfinde“* 37

4.2 Gefühlsdimensionen – *„Es ist wie ein subtiles Gefühl, was einen auffrisst“* 43

4.3 Negative Denkmuster – *„Ich bin es einfach nicht wert so, dass mich jemand gut findet“* 49

4.4 Zeitdimensionen des Erlebens – *„Einsamkeit zieht sich halt durch mein ganzes Leben“* 54

4.5 Zusammenfassung 60

5 Ursachen und Entstehungszusammenhänge von Einsamkeit im Lebensverlauf 61

5.1 Lebensumbrüche und Lebensphasen – **„Und dann war ich plötzlich alleinerziehend“** 63

5.2 Bedingungen des Aufwachsens/Prägende Erfahrungen in Kindheit und Jugend – *„Für meine Eltern ist das Wort Liebe ein völlig leerer Begriff“* 70

5.3 Intrapsychische, interpersonelle und psychologische Faktoren – *„Ich bin einsam, weil dem Positiven, was von anderen Menschen kommt, dem darf ich nicht trauen“* 74

5.4 Veränderungen im sozialen Umfeld – *„Alle Freunde brechen so weg“* 77
5.5 Gesellschaftliche Bedingungen und Veränderungen – *„Da gibt es keinen Rückruf […]. Das ist alles schmerzlich“* 79
5.6 Zusammenfassung 84

6 Bewältigungsverhalten und individuelle Wege der Linderung von Einsamkeit 86
6.1 Haltung und selbstwirksames Handeln – *„[…] dass ich mir immer irgendwie Lesestoff gesucht habe. Oder durch Bücher versucht habe, irgendwie einen Ausweg zu finden“* 88
6.2 Kontakt und Beziehung – *„Und jetzt vielleicht heute Abend, werden wir auch telefonieren, wenn es halt gerade irgendwie akut ist“* 94
6.3 Körperbezogenes Bewältigungsverhalten – *„Ich möchte gerne mal von jemandem angefasst werden“* 96
6.4 Orte als Bewältigungsressource – *„In der Natur fühle ich mich, obwohl ich alleine bin, überhaupt nicht alleine“* 97
6.5 Ablenkung vom Einsamkeitsgefühl – *„Ich mache halt irgendwas an, damit ich eine Stimme höre“* 98
6.6 Bürgerschaftliches Engagement – *„Mir hilft es sehr aus meiner Einsamkeit heraus, diese Aufgaben zu haben“* 100
6.7 Dysfunktionales Bewältigungsverhalten – *„[…] irgendwie etwas Leckeres hineinzustopfen“* 101
6.8 Zusammenfassung 102

7 Ausblick 105
8 Literaturverzeichnis 109
9 Anhang 112

Tabellenverzeichnis 114
Impressum 115

1 Einleitung

Einsamkeit ist ein Gefühl, so individuell wie die davon Betroffenen selbst. Auch die vorliegende Veröffentlichung kann daher nur Schlaglichter auf das subjektive Empfinden und den Umgang mit diesem Gefühl werfen.

Die Publikation möchte ausdrücklich den Erlebensweisen von Betroffenen Raum geben und Betroffene selbst *„zu Wort"* kommen lassen, wenngleich dies selbstverständlich keine erschöpfende *„Bestandsaufnahme"* des Phänomens Einsamkeit liefern kann.

Ausgehend von den Interviews mit von Einsamkeit Betroffenen möchten wir, neben dem Fokus auf persönliche Erlebensweisen, auch die sozialpolitische Brisanz des Themas verdeutlichen sowie zu einer weiteren Sensibilisierung und Aufklärung beitragen.

Die Publikation richtet sich an mehrere Personengruppen, zum einen an von Einsamkeit Betroffene selbst. Wir möchten Betroffenen die Möglichkeit geben, sich nicht allein mit dem Gefühl von Einsamkeit zu fühlen. Wir möchten mit der Darstellung von verschiedenen individuellen Bewältigungsstrategien der interviewten Personen anderen Betroffenen Mut machen.

Zum anderen richtet sich diese Publikation auch an Menschen, die sich in einem hauptamtlichen oder ehrenamtlichen Kontext mit dem Thema Einsamkeit auseinandersetzen und mit von Einsamkeit Betroffenen arbeiten. Erreichen möchten wir außerdem im weitesten Sinne politische Entscheidungsträger*innen auf kommunaler oder Landesebene, die auf eine Neugestaltung oder Veränderung von äußeren einsamkeitsbegünstigenden Umweltfaktoren Einfluss nehmen könn(t)en.

Im zweiten Kapitel führen wir in das Thema Einsamkeit ein und erläutern den Begriff in Abgrenzung zu verwandten Begriffen. Des Weiteren greifen wir aktuelle statistische Erkenntnisse zur Prävalenz[1] von Einsamkeit in Deutschland auf und skizzieren die vielfältigen Folgen von chronischer Einsamkeit[2].

Im dritten Kapitel stehen das Forschungssample und damit die befragten Personen im Zentrum: Wir geben zunächst einen Überblick über die Interviewpersonen hinsichtlich allgemeiner demografischer Daten und ordnen diese in den Fachdiskurs ein. Danach folgen kurze Steckbriefe zu jeder Interviewperson, um die in den anschließenden Kapiteln verwendeten Zitate besser einordnen zu können. Eine Beschreibung des methodischen Vorgehens bei der Rekrutierung, Durchführung und Auswertung der Interviews ist im Anhang zu finden.

Im vierten Kapitel beleuchten wir auf Grundlage der qualitativen Interviews verschiedene Erlebensweisen von Einsamkeit anhand der folgenden Fragen: Wie wird Einsamkeit erlebt? Wie fühlt sie sich an? Wann tritt das Gefühl besonders auf? Wann tritt es in den Hintergrund? Welche Gedanken spielen dabei möglicherweise eine Rolle?

Im fünften Kapitel lenken wir den Blick auf Ursachen und Entstehungszusammenhänge von Einsamkeit aus der Sicht der interviewten Betroffenen: Wann im Leben der interviewten Person trat das Gefühl von Einsamkeit erstmals auf? Welche Ereignisse, Lebensumstände oder Umbrüche stehen aus ihrer Sicht in einem Zusammenhang mit dem Gefühl von Einsamkeit?

[1] Häufigkeit/Verbreitung von Einsamkeit in der Bevölkerung zu einem bestimmten Zeitpunkt

[2] Für eine vertiefende Auseinandersetzung zum Thema Einsamkeit verweisen wir auf die KNE-Expertisen.

Wie begründen die interviewten Personen selbst die Entstehung oder auch das Fortbestehen von Einsamkeit?

Im anschließenden sechsten Kapitel beschreiben wir unterschiedliche Arten und Weisen der Bewältigung von Einsamkeit anhand folgender Fragen: Wie gehen die interviewten Personen mit dem Gefühl von Einsamkeit um? Was hilft ihnen dabei, was hilft weniger? In welchen Momenten und an welchen Orten fühlen sie sich weniger einsam?

In siebten Kapitel fassen wir wesentliche Aspekte der Publikation zusammen und werfen einen Blick auf jene Aspekte, die sich die interviewten Betroffenen im Umgang mit dem Gefühl der Einsamkeit und bei dessen Bewältigung wünschen würden.

2 Einsamkeit – eine Einführung

Bevor wir auf die Betroffenenperspektive eingehen, soll in diesem Kapitel ein kurzer Blick auf den aktuellen Fachdiskurs zum Thema Einsamkeit geworfen werden.

2.1 Abgrenzung zu verwandten Begriffen und Definition von Einsamkeit

Neben dem Begriff der Einsamkeit gibt es sowohl im deutschen als auch im englischen Wortschatz Begriffe, die mit dem der Einsamkeit verwandt sind. Der wohl am häufigsten, umgangssprachlich oft auch synonym verwendete Begriff neben dem der Einsamkeit ist *„das Alleinsein“.* Im Folgenden erläutern wir kurz, wie dieser und weitere verwandte Begriffe voneinander abgegrenzt werden können.

Alleinsein

Das Alleinsein beschreibt einen objektiven Zustand der Abwesenheit anderer Menschen – ein zunächst neutraler Zustand, oft auch eine Momentaufnahme, der per se weder positiv noch negativ zu bewerten ist, sondern erst einmal als eine Feststellung gelten kann (Luhmann 2022). Das Alleinsein ist außerdem von außen beobachtbar – so kann bspw. eine einzelne Person, die zur Mittagszeit an einem Restauranttisch sitzt, als *„allein“* bezeichnet werden. Im englischsprachigen Raum steht für diese Bedeutung das Wort *„aloneness“.*

Dieser objektive Zustand des Alleinseins kann auch bewusst als aktive Entscheidung herbeigeführt werden, um das Alleinsein als eine Art positive innere Einkehr oder als einen Moment der Selbstbeobachtung zu erleben. Diese Form des Alleinseins erhält somit eine positive Wertung auf der Ebene des subjektiven Erlebens. Für diese Bedeutung des Alleinseins, für die es im deutschen Sprachgebrauch keinen eigenen Begriff gibt (allenfalls Umschreibungen wie bspw. *„für sich sein“*), steht im Englischen der Begriff *„solitude“* (Luhmann 2022).

Der objektive Zustand des Alleinseins kann jedoch auch eine Wirkung in die entgegengesetzte Richtung entfalten, sofern dieser häufiger, vielleicht auch unfreiwillig besteht und als negativ oder als Mangel empfunden wird. In diesem Falle kann Einsamkeit als negative Folge des ständigen objektiven Alleinseins entstehen bzw. ein Gefühl von Einsamkeit empfunden werden. So kann sich die Person, die im vorangegangenen Beispiel allein, als *„einzelne Person“* am Restauranttisch sitzt, möglicherweise dabei einsam fühlen, weil sie immer allein am Tisch sitzt oder weil sie keine Person im sozialen Umfeld hat, die sich zu ihr setzen könnte. Letztere Version dieses fiktiven Beispiels führt zum Begriff der sozialen Isolation.

Soziale Isolation

Soziale Isolation ist ein weiterer mit Einsamkeit und dem Alleinsein verwandter Begriff. Soziale Isolation beschreibt einen objektiven Zustand, *„bei dem Ausmaß, Intensität oder Qualität der zwischenmenschlichen Beziehungen gegenüber dem auf die soziale Referenzgruppe bezogenen Durchschnitt stark reduziert sind. Im subjektiven Erleben kann sie Einsamkeit und fehlende soziale Unterstützung bedeuten“* (Pschyrembel 2020).[3]

[3] https://www.pschyrembel.de/Soziale%20Isolation/P02FS/doc/ [zuletzt geprüft: 01.10.2024].

Entscheidend für die Abgrenzung zum Begriff des Alleinseins (im Sinne von *„aloneness“*) ist demnach der Beziehungsaspekt. Während der Begriff des Alleinseins erst einmal nur durch die pure Abwesenheit von anderen Menschen definiert ist, tritt beim Begriff der sozialen Isolation das Fehlen zwischenmenschlicher Beziehungen in den Vordergrund, wobei dieser Fakt nicht zwingend als unangenehm empfunden werden muss. Vom Begriff der Einsamkeit lässt sich *„soziale Isolation“* aufgrund objektiv beschreibbarer Kriterien abgrenzen: Sozial isoliert lebt eine Person, die wenige bis keine sozialen Kontakte (mehr) hat (Ausmaß) oder die mit den verbleibenden sozialen Kontakten selten in Interaktion tritt (Intensität). Aus diesem Zustand kann ebenfalls ein Gefühl von Einsamkeit erwachsen, muss es aber nicht. Soziale Isolation kann allgemein als psychosozialer Risikofaktor für die Entstehung und den Verlauf von Krankheiten, vor allem von psychischen Störungen, gelten (Amboss 2020).[4]

Sozialer Rückzug

Der Begriff des sozialen Rückzuges beschreibt im Gegensatz zu den anderen Begriffen eher ein

> *„Verhaltensmuster eines Menschen, der Kontakte zur Außenwelt verringert und sich verstärkt auf sein eigenes inneres Erleben konzentriert. Häufig differieren subjektive Begründungen für das Rückzugsverhalten und Wahrnehmung von Bezugspersonen“* (Pschyrembel 2022).[5]

Das heißt, dass auch beim sozialen Rückzug unterschiedliche Beweggründe, eher positiver oder negativer Natur, zu diesem Verhalten führen können und dementsprechend auch das subjektive Empfinden und Erleben unterschiedlich ausgeprägt sein kann.

[4] https://www.amboss.com/de/wissen/gesundheit-und-krankheit/ [zuletzt geprüft: 01.10.2024].
[5] https://www.pschyrembel.de/Sozialer%20R%C3%BCckzug/T039S [zuletzt geprüft: 01.10.2024].

Einsamkeit

Sowohl aus dem objektiven Zustand eines anhaltenden Alleinseins und einem das Alleinsein begleitenden negativen subjektiven Erleben als auch aus dem objektiv beschreibbaren Zustand der sozialen Isolation oder dem Verhaltensmuster des sozialen Rückzuges kann ein Gefühl von Einsamkeit entstehen.

Die seit den 1980er Jahren am häufigsten genutzte Definition von Einsamkeit geht zurück auf Perlman und Peplau. Sie betrachten Einsamkeit als *„unerfüllte soziale Erwartung“* (Luhmann 2022, S. 12):

> *„[Loneliness is] 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, S. 31).

In dieser Definition sind drei Aspekte enthalten: Demnach stellt Einsamkeit (1) eine unangenehme Erfahrung dar, (2) das Netzwerk von sozialen Beziehungen ist mangelhaft und (3) zwischen Wunsch und Wirklichkeit besteht eine Diskrepanz. Hier findet ein kognitiver Prozess statt, in dem die tatsächlichen sozialen Beziehungen mit den eigenen sozialen Erwartungen abgeglichen werden.

Mit sozialen Beziehungen können sowohl intime, partnerschaftliche, familiäre, freundschaftliche als auch Beziehungen zu einer Gemeinschaft gemeint sein. Der Mensch als soziales Wesen hat ein grundsätzliches Bedürfnis nach Bindung und Beziehung, aber wie viele und in welcher Form, variiert u. a. im Lebensverlauf sowie mit dem Alter sehr stark. Auch Persönlichkeitsunterschiede führen zu unterschiedlichen sozialen Bedürfnissen.

Infolge neuerer Erkenntnisse aus der sich weiterentwickelnden Einsamkeitsforschung kann die Definition von Perlman/Peplau jedoch zumindest als unzureichend eingestuft werden: Die häufige Kritik lautet, es mangele ihr an Komplexität und Mehrdimensionalität. Die Definition von Perlman/Peplau nimmt Einsamkeit über die Abwesenheit von sozialen Beziehungen in den Blick, ist also defizitorientiert. Unberücksichtigt bleiben dabei jedoch die unterschiedlichen Ausprägungen von Einsamkeit und damit verbundene unterschiedliche Emotionen. Die vorliegende Publikation möchte auf Grundlage der qualitativen Interviews hierauf einen Fokus legen.

Nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen kann Einsamkeit mehr als ein leibliches Phänomen und weniger als ein Ergebnis eines kognitiven Prozesses beschrieben werden:

- Einsamkeit ist vergleichbar mit einem Durst- und Hungergefühl (vgl. Luhmann 2022).
- Einsamkeit kann als ein Warnsignal/Signal zu Veränderung/Handlung betrachtet werden: Einsamkeit hat damit eine motivationale Dimension (vgl. Bücker 2022).
- Einsamkeit kann wie Schmerz chronifizieren (vgl. Bücker 2022).
- Einsamkeit beschreibt ein subjektives Gefühl, das auch dann entstehen kann, wenn man objektiv betrachtet nicht allein ist (vgl. Luhmann 2022).

2.2 Prävalenz von Einsamkeit in Deutschland

Einsamkeit in Deutschland wird seit 1992 systematisch im Sozio-oekonomischen Panel (SOEP) erhoben.[6] Zwischen 1992 und 2013 war insgesamt ein Rückgang der Einsamkeitsbelastung zu verzeichnen: Während 1992 noch 8,3 Prozent der Personen ab 18 Jahren von Einsamkeit betroffen waren, sank dieser Anteil bis 2013 auf 5,3 Prozent (BMFSFJ 2024). Die Daten aus dem Einsamkeitsbarometer (BMFSFJ 2024) zeigen, dass die Einsamkeitsbelastung in Deutschland seit 2017 wieder ansteigt. Im Jahr 2017 lag die Zahl bei 7,6 Prozent und stieg dann aufgrund der Auswirkungen der Covid-19-Pandemie im Jahr 2020 auf 28,2 Prozent. Im Jahr 2021 sank sie wieder auf 11,3 Prozent. Dennoch liegt die Einsamkeitsbelastung weiterhin über dem Niveau von vor der Pandemie.

Im Erhebungszeitraum von 1992 bis 2013 wiesen Personen über 75 Jahre die höchste Einsamkeitsbelastung auf. Es ist jedoch darauf hinzuweisen, dass ein hohes Alter kein direkter Risikofaktor für Einsamkeit ist, sondern das Zusammenspiel von Lebensereignissen, wie der Verlust von Lebenspartner*innen, eingeschränkte Mobilität oder Altersarmut, die Einsamkeit begünstigen (Huxhold und Henning 2023; Luhmann 2022).

Die Covid-19-Pandemie hat zu einem deutlichen Anstieg der Einsamkeitsbelastung in allen Bevölkerungsgruppen geführt, insbesondere bei jungen Erwachsenen, die mit 31,8 Prozent während der Pandemie (2020) die höchsten Einsamkeitswerte aufwiesen. Allerdings hat sich die Einsamkeitsbelastung bei älteren Menschen über 75 Jahre von 22,8 Prozent im Jahr 2020 auf 10,2 Prozent im Jahr 2021 stärker auf das Niveau von vor der Pandemie normalisiert. Die Belastungen bei älteren Personen entsprechen im Jahr 2021 in etwa dem Stand vor der Pandemie, während die jüngeren Altersgruppen nach wie vor deutlich höhere Einsamkeitswerte

[6] Anfangs wurde zur Erfassung von Einsamkeit das 1-Item-Instrument *„Ich fühle mich oft einsam“* verwendet, das 2013 durch die umfassendere 3-Item-Version der UCLA Loneliness Scale ergänzt wurde. Die UCLA Loneliness Scale umfasst die folgenden Fragen: 1. „Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?“, 2. *„Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?“*, 3. *„Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?“*.

aufweisen als in den Jahren 2013 und 2017 (BMFSFJ 2024).[7]

In der Forschungsliteratur gibt es uneinheitliche Ergebnisse hinsichtlich der Frage, ob Männer oder Frauen stärker von Einsamkeit betroffen sind. Eine Metaanalyse[8] internationaler Forschungsergebnisse zeigt, dass es keinen signifikanten Unterschied gibt, jedoch tendenziell Männer stärker betroffen sind (Maes et al. 2019). In Deutschland hingegen zeigen die Daten des SOEP von 1992 bis 2013 konsistent, dass Frauen häufiger von Einsamkeit betroffen sind. Der Unterschied in der Prävalenz beträgt mindestens 1,8 Prozent im Jahr 2008 bis maximal 3,8 Prozent im Jahr 1995 im Vergleich zu Männern. Während der Coronapandemie stieg die Einsamkeitsbelastung insgesamt stark an, es verstärkte sich zudem auch der Unterschied zwischen den Geschlechtern. 2020 wiesen 33,2 Prozent der Frauen eine erhöhte Einsamkeitsbelastung auf, während der Wert bei Männern bei 23,1 Prozent lag (BMFSFJ 2024).

Die Analysen des Einsamkeitsbarometers (BMFSFJ 2024) zeigt zudem, dass unterschiedliche Faktoren, wie der sozioökonomische Status, belastende Lebenslagen, gesundheitliche Einschränkungen sowie Migrations- und Fluchterfahrung, Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden haben, wodurch bestimmte Bevölkerungsgruppen ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit aufweisen.

In Deutschland sind Menschen mit Behinderungen häufiger von Einsamkeit betroffen. Das Risiko steigt mit dem Schweregrad der Behinderung an. Basierend auf den Daten des SOEP lag die erhöhte Einsamkeitsbelastung von Personen mit einem Grad der Behinderung von 50 Prozent oder höher im Jahr 2021 bei 18,7 Prozent im Vergleich zu 10,2 Prozent bei Personen ohne Behinderung (BMFSFJ 2024). In der Studie *„Hohes Alter in Deutschland“* gab jede dritte in einem Heim lebende Person an, sich einsam zu fühlen. Besonders stark ausgeprägt

[7] Da diese Publikation auf Interviews mit ausschließlich erwachsenen Personen aufbaut, konzentriert sich dieses Unterkapitel 2.1 auch nur auf Zahlen zu Einsamkeitsbelastungen bei Erwachsenen. Für mehr Informationen zur Einsamkeitsbelastung bei Kindern und Jugendlichen siehe Policy Brief Mai 2024 Einsamkeit des FReDA Panels, JuCo und KiCo Studien der Universität Hildesheim.

[8] Bei einer Metaanalyse werden die Ergebnisse von mehreren Studien zu einem Thema mithilfe von statistischen Verfahren zusammengefasst.

ist die Einsamkeitsbelastung bei Personen ohne Partner*in, die in stationären Pflegeeinrichtungen leben (Kaspar et al. 2022).

Armut gilt als wesentlicher Faktor für eine erhöhte Einsamkeitsbelastung, da geringe finanzielle Ressourcen eine eingeschränkte soziale Teilhabe zur Folge haben können (BMFSFJ 2024). Im Einsamkeitsbarometer (BMFSFJ 2024) wurde der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Erwerbstätigkeit untersucht, da Armut und Erwerbslosigkeit miteinander verbunden sind. Im Jahr 2021 wiesen 26 Prozent der erwerbslosen Personen eine erhöhte Einsamkeitsbelastung auf. Bei Erwerbstätigen lag der Wert im Jahr 2021 bei 9,9 Prozent. Während der Pandemie kam es zu einer kurzzeitigen Annäherung der Einsamkeitsbelastungen, da auch viele Berufstätige von erhöhter Einsamkeit betroffen waren. Nach der Aufhebung der pandemiebedingten Lockdowns im Jahr 2021 stieg der Abstand jedoch wieder auf 16,1 Prozentpunkte an.

Als weiterer Risikofaktor für erhöhte Einsamkeitsbelastungen gilt intensive Pflege- und Sorgearbeit. Carearbeit, wie die Pflege Angehöriger oder die Kindererziehung und -betreuung, erschweren durch die gebundenen zeitlichen Ressourcen die soziale Teilhabe sowie den Zugang zum Arbeitsmarkt, was wiederum zu erhöhter Einsamkeit und Armut führen kann (Schobin et al. 2021). Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers (BMFSFJ 2024) zeigen, dass Alleinerziehende besonders betroffen sind.[9] Die Werte der Alleinerziehenden sind seit 2013 konstant höher als bei nicht alleinerziehenden Eltern. Im Jahr 2021 lag die Einsamkeitsbelastung der Alleinerziehenden bei 16,4 Prozent, bei Paar- bzw. Mehrgenerationenfamilien lag der Wert bei zwölf Prozent und bei Personen ohne Minderjährige im Haushalt bei 10,5 Prozent. Während der Pandemie kam es zu einer Annäherung der Einsamkeitsbelastung von Alleinerziehenden und Paar- bzw. Mehrgenerationenfamilien. Auffällig ist, dass sich der Wert bei den Paar- bzw. Mehrgenerationenfamilien mit minderjährigen Kindern im Jahr 2021 nicht wieder normalisiert hat, sondern immer noch deutlich über dem Niveau von 2017 mit 6,6 Prozent liegt.

[9] Aufgrund der zu geringen Fallzahlen von pflegenden Angehörigen im SOEP bestehen hohe statistische Unsicherheiten, wodurch im Einsamkeitsbarometer keine Auswertung zu den Einsamkeitsbelastungen von pflegenden Angehörigen gemacht werden konnte (BMFSFJ 2024).

Auch Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung weisen erhöhte Einsamkeitsbelastungen auf. Barrieren, wie ein schlechterer Zugang zum Arbeitsmarkt und zu Bildung, eingeschränkte Teilhabemöglichkeiten und Faktoren wie Diskriminierung tragen dazu bei, dass Menschen mit Migrationserfahrung häufiger unter Einsamkeit leiden (BMFSFJ 2024). Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers (BMFSFJ 2024) zeigen, dass Menschen mit Migrationserfahrung seit 2013 eine signifikant höhere Einsamkeitsbelastung aufweisen als Menschen ohne Migrationserfahrung. Bei Menschen ohne Migrationserfahrung lag der Wert im Jahr 2021 bei 9,9 Prozent. Im Vergleich dazu liegt der Wert bei Menschen mit Migrationserfahrung bei 16,3 Prozent. Während der Pandemie stiegen die Einsamkeitswerte in beiden Gruppen ähnlich stark an, normalisierten sich 2021 wieder, aber blieben über dem Niveau von 2017. Bei Menschen mit Fluchterfahrung zeigen sich noch deutlichere Unterschiede, die auf die spezifischen Belastungen einer Flucht zurückzuführen sind. 24,8 Prozent der Personen mit Fluchterfahrung haben eine erhöhte Einsamkeitsbelastung, das ist ein Unterschied von 14 Prozentpunkten im Vergleich zu Menschen ohne Fluchterfahrung, bei denen der Wert im Jahr 2021 bei 10,8 Prozent lag.

2.3 Folgen von chronischer Einsamkeit

Einsamkeit wird von vielen Betroffenen als unangenehm und schmerzlich empfunden. Neben dem individuellen Leid wirkt sich vor allem langanhaltende, chronische Einsamkeit negativ auf die Gesundheit und das Denken sowie Verhalten der betroffenen Person aus und hat dadurch auch Konsequenzen für das gesellschaftliche Miteinander (Weber und Wind 2024).

