



Leseprobe aus Noack Napoles und Noack, Handbuch Soziale Arbeit
und Einsamkeit, ISBN 978-3-7799-6517-6

© 2022 Beltz Juventa in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6517-6](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-7799-6517-6)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Juliane Noack Napoles & Michael Noack 7

Soziale Arbeit und Einsamkeit – eine Einleitung

Juliane Noack Napoles & Michael Noack 9

I Bezugsdisziplinäre Perspektiven 15

Psychologische Perspektiven. Psychologie der Einsamkeit

Susanne Bücken & Miriam Seyfried 16

Politikwissenschaftliche Perspektiven. Politische Perspektiven auf
Einsamkeit und ‚unentdecktes‘ Versterben

Susanne Loke & Benjamin Benz 30

Soziologische Perspektiven. Soziologie der Einsamkeit

Albert Scherr 41

Erziehungswissenschaftliche Perspektiven.

Über Einsamkeit und innere Leere

Michael Winkler 53

II Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven 69

Sozialraumorientierte Perspektive. Was wollen einsame Menschen?

Wolfgang Hinte & Michael Noack 70

Eudaimogenetische Perspektive. Gelingendes Leben trotz(t) Einsamkeit

Juliane Noack Napoles 91

Perspektive der Lebensbewältigung. Einsamkeit bewältigen?

Lebensbewältigung, Einsamkeit und Soziale Arbeit

Gerd Stecklina & Jan Wienforth 104

Lebensweltorientierte Perspektive. Einsamkeit und Lebensweltorientierung.

Essayistische Notizen

Hans Thiersch 114

Perspektive der ökosozialen Sozialen Arbeit.

In Lebenslagen allein sein und verbunden

Wolf Rainer Wendt 127

III Handlungsfeldbezogene Perspektiven	137
Migrationsarbeit. Zur Einsamkeit älterer Migrant*innen <i>Monika Alisch</i>	138
Altenhilfe. Alleinleben im Alter: Zugänge Sozialer Arbeit in der Altenhilfe für die Vermeidung und Verringerung von Einsamkeit <i>Christian Bleck & Arthur Drewniok</i>	148
Kinder- und Jugendhilfe. Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen <i>Michael Borg-Laufs</i>	164
Straffälligenhilfe. Einsamkeit und Straffälligkeit <i>Verena Boxberg</i>	176
Sozialpsychiatrie. Einsamkeit – ein kritisch reflexiver Blick <i>Annemarie Jost</i>	191
Spirituelle Soziale Arbeit. Verbundenheit als schützende Kernerfahrung vor Einsamkeit <i>Julia Rehn</i>	204
Eingliederungshilfe. Einsamkeit als Thema der Unterstützung von Menschen mit Lernschwierigkeiten <i>Albrecht Rohrmann</i>	214
Gesundheitsbezogene Soziale Arbeit. Einsamkeit als Herausforderung <i>Nathalie Schnoor & Jeannette Bischkopf</i>	225
IV Praxisperspektiven	237
Gemeinschaftsbildung und Einsamkeitsprävention in Kulturpädagogischer Quartierarbeit <i>Sina Ebert</i>	238
Miteinander-Füreinander: Kontakt und Gemeinschaft im Alter <i>Gina Hartrumpf & Juliane Noack Napoles</i>	250
„Aus Einsam wird Gemeinsam“. Praxisbeispiel einer muttersprachlichen Elterngruppe für Menschen mit Fluchterfahrungen aus Graz <i>Elias Schaden & Aylin Kozak</i>	256
Einfach mal reden <i>Elke Schilling & Michael Noack</i>	265
Autor:innenangaben	273

Soziale Arbeit und Einsamkeit – eine Einleitung

Juliane Noack Napoles & Michael Noack

Einsamkeit wurde in fachwissenschaftlichen Diskursen der Sozialen Arbeit bisher eher vernachlässigt. So bedurfte es noch 2010 – zehn Jahre vor der Covid-19-Pandemie – überzeugender Argumente für eine sozialarbeiterische Diplomarbeit zum Thema Einsamkeit im Alter (Petrich 2010). Die Autorin der Diplomarbeit hob hervor, dass das Thema Einsamkeit im Alter weder auf sozialpolitischer Ebene noch in fachwissenschaftlichen Diskursen und Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit präsent sei. Ausgehend von dieser Feststellung wies Petrich (ebd.) darauf hin, dass das Thema Einsamkeit in der Sozialen Arbeit vernachlässigt werde. Thoma äußerte sich 2013 ähnlich, indem sie hervorhob, dass es „erschreckend und interessant zugleich ist, dass Soziale Arbeit das Thema Einsamkeit kaum kommentiert hat“ (Thoma 2013, S. 377).

Diese Lücke wollten wir schließen, als wir 2019 den Plan fassten, uns dem Thema Einsamkeit in Form eines Handbuchs für die Soziale Arbeit zu widmen. Zu diesem Zeitpunkt erfuhr das Thema bereits eine gewisse Aufmerksamkeit in öffentlichen Diskussionen und in sozialarbeitswissenschaftlichen Diskursen. So wurde etwa die sozialwirtschaftliche Fachmesse ConSozial 2019 unter dem Motto „Gemeinsam statt einsam – Sozialen Zusammenhalt stärken“ durchgeführt (Jugendhilfeportal 2019).

Die 2020 beginnenden pandemiebedingten Kontaktbeschränkungen ließen die Gesellschaft gleichsam zu einem riesigen Reallabor werden, in dem sich Einsamkeit nahezu unter kontrollierten Bedingungen untersuchen ließ, so wie beispielsweise in der Studie „Kontaktgestaltung vor den, während der und nach den Kontaktbeschränkungen“ (KoKon) (Noack 2022). Die Ergebnisse ermöglichen die Entwicklung von Modellen, wie dem der Einsamkeitsregulation, mit dem sich in der sozialarbeiterischen Praxis reflektieren lässt, „wie Einsamkeit subjektiv erlebt wird und mit welchen lebensweltlichen sowie gesellschaftlichen Rahmenbedingungen dieses Erleben in Verbindung steht“ (Noack 2022, S. 9).

Die Kontaktbeschränkungen haben dazu beigetragen, dass Einsamkeit in medialen und wissenschaftlichen Debatten nicht mehr allein als unerwünschtes Gefühl, sondern auch als soziales Problem erörtert wird (Stallberg 2021). Soziale Arbeit wird von der Sozialpolitik zur Bearbeitung dieses sozialen Problems adressiert. So nahm das vom Bundesministerium für Familien, Frauen, Senioren und Jugend (BMBFSJ) geförderte „Kompetenznetz Einsamkeit“ des Instituts für

Soziale Arbeit im Februar 2022 seine Arbeit auf. Es verfolgt das Ziel, „Strategien gegen Einsamkeit weiterzuentwickeln“ (Landes 2022).

Häufig wird der Begriff „Einsamkeit“ als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen definiert (Peplau/Perlman 1981). Von dem Begriff „Einsamkeit“ abzugrenzen, ist der Begriff „soziale Isolation“, worunter der objektive Zustand des Alleinseins verstanden wird. Einsamkeit und soziale Isolation korrelieren zwar, sind aber nicht dasselbe. Viele Menschen sind gerne allein, ohne darunter zu leiden. Auf der anderen Seite gibt es viele Menschen, die sich einsam fühlen, obwohl sie eine große Familie und ein breites Bekannten-, Freundes- und/oder Kolleg:innen-Netzwerk haben. Diese Menschen fühlen sich trotz eines dichten Beziehungsnetzes allein. Bei Einsamkeit handelt es sich um ein ambivalentes Phänomen. In diesem Sinne lässt sich resümieren: „Es gibt keine Einsamkeit. Es gibt verschiedene, verschieden einsame Menschen, es gibt verschieden einsame Stunden“ (Korczak 1973, S. 5).

Zielsetzung und Konzept des Buches

Mit diesem Handbuch soll die Debatte darüber angeregt werden, in welchem Zusammenhang gesellschaftliche Wandlungsprozesse, soziale Isolation, gewollte sowie ungewollte Einsamkeit stehen und welche Rolle dieser Zusammenhang für die Wissenschaft und die Praxis der Sozialen Arbeit spielt. Infolgedessen zielt dieses Buch darauf ab, wissenschaftliche Erkenntnisse und empirische Befunde zur Einsamkeit zu bündeln.

Um Einsamkeit als „multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit“ (Thoma 2013) fachwissenschaftlich reflektieren und bearbeiten zu können, müssen sowohl Brücken zwischen den unterschiedlichen Bezugsdisziplinen als auch zwischen den verschiedenen sozialarbeiterischen Handlungsfeldern gebaut werden. In den Beiträgen werden daher unterschiedliche theoretische Zugänge vorgestellt, der einschlägige Forschungsstand skizziert und Rückschlüsse für die sozialarbeiterische Praxis gezogen.

