

Udo Rauchfleisch

Einsamkeit – die Herausforderung unserer Zeit

Analysen und Vorschläge

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort	7
Einleitung: Was ist Einsamkeit?	10
1. Globale Ursachen	15
Die Covid-19-Pandemie	15
Der Klimawandel.....	19
2. Gesellschaftliche Ursachen	21
Die Anonymität der heutigen Gesellschaft mit der sie kennzeichnenden Beziehungslosigkeit.....	22
Die Komplexität der heutigen Welt und die daraus entstehende Verunsicherung	25
Die immer größer werdende Diskrepanz zwischen „Arm“ und „Reich“	26
Die geringe Solidarität in unserer Gesellschaft.....	27
Die Rolle der Massenmedien.....	29
3. Individuelle Ursachen	31
Alter: Werden wir im Laufe des Lebens immer einsamer?.....	31
Die Situation von Jugendlichen und jungen Erwachsenen	33
Einsamkeit im hohen Alter	37
Sexuelle Orientierungen und Geschlechtsidentitäten als Ursachen von Einsamkeit	41
Armut	54
Krankheit	60
Behinderung	70
Migration.....	75
4. Zwischenmenschliche Ursachen	82
Trennungen.....	82
Tod und Einsamkeit	92
Fehlen eines tragenden Beziehungsnetzes.....	102

5. Folgen von Einsamkeit	106
Depressionen	106
Scham- und Schuldgefühle	108
Leeregefühle	110
Angst vor Nähe	111
Angst und Verheimlichungsstress	112
Suchtentwicklung	114
Die forcierte Suche nach Kontakten	116
Suizidalität	117
Körperliche Erkrankungen	118
Sozialer Abstieg	120
Kann Einsamkeit auch etwas Positives bedeuten?	121
6. Was hilft gegen Einsamkeit?	125
Individuelle Strategien	126
Gesellschaftliche Strategien	142
Globale Strategien	146
Schluss	148
Anhang	150
Anmerkungen	150
Literatur	157

Vorwort

Lange Zeit war Einsamkeit vor allem ein Thema der Philosoph:innen¹, die sich mit den verschiedenen Formen der Einsamkeit und deren Bedeutung im individuellen wie im gesellschaftlichen Leben auseinandergesetzt haben. Sie haben die Einsamkeit als eine existenzielle menschliche Grundsituation beschrieben, die uns alle betrifft und mit der wir in den verschiedensten Kontexten unseres Lebens immer wieder konfrontiert sind. Dabei war eines der wesentlichen Merkmale der Einsamkeit, dass sie sich zwischen zwei Polen bewegt: Es gibt „auf der einen Seite die positive, schöpferische Einsamkeit, auf der anderen Seite die negative, quälende Vereinsamung“² – eine Sicht, die auch von vielen Künstler:innen geteilt wurde.

Zu einem in der breiteren Gesellschaft diskutierten Thema ist die Einsamkeit erst im 20. Jahrhundert geworden, als sich auch Soziologie, Psychologie und andere Fächer dafür zu interessieren begannen. Auch in die Popmusik hat das Thema Einsamkeit Einzug genommen, als 1966 die Beatles sangen: „All the lonely people, where do they all come from?“

In den letzten Jahren ist Einsamkeit, vor allem unter dem Einfluss der Covid-19-Pandemie, dann zu einem der zentralen Themen geworden, die zum Teil hoch emotional in den Medien diskutiert werden. So warnt Roger Staub, Geschäftsleiter der Schweizer Stiftung *Pro Mente Sana*, in einem Interview: „Wer unter Einsamkeit leidet, hat eine um zehn bis 20 Jahre tiefere Lebenserwartung. Einsam zu sein ist so schlecht für die Gesundheit wie Alkohol, Rauchen und Übergewicht kombiniert.“³ In anderen Beiträgen ist die Rede von Einsamkeit als dem „unerkannten Killer“⁴ und sogar als dem „Monster der Moderne“⁵.

Es ist indes nicht nur die Aktualität des Themas „Einsamkeit“, die mich dazu bewogen hat, dieses Buch zu schreiben. In meinem beruflichen Bereich, in der Psychotherapie mit Menschen, die zum Teil unter schwerwiegenden psychischen Problemen leiden, ist Einsamkeit eigentlich immer ein sie stark bewegendes Gefühl. Ganz

besonders gilt dies für die Patient:innen, die unter schweren psychischen Störungen leiden und zugleich in sozial desolaten Situationen leben. In der Arbeit mit ihnen erlebe ich die mitunter extreme soziale Ausgrenzung und Benachteiligung, der sie ausgesetzt sind, und ihr Abgeschnittensein von der Teilhabe an all dem, was uns anderen selbstverständlich erscheint.

Auch in der therapeutischen Arbeit mit Flüchtlingen und bei der ehrenamtlichen Begleitung von Asylsuchenden begegne ich Menschen in verzweifelten Situationen der Einsamkeit. Ich werde über diese Erfahrungen in den betreffenden Kapiteln dieses Buches berichten. Alle Fallbeispiele in diesem Buch habe ich auf der Grundlage von realen Situationen formuliert, die Klient:innen mir berichtet haben, wobei ich aber jeweils Teile aus verschiedenen Lebensgeschichten zu einem Beispiel zusammengefügt habe, sodass die Anonymität der einzelnen Personen absolut gewährleistet ist. Die genannten Namen sind fiktiv.