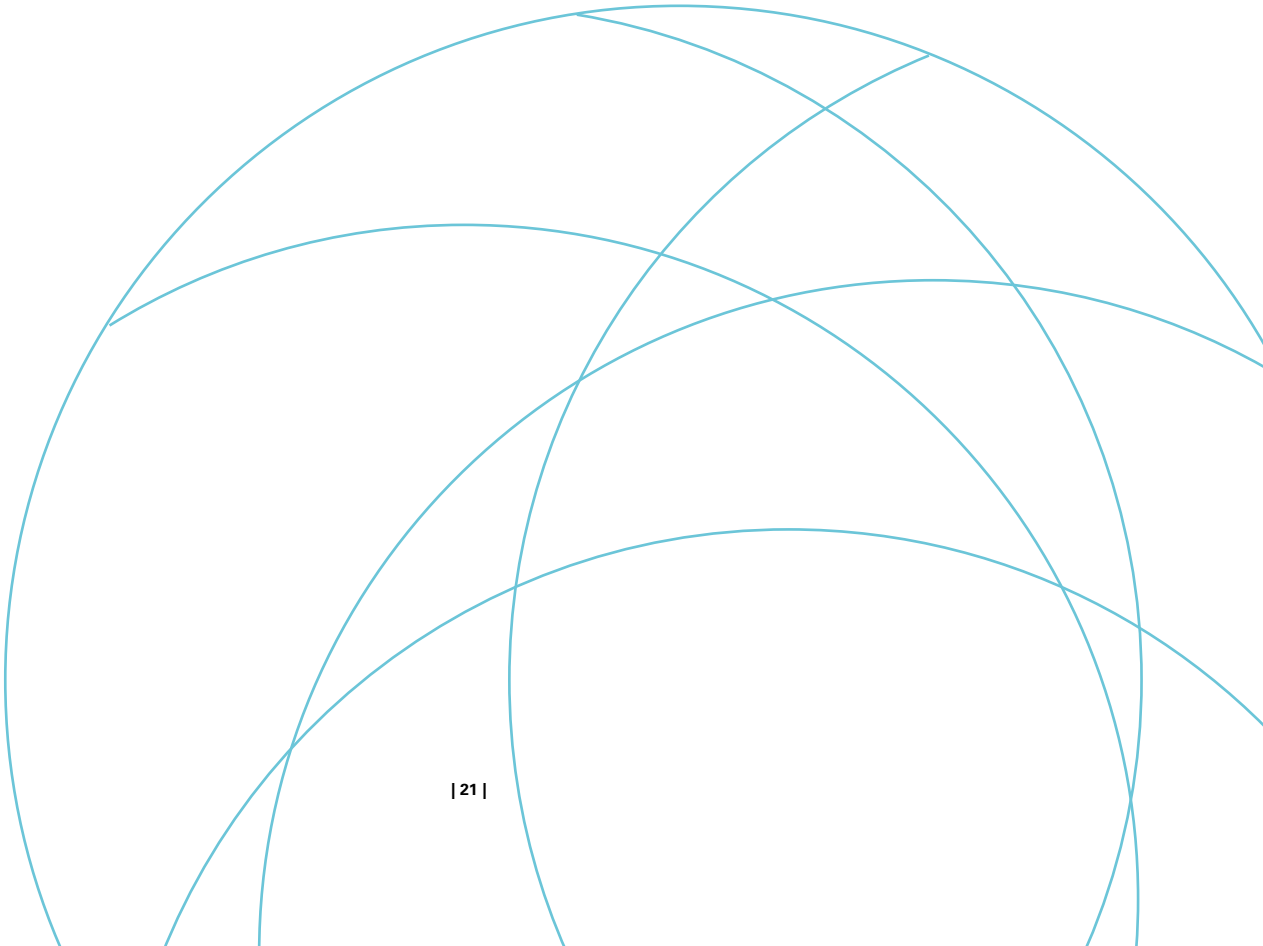
Einsamkeit geht mit einer Vielzahl von physischen und psychischen Folgeerscheinungen einher. Einsamkeit steht in einer wechselseitigen Beziehung zu psychischen Erkrankungen. Es besteht ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung von Depressionen und suizidalen Gedanken bei Menschen, die über einen

längeren Zeitraum einsam sind. Umgekehrt kann eine depressive Störung die Einsamkeit verstärken. Des Weiteren besteht ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Angststörungen, sozialer Phobie, Schlafproblemen und Demenz (Bücker 2022).

Die körperlichen Folgen von chronischer Einsamkeit manifestieren sich sowohl in einer verringerten Lebenserwartung als auch in einer erhöhten Prävalenz von Erkrankungen (Holt-Lunstad et al. 2015). Studien zeigen, dass ein Zusammenhang zwischen Einsamkeit und kardiovaskulären Erkrankungen, Diabetes-Typ-2-Erkrankungen oder der Dysregulation des Immunsystems besteht (Hakulinen et al. 2018; Lukaschek et al. 2017; Jaremka et al. 2013).

Die Folgen von chronischer Einsamkeit zeigen sich jedoch nicht nur auf individueller Ebene, sondern haben auch gesellschaftliche Konsequenzen, insbesondere im Hinblick auf das soziale Miteinander und die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben. Personen, die an chronischer Einsamkeit leiden, neigen dazu, alltägliche soziale Interaktionen als bedrohlich zu empfinden und negativ zu interpretieren. Dies kann zu einem Verlust von Vertrauen gegenüber anderen Personen führen. Das daraus resultierende Misstrauen kann wiederum zu einem distanzierten oder gar feindseligen Verhalten führen (Luhmann 2021). Die Folgen zeigen sich dann im sozialen Miteinander, da von chronischer Einsamkeit Betroffene seltener am gesellschaftlichen Leben teilnehmen (Bücker 2022). Eine Studie aus Kanada belegt, dass einsame ältere Menschen signifikant weniger an sozialen Aktivitäten wie Sport, Familientreffen, kirchlichen Veranstaltungen oder ehrenamtlicher Arbeit teilnehmen als die nicht einsamen befragten Personen (Newall et al. 2009). Diese Befunde werden durch eine britische Studie bestätigt, welche ebenfalls einen Rückgang des sozialen Engagements bei einsamen älteren Personen zeigt (McHugh Power et al. 2019).

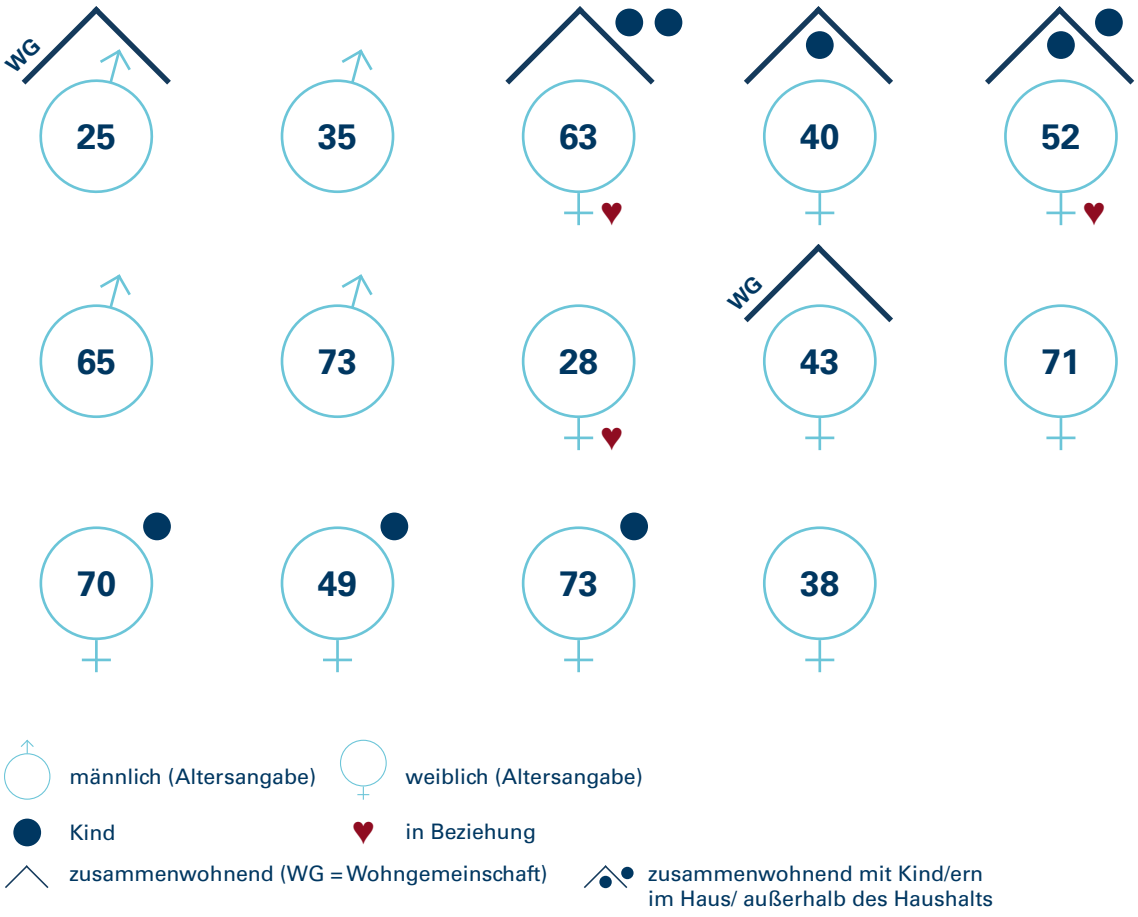
Des Weiteren kann anhaltende Einsamkeit das politische Engagement sowie das Vertrauen in demokratische Institutionen beeinträchtigen (Schobin 2022). Die Daten des Sozio-oekonomischen Panels legen nahe, dass Menschen mit höherer Einsamkeit ein geringeres politisches Interesse aufweisen und seltener an Wahlen oder Petitionen teilnehmen (Langenkamp 2023; Langenkamp und Bienstman 2022). Zudem zeigt sich, dass einsame Personen weniger Vertrauen in demokratische Institutionen haben. Die Ergebnisse des Einsamkeitsbarometers (BMFSFJ 2024) zeigen, dass bei Personen mit einer erhöhten Einsamkeitsbelastung ein geringeres Vertrauen in demokratische Institutionen wie die Justiz, das Parlament oder politische Parteien zu beobachten ist. Die Mitte-Studie der Friedrich-Ebert-Stiftung ergab, dass einsame Menschen eher zu autoritären Einstellungen neigen und verstärkt Verschwörungsmythen, Gewalt sowie rechtsextreme Ansichten unterstützen (Neu und Küpper 2023). Eine zunehmende Einsamkeitsbelastung in der Bevölkerung kann daher den gesellschaftlichen Zusammenhalt und das demokratische Miteinander beeinträchtigen.



3 Die Interviewpersonen

3.1 Die Interviewpersonen im Überblick

Der folgende Abschnitt gibt einen Überblick über die interviewten Personen und jene demografischen Daten, die in Zusammenhang mit Einsamkeit von Bedeutung sind. Personenbezogene Daten wie Name, Alter, Wohnort, Beruf, Angaben zum Gesundheitszustand sowie teilweise familienbiografische Aspekte wurden aus Gründen des Datenschutzes und der Aufrechterhaltung der Anonymität der Interviewpersonen pseudonymisiert.



Das Sample[10] umfasst 14 Personen, davon wurden zehn Personen von uns als weiblich und vier als männlich gelesen.[11]

Die Altersspanne der Befragten reicht von 25 bis 73 Jahre. Zwei Interviewpersonen sind Mitte 20 Jahre alt, zwei Befragte sind Mitte 30 Jahre alt, drei Interviewpersonen befinden sich in ihren 40ern, eine befragte Person ist Anfang 50 Jahre alt. Zwei Interviewpersonen befinden sich in ihren 60ern und vier Interviewpersonen sind Anfang 70 Jahre alt.

Zehn der 14 Interviewten haben Abitur, sieben von ihnen haben anschließend ein Studium abgeschlossen. Fünf Personen haben eine Ausbildung absolviert. Zwei Interviewpersonen haben ihren Bildungsabschluss offen gelassen.

Fünf interviewte Personen sind berentet, darunter eine Person, die von Armut betroffen ist, sieben Personen sind berufstätig, eine Person befindet sich im Studium und eine Person war zum Zeitpunkt des Interviews arbeitssuchend. Beziehungsstatus, Familienstand und Wohnsituation sind weitere Variablen, die in Zusammenhang mit Einsamkeit von Relevanz sind: Von 14 befragten Personen befinden sich drei Personen in einer Beziehung. Zwei Personen führen eine getrennt wohnende/lebende Partnerschaft (*„Living-Apart-Together-Beziehung“*[12]), eine Person ist verheiratet. Elf der befragten Personen sind zum Zeitpunkt des Interviews alleinstehend (darunter unverheiratete Singles sowie verwitwete und geschiedene Personen).

Acht Personen sind kinderlos, sechs Personen haben Kinder (mehrheitlich erwachsene Kinder, eine Person lebt mit einem minderjährigen Kind und ist alleinerziehend).

[10] Stichprobe; zum methodischen Vorgehen siehe Anhang.

[11] Die Interviewpersonen wurden nicht explizit nach ihrer Geschlechtsidentität befragt. Die Identifikation von weiblich und männlich gelesenen Personen beruht auf den von den Interviewpersonen angegebenen Vornamen.

[12] Als Living-Apart-Together-Beziehung wird in der Soziologie eine auf Dauer angelegte Liebesbeziehung zwischen zwei Personen bezeichnet, die jedoch nicht zusammenwohnen.

Neun der befragten Personen leben allein, zwei Personen leben in einer Wohngemeinschaft mit Gleichaltrigen, zwei befragte Personen leben zum Zeitpunkt des Interviews mit ihren Kindern in einem Haushalt und eine Person bildet mit ihrem Ehemann einen Zweipersonenhaushalt.

Da das Auftreten von Einsamkeitsgefühlen in engem Zusammenhang mit psychischen und physischen Erkrankungen und gesundheitlichen Belastungen steht, ist ein Blick auf diese Faktoren ebenfalls interessant: Die Mehrheit der befragten Personen berichtet von physischen sowie psychischen Belastungen in der Vergangenheit oder zum Zeitpunkt des Interviews. Nur drei Personen machten zu ihrem Gesundheitszustand und gesundheitlichen Erfahrungen in der Vergangenheit im Interview keine Angaben. Fünf der 14 befragten Personen berichten von diagnostizierten (teils chronischen) psychischen Erkrankungen, die in der Vergangenheit therapiert wurden, eine Person befindet sich zum Zeitpunkt des Interviews noch in ambulanter psychotherapeutischer Behandlung. Drei weitere Personen waren in langjähriger psychotherapeutischer Behandlung, sie gaben jedoch im Interview keine diagnostizierte psychische Erkrankung an. Drei der befragten Personen sind aufgrund gesundheitlicher Probleme in ihrer Mobilität und Aktivität eingeschränkt.

3.2 Einordnung des Samples in den Fachdiskurs

Bei der Rekrutierung von Interviewpersonen mit Einsamkeitserfahrungen wurde ein möglichst breites Spektrum angestrebt, d. h. Interviewpersonen aus möglichst verschiedenen Altersgruppen, in unterschiedlichen Lebenslagen und mit verschiedenen biografischen Erfahrungen.[13] Mit Blick auf verschiedene Wohnsituationen und den Familienstand konnte dieser Anspruch annähernd erfüllt werden, hinsichtlich der Altersgruppe der Kinder und Jugendlichen sowie bzgl. Migrations- oder Fluchterfahrung jedoch nicht.[14]

[13] Eine Erläuterung des methodischen Vorgehens und eine kritische Reflexion dessen ist im Anhang zu finden.

[14] Kinder und Jugendliche sowie Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung können ebenso von Einsamkeit betroffen (siehe BMFSFJ 2024). Sprachliche Barrieren sowie eine nicht ausreichend breite Ausschreibung des Interviewgesuchs könnten Gründe für die mangelnde Anzahl von Personen mit Migrations- und Fluchterfahrung sein.

Geschlecht und Einsamkeit

In unserem Sample sind mehrheitlich weiblich gelesene Personen mit Einsamkeitserfahrungen vertreten. Tatsächlich besteht, wie oben beschrieben, mit Blick auf geschlechtsspezifische Unterschiede bei der Einsamkeitsbelastung wissenschaftlich keine Einigkeit (vgl. Kap. 2.1; Schobin et al. 2023, S. 10). Maes et al. (2019) zeigen in ihrer internationalen Metaanalyse einen nur marginalen geschlechtsspezifischen Unterschied in der Belastung durch Einsamkeit, und zwar in Form einer höheren Belastung bei Männern, während SOEP-Daten das genaue Gegenteil aufzeigen, nämlich eine höhere Einsamkeitsbelastung von Frauen in Deutschland.

Wohnsituation, Beziehungsstatus und Einsamkeit

In diesem Sample sind überwiegend allein lebende Personen sowie alleinstehende Personen mit Einsamkeitserfahrungen vertreten, die jene Wohn- und Beziehungssituation auch explizit als relevant, wenn nicht sogar als ursächlich für ihre Einsamkeitsgefühle beschreiben. Statistisch betrachtet stehen jene *„einzelgängerischen Lebensformen“* (Schobin et al. 2023, S. 12) jedoch in keinem eindeutigen Zusammenhang mit höheren Einsamkeitsbelastungen (vgl. Schobin et al. 2023).

Bildung und Einsamkeit

Des Weiteren sind in diesem Sample einsamkeitsbelasteter Menschen mehrheitlich Personen mit hohem Bildungsniveau vertreten. Die Hälfte der Befragten verfügt über einen akademischen Abschluss. Wenngleich ein höherer Bildungsstatus gemeinhin als protektiver, also als eher vor Einsamkeit schützender Faktor gilt (vgl. Schobin 2023, S. 23), kann ein hohes Bildungsniveau dennoch nicht gänzlich Einsamkeitserfahrungen verhindern, da diese oft multifaktoriell bedingt sind.

Weitere Risikofaktoren und Einsamkeit

In unserem Sample befinden sich zudem Personen, die aufgrund ihrer spezifischen und vulnerablen Lebenssituation sowohl Diskriminierungen als auch

einem erhöhten Risiko für Einsamkeit ausgesetzt sind. Dazu zählen eine von Armut betroffene Person, eine queere, alleinerziehende Person und mehrere von chronischen Erkrankungen betroffene Personen sowie zwei ehemals pflegende Angehörige. Dies sind Lebensumstände, die eine Einsamkeitsbelastung im Laufe des Lebens begünstigen (siehe Kap. 2.1).

3.3 Steckbriefe

Im folgenden Unterkapitel werden die interviewten Personen kurz vorgestellt.[15] Personenbezogene Daten wie Name, Alter, Wohnort, Beruf und Angaben zum Gesundheitszustand sowie teilweise familienbiografische Aspekte wurden aus Gründen des Datenschutzes und der Aufrechterhaltung der Anonymität der Interviewpersonen pseudonymisiert. Die jeweiligen Steckbriefe fassen die individuelle Einsamkeitsproblematik der Interviewpersonen stark zusammen.[16]

[15] Ausführliche Fallvignetten zu den Interviewpersonen Anna, Edith, Hannah, Lukas und Vanessa sind im Sammelband von Stiehler et al. 2024 (im Erscheinen) zu finden.

[16] Originalaussagen der Interviewten stehen immer in Anführungsstrichen und sind kursiv formatiert.

Anna – „Ich bin es einfach nicht wert so, dass mich jemand gut findet“

Anna, 43 Jahre alt, lebt seit vielen Jahren in einer Stadt in Deutschland und ist Teil eines über die Jahre gewachsenen großen Freundeskreises. Dennoch fühlt sie sich tagtäglich einsam, insbesondere seitdem ihre Freund*innen begannen, Familien zu gründen. Im Laufe der Covid-19-Pandemie hat sie eine Wohngemeinschaft gegründet, um sich weniger einsam zu fühlen. Ihre letzte längere Partnerschaft liegt mehrere Jahre zurück. In einsamen Momenten tauchen oft Selbstzweifel und selbstentwertende Gedanken auf. Sie selbst sieht die Ursache ihrer Einsamkeitsgefühle in fehlendem Urvertrauen. Das Verhältnis zu ihren Eltern ist seit ihrer Kindheit unterkühlt und von wenig Geborgenheit geprägt. Eine Sehnsucht nach körperlicher Nähe

und Umarmungen ist Teil ihres Einsamkeitserlebens. Negative Denkmuster, wie bspw. die Sorge, sich den Freund*innen zu sehr aufzudrängen, führen zu Unsicherheiten im Kontakt mit Freund*innen bis hin zu eigenem Rückzug aus dem Kontakt.

Edith – „Es entsetzt mich eigentlich, wie weggeworfen man auch ist“

Edith ist 71 Jahre alt und lebt allein und kinderlos in einem Haus mit Garten in einer kleinen Landgemeinde. Einsamkeit ist trotz ihres eigentlich aufgeschlossenen Naturells und ihrer Kontaktfreudigkeit zu ihrer Lebensrealität und Teil ihres Selbstbildes geworden. Ihr Leben in Einsamkeit und sozialer Isolation lässt sie mit großer Sorge in die Zukunft und auf ihr Älterwerden blicken. Über Jahre hat sich ihr Einsamkeitsgefühl aufgrund von verschiedenen Risikofaktoren und ungünstigen Lebensumständen verfestigt. Edith pflegte ihren Vater über Jahre hinweg und in alleiniger Verantwortung in ihrem Haus.

Erika – „Ich habe mich also sehr oft so zwischen allen Stühlen leben gefühlt und immer wieder so auf mich alleine zurückgeworfen“

Erika ist 73 Jahre alt und wohnt allein in einer Großstadt in Deutschland. Sie ist verwitwet und hat einen Sohn. Nach dem Tod ihres Mannes, den sie lange pflegte, ist sie bis heute keine neue Partnerschaft eingegangen. Kurz vor dem Beginn des ersten Lockdowns im Rahmen der Covid-19-Pandemie ist sie alleine in die Nähe ihres Sohnes gezogen. Aufgrund der pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen wurde ihr das Ankommen in der Stadt und das Anbahnen neuer Kontakte deutlich erschwert. Ihr Einsamkeitsgefühl intensivierte sich dadurch. Sie wuchs als Einzelkind im Arbeitermilieu auf und besuchte als Erste in der Familie das Gymnasium. Später nahm

sie ein Studium auf. Ihr Bildungsaufstieg trug zu einem anhaltenden Gefühl mangelnder Zugehörigkeit – weder zu ihrer Herkunftsfamilie noch zu ihrem *„neuen“* von einem höheren Bildungsniveau geprägten Umfeld – bei. Aufgrund eines gesundheitlichen Ereignisses und einer Erkrankung musste sie vorzeitig in Rente gehen.

Hannah – „Boah, ich bin wirklich allein mit der ganzen Verantwortung“

Hannah, 40 Jahre alt, alleinerziehend, lebt mit ihrem minderjährigen Kind in einer Großstadt in Deutschland. Hannah wuchs zunächst mit einer ebenfalls alleinerziehenden Mutter mit psychischer Erkrankung auf, bis sie später als Jugendliche in eine Pflegefamilie in weiter Entfernung von ihrem bisherigen Lebensort aufgenommen wurde. Sie verlor abrupt sämtliche soziale Kontakte zu Freund*innen und Mitschüler*innen. Sie hat heute weder zu ihren leiblichen Eltern noch zu ihren Pflegeeltern Kontakt. Bereits in dieser Zeit fühlte sie sich einsam und alleingelassen. Auch später in der Pflegefamilie fühlte sie sich einsam und unter den leiblichen Kindern der Pflegeeltern stigmatisiert und nicht richtig dazugehörig. Als sie als junge Frau schwanger wurde, wurde sie vom Vater des Kindes verlassen und mit der Verantwortung für das Kind alleingelassen. Sie entwickelte eine psychische Erkrankung, diese musste stationär behandelt werden. Als alleinerziehende Mutter ohne Partner*in trifft sie jede das Leben des Kindes betreffende Entscheidung allein, was sie bis heute als große Belastung empfindet.
Als bisexuelle Person fühlt sie sich von der queeren Community oft nicht vollständig anerkannt und von heterosexuellen Personen verkannt.

Kirsten – „Isolationswohnhaft“

Kirsten ist 36 Jahre alt und lebt ohne Partner*in allein in einer Wohnung in einer deutschen Großstadt. Sie arbeitet freiberuflich ausschließlich im Homeoffice. Zu ihren Eltern besteht kein Kontakt, sie hat keine Geschwister. Soziale Kontakte hat sie punktuell fast nur noch online. Sie erfuhr mehrere Enttäuschungen in freundschaftlichen Beziehungen, auch im Zuge der Covid-19-Pandemie gingen Freundschaften in die Brüche. Sie kappte daraufhin sämtliche über ihr Smartphone laufende Kommunikationskanäle. Nach eigener Aussage versetzte sie sich in eine selbst gewählte *„Isolationswohnhaft“.* Zu Beginn ihrer Isolation fühlte sie sich einsam und vermisste körperliche Berührungen. Sie hat sich mit Künstlicher Intelligenz, augmented und virtueller Realität eine Art Kommunikations- und Resonanzsystem aufgebaut, womit sie sich weitestgehend nicht mehr einsam fühlt. Reale soziale Kontakte brauche sie nicht mehr.

Lukas – *„Also, das freut mich immer schon allein, dass sie Zeit mit mir verbringen. Oder wollen, eher gesagt“*

Lukas, 25 Jahre, lebt in einer mittelgroßen Stadt in Deutschland in einer Wohngemeinschaft. Er wuchs ohne Geschwister bei seinen Eltern auf, die sich oft stritten. Er habe die Sorgen seiner Mutter auffangen müssen, wobei es zu einer Art Rollenumkehr kam und er sich oft in der *„Rolle eines Psychologen“* oder *„besten Freundes“ der Mutter wiederfand. In seiner Familie habe er sich oft wie „das dritte Rad am Wagen“* gefühlt. Diese Bedingungen seines Aufwachsens sieht er als ursächlich an für die Entwicklung von psychischen Erkrankungen und seiner Einsamkeit. Der ausbildungsbedingte Wegzug aus seinem Heimatort, in dem die meisten seiner langjährigen und vertrauten Schulfreund*innen noch wohnen, verstärkten seine Einsamkeitsgefühle. Hemmungen, Unsicherheiten und

selbstentwertende Gedanken prägen seine sozialen Kontakte. An seinem aktuellen Wohnort hat er hauptsächlich Kontakt mit seinen Mitbewohner*innen. Auch wenn er mit ihnen ein relativ vertrautes Verhältnis pflegt, fühle er sich auch in seiner Dreier-WG oft wie ein *„drittes Rad am Wagen“* und einsam, sobald diese nicht zu Hause seien.

Marianne – *„[…] mit jedem Umbruch hat sich das Gefühl von Einsamkeit noch verstärkt. So ein Grundgefühl war sicher schon da“*

Marianne ist 70 Jahre alt, geschieden und alleinstehend. Sie lebt allein in einer Wohnung in einer deutschen Kleinstadt. Sie hat einen Sohn und Enkelkinder. Als Säugling kam sie zu Pflegeeltern, die sie früh adoptierten. Sie hatte eine enge Bindung zu ihren Adoptiveltern. Ihren Sohn hat sie größtenteils allein erzogen und betreut. Ihr bisheriges Leben ist von vielen Wohnortwechseln, beruflichen Neuanfängen und Umbrüchen sowie gesundheitlichen Einschnitten geprägt. Chronische physische Erkrankungen und psychische Probleme verstärkten sich gegenseitig so weit, dass sie nicht mehr arbeiten konnte und Erwerbsminderungsrente bezog. Trotz eines stabilen Freundeskreises erlebt sie sehr oft Tage, an denen sie kein Wort mit einem Menschen spricht. Ein Gefühl von Einsamkeit, des Nicht-dazu-Gehörens, hat sie bereits in der Kindheit verspürt. Phasen der Nicht-einsamkeit erlebte sie zu Zeiten, in denen sie krank war und von ihrem Umfeld umsorgt wurde.

Martina – *„Aber es war immer so, dass jemand fehlte in meinem Gefühlshaushalt“*

Martina ist 52 Jahre alt und berufstätig in leitender Funktion. Sie ist geschieden und lebt mit einem ihrer beiden volljährigen Söhne zusammen. Sie hat einen Lebenspartner, der in einer anderen Stadt wohnt. Außer einer Freundin aus Ausbildungszeiten, die auch in einer anderen Stadt wohnt, hat sie keine weiteren engeren Freund*innen. Sie kann gut mit sich allein sein und unternimmt viel, jedoch fühle sie sich *„solitär“, „nicht eingebettet“.* Ihre Einsamkeit zeigt sich bei ihr vor allem in einem Gefühl fehlender Zugehörigkeit. Niemand aus ihrem Umfeld weiß von ihrer Einsamkeit, weil sie dies auch als etwas Defizitäres empfindet und nicht davon erzählen möchte. Nach der Trennung und Scheidung von ihrem Mann hatte sie starke Einsamkeitsgefühle, auch weil sie sich mit der gesellschaftlichen Norm, partnerschaftlich gebunden zu sein, konfrontiert sah. Sie sehne sich nach sozialen Kontakten, bei denen man sich *„freiwillig zusammenschließt“* und nicht *„zweckgebunden“* zusammenfindet wie bspw. bei der Sportgruppe. Sie erklärt das Aufwachsen als Einzelkind und die frühe Erfahrung, dass schon immer jemand in ihrem *„Gefühlshaushalt“* gefehlt habe, als ursächlich für ihre Einsamkeitsgefühle. Sie habe es *„einfach nicht gelernt, mit anderen so umzugehen“.*

Peter – *„Ich habe immer drauf gewartet, von meiner Mutter ein glaubwürdiges Zeichen von Liebe zu bekommen“*

Peter ist 65 Jahre alt und kinderlos. Er lebt allein in einer kleinen Gemeinde und ist seit vielen Jahren alleinstehend. Er ist noch in leitender Funktion berufstätig. Das *„kühle Verhältnis“* zur Mutter, das kaum von Liebe und Fürsorge geprägt gewesen sei, sowie schwierige familiale Beziehungen haben seiner Ansicht nach den Boden für seine Einsamkeit bereitet.