Wenngleich dieser Befund nicht als *common sense* der sozialarbeiterischen *scientific community* bezeichnet werden kann, lässt sich dennoch beobachten, dass die Sozialarbeitswissenschaft auch als transdisziplinäre Handlungswissenschaft verstanden wird (Wider/Schmoker 2018, S. 207; Haller/Küpper 2010, S. 444; Büchner 2012, S. 42). Mit Büchner (2010) lässt sich Transdisziplinarität als Verknüpfung oder Integration heterogener Theorien verstehen. Das Handbuch beinhaltet unterschiedliche Perspektiven auf soziale Isolation und Einsamkeit, die für weitere einsamkeitsbezogene Debatten, Publikationen und Studien in der Sozialen Arbeit interessant sind. Diese Perspektiven wurden wie folgt gegliedert:

- I. Bezugsdisziplinäre Perspektiven,
- II. Sozialarbeitswissenschaftliche Perspektiven,
- III. Handlungsfeldbezogene Perspektiven und
- IV. Praxisbeispiele.

Die Beiträge dieser vier Teile sind entlang der Autor:innen-Namen alphabetisch sortiert.

Die Beiträge in *Teil I* können den sozialarbeiterischen Diskurs zu sozialer Isolation und Einsamkeit befruchten, indem bezugsdisziplinäre Perspektiven verknüpft oder integriert werden. Einerseits erlauben es die bezugsdisziplinären Beiträge ausgehend von einsamkeitsbezogenen Fragestellungen einen sozialarbeiterischen Wissenstransfer zwischen den Bezugsdisziplinen vorzunehmen (Verknüpfung – siehe dazu: Büchner 2010, S. 56 f.). Andererseits ist es auch denkbar, einsamkeitsbezogene Anfragen an die in diesem Buch vertretenen und weitere Bezugsdisziplinen aus sozialarbeiterischer Perspektive zu stellen (Integration – siehe dazu: Büchner 2010, ebd.).

Neben den bezugsdisziplinären Perspektiven spielen für die fachwissenschaftliche Erörterung sozialer Probleme auch theoretische und konzeptionelle Ansätze, die aus der Sozialarbeitswissenschaft hervorgegangen sind, eine Rolle. Diese Beiträge befinden sich in *Teil II* des Handbuches. Die Ansätze existieren zum Teil bereits seit mehreren Jahrzehnten und werden immer wieder auf neue soziale Phänomene und Probleme bezogen. Daher wurden Wissenschaftler:innen der Sozialen Arbeit darum gebeten, Einsamkeit aus der Perspektive des von ihnen vertretenen Ansatzes zu erörtern. Es handelt sich auch hier um einen kursorischen Überblick, der der Vielfalt sozialarbeitswissenschaftlicher Theorien und Konzepte nicht gerecht werden kann. Die Erörterungen können aber dennoch dazu anregen, das Phänomen Einsamkeit aus weiteren sozialarbeitswissenschaftlichen Ansätzen heraus zu beleuchten.

In *Teil III* werden arbeitsfeldbezogene Perspektiven thematisiert. Die in diesem Abschnitt versammelten Beiträge ermöglichen erste arbeitsfeldbezogene Reflexionen zum Umgang mit den Phänomenen soziale Isolation und Einsamkeit. Darüber hinaus können sie dazu anregen, soziale Isolation und Einsamkeit auch aus anderen Arbeitsfeldern, die in diesem Abschnitt nicht vertreten sind, zu beleuchten.

Um zu reflektieren, wie sozialer Isolation und Einsamkeit aus unterschiedlichen sozialarbeiterischen Arbeitsfeldern heraus oder arbeitsfeldübergreifend begegnet werden kann, sind Praxisbeispiele hilfreich. Daher werden im abschließenden *Teil IV* Praxisbeispiele aus unterschiedlichen sozialarbeiterischen Arbeitsfeldern, aus zivilgesellschaftlichen Initiativen und der Kulturpädagogik vorgestellt. Diese Praxisbeispiele bieten in ihrer Heterogenität Anknüpfungspunkte für die Entwicklung weiterer Strategien, mit denen sich negatives Einsamkeitserleben vorbeugen und begrenzen lässt. Das Praxisbeispiel aus der Kulturpädagogik zeigt: Soziale

Arbeit hat kein Monopol für derlei Strategien, kann aber Impulse setzen und daran beteiligt sein, solche Strategien zu entwickeln und zu realisieren.

Die Beiträge in diesem Handbuch können Wissenschaftler:innen und Berufspraktiker:innen dazu anregen, den Phänomenen sozialer Isolation und Einsamkeit aus der Sozialen Arbeit heraus, aber auch in Kooperation mit anderen Professionen und zivilgesellschaftlichen Initiativen zu begegnen. Ferner verdeutlichen die Beiträge, dass Einsamkeit nicht als selbstverschuldet begriffen werden kann und darf. Vielmehr spielen neben personenbezogenen Aspekten (bspw. negativen Erfahrungen mit sozialen Kontakten) auch institutionelle Aspekte (bspw. eine zu geringe Niederschwelligkeit sozialer Dienste) und gesellschaftliche Aspekte (bspw. die Bedeutung der intersektionalen Verwobenheit unterschiedlicher sozial benachteiligender Merkmale) eine wesentliche Rolle.

Die Fortführung des sozialarbeiterischen Diskurses über Einsamkeit und soziale Isolation halten wir auch deswegen für relevant, weil diese Phänomene Querschnittscharakter haben. Soziale Isolation und Einsamkeitsgefühle können den Alltag aller Menschen betreffen; egal welchen Alters, welcher Milieu-Zugehörigkeit oder welcher Herkunft. Dieser Querschnittscharakter spielt aufgrund des geringen Spezialisierungsgrades und der daraus resultierenden diffusen Allzuständigkeit Sozialer Arbeit (Galuske 2013) eine wichtige Rolle für die Berufspraxis. Von Erziehungsherausforderungen über Eheschwierigkeiten bis hin zur Arbeitslosigkeit und der Lebensqualität im Wohnquartier: Sozialarbeitende haben es mit gesellschaftlich geprägten Alltagsaspekten zu tun, die mit subjektivem Einsamkeitserleben verwoben sein können. Laut des Internationalen Zusammenschlusses der Profession Sozialer Arbeit (IFSW) „befähigt und ermutigt [Soziale Arbeit, M.N./J.N. N.] Menschen so, dass sie die Herausforderungen des Lebens bewältigen und das Wohlergehen verbessern, dabei bindet sie Strukturen ein“ (DBSH 2016). Insofern ist es eine sozialarbeiterische Aufgabe, negativem Einsamkeitserleben vorzubeugen und Menschen dabei zu unterstützen, personen-, umfeld- und/oder gesellschaftsbezogene Aspekte zu bewältigen, die dazu führen, dass sie unter ungewollter Einsamkeit leiden.

An dieser Stelle möchten wir allen Beitragenden für die inspirierende und produktive Zusammenarbeit danken. Anne Pesch und Maria vom Stein danken wir für das hervorragende Lektorat und Korrektorat.

Literatur

- Büchner, S. (2012): Soziale Arbeit als transdisziplinäre Wissenschaft. Zwischen Verknüpfung und Integration. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Büchner, S. (2010): Transdisziplinarität als Attribut Sozialer Arbeit. In: Schweizerische Zeitschrift für Soziale Arbeit = Revue suisse de travail social, H. 8–9, S. 53–68.
- Bücker, S./Horstmann, K. T./Krasko, J./Kritzler, S./Terwiel, S./Kaiser, T./Luhmann, M. (2020): Changes in daily loneliness during the first four weeks of the Covid-19 lockdown in Germany. Preprint. www.psycharxiv.com/ytkx9/ (Abfrage: 30.07.2020).

- Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e. V. (DBSH) (2016): Internationale Definition von Sozialer Arbeit der IFSW. Abgestimmte deutsche Übersetzung des DBSH mit dem Fachbereichstag Sozialer Arbeit 2016. www.dbsch.de/profession/definition-der-sozialenarbeit/deutsche-fassung.html (Abfrage: 21.12.2020).
- Galuske, M. (2013): Methoden der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Bearbeitet von Karin Bock und Jessica Fernandez Martinez. 10. Aufl. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Haller, M./Küpper, T. (2010): Kulturwissenschaftliche Altersstudien. In: Kirsten, A./Ute, K. (Hrsg.) (2010): Handbuch Soziale Arbeit und Alter. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 439–446.
- Jugendhilfeportal (2019): ConSozial 2019: GEMEINSAM statt einsam – Sozialen ZUSAMMENHALT stärken. <https://jugendhilfeportal.de/artikel/consozial-2019-gemeinsam-statt-einsam-sozialen-zusammenhalt-staerken> (Abfrage: 28.07.2022)
- Korczak, J. (1973): Begegnungen und Erfahrungen: kleine Essays. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Landes, B. (2022): Über das Kompetenznetz Einsamkeit. In: BMFSFJ (2022): Startschuss für das Kompetenznetz Einsamkeit. Pressemitteilung vom 10.02.2022. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/presse/pressemitteilungen/startschuss-fuer-das-kompetenznetz-einsamkeit193036#:~:text=Mit%20dem%20heutigen%20Start%20des,zie%20sich%20gegen%20Einsamkeit%20einsetzen.> (Abruf: 28.07.2022)
- Noack, M. (2022): Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation: Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen. Weinheim/Basel: Beltz Juventa.
- Perlman, D./Peplau, L. A. (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: Gilmour, R./Duck, S. (Hrsg.): Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder. Academic Press, S. 31–56.
- Petrich, D. (2010): Einsamkeit im Alter. Notwendigkeit und (ungenutzte) Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit alleinlebenden alten Menschen in unserer Gesellschaft. In: Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft, Band Nr. 6. www.sw.eah-jena.de/dat/publikationen/schriftenreihe_6_einsamkeit_im_alter.pdf (Abfrage: 18.07.2022).
- Ryan, M. (2004): New and Selected Poems. Boston, New York: First Mariner Books/Wiley & Sons.
- Stallberg, F.W. (2021): Die Entdeckung der Einsamkeit: Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Thoma, J. (2013): Einsamkeit. Blick auf ein multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit. In: Neue Praxis, H. 4, S. 377–385.
- Wider, D./Schmoker, B. (2018): Interdisziplinarität und Interprofessionalität als Perspektive einer disziplinar ausgerichteten Sozialen Arbeit – ein Ausblick. In: Schmitt, C./Witte, M.D. (Hrsg.) (2018): Bezugswissenschaften der Sozialen Arbeit. Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, S. 189–211.

I Bezugsdisziplinäre Perspektiven

Psychologische Perspektiven

Psychologie der Einsamkeit

Susanne Bücken & Miriam Seyfried

Einleitung

Warum ist Einsamkeit (psychologisch) relevant?

Gemessen an der Menge globaler Medienberichterstattung zu Einsamkeit scheinen die Verbreitung und die Folgen von Einsamkeit ein zunehmend wichtiges Anliegen für die Öffentlichkeit und für politische Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträger zu sein. Das war bereits vor der Corona-Pandemie so, jedoch wurde vielen Menschen die Bedeutung zwischenmenschlicher Beziehungen und deren Fehlen – auch Einsamkeitsgefühle – im Jahr 2020 noch einmal besonders bewusst. Bereits vor der Pandemie veröffentlichte die New York Times Meinungsartikel unter Titeln wie „Let’s Wage a War on Loneliness“ (Kristof 2019) oder „How Loneliness is Tearing America Apart“ (Brook 2018). Auch deutsche Medien berichten über Einsamkeit: ZEIT ONLINE zum Beispiel bezeichnet Einsamkeit als „tückische Trenddiagnose“ (Simmank 2018). Als Reaktion auf die steigende öffentliche Besorgnis über Einsamkeit wird 2018 eine britische Einsamkeitsstrategie ins Leben gerufen und die weltweit erste Ministerin für Einsamkeit ernannt. In Deutschland haben sich bereits 2018 die Parteien CDU, CSU und SPD in ihrem damaligen Koalitionsvertrag verpflichtet, Strategien und Konzepte zur Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit zu entwickeln (CDU/CSU/SPD 2018, Zeilen 5564–5568). Auch der Koalitionsvertrag zwischen SPD, Bündnis 90/Die Grünen und FDP aus dem Jahr 2021 enthält Pläne, Einsamkeit in Deutschland im Rahmen eines nationalen Präventionsplans zu berücksichtigen.

Doch warum sind zwischenmenschliche Beziehungen oder das Fehlen dieser so wichtige Themen? Menschen sind soziale Wesen. Sie haben ein starkes Bedürfnis, zu einer Gemeinschaft zu gehören und sich mit anderen sozial verbunden zu fühlen. Die Befriedigung des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit und die Verfügbarkeit von zuverlässiger sozialer Unterstützung sind wichtig für Gesundheit und Wohlbefinden (Baumeister/Leary 1995). Soziale Interaktionen, zum Beispiel in einer romantischen Beziehung, können neuartige und anregende Erfahrungen bieten, die Lernprozesse und persönliches Wachstum fördern. Bleiben positive zwischenmenschliche Beziehungserfahrungen wie diese aus, kann Einsamkeit entstehen.

Sich gelegentlich einsam zu fühlen, ist ein relativ häufiges Phänomen in vielen Altersgruppen (Beutel et al. 2017; Matthews et al. 2018). Dieses Gefühl kann

zum Beispiel entstehen, wenn jemand im Sportunterricht zuletzt in eine Gruppe gewählt wird oder wenn man vorübergehend jemanden vermisst, der ein offenes Ohr für einen hat. Evolutionäre Perspektiven auf Einsamkeit beschreiben diese akute, vorübergehende Einsamkeit sogar als adaptiv (Cacioppo et al. 2014). Demnach wird argumentiert, dass das negative Gefühl der akuten Einsamkeit Individuen motivieren kann, sich aktiv sozial zu engagieren, was sie vor den schädlichen Auswirkungen der überdauernden, chronischen Einsamkeit bewahrt.

Während vorübergehende Einsamkeit als eine nicht ungewöhnliche und meist folgenlose menschliche Erfahrung beschrieben werden kann, hat chronische Einsamkeit gravierende negative Konsequenzen für die Gesundheit und die Lebenserwartung (Holt-Lunstad et al. 2015). Trotz des möglichen Einflusses chronischer Einsamkeit auf die Gesundheit wird das Thema in Gesellschaft und Politik noch nicht ausreichend wahrgenommen. Beispielsweise wird Einsamkeit nicht routiniert in einer Art „Einsamkeits-Monitoring“ überwacht, was es schwierig macht, frühzeitig gegen mögliche Anstiege der Einsamkeit vorzugehen (Campaign to end loneliness 2020).

Wie wird Einsamkeit in der Psychologie konzeptualisiert?

Einsamkeit wird seit den 1950er-Jahren von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern aus verschiedenen Disziplinen (z. B. Soziologie, Psychologie, Philosophie) untersucht. Seitdem gibt es verschiedene Konzeptualisierungen, Definitionen und Messungen von Einsamkeit (für einen Überblick siehe Peplau und Perlman 1982). Die Definition von Einsamkeit, die in der psychologischen Forschung am häufigsten verwendet wird, wurde von Perlman und Peplau (1981) eingeführt. Dieser Definition zufolge tritt Einsamkeit auf, wenn ein Missverhältnis zwischen den gewünschten/benötigten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen einer Person besteht. Dementsprechend kann Einsamkeit durch eine Veränderung der Anzahl oder der Qualität sozialer Beziehungen (Veränderung des Ist-Niveaus), aber auch durch eine Veränderung der sozialen Bedürfnisse, z. B. durch Herabstufung der Beziehungsziele (Veränderung des Soll-Niveaus), entstehen. Menschen unterscheiden sich deutlich darin, wie viele soziale Beziehungen sie benötigen oder wie stark sie zu einer Gemeinschaft gehören möchten, um zufrieden zu sein (Baumeister/Leary 1995). Diese Unterschiede im Bedürfnis nach sozialer Einbindung lassen sich auch in Persönlichkeitseigenschaften beschreiben (Buecker, Maes et al. 2020).

Einsamkeit hängt zwar mit sozialer Isolation (d. h. dem objektiven Zustand des Alleinseins) zusammen, ist jedoch nicht damit identisch. Nicht immer fühlen sich Menschen einsam, wenn sie allein sind. Umgekehrt können sich Menschen auch dann einsam fühlen, wenn sie objektiv nicht allein sind. Einsamkeit beschreibt somit ein stark negatives, traurig machendes Gefühl – einen subjektiven

Zustand, der für Außenstehende nicht immer nachvollziehbar sein muss und dessen Erfassung meist auf Selbstauskünften der Betroffenen basiert. Soziale Isolation hingegen ist als eher objektives Konstrukt leichter messbar. Soziale Isolation kann als objektive Vereinzelung, gesellschaftliche Distanz oder ein Mangel an sozialen Beziehungen beschrieben werden. Indikatoren, die zur Messung von sozialer Isolation genutzt werden, sind z. B. die Lebensumstände (alleinlebend vs. nicht alleinlebend), der Beziehungsstatus oder die objektive Anzahl an Besuchen, die man in einer bestimmten Zeitspanne erhält und tätigt.