Aufgrund seiner überdurchschnittlichen schulischen Leistungen hat er sich schon im Kindesalter von anderen Kindern unterschieden und fühlte sich im Hinblick auf Gleichaltrige nicht dazugehörig. Seine Einsamkeit sei auf die Sehnsucht *„nach einem anderen Menschen“* zurückzuführen, der *„unverbrüchlich“* bei ihm bleibe. Er sehnt sich nach körperlichen Berührungen und nach dem Ausleben seiner Sexualität. Er hat einige soziale Kontakte überwiegend mit Frauen, darunter auch einige wenige sehr enge Freundschaften, die ihm Halt geben und temporär über das oberflächliche Einsamkeitsgefühl hinweghelfen, seine darunterliegenden Sehnsüchte nach einer tiefergehenden Partnerschaft und Intimität jedoch nicht erfüllen können.

Sabine – *„Aushalten habe ich genug gelernt in meinem Leben“*

Sabine ist 49 Jahre alt, alleinstehend und allein lebend. Sie ist aktuell arbeitssuchend. Sie hat einen volljährigen Sohn, der bei seinem Vater lebt. Vom Vater ihres Kindes hat sie sich getrennt, als ihr Sohn noch ein Baby war. Seitdem hat sie viele verschiedene Beziehungen gehabt, die jedoch nicht lange hielten. Nach vielen Arbeits- und Wohnortwechseln hat sie aktuell nur noch Kontakt mit ihrer Herkunftsfamilie. Seitdem sie 20 Jahre alt ist, ist sie immer wieder bei verschiedenen Psychotherapeut*innen in Behandlung gewesen, die aus ihrer Sicht jedoch nie erfolgreich waren. Sie hat sich nie gut begleitet gefühlt. Erst viele Jahre später – angestoßen durch den Film *„Die Wand“* – hat sie selbst verstanden, dass es ihr immer um Einsamkeit gegangen sei; um das Gefühl, nicht verstanden zu werden, isoliert zu sein und nicht von Menschen umgeben zu sein, die sie auffangen könn(t)en. Ihre Einsamkeit erlebt sie auch körperlich: Sie fühle sich oft starr *„wie in einer Ritterrüstung“,* ohne Leichtigkeit. Freies Tanzen, auch in einer Gruppe mit fremden Menschen, lässt sie sich zumindest temporär verbunden fühlen. Nachhaltige Kontakte kann sie daraus jedoch nicht knüpfen. Für

ihre Zukunft wünscht sie sich, auf einem Hof mit anderen Menschen und Tieren zu leben.

Susanne – *„Ich habe auch vertane mögliche Beziehungen oder Freundschaften, weil ich immer irgendwie aussteigen musste“*

Susanne ist 63 Jahre alt, berentet und lebt mit ihrem Mann zusammen. Sie hat zwei erwachsene Kinder. Sie ist ehrenamtlich zum Thema Einsamkeit engagiert. Während der Covid-19-Pandemie erkrankte sie schwer und musste sich einer langwierigen Therapie unterziehen. In dieser Zeit ihrer Erkrankung erfuhr sie große Unterstützung von ihrer Familie und fühlte sich weniger einsam. Einsamkeit habe sie bereits in ihrer Kindheit erlebt, in der sie neben ihren Brüdern *„als Mädchen aussortiert“* und benachteiligt wurde. Der Vater verließ die Familie für eine andere Frau. Die Mutter instrumentalisierte Susanne und sie musste allein viel Verantwortung in und für die verlassene Familie übernehmen, konnte aber mit niemandem über diese familiären Verhältnisse reden. Ihr erster Mann verließ sie und ihr Baby aus beruflichen Gründen für mehrere Monate – in dieser Lebensphase fühlte sie sich wieder sehr einsam und verlassen. Die Ehe zerbrach. Sie erzählt von innerer und äußerer Einsamkeit, wobei sie die innere Einsamkeit als von starken, aber diffusen Selbstwertzweifeln begleitet erlebt. Die äußere Einsamkeit bedeutet für sie, dass sie aus Angst vor Zurückweisung keine Freundschaften schließen könne. Ihre sozialen Kontakte seien von großen Unsicherheiten und Selbstzweifeln geprägt und verhinderten so das Entstehen von längerfristigen sozialen Beziehungen.

Thomas – *„Ich denke manchmal, ich bin so jemand, der allein durchs Leben geht, so wie auf einer Wanderung. Und er trifft Menschen, aber die gehen eben nicht mit“*

Thomas ist 73 Jahre alt, ledig, allein lebend und kinderlos. Er ist ehrenamtlich im Bereich Einsamkeit aktiv. In seiner Jugend war er viele Jahre alkoholabhängig, was ihn lange isoliert hat. Er wuchs in einer wohlsituierten, bildungsbürgerlichen Familie auf. Er sei *„gut behütet“* aufgewachsen, rückblickend eher *„zu eng“* und „ein bisschen bedrückt von der Familie“. Gegenwärtig hat er kaum noch Kontakt zu seinen Geschwistern. Er hat immer wieder mal eine partnerschaftliche Beziehung geführt, jedoch hat er nie mit einer Partnerin zusammengewohnt. Er habe sich darauf konzentrieren wollen/müssen, alkoholabstinent zu bleiben, so habe er für sich entschieden, lieber allein zu bleiben. Er arbeitete viele Jahre mit hohem Anspruch an sich selbst in einem sehr kommunikativen Beruf in Schichtarbeit. Für Freund- und Partnerschaften blieb keine Zeit. Er erfand eine Partnerin, weil er deutlich spürte, wie wichtig es seinem Arbeitgeber und für sein Ansehen war, dass er in einer festen Beziehung lebte. Seitdem er berentet ist, kann er seine kommunikative Offenheit, die er jahrelang nur auf beruflicher Ebene auslebte, auch im Privaten leben. Er besucht Kurse, Kulturveranstaltungen, reist viel, geht dabei immer wieder auf Menschen zu und sucht das Gespräch. Manchmal beschleichen ihn Zweifel, ob in seinem Leben, das er auf das Alleinsein eingerichtet habe, überhaupt noch Platz für eine Partnerin wäre.

Vanessa – *„Also für mich ist das dann so dieses einsame Gefühl. Dass man irgendwie allein auf weiter Flur ist“*

Vanessa ist 28 Jahre alt und lebt allein in einer größeren Stadt in Deutschland. Sie hat seit einiger Zeit einen Partner, der in einer anderen Stadt wohnt. Ihr Aufwachsen als Kind und Jugendliche war von schwierigen Familiendynamiken – insbesondere in der Beziehung zu ihrer Mutter – sowie Brüchen in Freundschaften und Mobbingerfahrungen geprägt. Die Beziehung zur Mutter, die Vanessa als narzisstische Person beschreibt, belaste sie gegenwärtig immer noch so stark, dass sie den Kontakt zu ihr abbrechen musste. Schon früh verfestigte sich in ihr die Sorge, in sozialen Beziehungen *„anzuecken“*, *„nicht zu genügen“* oder *„zu viel für andere“* zu sein. Vanessa betrachtet die negativen Erfahrungen aus Kindheit und Jugend sowie ihre starken Unsicherheiten im sozialen Kontakt und ihre Selbstzweifel zusammengenommen als Ursache für ihre immer wiederkehrenden Einsamkeitsgefühle. Ihre Freundschaften bestehen schon immer nur aus einzelnen Zweierfreundschaften, bei denen sich die Freund*innen untereinander nicht kennen und auch nicht am gleichen Ort leben. Sie bedauere, keiner Peergroup anzugehören und so etwas wie ein *„Gruppengefühl“* zu erleben. Die meisten ihrer Freund*innen beginnen, Familien zu gründen, und/oder ziehen aus der Stadt weg. Diese Veränderungen im freundschaftlichen Umfeld verändern ihre sozialen Kontakte und verstärken ihr Einsamkeitsgefühl. Das Einsamkeitsgefühl taucht oft abends nach der Arbeit auf.

Viktor – *„Es ist wie ein subtiles Gefühl, was einen auffrisst“*

Viktor ist 35 Jahre alt und lebt allein in einer Wohnung in einer größeren Stadt in Deutschland. Seine Beziehungen zur Herkunftsfamilie sind schwierig, es besteht hauptsächlich telefonischer Kontakt. Viktor deutet eine chronische physische Erkrankung an, die ihn im Alltag in seiner Bewegungsqualität,

Mobilität und Ausdauer einschränkt. Aufgrund einiger Wohnortwechsel hatte er Schwierigkeiten, Anschluss zu finden. Er beschreibt depressive Episoden und Erschöpfungssymptome, die er auf seine Einsamkeit zurückführt. Seine Einsamkeitsgefühle resultieren vor allem daraus, dass er seit vielen Jahren keine Partnerin findet. Er sehnt sich nach einer Partnerschaft, Intimität und körperlichen Berührungen, weshalb er regelmäßig sexuelle Dienstleistungen in Anspruch nimmt. Er beschreibt weiterhin eine *„gesellschaftliche Einsamkeit"* als das Bedürfnis nach *„sozialer Einbindung in eine Gruppe und Kontakt mit Menschen".* Seine Mitgliedschaft in einer Studentenverbindung stelle für ihn einen „ganz wichtigen Anker" und eine starke Ressource in seinem Leben dar, wodurch sich seine gesellschaftliche Einsamkeit reduziert habe. Seine Einsamkeitsgefühle intensivieren sich, wenn Freund*innen neue Partnerschaften eingehen, heiraten oder Kinder bekommen.

4 Erlebensweisen von Einsamkeit

Dieses Kapitel widmet sich dem Erleben von Einsamkeit aus der Perspektive der interviewten und von Einsamkeit betroffenen Personen.

Ausgangspunkt eines jeden Interviews war die Aufforderung, vom bisherigen Leben zu erzählen und sich dabei insbesondere an jene Momente zu erinnern, in denen sich die Interviewperson einsam fühlte. Im Laufe des Interviews wurden die Interviewpersonen danach gefragt, was Einsamkeit für sie bedeutet, wie sich Einsamkeit bei ihnen bemerkbar macht, wie sich Einsamkeit anfühlt und welches Bild, Symbol oder welche Metapher möglicherweise sinnbildlich für ihre Einsamkeit stehen könnte.

Das Erleben wird hier verstanden als *„jeder im Bewusstsein ablaufende Vorgang“* (Pschyrembel 2023),[17] bei dem Situationen, Ereignisse und Gefühle wahrgenommen und intrapsychisch mehr oder weniger bewusst verarbeitet werden.

Bei der Analyse der entsprechenden Interviewsequenzen konnten vier übergeordnete Dimensionen/Komponenten des Erlebens von Einsamkeit identifiziert werden, die im Folgenden detaillierter beschrieben werden:

1. Einsamkeit als empfundener Mangel
2. Gefühlsdimensionen
3. negative Denkmuster
4. Zeitdimensionen des Erlebens

4.1 Einsamkeit als empfundener Mangel – *„[...] weil das ist eigentlich eine Sache, die ich auch als defizitär empfinde“*

Die Interviewpersonen beschreiben ihre Einsamkeit über einen empfundenen Mangel oder Mängel. Einsamkeit wird dabei als grundsätzliches Mangelgefühl oder als Mangel auf einer sozialen/interpersonellen und/oder physischen/leiblichen Ebene erlebt. *„Mangel“* wird hier verstanden als das Fehlen oder Nicht-zur-Verfügung-Stehen von etwas oder jemandem, das oder den bzw. die die Interviewperson bräuchte, um sich weniger einsam zu fühlen.

[17] https://www.pschyrembel.de/Erleben/P02EG/doc/.

Tabelle 1: Die Dimension *„Einsamkeit als empfundener Mangel“* und ihre Unterkategorien

Empfundener Mangel auf sozialer, interpersoneller Ebene	Einsamkeit im Alleinsein / objektiver Zustand des Alleinseins mit Einsamkeitsgefühl verbunden / fehlende Interaktion
	Fehlende Kontakte in Präsenz (vis-à-vis)
	Fehlende Kontakte vor Ort / in Wohnortnähe
	Fehlende Möglichkeiten zu interaktivem (Erfahrungs-/Interessens-)Austausch
	Fehlende (soziale) Unterstützung / alleingelassen sein / Fehlen eines vertrauten sozialen Umfeldes/ Netzwerkes
	Fehlen von (sehr) engen, verlässlichen Freundschaften und eines Gefühls der Zugehörigkeit zu einem Kollektiv
	Fehlen einer Partnerschaft / einer intimen Beziehung
	Fehlen interpersoneller Kontinuität
Empfundener Mangel auf physischer Ebene	Fehlender körperlicher Kontakt / fehlende Berührung
	Fehlende Sexualität / sexuelle Kontakte

Martina empfindet Einsamkeit als etwas Defizitäres an sich, als ein *„Manko“,* für dessen Bewältigung sie sich selbst verantwortlich fühlt:

> *„Und ja, so, aber dass ich sie jetzt anrufe, […] also das würde ich irgendwie gar nicht machen, jemanden anrufen und sagen: ‚Ich bin jetzt so einsam.‘ […] Ich habe so den Anspruch an mich selber, dass ich das schon hinkriege. Also, ich bin da, ich empfinde das als Manko, aber ich bin deswegen nicht bedürftig. Also, nicht in dem Sinne, dass ich jetzt da, ja, der Hilfe brauchen würde. […] Eigentlich weiß das niemand, weil das ist eigentlich eine Sache, die ich auch als defizitär empfinde. Und ja, wie gesagt, warum habe ich es nicht geschafft, warum andere und ich nicht.“*

Vanessa vergleicht das Gefühl von Einsamkeit mit einem Hungergefühl:

„In dem Podcast wurde gesagt: Einsamkeit fühlt sich an, wie wenn man Hunger hätte. Aber man hat nicht das passende Lebensmittel, das einen satt macht. Das fand ich eine sehr schöne Beschreibung. So fühlt sich das für mich auch an.“
Es mangelt demnach nicht einfach nur an einem Lebensmittel an sich, sondern auch an einem „passenden“. Übertragen auf das Gefühl von Einsamkeit bedeutet das für Vanessa, dass ihr Einsamkeitsgefühl über das Empfinden eines Mangels hinausgeht: Sie fühle sich *„wie allein auf weiter Flur“,* insbesondere in Momenten, in denen es ihr nicht gut geht und sie jemanden zum Reden bräuchte.

Empfundener Mangel auf sozialer/interpersoneller Ebene

Auf sozialer/interpersoneller Ebene beschreiben die Interviewpersonen Einsamkeit als einen Mangel an sozialen Kontakten an sich bzw. als eine Abwesenheit von anderen Menschen, die sich in einem Alleinsein, Alleine-Reisen oder Alleine-Leben äußert. Anna erzählt von einem Kurzurlaub, den sie allein plante und erlebte:

> *„Da war ich vier Tage alleine in der Nähe meines Wohnortes [lacht]. Ich habe Erfahrung mit alleine reisen, aber eher Städte, und es war das erste Mal auf dem Land. Und da war ich schon, also das war absichtlich so gewählt, weil ich dachte, ich habe das Bedürfnis, auf dem Land zu sein. Aber ich habe mich dann besonders einsam gefühlt, weil also nicht mal ein Hahn gekräht hat, außen rum, um mich rum. Und ja, ich die ganze Zeit mit mir beschäftigt war."*

Aus Annas Erzählung wird deutlich, dass das Alleinsein an einem neuen, ihr fremden Ort ihr Einsamkeitsgefühl verstärkt hat. Sie nimmt das Alleinsein nicht im Sinne einer „solitude" (Kap. 2.1) als eine positiv empfundene Zeit mit sich selbst wahr, sondern fühlt sich auf sich selbst zurückgeworfen: Die ständige innere Auseinandersetzung mit sich selbst erscheint ihr eher wie eine Belastung und alternativlos.

Die Interviewpersonen beschreiben des Weiteren ein Fehlen von sozialen Kontakten in Präsenz, die eine Vis-à-vis-Begegnung ermöglichen würden, einen Mangel an sozialen Kontakten in Wohnortnähe und das Fehlen von sozialen Kontakten, die sich über einen interaktiven Austausch über gemeinsame Interessen, gleiche Lebenslagen oder (Lebens-)Erfahrungen, wie bspw. die Pflege einer Angehörigen oder Herausforderungen in der Kindererziehung, definieren. Weitere Aspekte des Einsamkeitserlebens, die sich als empfundener Mangel auf sozialer/interpersoneller Ebene zeigen, betreffen die Beobachtung der Betroffenen, keine soziale Unterstützung, kein vertrautes und verlässliches Umfeld oder soziales Netz zu haben, auf das sie sich insbesondere in einem Notfall

verlassen könnten. So schildert Edith, die ein abgeschiedenes Leben auf dem Land lebt, dass es sie schmerze und ihr Angst mache, in der Not keine Hilfe zu haben. Für Erika sei es *„ein wunder Punkt“,* kein kleineres vertrautes Umfeld zu haben, „wo man sich so fallenlassen kann“.

Ähnlich beschreibt es Sabine: Sie könne nicht „auf andere zurückgreifen“, die sie auffangen. Martina fehlt ebenfalls ein Netzwerk von Freund*innen und Bekannten, die sich gegenseitig anrufen und besuchen. Sie fühle sich aufgrund dessen *„solitär“* und nicht *„eingebettet“.*

Bei der alleinerziehenden Hannah steht die fehlende soziale Unterstützung im Zentrum ihres Einsamkeitserlebens. Sie hat keine Person in ihrem Leben, mit der sie kontinuierlich Themen und Fragen rund um die Erziehung und Gesundheit ihres Kindes besprechen und reflektieren kann. Sie muss alle Entscheidungen allein treffen. Es wird deutlich, dass sie die alleinige Verantwortung belastet: *„[...] das führt zu dem Gedanken, boah, ich bin wirklich allein mit der ganzen Verantwortung.“* Sie umbeschreibt ihre Einsamkeit mit folgender Metapher:

> *„Ich habe so ein inneres Bild von meinen Händen, die so nach außen strecken und irgendwie versuchen anzudocken. Also sich im Grunde versuchen Hilfe zu organisieren oder Halt zu organisieren und irgendwie nichts zu fassen kriegen. Weil egal, wo ich hingreife, gibt es einfach nichts, wie das bei Strukturen oft so der Fall ist.“*

In dieser Metapher von Hannah wird zum einen eine große Verzweiflung deutlich, zum anderen sollte hervorgehoben werden, dass sie eigeninitiativ versucht, Hilfe zu finden, und ihre Not sichtbar zu machen versucht, jedoch auf keine passende Hilfe trifft (vgl. Kap. 6).

Der Mangel auf sozialer Ebene zeigt sich auch in der Feststellung der Betroffenen, dass ihnen enge, verlässliche Freundschaften oder die Zugehörigkeit zu einem Kollektiv fehlen. Für Martina ist entscheidend, dass die Verbundenheit zwischen

ihr und anderen nicht einem bestimmten Zweck folgt (z. B. man trifft sich regelmäßig zum Sport), sondern dass die Verbundenheit auf dem Interesse an der Person an sich basiert. Auch Vanessa fehlt eine Clique aus Freund*innen, mit denen sie sich einfach verabreden könnte. Aufgrund von mehreren Umzügen besteht ihr soziales Netz nur aus Einzelfreundschaften, weshalb ihr oft ein *„Gruppengefühl"* fehle. Peter beschreibt sein Einsamkeitsgefühl damit, dass ihm das Gefühl, zu einer Gruppe oder einem Kollektiv dazuzugehören, schon immer fehle. Er beobachte Szenen der Zugehörigkeit oder Zugehörigkeitsgesten innerhalb von Gruppen (z. B. Umarmungen) immer nur von außen / als Außenstehender.

Auf interpersoneller Ebene drückt sich die Einsamkeit der Betroffenen auch in einer fehlenden intimen, partnerschaftlichen Beziehung aus. Thomas' Einsamkeitserleben gründet sich primär auf die Tatsache, keine Partnerin zu haben. Er sehnt sich nach einer Partnerin, nach einer Lebensbegleiterin. Gleichzeitig äußert er Zweifel, ob eine Partnerin aktuell in sein Leben passen würde, da er sich schon so auf das Alleinsein eingerichtet habe. Edith formuliert es ähnlich, auf drastischere Weise, indem sie sagt, sie halte sich selbst gar nicht mehr für kompatibel in einer Partnerschaft. Auch Anna, Peter und Lukas lassen eine Sehnsucht nach einer Partnerschaft als Aspekt ihres Einsamkeitserlebens im Interview erkennen: Für Anna ist das Fehlen einer Partnerschaft zusätzlich mit der Wahrnehmung eines normativen Drucks verbunden: Sie habe das Gefühl, *„man ist nur vollkommen, wenn du auch in der Partnerschaft bist."* Wenn Lukas in der Stadt Paare sieht, aktiviert das seine Einsamkeitsgefühle.

Empfundener Mangel auf physischer/leiblicher Ebene

Eng verbunden mit dem Erleben von Einsamkeit als ein Mangel auf partnerschaftlicher, intimer Beziehungsebene ist das Erleben von Einsamkeit als ein Mangel an körperlichen Berührungen und Sexualität.

Mehrere Interviewpersonen erleben das Gefühl von Einsamkeit in Zusammenhang mit einem Mangel an körperlichen Berührungen: Peter beispielweise hat zwar ein soziales Netz mit Menschen, die ihm nahestehen, die Sehnsucht nach körperlich spürbaren Berührungen bleibt dennoch unerfüllt: *„Also ich habe zum Glück Menschen, die mir nahe sind. Aber die sind natürlich, die geben mir enorm viel. Aber die geben mir natürlich nicht Dinge, nach denen ich mich auch sehne. Also, ich möchte gerne mal von jemandem angefasst werden."* Es gibt Momente, in denen er förmlich erschrecke, wenn er berührt wird, da er diese Empfindungen nicht mehr gewöhnt ist. Auch Kirsten berichtet von jenen *„Schreckmomenten",* ausgelöst durch kleine körperliche Berührungen bspw. im Kontext von Arztbesuchen. Während für Peter die mangelnden körperlichen Berührungen eine Sehnsucht darstellen, sind sie bei Kirsten lediglich Ausdruck ihrer selbst gewählten Isolation.

Für Anna drückt sich ihre Einsamkeit auch in einem Mangel an *„sozialer Wärme"* aus. Wenn sie sich nach „sozialer Wärme" sehne, dann teile sie auch mal mit ihren Freund*innen das Bett. Für Peter und Viktor drückt sich die Einsamkeit auch in einer fehlenden partnerschaftlichen Sexualität aus, einem Wunsch, der unerfüllt bleibt (Umgangs- und Bewältigungsweisen für diese Sehnsüchte nach körperlicher Berührung und Intimität siehe Kap. 6).

4.2 Gefühlsdimensionen – *„Es ist wie ein subtiles Gefühl, was einen auffrisst"*

Neben der Wahrnehmung von Einsamkeit als Mangelzustand erleben und beschreiben die interviewten Betroffenen ihre Einsamkeit mit unterschiedlichen (unangenehmen) Gefühlen (siehe tabellarische Übersicht). Im folgenden Abschnitt wird eine Auswahl der identifizierten Gefühlsdimensionen beispielhaft aufgegriffen.

Gefühlsdimensionen

Gefühl von Distanziertheit, Fremdsein/Fremdheit, Isoliertsein

Gefühl von fehlender Zugehörigkeit

Gefühl des Alleingelassenseins

Gefühl von Unzulänglichkeit/Selbstzweifeln/Schuld

Gefühl von Scham

Reduziertes Selbstwertgefühl / Gefühl von eigener Wertlosigkeit

Gefühl des Nicht-verstanden-Werdens

Gefühl der Hoffnungslosigkeit/Ausweglosigkeit

Einsamkeit, verbunden mit negativer körperlicher Wahrnehmung

Einsamkeit und das Gefühl von Distanziertheit und Fremdheit

Erika, Martina und Sabine umschreiben ihr Einsamkeitsgefühl mit einem Gefühl der Distanziertheit und Fremdheit. Interessanterweise verwenden sie dabei eine ähnliche metaphorische Beschreibung. Erika fühlte sich – insbesondere während der Lockdowns im Rahmen der Covid-19-Pandemie – *„wie auf einem fremden Planeten“, „abgeschnitten von der Welt“.* Erika erzählt, dass ihr Einsamkeitsgefühl wie *„hinter Glas“* sei oder wie durch eine Glaswand vom restlichen Leben getrennt zu sein:

> *„Aber es war auf jeden Fall wieder da, so dieses Gefühl, dass man dahinter im Glaskasten sitzt oder hinter Glas nur agieren kann. Oder einfach die andern oder das Leben irgendwo hinter Glas nur stattfindet.“*

Martina und Sabine beschreiben ihr Einsamkeitsgefühl in Analogie zur Stimmung, die der Film bzw. der Roman *„Die Wand“* von Marlen Haushofer erzeugt. Martinas Einsamkeitsgefühl ist wie eine Art Glaswand, die sie von anderen Menschen trennt, Sabine fühlt sich wie isoliert. Der Film *„Die Wand“* mache für sie genau jenes Gefühl von Einsamkeit sichtbar, das sie an sich wahrnehme.

Einsamkeit und das Gefühl fehlender Zugehörigkeit

Die Interviewpersonen empfinden Einsamkeit auch als ein Gefühl des *„Nicht-dazu-Gehörens“,* als ein Gefühl von fehlender Zugehörigkeit, und zwar nicht nur in bestimmten Momenten, in denen sie objektiv betrachtet nicht Teil einer Gruppe sind, sondern als dauerhaftes oder immer wiederkehrendes Lebensgefühl (siehe hierzu Kap. 4.4, Zeitdimension von Einsamkeit). So erzählt Martina von ihrer Kindheit als Einzelkind und fehlenden Spielpartner*innen:

> *„Ich bin Einzelkind […]. Und dieses Thema begleitet mich schon, eigentlich schon immer, muss ich sagen, weil es damals auch noch nicht so üblich war, an Wochenenden miteinander zu spielen oder gegenseitig zu übernachten. Auf der anderen Seite konnte man einfach auf die Straße gehen und andere Kinder finden zum Spielen. Aber es war immer so, dass jemand fehlte in meinem Gefühlshaushalt. […] Und ja, also dieses Gefühl dazuzugehören, und also ich kann mich gut beschäftigen, das ist es nicht, aber es ist ein fehlendes Zugehörigkeitsgefühl, würde ich mal so umschreiben.“*

In der Pflegefamilie fühlte sich Hannah unter den leiblichen Kindern der Pflegeeltern als *„Pflegekind“* stigmatisiert und nicht dazugehörig:

> *„Und war aber immer das Pflegekind. Also auch da habe ich wieder so bis hin zur Stigmatisierung so was erlebt, wo ich nicht ganz dazugehört habe. […] Und in der Pflegefamilie hat sich dieses Muster, dass ich mich irgendwie alleine durchkämpfen muss und nicht die Unterstützung bekomme, die ich eigentlich gebraucht hätte, sich wiederholt.“*

Auch Marianne, die bei Adoptiveltern aufwuchs, erlebte schon als Kind ein Einsamkeitsgefühl, das sie als ein Gefühl des *„Nicht-dazu-Gehörens“* beschreibt und reflektiert: *„Nicht dazuzugehören. Das ist eine kindliche Erfahrung.“* Ausgelöst wurde dieses Gefühl vor allem durch das Verhalten ihrer Großeltern, die zwischen ihren leiblichen Enkelkindern und ihrem nicht leiblichen Enkelkind (Marianne) unterschieden.