In der psychologischen Forschung wird zwischen emotionaler (auch: intimer) Einsamkeit, sozialer (auch: relationaler) Einsamkeit und kollektiver Einsamkeit unterschieden (Hawkey et al. 2005). *Emotionale* Einsamkeit wird empfunden, wenn es den Betroffenen an erfüllenden, engen Beziehungen, z. B. zu einem Partner oder einer Partnerin, mangelt. *Soziale* Einsamkeit wird empfunden, wenn Betroffene sich nicht ausreichend gut in ein soziales Netzwerk eingebunden fühlen. Von *kollektiver* Einsamkeit wird gesprochen, wenn Betroffene die Zugehörigkeit zu größeren gesellschaftlichen Gruppen vermissen oder sich fehl am Platz fühlen in der Gesellschaft, in der sie leben. Einsamkeit kann somit die Folge einer Vielzahl an Faktoren sein, auf die im Laufe des Kapitels noch genauer eingegangen wird.

Diese psychologische Definition und Ausdifferenzierung von Einsamkeit weicht zum Teil vom Alltagsverständnis, aber auch der Begriffsbestimmung anderer Fachdisziplinen ab. Im Alltagsverständnis wird Einsamkeit häufig synonym zu objektiver sozialer Isolation konzeptualisiert (ohne zu berücksichtigen, dass Einsamkeit auch bei Bestehen eines relativ großen sozialen Netzwerkes auftreten kann) oder Einsamkeit wird als eine positive, selbst gewählte Erfahrung beschrieben (z. B. Zeit allein in der Natur verbringen), die zu innerem Frieden, Spiritualität oder Selbstentdeckung führen soll. Letzteres beschreiben Psychologinnen und Psychologen mit dem Begriff Alleinsein (engl. *solitude*), was für manche Menschen tatsächlich förderlich sein kann (Long et al. 2003). In anderen Fachdisziplinen wie z. B. der Philosophie wird jedoch auch häufig der positiv konnotierte Begriff „freiwillige Einsamkeit“ verwendet, der in der Psychologie eher unüblich ist.

Wie wird Einsamkeit gemessen?

In der psychologischen Forschung werden sowohl direkte als auch indirekte Selbstberichtsmaße der Einsamkeit verwendet. Direkte Maße der Einsamkeit bewerten die Intensität oder die Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen in einem bestimmten Zeitrahmen, indem sie die Begriffe „einsam“ oder „Einsamkeit“ beinhalten (Shiovitz-Ezra/Ayalon 2012). Indirekte Maße der Einsamkeit vermeiden diese Begriffe. Stattdessen bitten sie Personen, ihre Zustimmung mit umschriebenen Ausdrücken wie „mir fehlt Gesellschaft“ oder „ich fühle mich ausgeschlossen“ anzugeben. Basierend auf den Antworten auf diese Items können

kontinuierliche Einsamkeitswerte berechnet werden. Direkte und indirekte Messungen der Einsamkeit führen manchmal zu abweichenden Ergebnissen, insbesondere hinsichtlich der sogenannten Prävalenzraten der Einsamkeit. Der Begriff Prävalenz beschreibt die relative Häufigkeit des Vorkommens eines Merkmales in einer bestimmten Population zu einem bestimmten Zeitpunkt oder in einer bestimmten Zeitperiode (Wirtz 2014). Shiovitz-Ezra und Ayalon (2012) zeigen, dass 57 % der Personen, die bei einem einzigen Item (direkte Messung) angaben, einsam zu sein, bei Verwendung einer indirekten Skala zur Messung von Einsamkeit nicht als einsam eingestuft wurden.

Direkte Maße der Einsamkeit haben mehrere Probleme. Sie beruhen auf der Bereitschaft der Menschen, Gefühle der Einsamkeit zuzugeben und sich als einsam zu identifizieren, was typischerweise als sozial stigmatisierend angesehen und erlebt wird. Darüber hinaus wird argumentiert, dass direkte Messungen von Einsamkeit zu verzerrten Schätzungen führen, weil Menschen unterschiedliche Alltagsverständnisse von Einsamkeit haben. Folglich verbalisieren oder erkennen sie ihre Gefühle möglicherweise nicht als Einsamkeit, obwohl sie Anzeichen für Einsamkeit zeigen. Direkte Maße der Einsamkeit sind jedoch besonders nützlich, um tägliche kurzfristige Schwankungen der Einsamkeit zu erfassen. Aufgrund der Probleme direkter Maße wurden mehrere indirekte Maße für Einsamkeit entwickelt. Die am häufigsten verwendeten Maße für Einsamkeit bei Erwachsenen wurden in den 1980er-Jahren eingeführt: Die revidierte UCLA-Einsamkeitsskala (Russell et al. 1980) und die De-Jong-Gierveld-Einsamkeitsskala (DJG-LS; De Jong Gierveld/Kamphuis 1985). Die UCLA-Skala ist ein 20 Items umfassender Fragebogen, der die allgemeine Wahrnehmung von sozialer Isolation und Unzufriedenheit mit den eigenen sozialen Interaktionen misst (Russell et al. 1980). Die DJG-LS (De Jong Gierveld/Kamphuis 1985) ist ein Elf-Item-Fragebogen, der die Unzufriedenheit mit den eigenen intimen Beziehungen und dem weiteren sozialen Netzwerk misst. Für beide Skalen sind Kurzversionen verfügbar (De Jong Gierveld/van Tilburg 2006; Hughes et al. 2004).

1. Prävalenz

Um Prävalenzwerte für Einsamkeit angeben zu können, muss zunächst bestimmt werden, ab wann eine Person als einsam gilt. Da Einsamkeit meist auf einer kontinuierlichen Skala gemessen wird und es keine einheitlichen Schwellenwerte für Einsamkeit gibt, berichten verschiedene Studien unterschiedliche Prävalenzschätzungen.

In einer Umfrage, die auf einer repräsentativen Stichprobe von $N = 1.006$ Personen aus Deutschland beruht (SPLENDID RESEARCH GmbH 2019), geben etwa 17 % der befragten Personen an, sich häufig oder ständig einsam zu fühlen. Etwa 30 % fühlen sich zumindest manchmal einsam. In dieser Befragung

wird Einsamkeit mit einer Frage erfasst: „Wie oft fühlen Sie sich einsam?“. Einsamkeitsdaten aus dem sozio-ökonomischen Panel (SOEP; Goebel et al. 2018), die für die Jahre 2013 und 2017 vorliegen, lassen darauf schließen, dass sich in diesen beiden Jahren etwa 10% der Befragten sehr oft oder oft einsam gefühlt haben. Das SOEP ist eine jährlich stattfindende Wiederholungsbefragung, die bundesweit über 41.000 Personen aus zufällig ausgewählten Haushalten umfasst (Stand 2018). Die auf diese Weise erhobene Stichprobe kann als national-repräsentativ für Deutschland beschrieben werden und liefert somit besonders aussagekräftige Prävalenzschätzungen. In dieser Befragung des SOEP wird Einsamkeit mit drei Fragen erhoben. Die befragten Personen geben auf einer fünfstufigen Skala an, wie häufig sie das Gefühl hatten, „dass ihnen die Gesellschaft anderer fehlt“, „außen vor zu sein“ und, „dass sie sozial isoliert sind“.

2. Korrelate von Einsamkeit aus der psychologischen Forschung

Die bisherige Forschung verweist auf die Relevanz von Einsamkeit für verschiedene Lebensbereiche. Studien zu Einsamkeit sind zwar vorrangig korrelativ, das bedeutet, dass in diesen Studien keine eindeutigen Aussagen über Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge getroffen werden können. Es wurden jedoch auch theoretische Modelle entwickelt, die die kausalen Ursachen von Einsamkeit beschreiben. Ein Rahmenmodell, das sich zur Strukturierung von möglichen Ursachen für Einsamkeit eignet, stammt von Perlman und Peplau (1984). Die Autoren unterscheiden zwischen prädisponierenden Faktoren, die Menschen anfällig für Einsamkeit machen, und auslösenden Faktoren, die den Ausbruch von Einsamkeit bewirken können. Zu den prädisponierenden Faktoren gehören Merkmale der Person und Merkmale der Umgebung/Situation. Es wird angenommen, dass auslösende Faktoren oder Ereignisse, wie der Verlust einer nahestehenden Person oder der Umzug in eine neue Stadt, das soziale Leben einer Person verändern können. Nach Perlman und Peplau (1984) können diese Ereignisse zu einer Fehlanpassung zwischen den tatsächlichen und den gewünschten sozialen Beziehungen führen (d. h. eine Veränderung in einem dieser beiden Faktoren ohne eine entsprechende Veränderung im anderen Faktor).

Die bisherige empirische Forschung hat vor allem soziodemografische Variablen (wie Alter, Geschlecht und Einkommen), gesundheitsbezogene Variablen (einschließlich psychischer und physischer Gesundheit), persönlichkeitsbezogene Variablen (wie die Big-Five-Persönlichkeitsmerkmale, Schüchternheit und Selbstwertgefühl) und Beziehungsvariablen, wie die Häufigkeit der Kontakte mit Freunden oder Verwandten sowie den Beziehungsstatus und die Zufriedenheit als prädisponierende Faktoren identifiziert. Die Zusammenhänge zwischen diesen prädisponierenden Faktoren und Einsamkeit werden im Folgenden beschrieben, gefolgt von auslösenden Faktoren für Einsamkeit.