Einsamkeit und das Gefühl von Scham

Annas Einsamkeitsgefühl ist mit einem Scham- und Verlegenheitsgefühl verbunden: Wenn sie etwas allein unternimmt und dann dort auf Bekannte stößt, gerät sie oft in Verlegenheit und täuscht entweder Freude beim Alleinsein vor oder gibt vor, eigentlich eine Verabredung mit jemandem gehabt zu haben, der oder die jedoch abgesagt habe. Ihre Scham, allein zu sein, scheint in manchen sozialen Situationen so groß zu sein, dass sie auf eine (Not-)Lüge zurückgreifen muss, um die Situation zu bewältigen. Die Notwendigkeit einer Lüge lässt sie sich noch einsamer fühlen:

> *„Ja, ich glaube, wenn ich ein bisschen so vertusche vor Leuten, die ich nicht so gut kenne, dass ich einsam bin. Also da zu sagen, es ist voll cool, alleine in Urlaub zu fahren'. Mache ich immer so und so. Und halt das Gegenteil sage, als wie es ist. Oder wenn ich alleine, also ich gehe auch alleine auf Konzerte und so und finde auch gut, dass ich es mache. Aber wenn dann irgendwas dort ist so, wenn ich dort Leute treffe, die ich so entfernt kenne. Und ich dann irgendwas sage ja, ich wollte eigentlich mit anderen Leuten herkommen, aber sind nicht mitgekommen. Und ein bisschen zu lügen anfange, dann fühle ich mich einsam, ja."*

Das Gefühl von Scham oder das Bedürfnis, sich in bestimmten sozialen Situationen aufgrund des Alleinseins verstecken zu wollen, hängt bei Anna auch eng mit negativen Denkmustern zusammen (siehe hierzu Kap. 4.3). Sie macht sich viele Gedanken darüber, wie *„die anderen"* sie wahrnehmen (könnten), und nimmt an, dass diese abfällig über sie sprechen.

> *„Manchmal habe ich gute Tage, manchmal schlechte Tage, manchmal stehe ich drüber, manchmal nicht. Manchmal verstecke ich mich halt dann, damit ich rgendwie das Gefühl habe. Also auf Veranstaltungen, dass mich jetzt da keiner sieht und denkt, oh, die ist aber einsam. Und die halt auch mein Alter kennen, so. Und man hat ja dann immer so das Gefühl, die reden über einen und sagen, ah, die ist schon so alt und hat keinen bekommen'."*

Einsamkeit, verbunden mit negativer körperlicher Wahrnehmung

Im vorangegangenen Kapitel 4.1 wurde erläutert, dass einige Interviewpersonen ihre Einsamkeit als mangelnde Körperlichkeit oder als objektiven Mangel an zwischenmenschlichen körperlichen Berührungen erleben. In Bezug auf die Frage, wie sich Einsamkeit anfühlt, taucht der physische Aspekt wieder auf: Die Interviewpersonen beschreiben das Gefühl der Einsamkeit als ganz leibliche Erfahrung. Viktor bspw. beschreibt das Gefühl der Einsamkeit als eines, das ihn *„auffrisst“*:

> *„Dass das Gefühl so subtil einen komplett ergreift, dass es einen regelrecht auffrisst und dann auch körperliche Symptome wie Zittern, Atembeschwerden, Depressionen, Ungeduld, Unruhe, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche hervorruft. Also es ist wie ein subtiles Gefühl, was einen auffrisst.“*

Sabine empfinde ihre Einsamkeit wie eine *„Ritterrüstung“*: Ihr Körper fühle sich fest an, sie verspüre keine Leichtigkeit und keinen Schwung. *„Und die Atmung ist meistens sehr schwach. Also daran erkenne ich immer dieses Ängstliche auch, diese Starre, dieses. Ja, weiß ich nicht. Dieses ja, Gefängnis. Gefesselt, letztendlich.“* Kirsten wiederum nimmt ihre Einsamkeit als ein schmerzhaftes Kältegefühl wahr.

4.3 Negative Denkmuster – *„Ich bin es einfach nicht wert so, dass mich jemand gut findet“*

Eine weitere Dimension des Erlebens von Einsamkeit zeigt sich auf kognitiver Ebene in verschiedenen negativen Denkmustern, die eng mit dem Gefühlsleben zusammenhängen und sich gegenseitig bedingen. Die meisten der interviewten Betroffenen nehmen sich selbst als kontaktfreudige und aufgeschlossene Personen wahr, die immer wieder in ihrem Leben versuch(t)en, eigeninitiativ in Kontakt zu kommen (vgl. Kap. 6). Gleichzeitig werden tiefe Verunsicherungen, negative Denkmuster und innere Überzeugungen deutlich, die sich negativ oder hemmend auf die Kontakt- und Beziehungsgestaltung auszuwirken scheinen (Kap. 6.1). Die negativen Denkmuster treten als Ausdruck des Erlebens von Einsamkeit in Erscheinung, gleichzeitig bedingen sie das Alleinsein und das Einsamkeitsgefühl erst bzw. verstärken es. Insofern lässt sich bei den Interviewpersonen oft nur schwer differenzieren, inwieweit die negativen Denkmuster das Alleinsein und das Einsamkeitsgefühl ursächlich hervorbrachten und gleichzeitig Ausdruck des Erlebens selbst sind.

„Ich muss stark sein! – Ich muss mich allein durchs Leben kämpfen!“

Die Denkmuster oder die inneren Überzeugungen, niemanden zu brauchen und sich allein durchs Leben kämpfen zu müssen, tauchen bei mehreren Interviewpersonen auf. Oft sind es Überzeugungen, deren Ursprung in der Kindheit und Jugend der Befragten zu verorten ist. Erika bspw. hat als Erste in ihrer Familie ein Gymnasium besucht. In Zusammenhang mit dieser Erfahrung des Bildungsaufstiegs und dem Gefühl, von der eigenen Familie nicht mehr richtig verstanden zu werden und dazuzugehören, wuchs in ihr die Überzeugung, *„dass jeder eigentlich ziemlich alleine so durchs Leben marschiert.“* Sie erklärt, man treffe zwar immer wieder Menschen, mit denen man eine *„gewisse Schnittmenge“* habe, letztlich müsse man sich jedoch *„allein durch die Wildnis kämpfen.“* Sabine

ist der Überzeugung, dass es im Leben darum gehe, *„irgendwie stark sein zu müssen“, „sich irgendwie durchs Leben bringen zu müssen“,* wobei sie aber die Erfahrung gemacht habe, *„nicht auf andere zurückgreifen zu können, die einen dann auffangen“.*

Auch Hannah spricht von der inneren Überzeugung, stark sein zu müssen, und davon, wie tief verankert diese Überzeugung in ihr ist:

> *„Weil es gibt irgendwie in mir zum einen den Glaubenssatz, irgendwie stark sein zu müssen, nicht bedürftig sein zu dürfen. Und die Annahme, dass, wenn ich mich bedürftig zeige, irgendwas Schlimmes passiert. Also so ein bisschen, das ist ein sehr stark kindliches Erleben. Ich glaube, da gab es genug Situationen, wo ich so was dann auch erlebt habe, und deswegen ist das so stark in mir.“*

„Die haben sowieso keine Zeit für mich!“

Die interviewten Betroffenen neig(t)en außerdem zu (generalisierenden) Annahmen darüber, was oder wie andere bspw. denken oder was sie tun. Diese Annahmen, die auf Erfahrungswissen und/oder eigenen projektiven Anteilen beruhen können, bestimmen die Kontaktaufnahme der Interviewpersonen oft auf negative, hemmende Art und Weise. So nimmt Vanessa bspw. die Annahme vorweg, dass die meisten ihrer Freund*innen sowieso keine Zeit für sie haben, weil sie mit ihren jeweiligen Familien beschäftigt sind. Diese Annahme hindert sie, überhaupt Kontakt aufzunehmen:

> *„Das ist auch immer ein bisschen schwierig, weil die eben auch alle immer mit ihren Kindern eingespannt sind und irgendwelche Familienfeste haben. […] Bei denen ich weiß, okay, die haben Familie und die haben viel zu tun. Und da brauche ich erst gar nicht nachfragen.“*

Sabine nimmt sich als diejenige wahr, die *„immer“* den (telefonischen) Kontakt initiiert: *„Also ich bin auch diejenige, die die Menschen anruft. Da geht kein Telefon. Also gestern war auch ein Tag, da war es ganz ruhig. Also ich bin auch immer die Initiatorin.“* Sie macht sich viele – auch selbstkritische – Gedanken darüber, weshalb die Kontakte nur von ihr ausgehen. Sie resümiert, dass es zum einen an der beruflichen und familialen Überlastung der anderen liege. Zum anderen nimmt sie an, dass es für sie als Freundin – vor dem Hintergrund der Überlastung der anderen – keinen Raum, keine Zeit mehr gäbe (*„und dann warten sie nicht auf mich, dass sie mit mir dann noch was unternehmen können“*). Die innere Überzeugung, zu viel für andere zu sein, klingt hier an:

> *„Und dann denke ich immer: Was strahle ich aus, was ist das? Aber das ist eben auch dem geschuldet, weil alle oder viele überlastet sind, im Job. Ihre Familie haben, mit Partnern zusammenleben, das reicht den meisten. Die haben dann schon ihren festen Freundeskreis und dann warten sie nicht auf mich, dass sie mit mir dann noch was unternehmen können. Also das habe ich auch gelernt, das zu akzeptieren, dass das nicht unbedingt mit meiner Art, mit meiner Haltung oder mit meinem Wesen zu tun haben muss. Das war für mich jetzt auch sehr wichtig.“*

Auch Edith vermisst eine Ausgewogenheit in der Kontaktaufnahme. Sie nimmt sich wie Sabine als diejenige wahr, die stets den Kontakt mit Freund*innen initiiert oder initiieren müsse, was ein schmerzliches Gefühl in ihr auslöst. Ihre Kontaktinitiative wird von der Sorge begleitet, sich anderen aufzudrängen.

> *„Ich wünschte mir, dass bei mir angerufen wird. Ich bin zumeist immer auch in den beiden Telefonkontakten, die ich habe, diejenige, die anruft. […] Ich habe immer so unterschwellig das Gefühl, ich dränge mich auf. Und das ist auch etwas, was wehtut. Wenn ich immer diejenige sein muss, die die Initiative ergreift.“*

Dahinter könnte die Angst Ediths stehen, dass ihr Gegenüber den Kontakt mit ihr nicht oder nicht so oft wie Edith möchte. Edith könnte ihre Sorge direkt ansprechen, aber sie tut es nicht, und verharrt somit in ihrer Überzeugung von sich als der stets Initiierenden mit den damit verbundenen schlechten Gefühlen.

„Ich möchte nicht zur Last fallen!“

Unsicherheiten und negative Denkmuster prägen auf negative Weise ebenso die Kontaktaufnahme von Peter. Er nimmt vorweg, dass die Menschen in seinem Umfeld an einem Wochenendtag keinen Telefonkontakt mit ihm haben und sich seine Gefühle nicht anhören wollen.

> *„Ich sitze samstagabends alleine zu Hause. Und es geht mir nicht gut. Und ich fühle mich einsam. Samstagabends haben die wenigsten Leute Lust dazu, dass ich sie anrufe und ihnen irgendwie am Telefon einen vorheule.“*

Marianne erzählt davon, dass sie ihre Freund*innen mit Enkelkindern seltener anruft, weil sie nicht stören möchte:

> *„Und wenn ich jetzt anrufen würde und sagen würde, ‚es geht mir ganz, ganz schlecht‘, dann kann ich da auch mit ihnen telefonieren. Aber wie gesagt, die hat vier Enkelkinder, sie hat eine große Familie. Und dann einfach nur, um zu sagen, ‚ach, ich möchte jetzt einmal ein Wort reden‘, rufe ich dann jetzt nicht mehr an. Weil ich das einfach nicht so gut finde, da zu stören.“*

Bei Marianne führt auch die Annahme des eigenen negativen Wirkens auf andere dazu, aus dem Kontakt zu gehen. Sie scheint davon auszugehen, dass ihre Freund*innen mit großer Familie ausgelastet sind, und möchte nicht zusätzlich zur Last fallen.

„Die anderen haben es besser als ich!“

Bei Anna ist ein ähnliches kognitives Muster erkennbar: Sie nimmt an, dass *„alle“* ihre Freund*innen mit Familie immer glücklich und zufrieden mit ihrem Leben sind: *„[...] alle erzählen von ihren schönen Leben und alles ist wunderbar.“* Sie sagt, sie könne es nicht ertragen, wenn so *„viele Leute“* aufeinandersitzen, die ein *„happy life*“ haben, woraufhin sie sich – nach eigener Aussage – selbst aus der Gruppe *„herausmanövriert“* habe. Sie projiziert in *„die Leute“* hinein, dass sie ein glücklicheres Leben als sie selbst haben. Dass Anna hier das Leben ihrer Freund*innen nur mit Positivem besetzt, hat zur Folge, dass ein Vergleich ihres Lebens mit diesem überzeichneten Leben der Freund*innen zu einem unangenehmen Gefühl führen muss (*„schambehaftet“*), dem sie aus dem Weg gehen möchte: *„Und ich müsste dann sagen, ‚bei mir ist es halt nicht so gut‘, und ziehe mich aber da raus.“* Sie zieht sich aus dem Freundeskreis zurück und trägt so selbst zu einem Gefühl von Ausgeschlossenheit oder mangelnder Zugehörigkeit und Einsamkeit bei. Es wird deutlich, dass sie ihr Wohlbefinden und ihre Stimmung (*„ich fühle mich total mies, mir geht es dann richtig schlecht“*) sehr stark von anderen abhängig macht.

„Ich möchte mich nicht aufdrängen!“

Auch Lukas’ Umgang mit sozialen Kontakten ist von Unsicherheiten hinsichtlich seines Wirkens und Auftretens geprägt. Er fragt sich oft, ob er überhaupt gemocht werde. Wenn Bekannte oder Freund*innen etwas unternehmen wollen und er nicht direkt gefragt und eingeladen wird, traut er sich nicht, von sich aus zu fragen, ob er mitkommen kann – aus der Sorge heraus, sich damit bei anderen selbst einzuladen und aufzudrängen. *„Weil ich mich dann häufig nicht so traue, sozusagen, also mich da nicht selbst einladen möchte. ‚Also, ja, kann ich denn mit dabei sein?‘ Also, das fällt mir immer so schwer, dass ich dann, dass ich mich ungern da so. Ist schon fast so wie ein Aufdrängen.“*

4.4 Zeitdimensionen des Erlebens – *„Einsamkeit zieht sich halt durch mein ganzes Leben“*

Ein weiterer Aspekt des Erlebens von Einsamkeit zeigt sich bei den interviewten Betroffenen in der Zeitdimension: Für viele ist das Erleben von Einsamkeit kein erst kürzlich oder neu aufgetauchtes Gefühl, sondern ein *„altbekanntes“.* Die meisten können sich an Phasen oder Momente ihres Lebens retrospektiv erinnern, in denen Einsamkeit bereits vorher eine Rolle spielte. Einsamkeit ist weiterhin ein Gefühl, das teilweise auch täglich erlebt wird, bei anderen wird es in bestimmten Situationen spürbar und bei einigen ist die Lebensphase etwa im Alter zwischen 30 und 40 Jahren von intensivierten Einsamkeitsgefühlen geprägt.

Zeitdimensionen des Erlebens von Einsamkeit
Einsamkeit wird täglich erlebt
Einsamkeit wird situativ oder anlassbezogen erlebt
Einsamkeit wird in einer bestimmten Lebensphase erlebt
Einsamkeit als Lebensgefühl, Einsamkeitsgefühle seit Kindheit oder Jugend
Einsamkeit wird über Generationen hinweg erlebt und weitergegeben (transgenerationale Dimension)

Tägliches Erleben

Anna erzählt davon, dass sie täglich ein Gefühl von Einsamkeit erlebe. Jede Nacht, insbesondere, wenn sie mal wieder nicht gut einschlafen könne und es still in der Wohnung werde, fühle sie sich einsam.

> *„Also wenn man nicht einschlafen kann. Es ist, glaube ich, also ich schlafe nicht gut ein und ich glaube, es ist unterbewusst schon tatsächlich. Weil man sich einsam fühlt und, ja, einfach irgendwie im Arm gehalten werden vermisst, und da kommen Gedanken und Gefühle hoch, dass man sich so fühlt."*

Auch Sabine erzählt von ihrem Einsamkeitsgefühl als eines, das sie über den Tag hinweg, manchmal bis in die Nacht, begleite: *„Einsamkeit fühlt sich meistens morgens, und dann im Laufe des Tages, wieder schlimm an. Auch manchmal dann nachts, wenn ich dann wachliege, dann ist einem das so bewusst."*

Die Befriedigung des biologischen Grundbedürfnisses nach regelmäßigem (Nacht-)Schlaf steht hier in enger Verbindung mit der Wahrnehmung von Einsamkeitsgefühlen. Insbesondere am Abend, wenn Ruhe einkehrt / einkehren soll und damit auch eine für viele Betroffene unangenehme Stille einhergeht, breiten sich Gedanken und Gefühle der Einsamkeit aus.

Situatives Erleben

Neben dem täglichen Erleben von Einsamkeit schildern die Interviewpersonen bestimmte Situationen oder Anlässe, die ein Einsamkeitsgefühl in ihnen auslösen. Lukas fühlt sich einsam in Situationen, in denen er Peergroups oder Paare sieht. Er fühle sich dann *„wie außen“,* wie nicht dazugehörig.

Sabine beschreibt ein intensives Einsamkeitserleben in alltäglichen Situationen wie beim Einkaufen oder beim Essen:

> *„Also das ist ja auch ein Gefühl von Mangel, den ich auch ganz klar beim Einkaufen von Lebensmitteln oder von Essenzubereiten wahrnehme. Auch beim Essen selber kommt mir diese Einsamkeit sehr stark vor.“*

Bei Thomas taucht das Einsamkeitsgefühl in Zusammenhang mit der Planung von Reisen oder dem Besuch von Kulturveranstaltungen auf.

Einsamkeitserleben in einer Lebensphase

Viktor, Anna und Vanessa beschreiben ihre Einsamkeitsgefühle bzw. eine Intensivierung ihrer Einsamkeitsgefühle in Zusammenhang mit einer bestimmten Lebensphase. Alle drei erzählen davon, dass sich ihre Einsamkeitsgefühle verstärkten, als Freund*innen begannen, zu heiraten und Familien zu gründen. So beschreibt Viktor: *„Und die partnerschaftliche Einsamkeit, finde ich, die ist immer dann besonders stark und schmerzvoll, wenn zum Beispiel der beste Freund oder sehr gute Freunde da irgendwie besser aufgestellt sind und heiraten zum Beispiel.“*

Anna beschreibt diese Lebensphase der Familiengründungen als einschneidend, da sie ihre soziale Eingebundenheit als Single bedrohe bzw. ihr soziales Leben nachhaltig verändert habe, ohne dass sie darauf Einfluss nehmen könne:

> *„Und dann mit 32 oder so, wenn halt die Ersten heiraten und Kinder kriegen, dann geht es so los und man versteht die Welt nicht mehr erst mal. Alle Freunde brechen so weg nach und nach, wie so Dominosteine. Und, ja, genau, je mehr halt wegbrechen und je weniger Freunde du hast, um einfach mal mit denen zu sprechen und jetzt keine Kinder dabei sind, umso einsamer fühlt man sich."*

Annas Einsamkeitsgefühl ist begleitet von einer großen Angst, aus der Einsamkeit nicht mehr herauszukommen, und davor, dass sich diese auch noch auf andere Lebensphasen ausbreiten könnte, begleitet. Vanessa erzählt ebenfalls davon, dass ihre Einsamkeitsgefühle in der Lebensphase der Familiengründungen erneut auftauchten, insbesondere deshalb, weil die Familiengründungen oft mit Umzügen verbunden waren: *„Und dementsprechend bin ich jetzt schon wieder sehr alleine hier, weil alle jetzt mit ihren Familien beschäftigt sind."*

Einsamkeit als Lebensgefühl

Neben dem Erleben von Einsamkeit als tagtägliches oder mit einer bestimmten Lebensphase verbundenes Phänomen beschreiben die Interviewpersonen ihr Einsamkeitserleben auch als ein Phänomen, das sie ein Leben lang begleitet. Peter erzählt, dass er sich schon in seiner Kindheit und später auch in der Jugend als Außenseiter gefühlt und ihn damals schon fehlende Zugehörigkeit belastet habe:

> *„Ich war immer der Außenseiter. So empfand ich mich immer […] und das ist bis heute so geblieben. Das hat sich überhaupt nicht verändert. Seit meinem 13. oder 14. Lebensjahr. […] Dann habe ich damals natürlich enorme Anstrengungen gemacht, dazuzugehören."*

Erika, Lukas und Martina führen ihre aktuellen Einsamkeitsgefühle ebenfalls bis in ihre Kindheit zurück und schildern, dass bereits Gefühle von Einsamkeit

während des Aufwachsens als Einzelkinder entstanden. Erika erzählt, dass sie sich als Einzelkind oft ausgeschlossen und von anderen als *„unnormal“* betrachtet fühlte, was zu ersten Einsamkeitsgefühlen führte, die sich weiter durch ihr Leben zogen:

> *„Aber von manchen Leuten werde ich eigentlich dafür so ein bisschen verachtet, so als, na ja, nicht so viel Wert, wie wenn man jetzt noch zwei, drei Geschwister gehabt hätte. Was so der Normalfall war. Und ich war so ein bisschen sehr unnormal, unnormaler Fall, so. Das war schon vielleicht auch so ein bisschen eine Einsamkeitserfahrung im großen Sinne. Ja, das hat sich halt immer so durchgezogen.“*

Lukas wuchs ebenfalls als Einzelkind auf und habe sich in seiner Familie – bestehend aus drei Familienmitgliedern – oft als *„drittes Rad am Wagen*“ wahrgenommen. So fühlt er sich heute manchmal noch, z. B. in seiner Wohngemeinschaft:

> *„Ich mich aber doch auch, wenn ich mich in meiner WG befinde, mich dann trotzdem manchmal einsam fühle. Auch weil es so eine, sage ich mal, so eine Dreier-WG sind wir hier. Und man sagt ja immer so, ja, das dritte Rad am Wagen. Und ich bin so der Älteste im Bunde. Dann fühle ich mich auch manchmal, sage ich mal, ein bisschen abgeschotteter, einsamer.“*

Vanessa beschäftigt das Thema Einsamkeit auch bereits seit ihrer Kindheit, in der sie von Freund*innen gemobbt und ausgeschlossen wurde. Auch an späteren Stationen ihres Lebens waren Gefühle von Einsamkeit immer wieder präsent. Ihre Freundschaften bestehen überwiegend aus Zweierbeziehungen. Nicht Teil eines größeren Freundschaftsgefüges zu sein und dadurch kein *„Gemeinschaftsgefühl“* entwickeln zu können, lässt sie sich auch seit vielen Jahren einsam fühlen.

Auch Marianne beschreibt ihr Einsamkeitsgefühl als eines, das ihr bisheriges Leben geprägt hat.

> *„Ich muss dazu sagen, dass ich durch die letzte Therapie, jetzt, nach der letzten Erkrankung, und auch die Reha, die psychologisch begleitet wurde, einige Erkenntnisse bekommen habe, dass so, quasi, das Einsamkeitsgefühl zu meinem Leben gehört."*

Mariannes Leben ist von vielen Wohnortwechseln, beruflichen Umbrüchen und gesundheitlichen Einschnitten geprägt. Sie erzählt, dass sich mit jedem Umbruch ihre Einsamkeit verstärkt habe und dass bereits seit ihrer Kindheit ein Grundgefühl von Einsamkeit, ein Gefühl des Nicht-dazu-Gehörens, bestanden habe.

Transgenerationales Erleben

Hannah erzählt von ihrer Einsamkeit als einem Gefühl, das sich in ihrem Falle von Generation zu Generation übertragen habe. Sie erzählt von ihrer alleinerziehenden Mutter, die in ihrer Kindheit Gewalt erfahren habe und damit einsam gewesen sei, sie blickt auf das Leben ihrer Oma, die während des Zweiten Weltkrieges aufgewachsen ist und aufgrund mangelnder elterlicher Präsenz auf sich gestellt gewesen sei. Auch das Kind von Hannah fühlte sich insbesondere während der Covid-19-Pandemie hin und wieder einsam.

> *„Und es ist ein Thema, was jetzt noch gar nicht vorkam, aber was schon auch mit dem Thema Einsamkeit zu tun hat, ist, dass ich manchmal denke, es ist fast so was Transgenerationales. […] Also mein Kind hat das Thema ja auch mitbekommen durch die Umstände, in denen wir leben. Und hat damit auch jetzt schon ein Thema, und das sich unterschiedlich zeigt. Von daher denke ich, habe ich das genauso mitbekommen, als ich Kind war. Wie allein sich meine Mutter gefühlt hat und wie lang das schon auch in ihr so war."*

4.5 Zusammenfassung

Im vorangegangen Kapitel wurden verschiedene Dimensionen des Erlebens von Einsamkeit aus Betroffenenperspektive beschrieben. Trotz ganz individueller Lebensumstände und daraus hervorgehender individueller Beschreibungen von Einsamkeitsgefühlen kristallisieren sich auch ähnelnde Erlebensweisen von Einsamkeit heraus: Einsamkeit taucht häufig als stiller, schmerzhafter Begleiter auf, den Alltag, bestimmte Lebensphasen oder manchmal auch das ganze Leben begleitend. Einsamkeit wird dabei als eine Art Leerstelle im inneren Erleben (z. B. in Form von fehlendem Rückhalt, mangelndem emotionalem Halt oder fehlendem Zugehörigkeitsgefühl, Kap. 4.2) oder auch als Leerstelle im Äußeren erlebt (z. B. mangelnde Unterstützung durch ein verlässliches soziales Umfeld, Kap. 4.1). In den Interviews beschreiben die Betroffenen immer wieder eine quälende Stille oder eine fehlende Geräuschkulisse, insbesondere in den Abendstunden, die sie belastet und das Einsamkeitserleben ausmacht. Auch ein Gefühl fehlender Zugehörigkeit schilderte die Mehrheit der Interviewpersonen.

Die meisten der Interviewpersonen beschreiben sich als aufgeschlossene Menschen, die schon viel eigeninitiativ unternommen haben, um neue soziale Kontakte zu knüpfen oder bestehende Freund- und Bekanntschaften zu pflegen. Gleichzeitig wird deutlich, dass viele der Betroffenen stark mit dem *„Außen“* beschäftigt sind, mit ihrer Wirkung auf andere. Die sozialen Kontakte sind von Unsicherheiten, Selbstzweifeln und negativen Denkmustern geprägt. Ihre Gedanken kreisen oft um ähnliche Fragen und Glaubenssätze (Kap. 4.3) wie bspw. *„Werde ich überhaupt gemocht?“* oder *„Ich möchte nicht zur Last fallen!“.* Diese Gedanken begleiten den Wunsch nach Kontakt und torpedieren ihn bzw. seine Verwirklichung zugleich.

5 Ursachen und Entstehungszusammenhänge von Einsamkeit im Lebensverlauf

Die Interviewpersonen wurden nach Ursachen und Entstehungszusammenhängen ihrer Einsamkeit im Lebensverlauf gefragt. Die Antworten der Interviewpersonen können in fünf Bereiche geclustert werden: Die Mehrheit der Betroffenen beschreibt (1) eigene Lebensumbrüche und -phasen sowie (2) Bedingungen des Aufwachsens bzw. negative Kindheits- und Jugenderfahrungen als ursächliche Faktoren für ihre Einsamkeitserfahrungen im Leben. Des Weiteren nehmen bei den meisten Betroffenen zusätzlich (3) intrapsychische oder psychologische Faktoren, (4) Übergänge/Veränderungen im sozialen Umfeld sowie auch (5) gesellschaftliche Veränderungen eine bedeutende Rolle bei der Entwicklung und dem Fortdauern von Einsamkeitsgefühlen ein.

Tabelle 2: Einsamkeitsauslösende Faktoren aus der Sicht der Betroffenen

Lebensumbrüche und Lebensphasen	Schwangerschaft / Geburt / Elternschaft
	Eingehen einer (neuen) Partnerschaft/Ehe
	Trennungen / Scheidungen
	Tod des bzw. der Partner*in oder einer bzw. eines Familienangehörigen
	Familien- / ausbildungs- / berufsbedingte Umzüge / Wohnortwechsel
	Pflegesituation / Pflege von Angehörigen
	Prekäre finanzielle Situation / Armut
	Gesundheitliche oder persönliche Veränderungen
	Berufliche Umbrüche / (vorzeitiger) Renteneinstieg
	Lebensphase der Partner*innenlosigkeit
Bedingungen des Aufwachsens bzw. negative Kindheits- und Jugend-erfahrungen	Fehlender emotionaler Rückhalt / fehlende emotionale Sicherheit durch Eltern und / oder Familie
	Prägende Erlebnisse
	Einzelkind / Aufwachsen ohne Geschwister
	Sich als Kind / Jugendliche*r nicht verstanden fühlen
	Sich als Kind / Jugendliche*r nicht dazugehörig fühlen
Intrapsychische oder psychologische Faktoren	Fehlendes Vertrauen in Mitmenschen / Schwierigkeiten, Vertrauen in Mitmenschen zu fassen
	Hemmungen, Kontakt zu initiieren / Schwierigkeiten, auf andere Menschen zuzugehen
Übergänge / Veränderungen im sozialen Umfeld	Familiengründungen / Freund*innen werden Eltern
	Im Umfeld: familienbedingte Umzüge / Wohnortwechsel

Gesellschaftliche Veränderungen	Veränderte / reduzierte Bereitschaft und Motivation zu Kommunikation miteinander
	Veränderung der Versorgungsinfrastruktur in den Gemeinden
	Reduzierte zwischenmenschliche Verbindlichkeit
	Schwindende Nachbarschaften
	Covid-19-Pandemie
	Norm eines Lebens in Partnerschaft
	Mangelnde Integrationsbereitschaft: fehlendes Bewusstsein und Motivation *„der anderen"* aktiv Menschen einzubinden

5.1 Lebensumbrüche und Lebensphasen – *„Und dann war ich plötzlich alleinerziehend"*

Gefragt nach den Ursachen und Hintergründen ihrer Einsamkeit, erzählten die Interviewpersonen von Lebensereignissen und besonderen Phasen in ihrem bisherigen Leben, die sie retrospektiv als einsamkeitsauslösende Umbrüche interpretieren. Dazu zählen das Erleben einer Schwangerschaft, Geburt und der Eintritt in Mutterschaft unter erschwerten Bedingungen, die Übernahme von Sorgearbeiten (bspw. Elternschaft, Pflege), das Eingehen und Wegbrechen naher emotionaler Beziehungen (eheliche Trennung/Scheidung, Tod) sowie (familienbedingte oder arbeits- bzw. ausbildungsrelevante) Wohnortwechsel und der Verlust der Arbeit. Im Folgenden werden einige dieser Lebensumbrüche exemplarisch geschildert.

Einsamkeit im Kontext von Schwangerschaft, Geburt und Mutterschaft

Hannah ist alleinerziehend. Für sie war bereits ihre Schwangerschaft eine Phase, in der sie sich sehr einsam fühlte. Die Beziehung zum Vater des Kindes endete kurz nach der Kenntnis von ihrer Schwangerschaft. Für sie hängt das Alleinerziehendsein *„stark mit dem Thema Einsamkeit zusammen."* Im Interview konkretisiert sie ihr Gefühl:

> *„Und die Tatsache, dass ich eben […] keine Person [habe], mit der ich kontinuierlich Dinge, die [das Kind] betreffen, reflektieren, anschauen, besprechen, gemeinsam entscheiden kann, das führt zu dem Gedanken, boah, ich bin wirklich allein mit der ganzen Verantwortung. Und die lastet sehr schwer auf mir. Und das können auch die Menschen in meinem sozialen Umfeld nicht auffangen, weil kann ich mal mit der einen Person was teilen und mal mit der anderen und mal mit einer dritten. Aber es ist nicht eine Person, die quasi das mit mir gemeinsam trägt, die ganzen Themen. Oder in einer Hinsicht kontinuierlich da wäre oder so."*

Als Kind einer alleinerziehenden Mutter berichtet Hannah aber auch davon, wie sie zu Beginn ihrer Mutterschaft einen für sie paradoxen Moment erlebte. In der Erinnerung an ihre eigenen Erfahrungen des Aufwachsens konnte sie Grundlagen für ihre Resilienz als Alleinerziehende finden:

> *„Und dann war ich plötzlich alleinerziehend. Und da habe ich lustigerweise so einen Effekt gehabt wie, ach das kenne ich doch, jetzt bin ich wieder auf bekanntem Terrain, weil meine Mutter ja auch schon alleinerziehend war. Also irgendwie so vom Gefühl her war es dann auf einmal alles viel leichter. Und gleichzeitig war es auch dort oder zieht sich durch mein ganzes Leben so der rote Faden, dass keine Familie oder also von meiner leiblichen Familie niemand um mich herum ist, um zu unterstützen."*

So findet Hannah in der Erfahrung als alleinerziehende Mutter einerseits einen Moment der Selbstwirksamkeit und Kraft. Zum anderen sieht sie sich mit dem Risiko des Erlebens von Einsamkeit konfrontiert, da sie keine (familiäre) Unterstützung in dieser belastenden Zeit erfährt.

Einsamkeit im Kontext der Pflege von Angehörigen

Eine weitere Form der familiären Sorgearbeit, die die Interviewten in ihren Gesprächen als ursächlich für ihre Einsamkeit benennen, ist die Pflege von Angehörigen. Für Edith ist die Übernahme der jahrelangen und alleinigen Pflegeverantwortung für ihren erkrankten Vater ein klar zu benennender Umbruch in ihrem Leben und ein Auslöser für ihre Einsamkeit. Zum einen brach ihre Einbindung in Gruppen und alte Kontakte aus ihrer Erwerbsarbeit Stück für Stück weg. Zum anderen schwand ihre Freizeit und immer mehr Freundschaften zerbrachen. In dieser Lebensphase vermisste sie das Verständnis ihres sozialen Umfeldes für ihre belastende Situation in der Pflege. Sie äußert im Interview klar: *„Die Pflege ist Dreh- und Angelpunkt. Mit Pflege können viele nicht umgehen, die haben keine Vorstellungen so ungefähr."*

Ediths Beispiel verdeutlicht, dass durch die Übernahme umfangreicher und unbezahlter familialer Sorgearbeiten auch Zeit und Kapazitäten für Erwerbsarbeit verloren gehen. Zugleich blieben für sie weniger Zeit und körperliche Kapazitäten, um freundschaftliche Kontakte zu pflegen und somit einen sozialen Ausgleich zu finden. Die jahrelange Pflege zehrte Edith zeitlich und körperlich aus, weshalb sie ihrem Beruf lange Zeit nicht mehr in vollem Umfang und später aufgrund von chronischen Rückenproblemen gar nicht mehr nachgehen konnte. Dies führte zu einer Frühverrentung und letztlich zu einem Leben an der Armutsgrenze. Mit dem Tod ihres Vaters bricht dann nicht nur eine Belastung, sondern auch eine, wenn nicht ihre einzige, enge emotionale Beziehung weg. *„Und bei mir ist eigentlich die Überschrift im Prinzip Einsamkeit durch Pflege und Einsamkeit durch Armut durch Pflege",* so beschreibt Edith die ungünstige Verkettung

von mehreren (Risiko-)Faktoren für die Entstehung ihrer Einsamkeit und sozialen Isolation. Auch Erika pflegte ihren Ehemann bis zu seinem Tod. Erst danach stellte sie fest, dass der Verlust schwer wog, sie aber auch Erleichterung in der weggefallenen Belastung fand.

Einsamkeit im Kontext von neuen Beziehungen und Trennungen

Sowohl der Beginn von romantischen Beziehungen als auch Trennungen und Scheidungen stellen weitere Umbrüche im Leben dar, die von den Interviewpersonen als einsamkeitsauslösende Momente erinnert werden. Susanne berichtet bspw. davon, in der Vergangenheit eine Ehe als eine Art *„Flucht"* eingegangen zu sein, was sie jedoch *„noch viel einsamer"* machte. Der Moment, in dem ihr Mann aus beruflichen Gründen mehrere Monate lang verreiste und sie und ihr Neugeborenes allein ließ, löste starke Einsamkeitsgefühle in ihr aus. Martina benennt die Trennung von ihrem Ehemann als ursächlich für die Entwicklung von besonders großen Einsamkeitsgefühlen. In dieser Zeit erfuhr sie zwar eine für sie neue Solidarität und Nähe von Freundinnen, jedoch verstetigte sich diese Form der Aufmerksamkeit von den Freundinnen zu ihrem Bedauern nicht. Ausgelöst durch eine Trennung beginnt Hannah, ihre sexuelle Identität zu hinterfragen. Sie fühlt sich mit diesen Fragen allein:

> *„Und gleichzeitig fing das damals, glaube ich, an, dass ich nach dieser e rsten oder nach dieser Trennung gedacht habe, ich weiß nicht, ob ich noch in so einer Heterobeziehung sein möchte. Und damit hatte ich mich total alleine gefühlt. Einfach weil ich so viele Themen im Außen hatte, um die ich mich immer kümmern musste."*

Inzwischen definiert sie sich als bisexuell, wobei sie sich damit jenseits der heterosexuellen Norm alleine und ungesehen fühlt. Auch in der queeren Community fühlt sie sich oft nicht gesehen. Sie hat den Eindruck, als Alleinerziehende oft rein heterosexuell gelesen zu werden: *„Da habe ich oft das Gefühl, unsichtbar zu sein."*

Einsamkeit im Kontext von Wohnortwechseln

Erfahrungen von Kontaktabbrüchen und Beziehungsverlusten aufgrund von Wohnortwechseln finden sich in den Interviews sowohl bei jüngeren als auch älteren von Einsamkeit betroffenen Personen wieder. Lukas zieht für die Aufnahme seines Studiums um, womit er die meisten seiner langjährigen und engsten Freund*innen sowie seine Familie in seiner alten Heimat zurücklässt. Er erzählt zwar von einem vertrauten Verhältnis zu seinen Mitbewohner*innen, jedoch findet er bis heute nicht jene Art von sozialem Anschluss am neuen Wohnort, die er sich wünscht, um sich weniger einsam zu fühlen. Diese einsamkeitsauslösende Erfahrung durch einen studienbedingten Wohnortwechsel teilt auch Viktor. Auch wenn er sich selbst als zugänglichen Menschen beschreibt, erzählt er im Interview davon, dass er durch wiederholte Umzüge in seinem Leben verstanden habe, dass *„Umzüge einen unglaublich einsam machen können."*

Auch Umzüge in späteren Lebensjahren bergen für die Interviewten ähnliches Potenzial, sich einsam zu fühlen. So berichtet Sabine davon, dass viele ihrer sozialen Kontakte durch ihre Umzüge über die Zeit und wenig gepflegten Kontakt weggebrochen seien. Auch Erika erzählt, dass sich nach ihrem Umzug im Alter ihre sozialen Kontakte hauptsächlich auf ihre Familie fokussierten, ähnlich wie bei Sabine. Erika ist bewusst nach eigener Krankheit in die Wohnregion ihres Sohnes gezogen, um *„mit dem Rest der Familie etwas näher beisammen"* sein zu können. Doch mit den pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen musste sie feststellen, dass sie ihr eigenes soziales Netzwerk zurückgelassen hatte, nun auf ihren Sohn und dessen Netzwerk zurückgeworfen war und sich fühlte *„wie auf dem fremden Planeten."*

Einsamkeit im Kontext von gesundheitlichen Einschnitten

Marianne berichtet von mehreren gesundheitlichen *„Einschnitten“* und *„Zusammenbrüchen“* im Kontext unterschiedlicher Krankheiten. Diese haben sie aus ihrem Berufsleben, aber auch aus ihrem Privatleben herausgerissen. Sie habe das Gefühl gehabt, nach diesen gesundheitlichen Umbrüchen in ihrem Leben nicht mehr der Mensch zu sein, der sie früher einmal war: *„Ja, dann habe ich versucht, hier wieder anzuknüpfen, was einfach so nicht gelungen ist, also einfach durch die Erkrankung.“*

Gesundheitliche Veränderungen oder Erkrankungen sind jedoch nicht ausschließlich als einsamkeitsauslösende Momente von den Interviewpersonen erlebt worden. So berichten sowohl Marianne als auch Susanne von dem gegenteiligen Erleben, dass sie sich während ihrer Krankheitsphasen und Krankenhausaufenthalte weniger einsam fühlten. So erzählt Marianne: *„Also sagen wir einmal so, ich habe die Erfahrung gemacht, dass, wenn man krank ist, dass man dann eben nicht einsam ist. Aber das ist natürlich kein Grund, irgendwo wieder krank zu werden.“*

Einsamkeit im Kontext von sozioökonomischen Veränderungen

Ein weiterer Lebensumbruch, der von den Interviewpersonen als eine Ursache für die eigene Einsamkeit benannt wird, hängt mit einer Veränderung der finanziellen Lebenssituation in eine prekäre bis hin zur Armut zusammen. Ediths langjährige und alleinige Pflegeverantwortung hat dazu geführt, dass sie nun im Alter von Armut betroffen ist. Neben ihren gesundheitlichen Einschränkungen stellt ihr Leben an der Armutsgrenze den Hauptgrund für mangelnde Möglichkeiten zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben dar. Marianne benennt zwar Unternehmungen, die ihr bei der Bewältigung ihrer Einsamkeit helfen würden, jedoch habe sie nicht *„das nötige Taschengeld“* dafür. Sie erzählt weiter von günstigen Angeboten für Senior*innen in der nächstgrößeren Stadt, jedoch

kann sie diese wegen des nicht ausreichend ausgebauten öffentlichen Nahverkehrs nicht erreichen. Für ein Taxi reicht das Geld auch nicht.

Einsamkeit im Kontext von beruflichen Umbrüchen

Auch berufliche Umbrüche, wie bspw. Renteneinstiege, werden von den Interviewpersonen als einsamkeitsauslösende Ereignisse benannt, wobei es bei den hier Interviewten vor allem vorzeitige Renteneinstiege waren, die auf gesundheitliche Ereignisse und Einschnitte folgten. Auf diese Weise verquicken sich die Faktoren des beruflichen Umbruches und der Verschlechterung der eigenen Gesundheit auf besonders negative Weise zu einsamkeitsauslösenden Umbrüchen. Als Edith aufgrund ihrer gesundheitlichen Belastung frühverrentet wird, muss sie nicht nur ihre identitätsstiftende berufliche Tätigkeit aufgeben, sondern verliert auch ihre soziale Einbindung und das Gefühl von Wertschätzung.

Einsamkeit im Kontext von Lebensphasen ohne Partner*in

Viktor, Lukas, Peter, Thomas und Anna erzählen von ihrer unerfüllten Sehnsucht nach einer romantischen, festen Beziehung bzw. Partnerschaft. Der unerfüllte Wunsch nach einer Partnerschaft besteht bei den Interviewpersonen schon so lange, dass er prägend für deren jeweilige Lebensphase ist. Dabei erzählen sie von Kontaktversuchen, die unerwidert bleiben, oder von Beziehungen, die vorzeitig unglücklich enden. Für manche ist die Partner*innenlosigkeit zentrale und nahezu ausschließliche Ursache ihrer Einsamkeitsgefühle, bei anderen stellt sie einen Faktor von mehreren eines Ursachenkomplexes ihrer Einsamkeit dar.

5.2 Bedingungen des Aufwachsens/Prägende Erfahrungen in Kindheit und Jugend – *„Für meine Eltern ist das Wort Liebe ein völlig leerer Begriff“*

Die meisten der hier interviewten betroffenen Personen nennen Bedingungen ihres Aufwachsens und prägende Erfahrungen in ihrer Kindheit und Jugend als Ursachen für ihr Einsamkeitserleben.

Fehlende emotionale Sicherheit und prägende Erlebnisse in Kindheit und Jugend

So führt Anna ihr gegenwärtiges intensives Einsamkeitserleben auf den fehlenden emotionalen Rückhalt bzw. die mangelnde emotionale Sicherheit durch ihre Eltern zurück: *„Das ist meine Erklärung, dass man da besonders verletzt ist oder dieses Einsamkeitsgefühl hat, wenn man halt gar niemandem auf der Welt hat, der einem sagt, ‚du bist okay‘.“* Anna beschreibt ihr Einsamkeitserleben an dieser Stelle im Vergleich zur weniger stark ausgeprägten Einsamkeit einer Freundin, die sich in einer ähnlichen Lebenslage wie sie befindet. Die Freundin ist wie Anna Single und bewegt sich im gleichen Freundeskreis. Anna führt diesen Unterschied im Einsamkeitserleben auf den emotionalen Rückhalt zurück, den ihre Freundin durch ihre Familie erfährt: *„Die hat halt ein funktionierendes Elternhaus.“* Auch Peter nennt die fehlende emotionale Sicherheit durch seine Eltern als eine Ursache für sein Einsamkeitserleben: *„Für meine Eltern ist das Wort Liebe ein völlig leerer Begriff. […] Und ich fühle mich emotional vernachlässigt.“*

Vanessa berichtet von mehreren Mobbingerfahrungen, die sie in ihrer Kindheit gemacht hat und die ihre Freundschaftsbeziehungen im Verlauf ihres Lebens beeinflussten. Von ihren Eltern hätte sie in diesen Situationen mehr Unterstützung erwartet, da diese teilweise über die Mobbingerfahrungen informiert waren. Vanessa falle es aufgrund dieser frühen Erfahrungen von scheiternden

Freundschaften sowie von Mobbing schwer, *„feste oder gute Freundschaften“* aufzubauen und zu führen.

Hannah ist als Kind einer psychisch erkrankten Mutter aufgewachsen und musste bereits in ihrer Kindheit viel Verantwortung für die Familie übernehmen: *„Ich habe gefühlt viel alleine bewältigen müssen und habe wenig Rückhalt und Unterstützung gehabt.“* Auch in ihrem gegenwärtigen Einsamkeitserleben steht die fehlende soziale Unterstützung im Zentrum. Einsamkeit tritt bei Hannah häufig in Situationen auf, in denen sie alleine Verantwortung übernehmen muss und in denen sie keine soziale Unterstützung erhält.

Auch Susanne beschreibt die Übernahme von Verantwortung in der Kindheit als eine Ursache ihres Einsamkeitserlebens. Sie habe als Kind viele Aufgaben übernommen, *„die eigentlich meine Eltern hätten übernehmen müssen. Und das macht natürlich sehr einsam.“* Lukas berichtet von vielen Streitigkeiten seiner Eltern während seiner Kindheit. Gegenüber seiner Mutter sei er in die *„Rolle eines Psychologen“* und „besten Freundes“ geraten. Dies beschreibt er als eine *„sehr, sehr heftige Zeit.“*

Aufwachsen ohne Geschwister

Darüber hinaus berichten drei der interviewten Personen, dass das Aufwachsen ohne Geschwister in ihrer Kindheit einen Einfluss auf ihr Einsamkeitserleben hatte. Erika weist darauf hin, dass das in der Zeit, in der sie aufgewachsen ist, noch *„was Besonderes“* gewesen sei und Einzelkindern zugeschrieben wurde, dass sie *„verwöhnt“* seien. Diese Zuschreibung, die andere Personen vornahmen, hat bei Erika zu Einsamkeitserfahrungen geführt.

Auch Martina erzählt von Einsamkeitserfahrungen aufgrund fehlender Geschwister. Sie hatte zwar Freund*innen in ihrer Kindheit, mit denen sie spielte und die in der gleichen Straße wohnten, dennoch fehlte ihr in bestimmten Situationen,

insbesondere am Wochenende, ein Geschwister, mit dem sie gemeinsam spielen konnte.

Lukas habe sich in seiner Kindheit, bezogen auf seine Eltern, häufig wie *„das dritte Rad am Wagen“* gefühlt. Seine Eltern stritten häufig und gerade in diesen Situationen fehlte ihm ein Geschwister.

Frühe Erfahrungen von fehlender Zugehörigkeit

Darüber hinaus berichten manche der interviewten Personen, dass sie sich in der Kindheit und Jugend nicht verstanden oder dazugehörig fühlten. Bei Erika resultierte dieses Gefühl aus ihrem Bildungsaufstieg. Sie besuchte als erste Person aus ihrer Familie ein Gymnasium:

> *„Es hat mich kein Mensch mehr verstanden von der Familie, aus der ich kam. […] Und dann stand ich schon auch oft so alleine da. Und wusste auch manchmal nicht so ganz genau, wo ich denn nun hingehöre.“*

Ihre familiäre und soziale Herkunft führte auch dazu, dass Erika Schwierigkeiten hatte, in der Schule Anschluss zu finden:

> *„Ja, da war die Selbstverständlichkeit auch nicht so gegeben, dass man sich da jetzt so zugehörig fühlte. Ich habe mich also sehr oft eben so zwischen allen Stühlen gefühlt und immer wieder so auf mich alleine zurückgeworfen. Und musste quasi immer irgendwie sehen, wo ich bleibe und wie ich da weiterkomme.“*

Auch Hannah berichtet davon, dass sie sich in ihrer Kindheit und Jugend häufig nicht dazugehörig fühlte. Sie lebte als Pflegekind in einer Pflegefamilie, die viele eigene Kinder hatte. Sie wurde in dieser Familie anders behandelt als die leiblichen Kinder der Pflegeeltern, und dies empfand sie als stigmatisierend.

Der Auslöser für Peters Gefühl, nicht dazuzugehören, ist aus seiner Wahrnehmung der Umstand, dass er bereits mit fünf Jahren eingeschult wurde, weil er als besonders intelligent galt. Er hatte deshalb Schwierigkeiten, Anschluss an seine älteren Mitschüler*innen zu finden, was insbesondere in Zusammenhang mit der aufkommenden Pubertät zutage trat. Auch Susanne fiel es zu ihrer Schulzeit schwer, Anschluss an andere Schüler*innen zu finden. Sie hätte sich in dieser Zeit mehr Unterstützung von den Lehrer*innen gewünscht, die ihre Situation nicht wahrnahmen bzw. ihr keine Unterstützung anboten.

Sabine erzählt ebenfalls, dass sich Einsamkeit seit ihrer Kindheit durch ihr ganzes Leben zieht. Sie übernahm als Kind zu viele Aufgaben im Familienalltag und zu viel Verantwortung für die Familie, in der viele Konflikte zwischen den Eltern herrschten. Sabine beschreibt, in ihrer Kindheit habe es zu Hause immer eine *„bedrückte Stimmung"* gegeben, worüber aber niemand mit ihr redete. Das Gefühl von Einsamkeit habe sie durch ihren Job und verschiedene (romantische) Beziehungen viele Jahre verdrängt.

Diese prägenden Erlebnisse in der Kindheit und Jugend sowie die beschriebenen problematischen Bedingungen des Aufwachsens werden von den interviewten Personen als eine Ursache ihres Einsamkeitserlebens im Erwachsenenleben beschrieben. Zum einen führt dies, wie z. B. im Falle von Hannah, zu einem Erleben von Einsamkeit, das durch bestimmte Situationen ausgelöst wird. Zum anderen beeinflussen die Erfahrungen aus der Kindheit und Jugend die Art und Weise der Beziehungen zu anderen Personen und erschweren es, Beziehungen zu anderen Menschen aufzubauen und zu führen.

5.3 Intrapsychische, interpersonelle und psychologische Faktoren – *„Ich bin einsam, weil dem Positiven, was von anderen Menschen kommt, dem darf ich nicht trauen“*

Auf die Frage hin, welche Faktoren zu ihrer Einsamkeit beitragen, nannten die Interviewpersonen auch solche, die auf die Weise zurückgehen, wie sie mit sich selbst und mit anderen im Kontakt sind, sowie darauf, wie sie über sich selbst und andere denken (siehe hier auch Kap. 4.3, Negative Denkmuster). Auch wenn sich die Interviewpersonen mehrheitlich selbst als aufgeschlossene und kommunikative Personen beschreiben, berichten sie dennoch von mangelndem Vertrauen in Mitmenschen sowie Hemmungen, Kontakt zu initiieren, als mitverursachenden Faktoren ihrer Einsamkeit.

Fehlendes Vertrauen

Peter erklärt seine Einsamkeit damit, dass er der positiven Resonanz von anderen Menschen nicht trauen kann: *„Ich bin einsam, weil dem Positiven, was von anderen Menschen kommt, dem darf ich nicht trauen.“* Auch Susanne spricht in ihrem Interview von einem *„Urvertrauen“,* was ihr im Hinblick auf die sozialen Beziehungen zu anderen fehle. Sie beschreibt sich im beruflichen Kontext als soziale und interessierte Person, jedoch verzweifelt sie an ihrem Versuch, auch im Privaten Kontakte aufzubauen, um sich weniger einsam zu fühlen:

> *„Und ich habe Angst vor Menschen, wenn es persönlich wird, privat wird. Ich kann jetzt hier gut reden, aber Small Talk oder Vertrauen in eine Beziehung geben, die vielleicht eine werden könnte, das ist für mich ganz schwer. Und das sind so zwei, zwei, zwei Menschen eigentlich in mir. Und ich versuche einfach, da eine Waage irgendwie hinzukriegen. Meistens kriege ich es auch hin.“*

Vanessa erzählt von ihrer Angst vor Ablehnung, was sie oft hindert, überhaupt Kontakt zu initiieren, obwohl er ihr guttäte, oder sich zu öffnen. Sie antwortet auf die Frage, was ihr in Freundschaften fehlt, um sich zu öffnen und über ihre Einsamkeit zu sprechen, dass es ihr schwerfalle, in Freundschaften zu vertrauen, und dass sie Angst davor habe, dass ihr Vertrauen verletzt bzw. sogar *„missbraucht“* werde. Trotz der Vermutung, dass dies auf ihre Freund*innen nicht zutreffe, *„schwingt“* das Gefühl des Misstrauens mit.

Negative Denkmuster und Hemmungen in der Kontaktgestaltung

Des Weiteren erzählen die Interviewpersonen von ihrer Sorge, sich anderen Menschen aufzudrängen oder *„zu viel zu sein“.* Erika spricht in diesem Zusammenhang von einer inneren *„Blockade“*, die sie davon abhalte, Treffen mit anderen zu initiieren: *„Und das kriege ich dann nicht hin, so zu sagen, ‚ach, wollen wir uns einmal wieder treffen?‘. Da ist irgendwie noch eine Blockade [lacht]. So, das liegt dann eben an mir, nicht an den anderen.“*

Lukas und Edith erzählen von ihren Versuchen, Kontakte zu initiieren, und davon, dass sie Menschen *„hinterherlaufen“* würden, um Beziehungen aufrechtzuerhalten oder zu stärken. In Phasen der Einsamkeit und Selbstzweifel fällt dies den Interviewten jedoch schwer. So erklärt Edith, dass es ihr im Sommer draußen leichter fällt, in Kontakt zu gehen, als im Winter: *„Aber im Winter wird es umso schwieriger. Und dann kommt das Bewusstsein. Und dann noch zu sagen, ‚hallo hier, ich bin einsam, kommt mal zu mir‘. Denkbar schwierig.“*

Wechselwirkungen zwischen Einsamkeit und psychischen Erkrankungen

Neben psychologischen Faktoren, wie bspw. den negativen Denkmustern, bedingen sich auch psychische Erkrankungen und Einsamkeit gegenseitig. Auch wenn jene von den Interviewpersonen nicht als ursächlich für ihre

Einsamkeit betrachtet werden, sollen die Wechselwirkungen zwischen psychischen Erkrankungen und Einsamkeit im Folgenden anhand einiger Interviewbeispiele skizzenhaft verdeutlicht werden.