2.1 Prädisponierende Faktoren

2.1.1 Soziodemografische Variablen

Typischerweise untersuchte und mit Einsamkeit assoziierte soziodemografische Variablen sind zum Beispiel Alter, Geschlecht, sozioökonomischer Status und Migrationsstatus. Es wurde festgestellt, dass Einsamkeit eine nichtlineare U-förmige Beziehung zum Alter aufweist. Das bedeutet, dass Einsamkeit über die gesamte Lebensspanne hinweg auftreten kann, es jedoch Höhepunkte der Einsamkeit im Lebensverlauf gibt. Besonders vulnerable Phasen im Leben sind das junge Erwachsenenalter (etwa 18–29 Jahre) und das sehr hohe Lebensalter (etwa ab 80 Jahren; Hawkey et al. 2020; Luhmann/Hawkey 2016). In diesen vulnerablen Phasen ist das Einsamkeitserleben im Durchschnitt höher als in anderen Lebensphasen, wie z. B. dem mittleren Erwachsenenalter (etwa 40–60 Jahre). In einer britischen Stichprobe weisen die unter 25-Jährigen und die über 65-Jährigen die höchsten Werte für Einsamkeit auf (Yang/Victor 2011). Die Altersverteilung der Einsamkeit in Deutschland ist durch erhöhte Werte um das 30. und 60. Lebensjahr und niedrige Werte um das 40. und 75. Lebensjahr charakterisiert (Luhmann/Hawkey 2016). Während frühere Studien geschlechtsspezifische Unterschiede in der Einsamkeit diskutieren, deutet eine aktuelle Meta-Analyse darauf hin, dass die mittleren Werte der Einsamkeit für Männer und Frauen über die Lebensspanne ähnlich sind (Maes et al. 2019). Das Einkommen ist negativ mit Einsamkeit assoziiert (Bosma et al. 2015). Das bedeutet, dass mit steigendem Einkommen das Einsamkeitsrisiko statistisch betrachtet sinkt. Zusätzlich ist der sozioökonomische Status in der Kindheit negativ mit Einsamkeit im Erwachsenenalter assoziiert (Kamiya et al. 2014). Neben dem Einkommen werden mit dem Begriff des sozio-ökonomischen Status Merkmale wie Bildungsjahre oder beruflicher Status zusammengefasst. Eine negative Assoziation zwischen dem sozio-ökonomischen Status und Einsamkeit bedeutet, dass eine höhere Bildung (z. B. mehr Bildungsjahre) und eine Erwerbstätigkeit zu den Schutzfaktoren vor Einsamkeit zählen. Zudem zeigt sich, dass Menschen, die einen Migrationshintergrund aufweisen, durchschnittlich einsamer sind als Menschen ohne einen Migrationshintergrund (z. B. Fierloos et al. 2021).

2.1.2 Gesundheitsbezogene Variablen

Obwohl Einsamkeit für viele Personen ein vorübergehender Zustand ist, hat Einsamkeit auch das Potenzial, pathologisch zu sein, wenn sich Menschen chronisch einsam fühlen (Asher/Paquette 2003). Verschiedene physische und psychische Gesundheitsprobleme sind positiv mit Einsamkeit assoziiert. Psychische Gesundheitsprobleme, die mit Einsamkeit assoziiert sind, umfassen Depressionen, Angststörungen, Demenz, chronische Schmerzen und Müdigkeit (Beutel et al.

2017; Holwerda et al. 2014; Jaremka et al. 2013; Wolf/Davis 2014). Zu den körperlichen Gesundheitsproblemen, die mit Einsamkeit in Verbindung gebracht werden, gehören entzündliche Prozesse, koronare Herzerkrankungen, Schlaganfall und erhöhter Blutdruck (Hawkey et al. 2010; Jaremka et al. 2013; Valtorta et al. 2016). Darüber hinaus hat sich gezeigt, dass das subjektive Gefühl der Einsamkeit Gesundheitsprobleme unabhängig von objektiver sozialer Isolation und Gesundheitsverhalten vorhersagt (Hawkey et al. 2010). Insgesamt wird Einsamkeit konsistent mit Gesundheitsproblemen in Verbindung gebracht, die mit einem höheren Risiko für eine frühe Morbidität und Mortalität einhergehen (für einen Überblicksartikel: siehe Holt-Lunstad et al. 2015; Rico-Uribe et al. 2018). Zu den Erklärungen für die frühere Morbidität und Mortalität von chronisch einsamen Menschen gehören ungünstiges Gesundheitsverhalten sowie neuroendokrine, neurobiologische und genetische Mechanismen (Cacioppo et al. 2015; Hawkey et al. 2009).

2.1.3 Persönlichkeitsbezogene Variablen

Persönlichkeitseigenschaften spiegeln die charakteristischen Muster von Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen einer Person wider, die als relativ stabil über die Lebensspanne gelten. Ein häufig verwendetes Rahmenmodell zur Beschreibung von Persönlichkeit ist das sogenannte Fünf-Faktoren Modell (FFM) (McCrae/Costa 2008) der Persönlichkeit. Das FFM umfasst die Merkmale Extraversion, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit, Neurotizismus und Offenheit für neue Erfahrungen. Extravertierte Personen genießen es, sich an sozialen Interaktionen zu beteiligen und suchen diese aktiv auf (Costa/McCrae 1980). Je extravertierter eine Person ist, desto weniger einsam fühlt sie sich im Durchschnitt (Buecker, Maes et al. 2020). Verträgliche Personen streben positive und reibungslose Interaktionen mit anderen an und versuchen soziale Konflikte zu minimieren (Jensen-Campbell et al. 2002; Tobin et al. 2000). Je verträglicher eine Person ist, desto weniger einsam fühlt sie sich im Durchschnitt (Buecker, Maes et al. 2020). Gewissenhafte Personen legen großen Wert auf Ordentlichkeit und Zuverlässigkeit und sehen Regeln und Struktur als wichtige Aspekte an (Roberts et al. 2014). Es wurde eine schwach positive Assoziation zwischen Gewissenhaftigkeit und Einsamkeit gefunden, was bedeutet, dass Menschen die gewissenhafter sind, tendenziell weniger einsam sind (Buecker, Maes et al. 2020). Neurotizismus wird auch als emotionale Instabilität beschrieben. Menschen mit höheren Neurotizismus-Werten sind ängstlicher und besorgter und haben eine erhöhte Reaktivität auf soziale Stressoren (Zautra et al. 2005). Zudem sind sie empfindlicher für Hinweise auf soziale Ablehnung (Denissen/Penke 2008). Neurotizismus wird mit dysfunktionalem zwischenmenschlichem Verhalten in Verbindung gebracht, das

zu geringerer Beziehungszufriedenheit (Vater/Schröder-Abé 2015) und mehr Einsamkeit (Buecker, Maes et al. 2020) führen kann. Menschen mit hohen Ausprägungen auf der Persönlichkeitsdimension Offenheit für neue Erfahrungen sind interessiert an Kultur und Ästhetik, neugierig und probieren gerne neue Dinge aus (DeYoung et al. 2014). Im Vergleich zu den anderen Persönlichkeitsmerkmalen hat Offenheit weniger soziale Konsequenzen und wird oft als eine intrapsychische und nicht als eine interpersonelle Dimension beschrieben (McCrae 1996). Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und der Persönlichkeitseigenschaft Offenheit für neue Erfahrungen sind vernachlässigbar klein (Buecker, Maes et al. 2020).

Trotz der Popularität des FFM ist es nicht das einzige Modell, das die Persönlichkeit beschreibt. Andere Eigenschaften, die im Zusammenhang mit Einsamkeit untersucht werden, sind zum Beispiel Schüchternheit, Selbstwertgefühl und Optimismus. Neuere Studien zeigen, dass Schüchternheit positiv mit Einsamkeit zusammenhängt (Zhao et al. 2018) und dass Selbstwertgefühl negativ mit objektiver sozialer Isolation (Harris/Orth 2019) und Einsamkeit (Cacioppo et al. 2006) verbunden ist. Außerdem wurde festgestellt, dass Optimismus im Alter negativ mit Einsamkeit assoziiert ist (Barron et al. 1992). Die Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und diesen relativ stabilen Persönlichkeitseigenschaften zeigen, dass Einsamkeit nicht nur von objektiven Umständen oder der Verfügbarkeit von Sozialkontakten abhängt.