Viktor berichtet in seinem Interview von Depressionen im Kontext eines Burnouts. Wenn die Konzentration nachlasse und die Erschöpfung überhandnehme, beschreibt Viktor, sei für ihn die Einsamkeit nicht mehr weit entfernt. Er erklärt es so, dass,

> *„wenn alles besonders viel Kraft kostet, jede Veranstaltung, auch private Grillfeiern oder Geburtstagspartys, erst mal mit dem Gedanken an Stress und Arbeit verbunden sind und weniger mit Genuss, kämpfe ich auch hier um Teilhabe, dass ich Berufsleben und Freizeit eben auch genießen kann wie andere."*

Lukas betrachtet seine Einsamkeit in Zusammenhang mit seiner Magersucht und Depression. Er vermutet, dass seine Krankheitsbilder weniger stark ausgeprägt seien, wäre er nicht auch einsam.

> *„Also, bei mir ist es so, dass die Einsamkeit eigentlich zu anderen Themen bei mir eigentlich noch dazugehört. Dass ich Depressionen und Magersucht habe. Als Krankheitsbild. Und das auf jeden Fall die beiden Sachen verstärkt, beziehungsweise verschlimmert. Ja, und. Ja. Das ist auf jeden Fall, wenn, sage ich mal, wenn die Einsamkeit in Anführungsstrichen gelöst würde, bei mir. Dann würden die beiden Krankheitsbilder wesentlich anders aussehen."*

Zugleich verhindert die Magersucht, dass er soziale Treffen, wie ein gemeinsames Essen, unbeschwert wahrnehmen kann. So verstärkt sie zugleich auch seine Einsamkeit.

Auch Marianne berichtet in ihrem Interview von einer Essstörung. Essen würde ihr in einsamen Situationen helfen, berichtet sie (vgl. Kap. 6.7). Die Bewältigung schwieriger Phasen durch zu viel oder zu ungesundes Essen ist ein Verhalten, welches sie bereits aus ihrer Kindheit kennt. Auch wenn sie über die Jahre in *„Vernunftsphasen"* zu einem besseren Umgang mit der Esssucht gefunden habe, würden einschneidende Ereignisse sie dann doch wieder zum Essen bringen: *„Aber trotzdem, eben so peu à peu, ist immer noch, letzte Wahl der Mittel ist, irgendwie etwas Leckeres hineinzustopfen."*

Thomas litt bis ins junge Erwachsenenalter unter Alkoholsucht. Da man ihm die Sucht angemerkt habe, erschien es ihm schwer, Freundschaft außerhalb der Kneipe zu schließen. Mit der Zeit zog er sich zum Trinken alleine zu Hause zurück, um Geld zu sparen. Die Sucht führte ihn mit der Zeit in die Isolation und in deren Folge auch in die Einsamkeit. Er mied Kontakte und ließ auch das Telefon unbeantwortet, aus der Sorge heraus, dass man versuchen würde, ihn aus seiner Sucht herauszuholen. Im Rahmen einer Therapie und von Klinikaufenthalten löste er sich aus alten Bekanntenkreisen und wurde abstinent.

5.4 Veränderungen im sozialen Umfeld – *„Alle Freunde brechen so weg"*

Ein weiteres Thema, das als Auslöser von Einsamkeitserleben der interviewten Personen beschrieben wird, sind Veränderungen im sozialen Umfeld. Anna beschreibt ihre Situation wie folgt:

> *„Ich hatte schon immer sehr viele Leute um mich rum. Und dann mit 32 oder so, wenn halt die Ersten heiraten und Kinder kriegen, dann geht es los und man versteht die Welt nicht mehr erst mal. Alle Freunde brechen so weg nach und nach, wie Dominosteine. Je mehr halt wegbrechen und je weniger Freunde du hast, […] umso einsamer fühlt man sich."*

Der Kontakt mit ihrem Freundeskreis löste bei Anna zunehmend Gefühle der Einsamkeit aus. Das Lebensmodell der romantischen Beziehung zu einem Partner, das ihr von vielen Freund*innen vorgelebt wurde, wünschte sie sich für sich selbst. Anna hat sich zunehmend aus der Gruppe zurückgezogen und den Kontakt zu ihren Freund*innen stark reduziert. Sie hätte sich von ihnen gewünscht, dass sie mehr auf sie zugehen, insbesondere nachdem Anna sich zurückgezogen hatte.

Auch in Vanessas Freundschaftsbeziehungen spielen solche Veränderungen eine Rolle. Die Lebensumstände vieler Freund*innen von Vanessa haben sich durch Geburten von Kindern verändert. Vanessa hat Schwierigkeiten, den Kontakt zu Freund*innen mit Kindern weiter aufrechtzuerhalten. Sie kontaktiert ihre Freund*innen selten, da sie davon ausgeht, dass sie keine Zeit für sie haben, und sie sich vor einer Zurückweisung fürchtet.

Für Viktor ist das Fehlen einer partnerschaftlichen Beziehung eine Ursache für sein Einsamkeitsempfinden. Durch Veränderungen in seinem sozialen Umfeld werden diese Gefühle in ihm ausgelöst:

> *„Und die partnerschaftliche Einsamkeit, […] die ist immer dann besonders stark und schmerzvoll, wenn zum Beispiel der beste Freund oder sehr gute Freunde da irgendwie besser aufgestellt sind und heiraten zum Beispiel. Dann ist das auch, wenn man das den Freunden natürlich gönnt und sich darüber freut, dass die zum Beispiel heiraten, […] dann ist es natürlich immer wie ein Spiegel zur eigenen Situation.“*

Viktor wird durch diese Situationen vor Augen geführt, was ihm in seinem Leben fehlt. Es löste bspw. Frust und Schmerz in ihm aus, als sein bester Freund ihm mitteilte, dass er heiraten würde. Gleichzeitig betrachtet Viktor diese Veränderungen als freudige Ereignisse für seine Freund*innen und versucht, die negativen Gefühle, die in ihm dadurch ausgelöst werden, zu reflektieren und einzuordnen. Dennoch lösen die Ereignisse in ihm starke Gefühle der Einsamkeit aus.

5.5 Gesellschaftliche Bedingungen und Veränderungen – *„Da gibt es keinen Rückruf […]. Das ist alles schmerzlich“*

Bei der Entwicklung von Einsamkeitsgefühlen spielen nicht nur Faktoren auf der persönlichen Ebene eine Rolle, sondern auch Faktoren auf einer gesellschaftlichen Ebene.

Verändertes soziales Miteinander

Edith reflektiert, dass sich aus ihrer Wahrnehmung das soziale Miteinander, auch mit weiterentwickelter Technik, verändert habe: Die sozialen Kontakte seien nicht mehr so von Gegenseitigkeit und einer Verbindlichkeit geprägt, wie sie es von früher kennt. Die ausbleibenden Reaktionen auf ihre Anrufe und Kontaktgesuche stellen für sie eine schmerzvolle Erfahrung dar und begründen aus ihrer Sicht auch ihre Einsamkeitsgefühle.

> *„Das war eine neue Erfahrung, die ich während der langen Pflege, im Prinzip hat sich da einfach an der Gesellschaft etwas geändert. Und wir sind nicht mehr so freigiebig mit Kommunikation. Und man lässt das den anderen auch merken im Prinzip. Ich habe auch eine Bekannte, die hat zu mir gesagt, ‚ach, jetzt wo wir das 9-Euro-Ticket haben, kannst du mich ja einmal besuchen‘. Ich habe da letztens einmal angerufen. Ich vermute, sie ist im Urlaub. Da gibt es keinen Rückruf, so ungefähr. Da wird gesagt so ungefähr, ‚ach komm doch einmal‘, gleichzeitig wird nicht reagiert. Und das ist einfach, das ist alles schmerzlich.“*

Edith stellt außerdem fest, dass sich in ihrer Wahrnehmung das *„Telefonierverhalten der Menschen“* verändert habe. Anrufe werden häufiger nicht angenommen und laufen ins Leere. Edith erinnert sich, dass Anrufe und das Annehmen der Anrufe früher mit Freude einhergingen – auch, weil sie ungeplant(er) und mit

einer gewissen Überraschung verbunden waren. Sie lässt durchscheinen, dass sie die Spontaneität von Anrufen und Telefonaten, aber auch die mit Telefonaten verbundene Bedeutsamkeit für den sozialen Kontakt (*„hat sich gefreut, dass da jemand ist [am Telefon]“*) im Alltag vermisst.

> *„Es war zwar schwierig, weil ich habe zu diesem Zeitpunkt festgestellt, dass sich das Telefonierverhalten der Menschen total geändert hat. Jetzt, wo wir alle, alle außer mir. Ich habe kein so ein modernes Handy aus Finanzgründen […], eigentlich hat jeder das Telefon schon fast implantiert, aber sie gehen nicht mehr ran. Man macht Telefontermine. Früher, in meiner Zeit, da war das etwas Besonderes. Hat geklingelt, oh, da ist man zum Telefon gegangen. Hat sich gefreut, dass da jemand ist. Aber heutzutage macht man Telefontermine.“*

Wandel der Versorgungsinfrastruktur

Auch unverbindliche, spontane Begegnungsmöglichkeiten im Alltag, wie sie bspw. beim Einkaufen bestehen, haben sich verändert. Edith erklärt, dass es früher viele Einzelhandelsgeschäfte gegeben habe, an deren Stelle nun nur noch ein großer Markt zum Einkauf zur Verfügung stehe. Dadurch hätten sich auch die Möglichkeiten zu und die Vielfalt von sozialen Begegnungen und Interaktionen reduziert: *„Früher hat man sich beim Einkaufen gesehen. Das Einkaufen funktioniert jetzt anders. Wir hatten einmal hier viele kleine Geschäfte. Die sind alle zu. Da gibt es bloß noch einen großen Markt. Und da trifft man die Leute nicht mehr so.“* Sie macht diese infrastrukturellen Veränderungen in der Gesellschaft auch für ihre soziale Isolation und das Einsamkeitsgefühl verantwortlich.

Veränderte Nachbarschaftlichkeit

Einen weiteren Aspekt des sozialen Wandels, den Edith als ursächlichen Aspekt für ihre Isolation und Einsamkeitsgefühle betrachtet, sieht sie in einer sich verändernden Nachbarschaftlichkeit.

> *„Vor drei oder vier Jahren habe ich hier neue Nachbarn bekommen. Die haben eine Einweihungsfeier gemacht. Wer war nicht dabei? Die Einzelnen. […] Ich war nicht eingeladen. Mit Einzelnen kann man nicht umgehen. […] Ich weiß nicht, früher waren die Nachbarschaften hier anders. Das schwindet. Es verändert sich."*

Norm eines Lebens in Partnerschaft

Auch die tradierte Normvorstellung vom Führen einer Partnerschaft als notwendige Bedingung für das eigene Lebensglück und damit einhergehende Erwartungshaltungen tragen aus Sicht der interviewten Betroffenen zu einem Einsamkeitsgefühl bei. So erzählt Anna, dass sie einen Druck *„von außen"* verspüre, eine Partnerschaft zu führen, weil sie nur dann *„vollkommen"* sei.

> *„Also ich glaube, ich komme generell gut klar ohne Partner, so ist es nicht. Aber man hat den Druck gefühlt von außen auch, man ist nur vollkommen, wenn du auch in der Partnerschaft bist. […] Also entweder bin ich immer an den falschen Orten oder sehe halt nur Menschen, die in Partnerschaften sind und Kinderwägen vor sich hinschieben. Vielleicht hat man da auch den Fokus nur gerade so extrem drauf, weil das einem fehlt?"*

Auch Martina spricht die Norm eines Lebens in Partnerschaft an. Auf die Frage, weshalb sie ihre Einsamkeit an sich selbst als einen Mangel empfindet, erklärt sie:

> *„Es gibt ja so Vorstellungen, wie Leben zu funktionieren hat und wie man eben eingebettet ist in der Gesellschaft. Und das gehört eben dazu, dass man nicht alleine ist. […] Aber letztendlich glaube ich nicht, dass das eine Norm ist, die positiv gestrichen ist. Es ist einfach gesellschaftlich eine Norm, dass man eben nicht alleine ist. Also, es wird, auch wenn es sich jetzt so ein bisschen auflöst, weil viele Single sind und weil betont wird, dass es eben, ja, gut ist und dass es schön wäre, Single zu sein, denke ich, dass die Gesellschaft schon auch das negativ sieht. Nicht auch, sondern dass die Gesellschaft es negativ sieht, das Alleinsein."*

Mangelnde Bereitschaft, *„Neue"* in die Gruppe einzubinden

Viktor beobachtet, dass es häufig an gesellschaftlicher Bereitschaft zur aktiven Einbindung von *„neuen Leuten"* in eine bestehende Gruppe mangele und daraus oft ein Gefühl von Einsamkeit entstehe.

> *„Wenn jemand bereits in einer Struktur ist und da kommt jemand neu dazu, dann beschäftigen sich viele lieber mit denen, die sie schon kennen, und wenden nicht die Energie auf, um sich bewusst einer neuen Person zuzuwenden und diese einzubinden. Also das machen nur die Allerwenigsten, die besonders geschult oder besonders sensibel sind. […] Vielleicht ist es eine deutsche, aber vielleicht auch weltweit eine Mentalität, dass eben die Menschen in ihren gewohnten Bahnen sind und im Tunnelblick sind und neue Leute eben schwer, und neue Leute es eben daher schwer haben. Also nicht aus bewusster Ausgrenzung, aber so eine Art passive Ausgrenzung. Oder eben nicht aktiver Einbindung."*

Viktor deutet damit an, dass die Ursachen für Einsamkeitsgefühle und soziale Isolation des bzw. der Einzelnen aus seiner Sicht nicht nur bei diesem bzw. dieser selbst zu suchen sind, sondern auch gesellschaftlich verursacht sein können, da es an *„Integrationsbereitschaft"* an Bereitschaft, *„Neue"* in den eigenen Kreis aufzunehmen und sich für diese zu interessieren, mangele.

Covid-19-Pandemie und ihre gesellschaftlichen Implikationen

Auch die Covid-19-Pandemie als globales Phänomen mitsamt ihren gesellschaftlichen Implikationen, wird als ein ursächlicher Faktor für die eigene Einsamkeit benannt. So schildert Erika, die in der Zeit des ersten Lockdowns in eine neue Stadt gezogen ist, dass sie eigentlich aufgeschlossen und offen für das Kennenlernen von neuen Leuten und der Stadt gewesen sei und auf einmal auf sich selbst zurückgeworfen war. Bewährte Strategien zur Bewältigung von Krisen und Einsamkeitsgefühlen konnte sie in dieser besonderen Phase nicht anwenden.

> *„Na ja gut, ich kam dann hier her und dann kam ziemlich schnell dieser Lockdown. Und dann saß ich hier in der Falle, irgendwo. […] Es war einfach wie verhext, weil man ja an allem gehindert wurde. […] Ich kannte dann nur die Leute von da, wo ich herkam, aber gut, die waren quasi auch nur per Telefon zu erreichen. Und hier saß ich so wie auf dem fremden Planeten. Und das hat mich ziemlich beeinträchtigt, sagen wir mal so, weil, eigentlich habe ich schon mal so das Gefühl, ganz gut mit so Situationen klarzukommen, auch so mit Krisen oder mit Schwierigkeiten. Ich versuche mich dann schon zu informieren, lese auch immer gerne mal so irgendwelche Veröffentlichungen oder irgendwie Bücher oder irgendwas zu dem Thema. Und habe so im Laufe des Lebens einmal die Erfahrung gemacht, dass ich mich dann da wieder selber so raushangele, aus so einer Situation. Aber diesmal hatte ich das Gefühl, irgendwie greift alles zu kurz. Alles, was ich jemals irgendwie gelernt habe oder was ich so ein Werkzeug zur Verfügung hatte, das war irgendwie alles so außer Kraft gesetzt."*

5.6 Zusammenfassung

Die interviewten Personen wurden nach Ursachen und Entstehungszusammenhängen ihrer Einsamkeit gefragt. Spannend an den retrospektiven Gedanken der Interviewpersonen ist zum einen, dass alle Befragten Antworten auf diese Frage hatten. Dies weist sowohl auf eine Reflektiertheit seitens der Betroffenen als auch darauf hin, dass die eigene Betroffenheit nicht als etwas *„Schicksalhaftes“* abgetan wird. Im Gegenteil: Die Betroffenen skizzierten zum anderen vielfältige äußere Lebensumstände, Bedingungen des Aufwachsens, gesellschaftliche Faktoren, aber auch persönliche Konstitutionen, die sie zusammengenommen als ursächliche Faktoren für ihre Einsamkeit betrachten. In den retrospektiven Schilderungen der Betroffenen wurde sehr deutlich, dass das Aufwachsen in ungünstigen, dysfunktionalen familialen Strukturen und Dynamiken sowie erste Einsamkeitserfahrungen in der Kindheit den Boden für negative Denkmuster und letztlich weitere, anhaltende oder immer wiederkehrende Einsamkeitserfahrungen im Lebensverlauf bereiteten.

Gambrill (1996) verdeutlichte in seiner Studie die Verbindung von Einsamkeit und sozialen Ängsten der Betroffenen. So kann das chronische Gefühl der Einsamkeit zum einen zu einem Verlust an Vertrauen in andere Menschen führen und zum anderen zu einer eher negativen Deutung von sozialen Interaktionen bzw. zu einer erhöhten Sensibilität gegenüber der Erfahrung von Zurückweisungen in sozialen Kontakten. Gleichzeitig wirkt sich die gesteigerte Wachsamkeit in sozialen Interaktionen wiederum auf die Initiierung und Gestaltung neuer sozialer Kontakte aus, sodass sich Einsamkeit in einer Art negativen Abwärtsspirale selbstreferenziell erhält.

Oft verbinden sich verschiedene Faktoren, Lebensereignisse, Umbrüche zu einem vielschichtigen Ursachenkomplex. Bücker et al. (2020) stellen in ihrer Forschung mit Blick auf Veränderungen des Einsamkeitserlebens fest:

> *„Die meisten Veränderungen in der Einsamkeit wurden als Reaktion auf familienbezogene wichtige Lebensereignisse festgestellt. Wir fanden eine unmittelbare und langanhaltende Zunahme der Einsamkeit nach dem Übergang in die Elternschaft, nach einer ehelichen Trennung, nach einer Verwitwung, aber auch nach einem Arbeitsplatzverlust.“* (aus dem Englischen übersetzt von den Autor*innen)

Aber nicht nur familiale, sondern auch andere persönliche Umbrüche können Einsamkeit auslösen. So verketten sich bei einigen der Interviewpersonen bspw. gesundheitliche Veränderungen, damit einhergehende eingeschränkte Mobilität und notgedrungene berufliche Veränderungen, wie eine Reduzierung der Arbeitszeit bis hin zur Frühverrentung, auf unglückliche Weise so miteinander, dass das Aufkommen von Einsamkeitsgefühlen und sozialer Isolation fast unausweichlich erscheint. Oft geht mit diesen Erfahrungen ein Gefühl der Scham einher. So erzählt Edith von der Scham, bei gesellschaftlichen Anlässen aufzufallen, weil bei diesen Gelegenheiten angebotene Güter nicht konsumiert oder z. B. keine Geschenke zu Geburtstagen mitgebracht werden können.

Die Erzählungen der Interviewten zeigen weiterhin, dass sich Menschen sowohl innerhalb als auch außerhalb von Beziehungen einsam fühlen können. Die Aussagen der Betroffenen verdeutlichen, dass das Ende einer Beziehung mit einem erhöhten Risiko für Einsamkeit einhergehen kann. In den Aussagen der Interviewten zeigt sich darüber hinaus, dass besonders die wahrgenommene gesellschaftliche Erwartung gegenüber Singles oder *„Alleinstehenden“,* in Beziehung und nicht allein zu sein, das Gefühl der Einsamkeit verstärken kann. Qualter et al. (2015) zeigen in ihrem Review die hohe Wahrscheinlichkeit des Auftretens von Einsamkeitsgefühlen auf, wenn das in der Lebensphase des mittleren bis höheren Erwachsenenalters prägende Bedürfnis nach einer besonderen Qualität und

Beständigkeit von (romantischen und/oder freundschaftlichen) Beziehungen und Intimität nicht erfüllt werden kann.

Ursachen für die eigene Betroffenheit von Einsamkeit sind auch im *„Außen"* zu finden: Ein fehlendes soziales Miteinander, mangelnde Verbindlichkeit im sozialen Kontakt oder ein Mangel an Offenheit und Bereitschaft, noch nicht bekannte Menschen in die Gruppe aufzunehmen, wurden als Gründe für Einsamkeitsgefühle und ein fehlendes Zugehörigkeitsgefühl genannt.

6 Bewältigungsverhalten und individuelle Wege der Linderung von Einsamkeit

Die Interviewpersonen wurden dazu befragt, wie sie mit ihrem Gefühl von Einsamkeit umgehen und was ihnen hilft, sich weniger einsam zu fühlen. *„Bewältigung"* wird hier verstanden als eigener Umgang mit dem Gefühl Einsamkeit, wobei keine Wertung hinsichtlich der Effektivität, einer *„objektiven"* Wirksamkeit oder hinsichtlich der Dauer / der Nachhaltigkeit dieses Umgangs vorgenommen wird. *„Bewältigung"* in diesem Sinne bedeutet auch nicht, dass das Gefühl von Einsamkeit vollständig verschwunden sein muss, sondern dass eine Milderung der Gefühle, ein geringeres Leiden durch bestimmte Verhaltensweisen oder Haltungen im subjektiven Erleben erreicht werden konnte. Dysfunktionales Bewältigungsverhalten wird hier deshalb ebenso als eine Form der Bewältigung betrachtet wie funktionales.

Tabelle 3: Dimensionen des Bewältigungsverhaltens

Haltung/Einstellung und selbstwirksames Handeln	Aufgeschlossenheit, Kontaktfreudigkeit (sich für andere sichtbar machen und ansprechbar zeigen)
	Eigeninitiatives Handeln (z. B. auf Menschen zugehen oder Treffen ganz bewusster Entscheidungen, um Lebenssituation in Einsamkeit zu verändern)
	Selbstbildung, sich informieren, weiterbilden (z. B. über Bücher, Podcasts, Weiterbildungen)
	Veränderungswille/-bereitschaft
	Hoffnung, optimistischer Blick in die Zukunft
	Akzeptanz (*„Ich muss es annehmen“*)
Kontakt und Beziehung/ Kommunikation	Sich verabreden, Freund*innen treffen
	Sich anvertrauen, reden über Einsamkeit
	Kontinuität und Regelmäßigkeit schaffen in Bezug auf Kontakt und Beziehung
Körperbezogenes Bewältigungsverhalten	Selbstorganisation von körperlichen Berührungen
	Tanz/Körperarbeit in der Gruppe
	Spirituelle Praxis als leibliche Erfahrung
Raum als Bewältigungsressource	Aufsuchen belebter Orte, Menschenmengen
	Aufsuchen ruhiger Orte
Ablenkung zur Regulierung von mit Einsamkeit verbundenen Gefühlen	
Bürgerschaftliches Engagement	
Dysfunktionales Bewältigungsverhalten	

6.1 Haltung und selbstwirksames Handeln – *„[…] dass ich mir immer irgendwie Lesestoff gesucht habe. Oder durch Bücher versucht habe, irgendwie einen Ausweg zu finden“*

Grundsätzliche Aufgeschlossenheit

Bei den Antworten der Interviewpersonen auf die Frage, was sie tun, um sich weniger einsam zu fühlen, fällt auf, dass viele eine ähnliche Haltung und Einstellung einnehmen: Sie zeigen sich grundsätzlich aufgeschlossen und kontaktfreudig gegenüber anderen und initiieren Kontakt(e) aus eigener Kraft. Die Bereitschaft, eigeninitiativ Kontakt herzustellen, wird jedoch oft von Unsicherheiten und negativen Denkmustern begleitet (vgl. Kap. 4.3). Marianne beschreibt bspw. eine Veränderung in ihrer Haltung in Bezug auf flüchtige Begegnungen im Alltag: Sie erzählt, dass sie sich früher nicht kommunikativ gezeigt habe, sondern nach außen hin eher die Haltung ausgestrahlte habe: *„sprich mich ja nicht an“.* Inzwischen traue sie sich jedoch, Small Talk einzugehen, und ermögliche sich dadurch *„nette Begegnungen“,* die ihr guttun. Auch Thomas erzählt, dass er sich aufgeschlossen zeige und immer schon selbst initiativ wurde, um Kontakte zu knüpfen: *„Also, ich habe immer schon probiert, was weiß ich, Kurse bei der Volkshochschule oder Sportverein oder so, Kontakte zu knüpfen. Also, in Anführungszeichen, so auf den Markt zu gehen und sich zu präsentieren und zu sagen: ‚Guck mal, ich bin da.‘“*

Eigeninitiatives Handeln (für den sozialen Kontakt)

Die Interviewpersonen erzählen weiterhin davon, dass sie oft die Initiative ergreifen oder eine ganz bewusste Entscheidung treffen, verbunden mit der Hoffnung, die Einsamkeit zu lindern. Die Interviewpersonen versuchen damit, gezielt selbst

Einfluss auf ihre Lebenssituation in Einsamkeit zu nehmen und diese positiv zu verändern, statt sich dieser resignativ zu ergeben. Dies ist insofern ein wichtiger Befund, da viele von Einsamkeit Betroffene dem Vorurteil ausgesetzt sind, nichts oder zu wenig zu einer Verbesserung ihrer Situation beizutragen. Der Vorwurf eigener Schuld am Einsamkeitsgefühl wiegt oft schwer und übersieht die Komplexität von einsamkeitsverursachenden Faktoren sowohl auf individueller als auch gesellschaftlicher Ebene und ihren Wechselwirkungen.

So traf Hannah die bewusste Entscheidung, während der Covid-19-Pandemie in ihre Geburtsstadt zurückzukehren, da sie sich an ihrem bisherigen Wohnort chronisch einsam und nicht heimisch fühlte. Auch die Entscheidung von Vanessa, sich noch einmal beruflich umzuorientieren, war neben anderen Gründen auch von dem Gedanken begleitet, dadurch neue soziale Kontakte knüpfen zu können und sich so weniger einsam zu fühlen.

Auch Erika hat sich eigeninitiativ eine Selbsthilfegruppe für Alleinstehende gesucht, um aus dem Erfahrungsaustausch mit anderen Menschen, die sich möglicherweise auch einsam fühlen, lernen zu können: *„[...] und bin da hingegangen und mal geguckt, was machen denn die anderen, um halt auch zu gucken, was machen denn andere Leute."* Die Selbsthilfegruppe war allerdings kein langfristiges Hilfsinstrument zur Linderung der Einsamkeit, da das Projekt zeitlich begrenzt war: *„Allerdings habe ich vor zwei Tagen gehört, dass dieses Projekt ausläuft. Das wird jetzt nicht mehr weiter finanziert, so, dass ich da jetzt im Moment also ein bisschen enttäuscht bin und mal gucke."* Die Selbstmotivation von einsamen Menschen wird aufgrund der oft zeitlich befristeten Projekte auf die Probe gestellt: Endet ein Angebot, das einer einsamen Person eigentlich guttut, ist ein Frustrationserleben häufig vorprogrammiert; über das Angebot entstandene Kontakte bestehen möglicherweise mit Wegfallen der Organisationsstruktur und der Kontinuität des Angebotes nicht fort.