2.1.4 Beziehungsvariablen

Über verschiedene Altersgruppen hinweg ist Einsamkeit negativ mit der Qualität und Quantität von sozialen Beziehungen verbunden. Je häufiger ältere Menschen soziale Kontakte mit ihren Kindern und Enkeln haben, desto weniger einsam fühlen sie sich (Drageset 2004). Zudem zeigte sich, dass Jugendliche sich besonders dann weniger einsam fühlen, wenn sie mehr Personen angeben konnten, die sie ihre Freunde nennen (Lodder et al. 2017). Außerdem zeigte sich, dass einsame Jugendliche ihre Freundschaftsqualität weniger positiv wahrnehmen als weniger einsame Jugendliche (Lodder et al. 2017). In der Kindheit stehen das Vorhandensein von Freunden, die Qualität der Freundschaft und die Akzeptanz in der Peergruppe in einem negativen Zusammenhang mit Einsamkeit (Parker/Asher 1993). Eine ausreichend hohe Anzahl an Freunden, eine hohe Freundschaftsqualität und die Akzeptanz durch Gleichaltrige können somit als Schutzfaktoren vor Einsamkeit bezeichnet werden. Darüber hinaus ist der Beziehungsstatus in mehreren Studien so mit Einsamkeit assoziiert, dass Personen in einer romantischen Beziehung (z. B. verheiratet) im Durchschnitt von einer geringeren Einsamkeit berichten als solche, die nicht in einer romantischen Beziehung sind (Pinquart 2003; Wrzus et al. 2013).

2.2 Auslösende Faktoren

Es wird angenommen, dass das Auftreten von Einsamkeit durch Veränderungen in den tatsächlichen oder gewünschten sozialen Beziehungen ausgelöst wird (Perlman/Peplau 1984). Perlman und Peplau (1984) argumentieren, dass „Einsamkeit vielleicht am häufigsten durch die Trennung von wichtigen Bindungen oder durch die Beendigung von wichtigen Beziehungen ausgelöst wird“ (ebd., S. 27). Die meisten Untersuchungen zu Einsamkeit und bestimmten Lebensereignissen verwenden Querschnittsdaten und untersuchen eher den Zusammenhang zwischen einem Status (z. B. Verheiratet-Sein vs. Geschieden-Sein) und Einsamkeit als der Veränderung des Status (Übergang vom Verheiratet-Sein zum Geschieden-Sein) und damit des Lebensereignisses selbst.

Eine Ausnahme stellt die national-repräsentative Längsschnittstudie von Buecker, Denissen et al. (2020) dar. Die Autoren zeigen, dass die Einsamkeitsverläufe rund um verschiedene Lebensereignisse sehr unterschiedlich ausfallen. Ein besonders markanter und plötzlicher Anstieg der Einsamkeit wird nach dem Tod des Partners oder der Partnerin, nach einer Trennung, nach dem unfreiwilligen Arbeitsplatzverlust, und – etwas zeitverzögert – nach der Geburt des ersten Kindes gefunden. Keine signifikante Einsamkeitsveränderung zeigt sich hingegen nach dem Beginn einer Berufstätigkeit, der Wiederbeschäftigung nach Arbeitslosigkeit, dem Renteneintritt und dem Zusammenziehen von Paaren oder der Heirat. Die Ergebnisse dieser Studie offenbaren, dass bestimmte Lebensereignisse ursächliche Auslöser von Einsamkeit sein können. Dabei ist zu beachten, dass nicht nur die „offensichtlichen Kandidaten“ wie der Tod der Partnerin oder des Partners Einsamkeit auslösen können. Auch eher positiv konnotierte Lebensereignisse wie die Geburt des ersten Kindes oder berufsbezogene Lebensereignisse wie der unfreiwillige Arbeitsplatzverlust können einen Anstieg in der Einsamkeit auslösen. Besonders, wenn Einsamkeit in „untypischen“ Lebensphasen auftritt, z. B. nach der Geburt eines Kindes, kann Einsamkeit schambesetzt sein. Beratungsstellen der Sozial- und Berufsberatung und Kampagnen der gesundheitlichen Aufklärung müssen dafür sensibilisiert werden, dass Einsamkeit auch nach solchen Lebensereignissen auftreten kann und möglichst niederschwellige Hilfsangebote benötigt werden.

3. Interventionen gegen Einsamkeit

Verschiedene Meta-Analysen bestätigen die Wirksamkeit bestimmter Einsamkeitsinterventionen. Ein signifikanter Rückgang von Einsamkeit nach der Teilnahme an einer Einsamkeitsintervention kann vor allem bei Interventionen gezeigt werden, die die maladaptiven sozialen Kognitionen thematisieren, die bei Einsamkeit auftreten können (Masi et al. 2011). Für Jugendliche erweisen sich Interventionen, die soziale und emotionale Fähigkeiten trainieren, mittels derer neue Hobbys erlernt

werden oder die Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie anwenden, als besonders effektiv (Eccles/Qualter 2020). Für ältere Menschen zeigen auch computer-/internetbasierte Interventionen gegen Einsamkeit (Choi et al. 2012) vielversprechende Ergebnisse. Es wird argumentiert, dass ältere Menschen, vermittelt über digitale Medien, die Möglichkeit haben, mit ihrer Familie zu kommunizieren, Nachrichten von anderen zu erhalten und sich weitere hilfreiche Informationen wie z. B. gesundheitsrelevante Informationen anzueignen.

In Einzelstudien, die jedoch zum Teil auf sehr kleinen Stichproben basieren, wird deutlich, dass Videokonferenzen mit Familienangehörigen Einsamkeit und Depression bei älteren Menschen in Pflegeeinrichtungen reduzieren können (Tsai et al. 2010). Für ältere Menschen, die an Demenz erkrankt sind, scheint der Besuch von sogenannten Peer-Support-Gruppen (d. h. Gruppen, bei denen sich gleichaltrige oder gleichgesinnte Menschen gegenseitig unterstützen) sinnvoll zu sein, da diese das Wohlbefinden steigern, den von Demenz betroffenen Menschen das Gefühl geben, Teil einer Gemeinschaft zu sein, und eine mentale Stimulation bieten (Willis et al. 2018). Da Einsamkeit und Demenz miteinander assoziiert sind (Holwerda et al. 2014), ist die Gruppe der an Demenz erkrankten Personen auch im Bereich der gerontologischen Sozialen Arbeit eine wichtige Zielgruppe, wenn es um die Intervention bei Einsamkeitsgefühlen geht. Ein Interventionsprogramm zur Reduzierung von Einsamkeit im hohen Lebensalter ist „Circle of Friends“, das im Jahre 2006 in Finnland als Gruppeninterventionsprogramm ins Leben gerufen wurde. In wöchentlichen Sitzungen über drei Monate werden gemeinsam Kunst gestaltet, Sport gemacht oder gesundheitliche Inhalte und therapeutisches Schreiben thematisiert. Studien über die Wirksamkeit der Intervention zeigen eine Verminderung von Einsamkeit, sozialer Isolation, Gesundheitskosten und ein gesteigertes subjektives Wohlbefinden (Berg-Weger/Morley 2020). Jedoch sind nicht nur ältere Menschen von Einsamkeit betroffen. Weitere durch Einsamkeit gefährdete Gruppen sind beispielsweise wohnungslose Menschen (Rokach 2005), Menschen mit Migrationsgeschichte (ten Kate et al. 2020) oder alleinerziehende Menschen (Geis-Thöne 2020). Zu wirksamen Einsamkeitsinterventionen für diese Personengruppen gibt es jedoch bislang sehr wenig Forschung.

Durch die Covid-19-Pandemie und die damit einhergehenden Kontakt- und Besuchsbeschränkungen ist das Anknüpfen an sozialen Unterstützungsnetzwerken für von Einsamkeit betroffene Menschen erschwert. Auch soziale Dienstleistungen, wie z. B. aufsuchende Sozialarbeit oder Gesprächsgruppen, werden nur eingeschränkt angeboten. Gleichzeitig deuten viele Studien darauf hin, dass Einsamkeit während der Covid-19-Pandemie gestiegen ist (für einen Überblick siehe Buecker/Horstmann 2021). Die Einsamkeitsbekämpfung ist daher ein umso wichtigeres Thema geworden. Einige der traditionellen Wege, einsamen Menschen eine gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen, können jedoch während der Pandemie nicht angeboten werden. Aktivitäten und Kontakte, die normalerweise persönlich stattfinden, werden zunehmend virtuell umgesetzt. Auch tägliche Telefonate,

Lieferdienste und virtuelle Aufklärungstermine zu Gesundheit, Prävention und aktuellen Nachrichten werden im Rahmen der Pandemie vermehrt Teil Sozialer Arbeit (Berg-Weger/Morley 2020). Es ist denkbar, dass zukünftig Gruppeninterventionen wie „Circle of Friends“ auch als digitale Angebote stattfinden. Dabei sollte jedoch beachtet werden, dass nicht alle älteren Menschen einen Zugang zu digitalen Medien haben. Das alleinige Setzen auf digitale Angebote zur Unterstützung von älteren einsamen Menschen erscheint daher nicht sinnvoll, da ansonsten bestimmte Personengruppen systematisch abgehängt werden könnten und die sogenannte digitale Spaltung (engl. digital divide) größer wird (Watts 2020).