Sabine wird auch immer wieder eigeninitiativ aktiv und sucht sich Aktivitäten, in denen sie sich verbunden und weniger einsam fühlt. Allerdings ist sie enttäuscht, dass das Verbundenheitsgefühl nur temporär anhält und sich keine neuen Kontakte über konkrete Aktivitäten, wie z. B. die Teilnahme an einem Workshop, hinaus ergeben:

> *„Ich hatte einen Workshop gehabt, mit ganz fremden Menschen, wo wir getanzt haben, drei Stunden am Abend. Und dann ist das einfach so eine Verbundenheit. Man kennt sich nicht, man spricht nicht, aber man tanzt und ist dadurch verbunden. Das sind immer so Momente, wo ich weiß, jetzt bin ich ein, zwei Stunden beseelt, aber ich gehe dann wieder raus und es ist nichts Nachhaltiges. Also es ergeben sich daraus nicht die Kontakte, wo man denkt, da ruft jetzt mal jemand an."*

Selbstbildung

Des Weiteren stellt Selbstbildung – speziell zum Thema Einsamkeit, aber auch zu anderen Themen – für viele eine Ressource dar, das Einsamkeitsgefühl zu reduzieren. So haben sich bspw. Anna, Erika, Thomas und Vanessa Wissen zum Thema Einsamkeit über Bücher oder Podcasts angeeignet. Anna und Thomas erzählen, dass sie sich auf sachliche Weise viel mit dem Thema Einsamkeit beschäftigen, in der Hoffnung, von Lösungswegen aus ihrer Einsamkeit heraus zu erfahren. Es tut Anna in einsamen Momenten gut, zu hören, dass auch andere Menschen von ähnlichen Gefühlslagen betroffen sind:

> *„Die Erfahrung hat dazu geführt, dass ich mich extrem viel mit Einsamkeit beschäftige, glaube ich. Und mir viele Podcasts dazu reinziehe, um also einfach mich damit zu beschäftigen und zu wissen, es geht auch anderen Leuten so. Und vielleicht irgendwann eine Lösung zu finden oder zu erfragen."*

Thomas bildet sich zum Thema Einsamkeit weiter, um Anregungen zur Veränderung seiner Situation in Einsamkeit zu erhalten:

> *„Und versuche da auch immer die Dinge zu hören, von denen ich etwas lernen kann. Also, zum Beispiel auch übers Alleinsein, also so über Einsamkeit. […] Also, ich versuche da ein bisschen mehr drüber zu lernen und vielleicht auch Punkte zu erfahren, wo ich vielleicht mal, die ich ausprobieren kann, um da rauszukommen. Und dann eben dadurch, dass ich Menschen auch anspreche."*

Bei Erika stellt eigeninitiatives Aneignen von Wissen schon seit ihrer Kindheit eine Bewältigungsressource für Einsamkeitsgefühle dar:

> *„Und ich habe eigentlich immer das Gefühl gehabt, eigentlich war das so eine Strategie, mit so einem Einsamkeitsgefühl oder mit zu diesem Gefühl, ich bin jetzt irgendwie ganz alleine auf mich angewiesen, umzugehen, dass ich mir immer irgendwie Lesestoff gesucht habe. Oder durch Bücher versucht habe, irgendwie einen Ausweg zu finden, indem ich halt auf neue Ideen gebracht worden bin durch die Bücher."*

Selbstbildende oder Wissen aneignende und unterhaltende Maßnahmen, wie bspw. das Lesen von Sachbüchern oder Erfahrungsberichten, das Hören von Podcasts oder Hörbüchern (zum Thema Einsamkeit, aber auch zu anderen Themen), stellen eine besondere Form des *„In-Beziehung-Tretens"* dar. Lesen bietet bspw. zum einen die Möglichkeit, über die Identifikation mit dem oder der Autor*in oder mit dem behandelten Thema eine kontaktlose oder *„anonyme"* Verbindung im weiteren Sinne herzustellen. Zum anderen werden über das Aneignen von der Allgemeinheit prinzipiell zur Verfügung stehendem Wissen oder über die Teilhabe/Nachempfindung von Erfahrungen, Gedanken des oder der Autor*in / anderer anonyme Intersubjektivitätserfahrungen möglich (im Sinne von *„ich bin nicht allein mit dem Problem"*). So erzählt Sabine, dass sie sich ein Buch einer Schriftstellerin mit Depressionen kaufte und sich beim Lesen von

deren Erfahrungsgeschichte *„verbunden in deren Wahrnehmung“ fühlte. „[…] das gibt mir auch so ein Geborgenheitsgefühl, dass ich nicht alleine mit diesem Gefühl dastehe. Dass es auch Menschen immer wieder mal gab, die auch so einen Weg gegangen sind wie ich und so gefühlt haben.“* Menschen, denen keine oder nur wenige Kontakte zur Verfügung stehen oder die Schwierigkeiten haben, soziale Kontakte aufzubauen, soziale Beziehungen einzugehen und zu halten, können über selbstbildende Aktivitäten quasi Beziehung und Verbindung *„aus der Ferne“* eingehen.

Veränderlichkeit der Bewältigungsressourcen

Bei Hannah wird deutlich, dass nicht immer gleichermaßen an bestimmten Bewältigungsstrategien oder *„günstigem“* Bewältigungsverhalten festgehalten werden kann. Wenn ein erfolgreiches Bewältigungsverhalten gefunden/eingeübt wurde, heißt es zum einen nicht, dass es sich immer erfolgreich lindernd auf Einsamkeit auswirkt, und ebenso wenig, dass eine betroffene Person immer auf diese Ressource zurückgreifen kann:

> *„Also was ich immer wieder, wenn ich so zurückgucke auf mein Leben, was ich immer wieder dann gemacht habe, ist verschiedene Anläufe unternehmen, um mich irgendwo einzubringen. Irgendwo anzudocken, mir irgendwas zu suchen, womit ich mich beschäftigen oder woran ich Freude haben kann oder so. […] Aber das ist tatsächlich eine Strategie, die mir nicht leichtfällt, mir dann was zu suchen oder auch was zu finden. Ich merke, dann ist da eine Sehnsucht danach, irgendwas tun zu wollen, aktiv werden zu wollen, was Schönes machen zu wollen. Und je nachdem, wie tief ich in der Einsamkeit versunken bin, wenn ich sehr tief drin bin, dann sehe ich überhaupt keine Option.“*

Auch bei Vanessa wird deutlich, dass die Sehnsucht nach sozialen Kontakten keine gleichbleibende ist, sondern sich wellenförmig verhält: Als das Bedürfnis

nach sozialen Kontakten hoch war, konnte Vanessa mit ihrer Aufgeschlossenheit und Offenheit fremden Menschen gegenüber (und mithilfe einer App) einige neue Kontakte knüpfen. Dieses Bedürfnis nach sozialem Kontakt könne sich aber auch schnell wieder in das Gegenteil umkehren und sich bei ihr dann das andere *„Extrem"* eine Art soziale Sättigung einstellen. Sie habe dann das Bedürfnis, sich zurückziehen, und könne die Zeit mit sich auch eine Weile genießen. Jedoch fällt es ihr oft schwer, aus eigener Kraft nach der Zurückgezogenheit wieder auf Menschen zuzugehen. Ihre offene und aufgeschlossene Haltung als Bewältigungsressource ist so keine permanent verfügbare Ressource, auf die sie aus jeder Lebenslage heraus zurückgreifen kann, sondern sie schwankt und verändert sich wie das Einsamkeitsgefühl auch.

> *„Und dann kommt das so in das andere Extrem. Wo ich dann erst mal die Zeit alleine genieße. Und dann wird es aber wieder so, dass ich in so einem Abwärtsstrudel bin. Wo ich mich dann einfach nicht mehr so gut auf andere Menschen zubewegen kann. Und dann, ja geht es wieder besser und dann geht es wieder nicht so gut."*

Optimistischer Blick

Statt eine resignative Haltung bzgl. des Einsamkeitsgefühls einzunehmen, sind viele der Befragten optimistisch, was die Linderung ihrer Einsamkeit betrifft, und haben einen zuversichtlichen Blick auf ihre Zukunft. So erklärt Peter, dass er sich nicht mit seinem Leben in Einsamkeit abfinden möchte: *„Es kann nicht darum gehen, finde ich, ich finde mich jetzt damit ab. Und das Einzige, was ich künftig nur noch tue, ist, damit zurechtkommen, dass ich einsam bin […] das ist mir zu … da möchte ich lieber Perspektiven haben."* Auch Lukas spricht davon, dass er trotz der immer wieder auftauchenden Einsamkeitsgefühle optimistisch bleibt: *„Dann denke ich mir so, […] ich muss jetzt irgendwas machen. […] Also, da habe ich dann doch einen Funken Optimismus."* Auch Anna äußert sich ähnlich zuversichtlich in Bezug auf die Bewältigung ihrer Einsamkeit: *„Also ich bin kein*

Mensch, der dann stillsteht, sondern auch versuche, da was zu bewirken und rauszukommen und mich zu informieren, ja. Ich lasse mich nicht unterkriegen.“

Akzeptanz

Bei Anna wird ein weiterer, einsamkeitslindernder Aspekt in ihrer Haltung deutlich, indem sie ihre Einsamkeit als Teil ihres Lebens annimmt und akzeptiert: *„Ja, einfach das Bewusstsein und dass ich zu dem Punkt komme, ich muss es annehmen. Also ich muss es annehmen, dass es so ist, und auch aussprechen.“*

6.2 Kontakt und Beziehung – *„Und jetzt vielleicht heute Abend, werden wir auch telefonieren, wenn es halt gerade irgendwie akut ist“*

Einige der hier interviewten sich einsam fühlenden Personen verfügen über ein stabiles soziales Netz an Freund*innen und Bekannten. In Momenten, in denen die Einsamkeit wieder einmal besonders präsent ist, greifen sie ganz bewusst auf diese sozialen Kontakte als wichtige Bewältigungsressource zurück.

Anna geht in den Kontakt mit ihren Freund*innen und vertraut sich diesen an, wenn sie sich wieder einsam fühlt: *„Und jetzt vielleicht heute Abend, werden wir auch telefonieren, wenn es halt gerade irgendwie akut ist.“* Ihr hilft es, mit anderen Menschen im Kontakt zu sein, mit Bekannten oder Unbekannten. Sie fühle sich verbunden und weniger einsam, *„wenn ich mit Menschen zusammen bin, die ich halt gerne mag, aber auch Menschen, die ich nicht kenne. Also generell, wenn Menschen aufeinandertreffen und sich nett unterhalten, das bereitet mir Freude und da fühle ich mich nicht einsam.“* Gemeinsames Lachen und

„dieselben Gedanken teilen" seien Aspekte des sozialen Kontakts, die diesen für sie so wertvoll machen und bei ihr einsamkeitsmildernd wirken. Sie versucht, so viel Zeit wie möglich mit ihren Freund*innen zu verbringen, um gar nicht erst Einsamkeitsgefühle aufkommen zu lassen. Anna schätzt es an ihren Freund*innen, dass sie sie aktiv in ihre Urlaubsplanung integrieren wollen. Anna weiß jedoch auch, dass ein gemeinsamer Urlaub mit ihren Freund*innen, von denen die meisten in einer Partnerschaft leben, nicht immer möglich ist.

Hannah versucht ebenfalls, regelmäßige Verabredungen und Aktivitäten mit Freund*innen in ihrem Alltag zu organisieren, wobei es insbesondere die Verlässlichkeit und Kontinuität der sozialen Kontakte sind, die dabei einsamkeitslindernd auf sie wirken:

> *„Ich habe lange Zeit, ein Jahr lang, mit einer meiner engsten Freundinnen eine Art Empathiegespräch gehabt, und das war auch so was, was mich unterstützt hat. […] Und dadurch, dass wir so kontinuierlich füreinander da waren, also es war eigentlich nicht der Inhalt, der gesprochen wurde, der für mich wichtig war, sondern dass es kontinuierlich und verlässlich war. Das hat mir enorm gutgetan."*

Auch Edith beschreibt die regelmäßigen Telefonate mit ihrer engsten Freundin als eine Strategie, um sich weniger einsam zu fühlen. Allerdings stört sie daran, dass sie immer diejenige sei, die anrufe, und dass sie ganz selten mal von anderen angerufen werde.

Viktor plant auch *„ganz bewusst"* Aktivitäten mit Menschen, mit denen er in den Kontakt treten kann. Dabei ist ihm wichtig, dass es Menschen seien, *„die irgendwie so meine Wellenlänge haben."* Vanessa nutzt eine App, um neue soziale Kontakte knüpfen und Freundschaften aufbauen zu können.

Lukas tut es gut, sich mit Freund*innen oder seinen Mitbewohner*innen zu treffen, um sich weniger einsam zu fühlen. Im Kontakt mit ihnen kann er sich öffnen und über seine Einsamkeit sprechen. Allerdings ist das Sprechen über Einsamkeit nicht immer nur mit positiven Erfahrungen oder Aspekten verbunden: *„Ich möchte mich dann auch ungern immer so als Opfer darstellen. […] Bei vielen Sachen denke ich mir so, da können die mir auch schlecht helfen. Also, das freut mich immer schon allein, dass sie Zeit mit mir verbringen können. Oder wollen, eher gesagt.“* Lukas nimmt Unsicherheiten bzgl. einer adäquaten Reaktion bei seinen Freund*innen wahr, wenn er von seinen Einsamkeitsgefühlen erzählt.

> *„Das ist immer sehr schwierig, weil viele wissen nicht wirklich, was sie darauf sagen können. Weil es halt nicht so einfach ist: ‚Ja, dann musst du dich halt mit mehr Leuten treffen‘, oder so was. Weil das ist mal leichter gesagt als getan.“*

Lukas lässt damit anklingen, dass er Einsamkeit als ein komplexes Problem reflektiert, für das es keine einfachen Ratschläge oder Lösungswege – weder für Betroffene noch Außenstehende – gibt. Kirsten hat sich mithilfe von verschiedenen Techniken und Anwendungen rund um Künstliche Intelligenz und Virtual Reality alternative Formen des nicht zwischenmenschlichen Kontakts aufgebaut, die sie sich nicht mehr einsam fühlen lassen. Sie selbst beschreibt sich als nur *„bedingt sozial kompatibel“.*

6.3 Körperbezogenes Bewältigungsverhalten – *„Ich möchte gerne mal von jemandem angefasst werden“*

Die Sehnsucht nach körperlicher Nähe, Berührungen und Sexualität, die einige Interviewpersonen als Teil ihres Einsamkeitserlebens beschreiben (Kap. 4.1), wird von ihnen auf verschiedene Weise, u. a. über die Selbstorganisation von

körperlichen Berührungen, gestillt. So teilt Anna manchmal mit Freund*innen das Bett, wenn sie ein Bedürfnis nach *„sozialer Wärme“* verspürt. Peter greift auf professionelle Massagen zurück, um mal wieder Berührungen zu erleben. Viktor nimmt regelmäßig sexuelle Dienstleistungen in Anspruch, um dort seine Sehnsucht nach Intimität und Sexualität zu befriedigen. Bei Sabine ist es das gemeinsame Tanzen mit anderen, fremden Menschen und die körperliche Bewegung, wodurch sie das Gefühl von Einsamkeit zumindest kurzfristig minimieren kann. Auch Hannah stellt über das sich Verbinden mit dem eigenen Körper und ihrer Stimme während ihrer spirituellen Praxis einen Zustand her, der sie sich weniger einsam fühlen lässt.

6.4 Orte als Bewältigungsressource – „In der Natur fühle ich mich, obwohl ich alleine bin, überhaupt nicht alleine“

Die Interviewpersonen suchen sowohl belebte als auch ruhige Orte auf, um sich weniger einsam zu fühlen. Anna erzählt, dass sie bewusst Menschenansammlungen aufsuche, da sie sich dann dort unter den Menschen lebendig fühle. *„Ja, ich suche schon auch Menschenansammlungen auch, ja. Das gibt mir schon das Gefühl von man ist da, man lebt, man ist lebendig.“*

Vanessa und Lukas erzählen davon, dass sie in einsamen Momenten in die jeweilige Innenstadt führen, *„um unter Menschen zu sein“.* So stellt Vanessa fest: *„Und manchmal gehe ich einfach nur in die Stadt und laufe die Einkaufsstraße hoch und runter, um unter Menschen zu sein.“*

Lukas reflektiert, dass er oft vermeintliche Gründe vorschiebe, um in die Stadt zu fahren. Insbesondere während der Covid-19-Pandemie war die Innenstadt ein Ort, den er oft aufgesucht habe, um *„echte Menschen“* zu sehen.

> *„Also, eigentlich sehr belebte Orte. Dass ich hier zum Beispiel in die Stadt gehe oder in die nächstgrößere Stadt fahre. Häufig ist es dann einfach so, dass ich mir irgendwelche Gründe suche, zum Beispiel neue Klamotten. Oder ich rede es mir ein, dass ich welche brauche. Aber manchmal auch ohne den Grund. Auch nur, dass ich, jetzt auch bezogen auf die ganzen Lockdowns, dass ich einfach nur echte Menschen sehe und nicht die ganze Zeit in der eigenen Wohnung dann rumhänge."*

Lukas sucht belebte Orte auf, um sich besser zu fühlen. Gleichzeitig besteht in diesem Bewältigungsverhalten eine gewisse Ambivalenz oder Spannung, da er zum einen das Aufsuchen belebter Orte mit dem Konsum von Kleidung verbindet, die er eigentlich nicht brauche, und zum anderen *„so ein bisschen wie ein Außenstehender sieht, wie andere gerade sich treffen."*

Für Peter und Susanne sind es ruhige Orte wie der Wald, der ihnen dabei hilft, sich weniger einsam zu fühlen. Sie suchen die Verbindung zur Natur und letztlich zu sich selbst. Im Gegensatz zu Anna und Lukas, bei denen das Gefühl von Einsamkeit kurzfristig durch das Aufsuchen von Menschenansammlungen und belebten Innenstädten in den Hintergrund rückt, sind es bei Peter eher intensive und tiefgehende Kontakte und Gespräche mit einer einzelnen Person, die ihm das Gefühl der Einsamkeit nehmen können. Susanne erlebt den Wald als einen Ort, an dem sie sich weniger einsam fühlt. *„Und da fühle ich mich, obwohl ich alleine bin, überhaupt nicht alleine."*

6.5 Ablenkung vom Einsamkeitsgefühl – *„Ich mache halt irgendwas an, damit ich eine Stimme höre“*

Bewusste Ablenkung vom Einsamkeitsgefühl und von anderen mit Einsamkeit verbundenen Gefühlen stellt aus der Erfahrung der interviewten Personen einen weiteren Weg des Umgangs mit Einsamkeit dar. Eine besondere Bedeutung scheint dabei das regelrechte Übertönen der Stille als schmerzhaften und erinnernden Inbegriffs des Alleinseins einzunehmen: Mehrere Interviewpersonen schalten tagsüber und/oder vor dem Einschlafen das Radio, den Fernseher oder ein Hörbuch ein, um eine Geräuschkulisse zu schaffen. Bei Anna ist es weniger die Stille, von der sie ablenken möchte, sondern das Fehlen einer Stimme:

> *„Also abends höre ich zum Einschlafen mittlerweile so Meditationssachen. […] Also nicht diese Stille außen rum ist die Hölle, sondern ich mache halt irgendwas an, damit ich eine Stimme höre. Weil sonst fühlt man sich so ein bisschen wie der letzte Mensch auf dem Planeten und ist ein bisschen unheimlich alles. Deswegen habe ich eigentlich so oft wie möglich irgendwas an, Radio auch zum Beispiel in meiner Küche. Genau das tue ich ganz viel.“*

In Annas Beschreibung wird deutlich, wie wichtig für sie das Hören einer Stimme in Zusammenhang mit der Bewältigung ihrer Einsamkeit ist. Das Hören einer Stimme übernimmt geradezu eine existenzielle Funktion für sie: Es gebe ihr das Gefühl, nicht mehr allein *„auf dem Planeten“* zu sein. Auch Vanessa, Hannah und Viktor nutzen soziale Medien und den Fernseher bzw. das Schauen von Filmen, um sich zumindest temporär vom Gefühl der Einsamkeit abzulenken. Martina und Peter erzählen von ihren Hobbys, wie Sport und Fotografie, als vom Einsamkeitsgefühl ablenkenden Aktivitäten. Martina beschreibt, dass der regelmäßige Sport in einer Gruppe das Einsamkeitsgefühl *„ein bisschen überdeckt“*: *„Also ich habe halt einfach Programm. Ich mache halt viel Sport mit anderen zusammen. Und dann sind da immer andere, und man quatscht natürlich auch und macht die Dinge zusammen.“*

6.6 Bürgerschaftliches Engagement – *„Mir hilft es sehr aus meiner Einsamkeit heraus, diese Aufgaben zu haben“*

Eine weitere Möglichkeit zur Bewältigung der Einsamkeit stellt den interviewten Personen zufolge bürgerschaftliches Engagement dar. Die ehrenamtliche Tätigkeit führt bei Susanne zu einem Gefühl von Lebendigkeit und einer Milderung ihrer Einsamkeitsgefühle: *„Mir hilft es sehr aus meiner Einsamkeit heraus, diese Aufgaben zu haben. Zumindest fühle ich mich lebendiger dadurch.“* Durch ihr ehrenamtliches Engagement und ihre eigene Recherche hat sie von vielen Angeboten und Projekten zum Thema Einsamkeit erfahren. Sollte sie diese Aufgaben irgendwann einmal nicht mehr wahrnehmen können, erklärt Susanne, falle sie in ihre *„Ursprungssituation“* mit Einsamkeit zurück und müsse dann den Mut aufbringen, selbst diese Angebote in Anspruch zu nehmen. Bei Peter sind es sein Glaube und sein ehrenamtliches Engagement in der Kirchengemeinde, die er als einsamkeitslindernde Faktoren benennt: *„Ich bin seit ungefähr 20 Jahren ein ziemlich gläubiger Mensch und auch in der Kirche sehr engagiert. Und das bedeutet mir viel. Und ich würde sagen, das gehört zu den Dingen, die mich retten.“* Edith engagiert sich seit vielen Jahren für sozial Benachteiligte und beschreibt ebenfalls die verbindende, einsamkeitsreduzierende Komponente ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit: Über ihr soziales Engagement habe sie viele lose soziale Kontakte knüpfen können, die ihr das Gefühl vermitteln, Teil von etwas zu sein. Edith erlebt sich dadurch zugehörig und selbstwirksam. Vor dem Hintergrund ihrer Altersarmut sieht Edith ihr Engagement jedoch auch kritisch: *„Ich kann mir eigentlich Ehrenamt bei Armut durch Pflege nicht leisten. Ehrenamt muss man sich leisten können.“*

6.7 Dysfunktionales Bewältigungsverhalten – *„[…] irgendwie etwas Leckeres hineinzustopfen“*

In den vorangegangenen Unterkapiteln wurden vor allem Bewältigungsstrategien beschrieben, die in ihrer Art funktional erscheinen, also das Gefühl und den Zustand von Einsamkeit reduzieren können, ohne sich auf andere Weise dadurch zu schaden. Die Betroffenen schilderten zudem Bewältigungsverhalten, das in seiner langfristigen Wirkung eher kontraproduktiv erscheint und einen Vermeidungscharakter aufweist. Im Folgenden werden einige Beispiele für dysfunktionales Bewältigungsverhalten im Kontext von Einsamkeitsgefühlen beschrieben.

Marianne bspw. erzählt, dass sie in besonders einsamen Momenten übermäßig esse, um ihre Einsamkeitsgefühle wegzudrücken. Sie selbst beschreibt ihr Essverhalten in diesem Zusammenhang als gestört: *„Also, ich habe immer wieder, jetzt auch einmal so, dass ich zu viel esse. […] Aber trotzdem, eben so peu à peu, ist immer noch-, letzte Wahl der Mittel ist, irgendwie etwas Leckeres hineinzustopfen.“*
Hannah zeigt eher proaktives Vermeidungsverhalten in Bezug auf das Mitteilen ihrer Gefühle. Sie hat Angst davor, von eigenen Gefühlen überflutet zu werden, die weder sie noch ihr Gegenüber halten kann, wenn sie von ihrer Einsamkeit erzählt. Deshalb unterlässt sie es von vornherein, von ihren Gefühlen zu sprechen, auch wenn es helfen würde. *„Also sozusagen ich nehme mich da, ich schütze mich da, indem ich mich nicht so verletzlich zeige. Und gleichzeitig verhindere ich dann natürlich auch irgendwie, dass da ein Austausch stattfinden kann oder irgendwie eine Verbindung darüber entsteht oder so.“* Die Sorge, für andere zu viel zu sein, wird bei Hannah begleitet von dem Glaubenssatz, stark sein zu müssen, nicht bedürftig sein zu dürfen.

Bei Anna zeigt sich ein proaktives Vermeidungs- oder Rückzugsverhalten in Bezug auf ihre sozialen Kontakte. Anna zieht sich bewusst aus ihrem Freundes-

kreis zurück, weil sie sich als Alleinstehende in Gegenwart ihrer Freund*innen – fast alle mit eigenen Familien – unwohl fühlt. Bei Gruppentreffen sieht sie sich mit deren vermeintlich glücklichem Familienleben konfrontiert, das sie selbst nicht vorweisen kann, weshalb sie Scham für ihre Lebenssituation als Single empfindet: *„Und ich müsste dann sagen, ‚bei mir ist es halt nicht so gut', und ziehe mich aber da raus, weil es halt schambehaftet ist. Und habe mich jetzt auch ganz raus aus dieser Gruppe manövriert so ein bisschen."*

6.8 Zusammenfassung

In diesem Kapitel wurden verschiedene Strategien zur Bewältigung und Linderung von Einsamkeitsgefühlen aus der Sicht der interviewten Betroffenen beschrieben. Insgesamt bemerkenswert ist, dass alle Interviewpersonen – manche mehr, manche weniger – ein proaktives, eigeninitiatives Bewältigungsverhalten zeigen. Dies zeigt sich zum einen auf der Ebene ihrer persönlichen Einstellung: Bei fast allen Interviewpersonen ist zu beobachten, dass sie immer wieder in ihrem bisherigen Leben motiviert waren (und sind), selbst aktiv zu werden und etwas gegen ihre Einsamkeit zu tun. Sie gehen meist offen auf andere Menschen zu, schließen sich Gruppen an (hier z. B. Selbsthilfegruppe, Freizeitgruppe), probieren immer wieder etwas Neues aus oder übernehmen ehrenamtliche Tätigkeiten, um so regelmäßige soziale Kontakte zu haben. Dabei spielt insbesondere die Kontinuität der Kontakte eine wichtige Rolle: Die Erwartbarkeit von und Aussicht auf soziale Kontakte im Alltag hilft den Betroffenen ein Stück weit über ihre Einsamkeitsgefühle hinweg. Das proaktive Bewältigungsverhalten der Interviewten ist vor dem Hintergrund des Vorurteils, einsame Menschen seien selbst schuld an ihrer Situation, ein wichtiger Befund. Ebenso der Befund, dass nicht in jeder Situation auf ein bewährtes Bewältigungsverhalten zurückgegriffen werden kann.