Literatur

- Asher, S.R./Paquette, J.A. (2003): Loneliness and Peer Relations in Childhood. In: *Current Directions in Psychological Science* 12, H. 3, S. 75–78. DOI: 10.1111/1467-8721.01233.
- Barron, C.R./Foxall, M.J./Dollen, K.V./Shull, K.A./Jones, P.A. (1992): Loneliness in Low-Vision Older Women. In: *Issues in Mental Health Nursing* 13, H. 4, S. 387–402. DOI: 10.3109/01612849209010318.
- Baumeister, R.F./Leary, M.R. (1995): The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. In: *Psychological Bulletin* 117, H. 3, S. 497–529. DOI: 10.1037/0033-2909.117.3.497.
- Berg-Weger, M./Morley, J.E. (2020): Loneliness and social isolation in older adults during the COVID-19 pandemic: Implications for gerontological social work. In: *The Journal of Nutrition, Health & Aging* 24, H. 5, S. 456–458. DOI: 10.1007/s12603-020-1366-8.
- Beutel, M.E./Klein, E.M./Brähler, E./Reiner, I./Jünger, C./Michal, M./Wiltink, J./Wild, P.S./Münzel, T./Lackner, K.J./Tibubos, A.N. (2017): Loneliness in the general population: Prevalence, determinants and relations to mental health. In: *BMC Psychiatry* 17, H. 1, S. 1–7. DOI: 10.1186/s12888-017-1262-x.
- Bosma, H./Jansen, M./Scheffman, S./Hajema, K.J./Feron, F. (2015): Lonely at the bottom: A cross-sectional study on being ill, poor, and lonely. In: *Public Health* 129, H. 2, S. 185–187. DOI: 10.1016/j.puhe.2014.11.016.
- Brooks, A.C. (2018, November 23): How Loneliness Is Tearing America Apart. In: *The New York Times*. www.nytimes.com/2018/11/23/opinion/loneliness-political-polarization.html (Abfrage: 03.05.2022).
- Buecker, S./Denissen, J.J.A./Luhmann, M. (2020): A propensity-score matched study of changes in loneliness surrounding major life events. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. DOI: 10.1037/pspp0000373.
- Buecker, S./Maes, M./Denissen, J.J.A./Luhmann, M. (2020): Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. In: *European Journal of Personality*. DOI: 10.1002/per.2229.
- Buecker, S./Horstmann, K.T. (2021): Loneliness and social isolation during the COVID-19 pandemic: A systematic review enriched with empirical evidence from a large-scale diary study [Unveröffentlichtes Manuskript].
- Cacioppo, J.T./Hughes, M.E./Waite, L.J./Hawkey, L.C./Thisted, R.A. (2006): Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-sectional and longitudinal analyses. In: *Psychology and Aging* 21, H. 1, S. 140–151. DOI: 10.1037/0882-7974.21.1.140.
- Cacioppo, J.T./Cacioppo, S./Boomsma, D.I. (2014): Evolutionary mechanisms for loneliness. In: *Cognition & Emotion* 28, H. 1, S. 3–21. DOI: 10.1080/02699931.2013.837379.
- Cacioppo, J.T./Cacioppo, S./Capitanio, J.P./Cole, S.W. (2015): The neuroendocrinology of social isolation. In: *Annual Review of Psychology* 66, S. 733–767. DOI: 10.1146/annurev-psych-010814-015240.
- Campaign to end loneliness. (2020): The psychology of loneliness: Why it matters and what we can do. www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology_of_Loneliness_FINAL_REPORT.pdf (Abfrage: 03.05.2022).
- CDU/CSU & SPD. (2018): Ein neuer Aufbruch für Europa – Eine neue Dynamik für Deutschland – Ein neuer Zusammenhalt für unser Land: Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und

- SPD. 19. Legislaturperiode [A new beginning for Europe. A new dynamic for Germany. A new cohesion for o. www.bundestag.de/blob/543200/9f9f21a92a618c77aa330f00ed21e308/kw49_koalition_koalitionsvertrag-data.pdf (Abfrage 03.05.2022).
- Choi, M./Kong, S./Jung, D. (2012): Computer and internet interventions for loneliness and depression in older adults: A meta-analysis. In: *Healthcare Informatics Research* 18, H. 3, S. 191. DOI: 10.4258/hir.2012.18.3.191.
- Costa, P.T./McCrae, R.R. (1980): Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 38, H. 4, S. 668–678. DOI: 10.1037/0022-3514.38.4.668.
- De Jong Gierveld, J./Kamphuis, F. (1985): The development of a Rasch-type loneliness scale. In: *Applied Psychological Measurement* 9, H. 3, S. 289–299. DOI: 10.1177/014662168500900307.
- De Jong Gierveld, J./van Tilburg, T. (2006): A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness – Confirmatory tests on survey data. In: *Research on Aging* 28, H. 5, S. 582–598. DOI: 10.1177/0164027506289723.
- Denissen, J. J. A./Penke, L. (2008): Neuroticism predicts reactions to cues of social inclusion. In: *European Journal of Personality* 22, S. 497–517. DOI: 10.1002/per.682.
- DeYoung, C.G./Quilty, L.C./Peterson, J.B./Gray, J.R. (2014): Openness to experience, intellect, and cognitive ability. In: *Journal of Personality Assessment* 96, H. 1, S. 46–52. DOI: 10.1080/00223891.2013.806327.
- Drageset, J. (2004): The importance of activities of daily living and social contact for loneliness: A survey among residents in nursing homes. In: *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 18, H. 1, S. 65–71. DOI: 10.1111/j.0283-9318.2003.00251.x.
- Eccles, A.M./Qualter, P. (2020): Review: Alleviating loneliness in young people – a meta-analysis of interventions. In: *Child and Adolescent Mental Health*, camh.12389. DOI: 10.1111/camh.12389.
- Fierloos, I.N./Tan, S.S./Williams, G./Alhambra-Borrás, T./Koppelaar, E./Bilajac, L./Verma, A./Markaki, A./Mattace-Raso, F./Vasiljev, V./Franse, C.B./Raaij, H. (2021): Socio-demographic characteristics associated with emotional and social loneliness among older adults. In: *BMC Geriatrics* 21, H. 114, S. 1–10. DOI: 10.1186/s12877-021-02058-4.
- Geis-Thöne, W. (2020): Der Lockdown trifft die Alleinerziehenden besonders hart. IW-Kurzbericht 58. www.econstor.eu/bitstream/10419/218924/1/IW-Kurzbericht-2020-58.pdf (Abfrage 03.05.2022).
- Goebel, J./Grabka, M.M./Liebig, S./Kroh, M./Richter, D./Schröder, C./Schupp, J. (2018): The German Socio-Economic Panel (SOEP). In: *Jahrbücher Für Nationalökonomie Und Statistik [Journal of Economics and Statistics]* 239, H. 2, S. 345–360. DOI: 10.1515/jbnst-2018-0022.
- Harris, M.A./Orth, U. (2019): The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. In: *Journal of Personality and Social Psychology*. DOI: 10.1037/pspp0000265.
- Hawkey, L.C./Browne, M.W./Cacioppo, J.T. (2005): How can I connect with thee? Let me count the ways. In: *Psychological Science* 16, H. 10, S. 798–804. DOI: 10.1111/j.1467-9280.2005.01617.x.
- Hawkey, L.C./Thisted, R.A./Cacioppo, J.T. (2009): Loneliness predicts reduced physical activity: Cross-sectional & longitudinal analyses. In: *Health Psychology* 28, H. 3, S. 354–363. DOI: 10.1037/a0014400.
- Hawkey, L.C./Thisted, R.A./Masi, C.M./Cacioppo, J.T. (2010): Loneliness predicts increased blood pressure: 5-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. In: *Psychology and Aging* 25, H. 1, S. 132–141. DOI: 10.1037/a0017805.
- Hawkey, L.C./Buecker, S./Kaiser, T./Luhmann, M. (2020): Loneliness from young adulthood to old age: Explaining age differences in loneliness. In: *International Journal of Behavioral Development*. DOI: 10.1177/0165025420971048.
- Holt-Lunstad, J./Smith, T.B./Baker, M./Harris, T./Stephenson, D. (2015): Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. In: *Perspectives on Psychological Science* 10, H. 2, S. 227–237. DOI: 10.1177/1745691614568352.
- Holwerda, T.J./Deeg, D.J.H./Beekman, A.T.F./Van Tilburg, T.G./Stek, M.L./Jonker, C./Schoevers, R.A. (2014): Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: Results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). In: *Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry* 85, S. 135–142. DOI: 10.1136/jnnp-2012-302755.
- Hughes, M.E./Waite, L.J./Hawkey, L.C./Cacioppo, J.T. (2004): A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. In: *Research on Aging* 26, H. 6, S. 655–672. DOI: 10.1146/annurev.neuro.31.060407.125627.Brain.