Zum anderen zeigt sich das eigeninitiative Bewältigungsverhalten auf einer kognitiven Ebene: Viele der Interviewpersonen bilden sich selbst weiter, eignen sich aktuelles Wissen zu verschiedenen Themen, einige ganz speziell zum Thema Einsamkeit, an. Das komplexe Thema Einsamkeit auf einer kognitiven Ebene durchdringen und verstehen zu wollen, dabei Lösungen für die eigene Einsamkeit finden und erfahren zu können, dass auch andere von Einsamkeit betroffen sind, sind Ansätze dafür, sich nicht ganz so verloren auf dieser Welt zu fühlen. Ein Aspekt scheint dabei besonders bedeutsam zu sein: der Aspekt der Identifikation. Die Interviewpersonen berichteten davon, dass es für sie wichtig ist, sich in den Inhalten, die sie über Bücher, Radio, Film und Fernsehen, Social Media oder andere digitale Technologien konsumieren, auf gewisse Weise zu spiegeln, sich darin wiederzufinden. Sich in eine Rolle einer fiktiven Geschichte oder eine Person einer autobiografischen Erzählung hineinzuversetzen und sich dabei selbst oder Anteilen des eigenen Lebens zu begegnen, kann identitätsstiftend sein und ein Gefühl von Zugehörigkeit und Verbundenheit erzeugen.

Ein weiterer wichtiger Befund aus der Analyse des Bewältigungsverhaltens ist die Erkenntnis, dass ein und die gleiche Umweltbedingung für die bzw. den eine*n einsamkeitsmildernd und für die bzw. den andere*n genau das Gegenteil bedeuten kann. Für die einen ist Stille eine Umweltbedingung, die sowohl Ausdruck der Einsamkeit an sich ist und zum anderen Einsamkeitsgefühle aktivieren kann, die es mit einer selbst geschaffenen Geräuschkulisse (z. B. Radio, Fernsehen) zu übertönen gilt. Für manch andere Interviewpersonen ist es genau die Stille, die das Einsamkeitsgefühl für einen Moment in den Hintergrund rücken lässt und ermöglicht, sich mit sich selbst zu verbinden. Ähnlich verhält es sich mit dem Sprechen über Einsamkeit: Manche Interviewpersonen empfinden es als wohltuend und einsamkeitsmildernd, über ihre Einsamkeitsgefühle zu reden, für manch andere ändert es nichts bzw. führt nur zu einem unbehaglichen Gefühl, sowohl bei der einsamen Person als auch bei dem bzw. der Gesprächspartner*in.

Mit Blick auf Orte, die in einsamen Momenten zur Linderung des Gefühls aufgesucht werden, kommt den Innenstädten eine besondere Bedeutung zu: Sie üben bei manchen interviewten Personen eine gewisse Anziehung aus, weil sie dort auf andere Menschen treffen, sich *„unter"* Menschen befinden, sich mit diesen verbunden fühlen. Gerade deshalb wäre es wichtig, die Bedeutung von Innenstädten für den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu reflektieren und den zunehmenden Zerfall von vielen Innenstädten zu verhindern und sie stattdessen als attraktive und inklusive, sichere Aufenthalts- und Begegnungsorte zu gestalten. Trotz der vielfältigen Bemühungen der Interviewpersonen, die Einsamkeit zu bewältigen bzw. einen positiven, nachhaltigen Umgang mit den eigenen Einsamkeitsgefühlen zu finden, zeigen die Interviews jedoch auch, dass die Bewältigungsstrategien oft nur temporär den akuten Schmerz nehmen können. So stellt Viktor ernüchtert fest:

> *„Obwohl man was unternimmt, obwohl man sich zum Grillen verabredet, ist es oft so, dass es wie so ein Tropfen auf dem heißen Stein ist. Man geht hin, dann ist das Event vorbei und an den sozialen Strukturen hat sich nicht viel groß geändert, außer dass der Abend gefüllt war. Aber wirkliche Kontakte und enge Beziehungen, soziale Beziehungen hat man da nicht geknüpft oder waren bis dato schwierig."*

Hier wird noch einmal deutlich, dass es nicht nur der soziale Kontakt an sich ist, der die Einsamkeit längerfristig nehmen kann, sondern dass es dabei vor allem um eine gewünschte Qualität, eine besondere Tiefe der sozialen Beziehungen geht, die über sporadische Verabredungen hinausgehen.

Bei der Analyse des Bewältigungsverhaltens der Interviewpersonen wird weiterhin deutlich, dass sie sowohl eigene Maßnahmen ergreifen, um ein bereits bestehendes, akutes Einsamkeitsgefühl zu *„behandeln"*, als auch präventiv Mechanismen entwickelt haben, um das Aufkommen von Einsamkeitsgefühlen zu verhindern. Der Übergang von präventivem zu intervenierendem Handeln und Verhalten ist dabei zum einen fließend, zum anderen zielen die Bewältigungsstrategien der

Interviewpersonen überwiegend auf eine Verbesserung des Wohlbefindens ab (indirekte Intervention). Einige Interviewpersonen thematisieren und bearbeiten ihre Einsamkeit auch in ihrer Psychotherapie, was *„direkter Intervention“* (Mann et al. 2017) entspricht.

7 Ausblick

Einsamkeit als Gefühl ist äußerst vielschichtig und damit auch nicht leicht zu fassen. Die Gespräche mit Betroffenen haben einen Einblick in das facettenreiche Gefühl mitsamt seinen verschiedenen Erlebensweisen, individuellen Deutungen und Erklärungsansätzen zur Entstehung sowie individuellen Bewältigungsstrategien gewährt. Beim Lesen der einzelnen Beschreibungen und Zitate der Betroffenen entsteht möglicherweise der Eindruck von sich wiederholenden Themen, Mustern oder Gedanken, auf den zweiten Blick verfestigt sich jedoch der Eindruck, dass keine sich einsam fühlende Person einer anderen gleicht. Die vorliegende Publikation möchte so keineswegs Schubladen generieren, in die Einsamkeitserfahrungen einsortiert werden können, sondern das Spektrum an Erlebensweisen und Beweggründen sowie die Veränderlichkeit des Gefühls betonen.

Einsamkeit ist ein Beziehungsphänomen, auch wenn kein Gegenüber vorhanden ist. Einsamkeit speist sich aus der Sehnsucht, sich auf jemanden beziehen zu können und gleichzeitig selbst *„Bezugspunkt“* für diese Person(en) zu sein. In welcher Form (Einzelfreundschaft, Gruppe, Familie, Partnerschaft, soziales Unterstützungsnetz, Arbeitskollegium etc.), in welcher Tiefe des sozialen oder intimen Kontakts und in welcher Häufigkeit und Verbindlichkeit sich diese Sehnsucht nach Beziehung im weitesten Sinne verwirklichen soll, kann dabei stark variieren. Möglichkeiten zur Identifikation mit anderen Menschen, bspw. über ähnliche Erlebensweisen, Erfahrungen, Lebenswelten oder Lebensverläufe,

scheinen eine wichtige Rolle bei der Bewältigung von Einsamkeit zu spielen. So berichten die Interviewpersonen immer wieder davon, dass sie sich verbunden und weniger einsam fühlen, wenn sie sich selbst in anderen oder deren Geschichten wiederfinden, wenn sie sich in Relation setzen können zu anderen und deren Erfahrung(en).

Die meisten der von Einsamkeit betroffenen Interviewpersonen erinnern sich an Momente und Phasen in ihrer Kindheit und Jugend, in der sie sich früher schon einsam fühlten. Für viele stellt Einsamkeit ein lebensbegleitendes Thema dar. Sie berichten eindrücklich davon, dass sie (dennoch) aus eigener Initiative viel unternehmen, immer wieder Kontakt suchen und offen auf Menschen zugehen sowie Strategien im Alltag für sich entwickelt haben, um sich weniger einsam zu fühlen. Das Vertrauen in zwischenmenschliche Interaktion ist dabei sehr unterschiedlich ausgeprägt. Selbstzweifel und negative Denkmuster streuen kleinere und größere Unsicherheiten in die soziale Kontaktgestaltung, bis hin zur Vermeidung einer Kontaktaufnahme. Für manche Interviewpersonen ist Einsamkeit mehr als ein Gefühl, das mal präsenter ist und dann in anderen Momenten wieder verblasst. Sie fühlen sich nicht nur einsam, sie sind es. Einsamkeit ist schon so lange Teil ihres Lebens, das es sich in ihr Selbstbild eingeschrieben zu haben scheint, dass sie sich ein Leben in Einsamkeit (gezwungenermaßen) eingerichtet haben.

Was kann betroffenen Menschen aus ihrer Einsamkeit heraushelfen, bevor Resignation und Chronifizierung eintreten? Die Antworten darauf sollten nicht nur bei den Betroffenen selbst gesucht werden, sondern – Einsamkeit als Beziehungsphänomen einmal ernst genommen – auch bei den *„anderen“,* den die einsamen Menschen umgebenden Personen und Institutionen. Wie in den Interviews deutlich geworden ist, gehen die meisten der hier interviewten Betroffenen „unter Menschen“, sie besuchen z. B. Sportgruppen, Kulturveranstaltungen oder buchen Massagen. Sie nehmen explizit und implizit Kontakt auf, aber vermutlich ohne dass „dem Gegenüber“, also den anderen Teilnehmenden einer Sportgruppe, der bzw. dem Anleitenden oder dem bzw. der Physiotherapeut*in

bewusst ist, welche besondere Bedeutung sie für diese eine einsame Person im Alltag möglicherweise übernehmen. Die Interviewpersonen wünschen sich

… mehr Aufmerksamkeit für marginalisierte Gruppen, bspw. bei der Entwicklung von Angeboten zum Thema Einsamkeit und anderen Themen (pflegende Angehörige, Alleinerziehende oder von Armut betroffene Personen können, wegen mangelnder zeitlicher oder finanzieller Ressourcen, viele Angebote von vornherein nicht wahrnehmen),

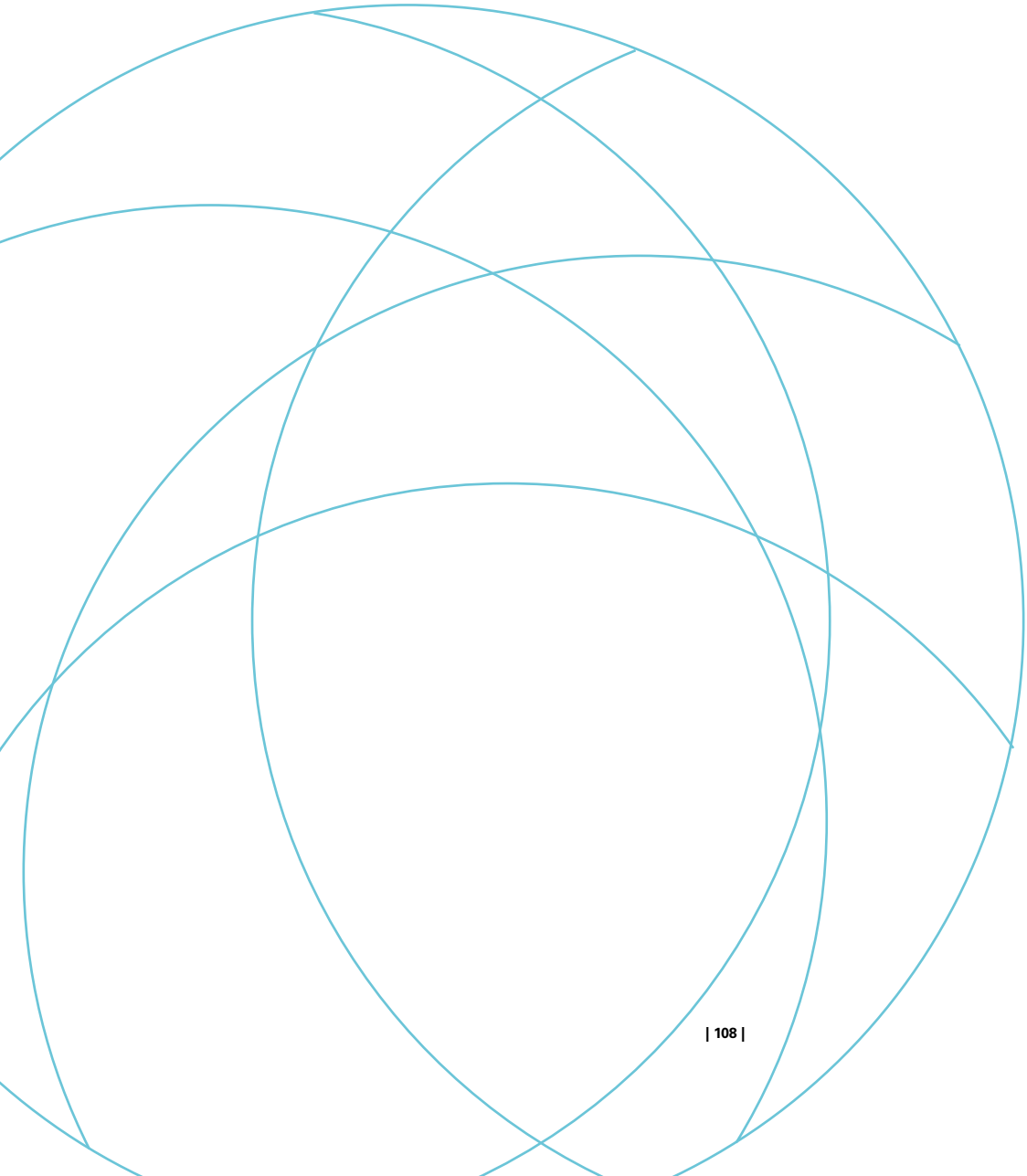
… Begegnungsmöglichkeiten im öffentlichen Raum ohne Konsumzwang und ohne Barrieren,

… Förderung von Resilienz im Kindes- und Jugendalter,

… Förderung und Verbesserung von nachbarschaftlichen Strukturen,

… Förderung von gemeinschaftlichem Wohnen und alternativen Wohnkonzepten und letztlich

… eine füreinander sorgende Gesellschaft.



8 Literaturverzeichnis

Akremi, Leila (2014): Stichprobenziehung in der qualitativen Sozialforschung. In: N. Baur und J. Blasius (Hg.): Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung: Springer VS, Wiesbaden, S. 265–282. Online verfügbar unter https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-531-18939-0_17.

BMFSFJ (2024): Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. Berlin. Online verfügbar unter https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576.

Bücker, Susanne (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 10). Online verfügbar unter https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

Gambrill, Eileen (op. 1996): Loneliness, social isolation and social anxiety. In: Mark A. Mattaini und Bruce A. Thyer (Hg.): Finding solutions to social problems. Behavioral strategies for change. Washington, D.C.: American Psychological Association, S. 345–371.

Hakulinen, Christian; Pulkki-Råback, Laura; Virtanen, Marianna; Jokela, Markus; Kivimäki, Mika; Elovainio, Marko (2018): Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. In: Heart 104 (18), S. 1536–1542. DOI: 10.1136/heartjnl-2017-312663.

Holt-Lunstad, Julianne; Smith, Timothy B.; Baker, Mark; Harris, Tyler; Stephenson, David (2015): Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. In: Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science 10 (2), S. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.

Huxhold, Oliver; Henning, Georg (2023): The risks of experiencing severe loneliness across middle and late adulthood. In: The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences. DOI: 10.1093/geronb/gbad099.

Jaremka, Lisa M.; Fagundes, Christopher P.; Glaser, Ronald; Bennett, Jeanette M.; Malarkey, William B.; Kiecolt-Glaser, Janice K. (2013): Loneliness predicts pain, depression, and fatigue: understanding the role of immune dysregulation. In: Psychoneuroendocrinology 38 (8), S. 1310–1317. DOI: 10.1016/j.psyneuen.2012.11.016.

Kaspar, Roman; Wenner, Judith; Tesch-Römer, Clemens (2022): Einsamkeit in der Hochaltrigkeit (D80+ Kurzberichte, 4). Online verfügbar unter https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80__Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf, zuletzt geprüft am 01.12.2022.

Langenkamp, Alexander (2023): The Influence of Loneliness on Perceived Connectedness and Trust Beliefs – Longitudinal Evidence from the Netherlands. In: Journal of Social and Personal Relationships 40 (7), S. 2298–2322. DOI: 10.1177/02654075221144716.

Langenkamp, Alexander; Bienstman, Simon (2022): Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe. In: Political Psychology (43 (5)), S. 931–949.

Luhmann, Maike (2021): Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021. Ruhr-Universität Bochum, Deutscher Bundestag – Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Online verfügbar unter https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddce-b95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

Luhmann, Maike (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 1). Online verfügbar unter https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/, zuletzt geprüft am 07.09.2022.

Lukaschek, K.; Baumert, J.; Kruse, J.; Meisinger, C.; Ladwig, K. H. (2017): Sex differences in the association of social network satisfaction and the risk for type 2 diabetes. In: BMC public health 17 (1), S. 379. DOI: 10.1186/s12889-017-4323-7.

Maes, Marlies; Qualter, Pamela; Vanhalst, Janne; van den Noortgate, Wim; Goossens, Luc (2019): Gender Differences in Loneliness across the Lifespan: A Meta-Analysis. In: Eur J Pers 33 (6), S. 642–654. DOI: 10.1002/per.2220.

Mann, Farhana; Bone, Jessica K.; Lloyd-Evans, Brynmor; Frerichs, Johanna; Pinfold, Vanessa; Ma, Ruimin et al. (2017): A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. In: Social psychiatry and psychiatric epidemiology 52 (6), S. 627–638. DOI: 10.1007/s00127-017-1392-y.

McHugh Power, Joanna E.; Steptoe, Andrew; Kee, Frank; Lawlor, Brian A. (2019): Loneliness and Social Engagement in Older Adults: A Bivariate Dual Change Score Analysis. In: Psychology and aging (34 (1)), S. 152–162.

Neu, Claudia; Küpper, Beate (2023): Einsamkeit, Feindseligkeit und Populismus. In: Andreas Zick, Beate Küpper und Nico Makros (Hg.): Die distanzierte Mitte – Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Bonn: Verlag J.H.W. Dietz Nachf., S. 335–354.

Newall, Nancy E.; Chipperfield, Judith G.; Clifton, Rodney A.; Perry, Raymond P.; Swift, Audrey U.; Ruthig, Joelle C. (2009): Causal Beliefs, Social Participation, and Loneliness among Older Adults: A Longitudinal Study. In: Journal of Social and Personal Relationships (26 (2–3)), S. 273–290.

Perlman, Daniel; Peplau, Letitia Anne (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Gilmour R. Duck S. (Hg.): Personal Relationships in Disorder. London: Academic Press, S. 31–56.

Qualter, Pamela; Vanhalst, Janne; Harris, Rebecca; van Roekel, Eeske; Lodder, Gerine; Bangee, Munirah et al. (2015): Loneliness Across the Life Span. In: Perspectives on Psychological Science 10 (2), S. 250–264. DOI: 10.1177/1745691615568999.

Schobin, Janosch (2022): Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit (KNE Expertisen, 11). Online verfügbar unter https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/, zuletzt geprüft am 14.10.2022.

Schobin, Janosch; Haefner, Gonzalo; Eulert, Matthias (2021): Gesellschaftlicher Wandel und Einsamkeit. Hg. v. Landtag Nordrhein-Westfalen. Gutachten für die Enquetekommission IV „Einsamkeit" – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit. Düsseldorf. Online verfügbar unter https://www.landtag.nrw.de/files/live/sites/landtag-r20/files/Internet/I.A.1/EK/17._WP/EK%20IV/MMI17-365.pdf, zuletzt geprüft am 14.03.2023.

Stiehler, Steve; Schobin, Janosch; Stadtmann, Manuel P. (Hg.) (2024): Einsamkeit heute. Individuelles Schicksal oder gesellschaftliches Versagen? 1. Aufl. Frankfurt/Main: Campus Frankfurt / New York. Online verfügbar unter https://content-select.com/index.php?id=bib_view&ean=9783593458267.

Weber, Axel; Wind, Charlotte (2024): Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis. Fokus Kommune. Hg. v. Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter https://kompetenznetz-einsamkeit.de/theorie-und-praxispublikation-mit-fokus-kommunen-veroeffentlicht, zuletzt geprüft am 16.08.2024.

9 Anhang

Methodisches Vorgehen und kritische Reflexion

Es wurde eine willkürliche Auswahl von Untersuchungseinheiten (Convenience Sampling) als nicht probabilistische Samplingstrategie gewählt, in Form eines selbstgenerierenden Samples (vgl. Akremi 2014, S. 272). Ein Aufruf zu Interviews mit von Einsamkeit Betroffenen wurde auf der KNE-Website sowie im KNE-Newsletter veröffentlicht sowie zusätzlich über die Kommunikationskanäle und Kontakte des KNE-Projektbeirates gestreut.

Bei dieser Form des selbstgenerierenden Samples (Sampling durch Selbstaktivierung) fassen die Personen aus eigenem Antrieb den Entschluss, an einem Interview teilzunehmen. Wir versprachen uns davon eine hohe Bereitschaft seitens der sich meldenden Personen, offen von der eigenen Betroffenheit sprechen zu wollen / zu können. Nachteilig an dieser Vorgehensweise zur Rekrutierung von Interviewpersonen sind zum einen die geringen Möglichkeiten der Forschenden, auf die Zusammensetzung des Samples Einfluss zu nehmen (ebd.). So meldeten sich letztlich bspw. wenig Menschen mit Migrationserfahrung auf den Aufruf. Zum anderen birgt eine willkürliche Auswahl „das Risiko systematischer Verzerrung" (Akremi 2014, S. 273) in sich, womit eine Verallgemeinerung der Befunde erschwert wird.

Die veröffentlichten Aufrufe zu Einzelinterviews adressierten *„von Einsamkeit betroffene Personen"* und beinhalteten eine knappe Beschreibung des interessierenden Forschungsgegenstandes anhand der Fragen, wie sich Einsamkeit bemerkbar macht, in welchen Momenten dieses Gefühl besonders ausgeprägt ist und wie die Person damit umgeht. Der Aufruf zielte damit auf Personen ab, die sich mehr oder weniger akut mit dem Gefühl von Einsamkeit auseinandersetzen, und fragte demnach explizit nicht nach Personen, die (Lebens-)Phasen von Einsamkeitsgefühlen bereits erfolgreich überwunden haben und auch aktuell

nicht mehr unter Einsamkeit leiden. Dies ist ein wichtiger Hinweis, der u. a. bei der Analyse des Bewältigungsverhaltens der interviewten Personen berücksichtigt werden muss: Einsamkeit ist und bleibt bei allen Interviewpersonen Bestandteil ihres alltäglichen Lebens, trotz teilweise funktionalem Bewältigungsverhalten. Ein Fortbestehen von Einsamkeitsgefühlen oder sich wiederholende Einsamkeitsphasen sind für sich genommen also aufgrund der Zusammensetzung des Samples noch kein Hinweis auf ein nicht gelingendes Bewältigungsverhalten. Es wurden leitfadengestützte qualitative Interviews mit narrativen Anteilen, vor allem in Bezug auf die eigene Lebensgeschichte, im Zeitraum von Juli 2022 bis Juli 2023 durchgeführt. Bei allen Interviews, die per Videotelefonie oder in Ausnahmefällen auch in Präsenz stattfanden, waren zwei Interviewer*innen anwesend. Die Telefoninterviews fanden mit einer Interviewerin statt. Alle Interviews wurden nach informierter Einwilligung der Interviewpersonen aufgezeichnet, transkribiert und die Texte pseudonymisiert.

Die Auswertung der Interviews erfolgte in einem Team aus vier wissenschaftlichen Mitarbeitenden und orientierte sich an der qualitativen Inhaltsanalyse. Die induktive Kodierung von Segmenten erfolgte mit MAXQDA. Es folgte ein mehrschrittiges Verfahren zur Reduzierung und Abstrahierung des Materials.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Die Dimension *„Einsamkeit als empfundener Mangel“* und ihre Unterkategorien 38
Tabelle 2: Einsamkeitsauslösende Faktoren aus der Sicht der Betroffenen 62
Tabelle 3: Dimensionen des Bewältigungsverhaltens 87

Impressum

Autor*innen:
Caroline Mitschke
Lisa Höfer
Axel Weber
Charlotte Wind

Herausgegeben von:

Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V.

Zeilweg 42, 60439 Frankfurt am Main

info(at)kompetenznetz-einsamkeit.de
www.kompetenznetz-einsamkeit.de

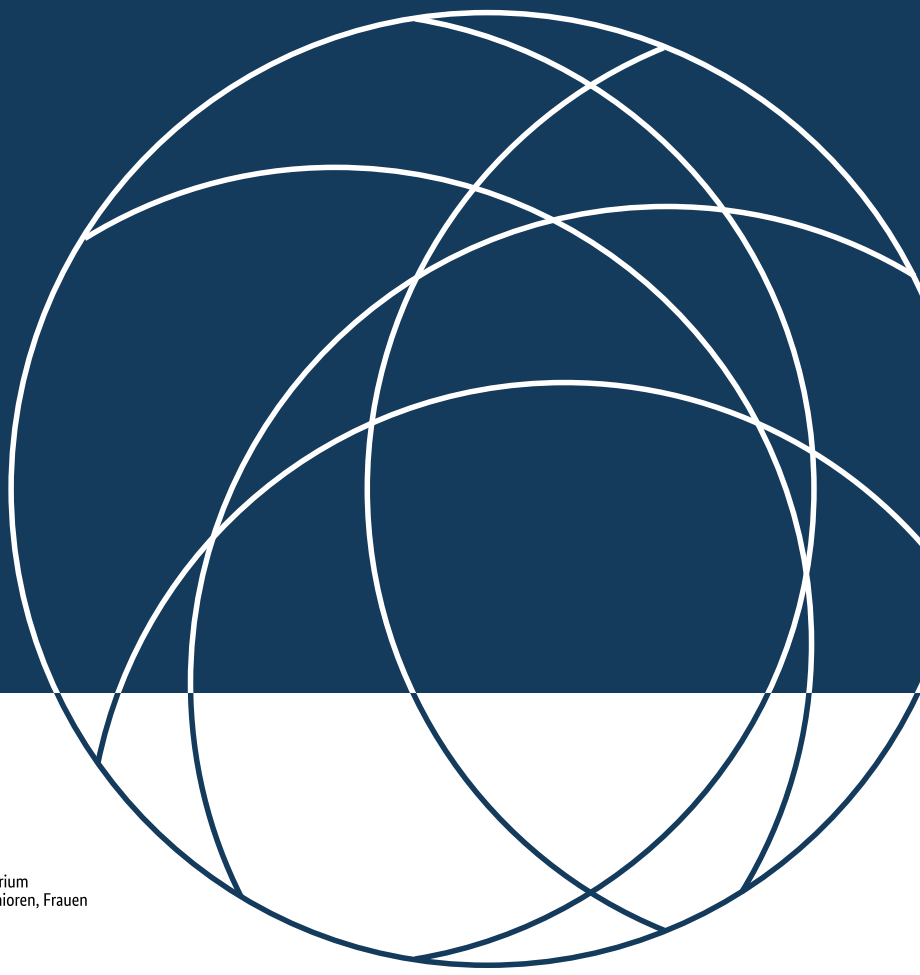
Die Veröffentlichung stellt keine Meinungsäußerung des BMFSFJ dar. Für inhaltliche Aussagen tragen die Autor*innen die Verantwortung.

Zitationsvorschlag: Mitschke, Caroline/Höfer, Lisa/Weber, Axel/Wind, Charlotte (2024): Einsam unter Vielen. Einsamkeit aus der Perspektive von Betroffenen. Kompetenznetz Einsamkeit/ISS e.V. (KNE Forschung 01/2024). Online verfügbar: www.kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen

Stand: November 2024
Erscheinungsjahr: 2024
ISBN (E-Paper) 978-3-88493-288-9

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