- Jaremka, L. M./Fagundes, C. P./Peng, J./Bennett, J. M./Glaser, R./Malarkey, W. B./Kiecolt-Glaser, J. K. (2013): Loneliness promotes inflammation during acute stress. In: *Psychological Science* 24, H. 7. DOI: 10.1177/0956797612464059.
- Jensen-Campbell, L. A./Adams, R./Perry, D. G./Workman, K. A./Furdella, J. Q./Egan, S. K. (2002): Agreeableness, extraversion, and peer relations in early adolescence: Winning friends and deflecting aggression. In: *Journal of Research in Personality* 36, H. 3, S. 224–251. DOI: 10.1006/jrpe.2002.2348.
- Kamiya, Y./Doyle, M./Henretta, J. C./Timonen, V. (2014): Early-life circumstances and later-life loneliness in Ireland. In: *The Gerontologist* 54, H. 5, S. 773–783. DOI: 10.1093/geront/gnt097.
- Kristof, N. (2019, November 9): Let's Wage a War on Loneliness. In: *The New York Times*. www.nytimes.com/2019/11/09/opinion/sunday/britain-loneliness-epidemic.html (Abfrage 03.05.2022).
- Lodder, G. M. A./Scholte, R. H. J./Goossens, L./Verhagen, M. (2017): Loneliness in early adolescence: Friendship quantity, friendship quality, and dyadic processes. In: *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology* 46, H. 5, S. 709–720. DOI: 10.1080/15374416.2015.1070352.
- Long, C. R./Seburn, M./Averill, J. R./More, T. a. (2003): Solitude experiences: Varieties, settings, and individual differences. In: *Personality and Social Psychology Bulletin* 29, S. 578–583. DOI: 10.1177/0146167203251535.
- Luhmann, M./Hawkley, L. C. (2016): Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. In: *Developmental Psychology* 52, H. 6, S. 943–959. DOI: 10.1037/dev0000117.
- Maes, M./Qualter, P./Vanhalst, J./Noortgate, W. V. den/Goossens, L. (2019): Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. In: *European Journal of Personality* 33, H. 6, S. 642–654.
- Masi, C. M./Chen, H./Hawkley, L. C./Cacioppo, J. T. (2011): A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. In: *Personality and Social Psychology Review* 15, H. 3, S. 219–266. DOI: 10.1177/1088868310377394.
- Matthews, T./Danese, A./Caspi, A./Fisher, H. L./Goldman-Mellor, S./Kepa, A./Moffitt, T. E./Odgers, C. L./Arseneault, L. (2018): Lonely young adults in modern Britain: Findings from an epidemiological cohort study. In: *Psychological Medicine*. DOI: 10.1017/S0033291718000788.
- McCrae, R. R. (1996): Social consequences of experiential openness. In: *Psychological Bulletin* 120, H. 3, S. 323–337. DOI: 10.1037/0033-2909.120.3.323.
- McCrae, R. R./Costa, P. T. (2008): The Five-Factor Theory of Personality. In: John, O. P./Robins, R. W./Pervin, L. A. (Hrsg.): *Handbook of personality: Theory and research*, S. 159–181. Guilford Press.
- Parker, J. G./Asher, S. R. (1993): Friendship and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. In: *Developmental Psychology* 29, H. 4, S. 611–621. DOI: 10.1037/0012-1649.29.4.611
- Peplau, L. A./Perlman, D. (1982): *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. Wiley.
- Perlman, D./Peplau, L. A. (1981): Toward a Social Psychology of Loneliness. In: *Personal Relationships* 3. *Relationships in Disorder*, S. 31–56. Academic Press.
- Perlman, D./Peplau, L. A. (1984): Loneliness research: A survey of empirical findings. In: *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*, S. 13–46. U. S. Government Printing Office.
- Pinquart, M. (2003): Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. In: *Journal of Social and Personal Relationships* 20, H. 1, S. 31–53. DOI: 10.1177/0265407503020001186.
- Rico-Urbe, L. A./Caballero, F. F./Martín-María, N./Cabello, M./Ayuso-Mateos, J. L./Miret, M. (2018): Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. In: *PLoS ONE*, S. 1–21. DOI: 10.1371/journal.pone.0190033.
- Roberts, B. W./Lejuez, C./Krueger, R. F./Richards, J. M./Hill, P. L. (2014): What is conscientiousness and how can it be assessed? In: *Developmental Psychology* 50, H. 5, S. 1315–1330. DOI: 10.1037/a0031109.
- Rokach, A. (2005): Private lives in public places: Loneliness of the homeless. In: *Social Indicators Research* 72, H. 1, S. 99–114. DOI: 10.1007/s11205-004-4590-4.
- Russell, D. W./Peplau, L. A./Cutrona, C. E. (1980): The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 39, H. 3, S. 472–480. DOI: 10.1037//0022-3514.39.3.472.
- Shiovitz-Ezra, S./Ayalon, L. (2012): Use of direct versus indirect approaches to measure loneliness in later life. In: *Research on Aging* 34, H. 5, S. 572–591. DOI: 10.1177/0164027511423258.

- Simmack, J. (2018, April 22): In: ZEIT ONLINE. www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/psychologie-einsamkeit-manfred-spitzer-gefuehl-krankheit-alleinsein-isolation (Abfrage 03.05.2022).
- SPLENDID RESEARCH GmbH (2019): Studie: Wie einsam fühlen sich die Deutschen? www.splendid-research.com/de/studie-einsamkeit.html (Abfrage 03.05.2022).
- ten Kate, R. L. F./Bilecen, B./Steverink, N. (2020): A closer look at loneliness: Why do first-generation migrants feel more lonely than their native Dutch counterparts? In: *The Gerontologist* 60, H. 2, S. 291–301. DOI: 10.1093/geront/gnz192.
- Tobin, R. M./Graziano, W. G./Vanman, E. J./Tassinary/L. G. (2000): Personality, emotional experience, and efforts to control emotions. In: *Journal of Personality and Social Psychology* 79, H. 4, S. 656–669. DOI: 10.1037/0022-3514.79.4.656.
- Tsai, H.-H./Tsai, Y.-F./Wang, H.-H./Chang, Y.-C./Chu, H.H. (2010): Videoconference program enhances social support, loneliness, and depressive status of elderly nursing home residents. In: *Aging & Mental Health* 14, H. 8, S. 947–954. DOI: 10.1080/13607863.2010.501057.
- Valtorta, N.K./Kanaan, M./Gilbody, S./Ronzi, S./Hanratty, B. (2016): Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: Systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. In: *Heart* 102, H. 13, S. 1009–1016. DOI: 10.1136/heartjnl-2015-308790.
- Vater, A./Schröder-Abé, M. (2015): Explaining the link between personality and relationship satisfaction: Emotion regulation and interpersonal behaviour in conflict discussions. In: *European Journal of Personality* 29, H. 2, S. 201–215. DOI: 10.1002/per.1993.
- Watts, G. (2020): COVID-19 and the digital divide in the UK. In: *The Lancet Digital Health* 2, H. 8, e395–e396. DOI: 10.1016/S2589-7500(20)30169-2.
- Willis, E./Semple, A. C./de Waal, H. (2018): Quantifying the benefits of peer support for people with dementia: A Social Return on Investment (SROI) study. In: *Dementia* 17, H. 3, S. 266–278. DOI: 10.1177/1471301216640184.
- Wirtz, M. A. (Hrsg.) (2014): Prävalenz. In: Dorsch – Lexikon der Psychologie. 18. Ausg. Hogrefe Verlag, S. 1213.
- Wolf, L.D./Davis, M.C. (2014): Loneliness, daily pain, and perceptions of interpersonal events in adults with fibromyalgia. In: *Health Psychology* 33, H. 9, S. 929–937. DOI: 10.1037/hea0000059.
- Wrzus, C./Hänel, M./Wagner, J./Neyer, F.J. (2013): Social network changes and life events across the life span: A meta-analysis. In: *Psychological Bulletin* 139, H. 1, S. 53–80. DOI: 10.1037/a0028601.
- Yang, K./Victor, C. (2011): Age and loneliness in 25 European nations. In: *Ageing and Society* 31, H. 8, 1368–1388. DOI: 10.1017/S0144686X1000139X.
- Zautra, A.J./Affleck, G.G./Tennen, H.A./Reich, J.W./Davis, M.C. (2005): Dynamic approaches to emotions and stress in everyday life: Bolger and Zuckerman reloaded with positive as well as negative affects. In: *Journal of Personality* 73, H. 6, S. 1511–1538. DOI: 10.1111/j.0022-3506.2005.00357.x.
- Zhao, J./Song, F./Chen, Q./Li, M./Wang, Y./Kong, F. (2018): Linking shyness to loneliness in Chinese adolescents: The mediating role of core self-evaluation and social support. In: *Personality and Individual Differences* 125, S. 140–144. DOI: 10.1016/j.paid.2018.01.007.