Die Auseinandersetzung mit den Einsamkeitsgefühlen der von mir betreuten Personen hat schließlich dazu geführt, dass mich das Thema, nicht zuletzt ausgelöst durch die Covid-19-Pandemie, immer stärker beschäftigt und mich schließlich geradezu in seinen Bann gezogen hat. Ist es doch ein existenzielles Gefühl, das wir alle kennen und das uns alle in irgendeiner Weise lebenslang begleitet.

Einsamkeit ist zwar ein Gefühl, das wir individuell erleben und erleiden. Ihm liegen jedoch neben individuellen auch gesellschaftliche und sogar globale Ursachen zugrunde. Nach einer kurzen Klärung dessen, was wir unter Einsamkeit verstehen (Einleitung), setze ich mich in den Kapiteln 1 bis 4 mit den Ursachen von Einsamkeitsgefühlen auseinander, zunächst mit den globalen Ursachen, hier diskutiert an den Beispielen der Covid-19-Pandemie und des Klimawandels (Kapitel 1), und dann mit den gesellschaftlichen Ursachen (Kapitel 2). Den größten Raum nimmt die Darstellung der individuellen Ursachen in Kapitel 3 und der zwischenmenschlichen Ursachen (Kapitel 4) ein.

Da Einsamkeitsgefühle eine große Zahl von zum Teil schwerwiegenden Folgen haben, diskutiere ich in Kapitel 5 diese negativen Auswirkungen (psychische Folgen, körperliche Erkrankungen, sozialer Abstieg). Die Auseinandersetzung mit Einsamkeitsgefühlen bleibe indes sehr einseitig, wenn ich nicht am Kapitelende auch auf ihre positiven Seiten eingehen würde.

Es wäre allerdings ein trauriges Fazit, wenn es bei der Auflistung der Ursachen und der Folgen von Einsamkeitsgefühlen bliebe. In Kapitel 6 setze ich mich deshalb intensiv mit der Frage auseinander, was einsame Menschen und was wir alle gegen Einsamkeit tun können. Dabei gehe ich umgekehrt wie in den ersten Kapiteln dieses Buches vor: Hier beginne ich mit den individuellen Strategien und gehe dann weiter zu den gesellschaftlichen und globalen Möglichkeiten.

Einen besonderen Dank möchte ich Frau Dr. Christiane Neuen vom Patmos Verlag aussprechen. Sie hat mit ihren vielen Anregungen wesentlich zur Entstehung dieses Buches beigetragen. Mit ihrem Lektorat war sie für mich eine im besten Sinne des Wortes kritische und konstruktive Begleiterin.

Möge dieses Buch einen Beitrag zur Diskussion über Einsamkeit leisten und die Reflexion über dieses uns alle berührende Thema anregen.

Im Sommer 2023
Udo Rauchfleisch

Einleitung: Was ist Einsamkeit?

Bei einer Betrachtung der wissenschaftlichen Auseinandersetzung mit dem Phänomen „Einsamkeit“ treffen wir auf sehr unterschiedliche Sichtweisen.

Seit der Antike bis in die Gegenwart hat dieses Thema die Philosoph:innen beschäftigt. Im 19., 20. und 21. Jahrhundert haben vor allem Friedrich Nietzsche, Arthur Schopenhauer, Martin Buber, Emmanuel Levinas, Odo Marquard und Lars Svendsen wichtige Beiträge geliefert, indem sie darauf hingewiesen haben, dass die Einsamkeit eine Grundbefindlichkeit des Menschen ist. So spricht Odo Marquard⁶ von der „Unvermeidbarkeit der Einsamkeit“, von einem „positiven Einsamkeitsbedarf“ und von „Einsamkeitskompetenz“, und Lars Svendsen⁷ betont die existenzielle Bedeutung der Einsamkeit.

Dabei fällt auf, dass diese Philosophen vor allem die positiven Seiten der Einsamkeit thematisieren und sie als Voraussetzung für Selbsterkenntnis und erfüllende Gemeinsamkeit verstehen. Paradigmatisch dafür seien zwei Zitate angeführt: Zum einen ein Aphorismus von Arthur Schopenhauer: „Nur in der Einsamkeit kann jeder ganz er *selbst sein*; in ihr allein ist Freiheit.“⁸ Zum anderen eine Passage aus der Schrift „Das Problem des Menschen“ von Martin Buber: „Zu der Selbstbesinnung, von der ich spreche, ist am ehesten der sich vereinsamt fühlende Mensch geneigt und am ehesten befähigt [...]. Die Zeiten der Geistesgeschichte, in denen bisher der anthropologische Gedanke seine Erfahrungstiefe fand, waren eben jene Zeiten, in denen sich des Menschen das Gefühl einer strengen, unausweichlichen Einsamkeit bemächtigte; und es waren die Einsamsten, in denen da der Gedanke fruchtbar wurde. Im Eis der Einsamkeit wird sich der Mensch am unerbittlichsten zur Frage, und eben daher, da die Frage grausam sein Heimlichstes aufruft und ins Spiel zieht, wird er sich zur Erfahrung.“⁹

Im Gegensatz zu dem oben geschilderten philosophischen Verständnis von Einsamkeit stehen die sozialwissenschaftlichen und psychologischen Deutungen. Hier wird Einsamkeit fast ausnahms-

los als unangenehmes Gefühl beschrieben, das vor allem bei Menschen entsteht, die sich als unfreiwillig allein und unverstanden empfinden. Die heute in diesen Fächern allgemein akzeptierte Definition besagt, dass Einsamkeit die Folge einer subjektiv wahrgenommenen Diskrepanz zwischen tatsächlichen und erwünschten Beziehungen ist.¹⁰ Das Kriterium ist das schmerzhaft wahrgenommene subjektive Erleben, einsam zu sein, da das Bedürfnis nach sozialer Bindung nicht erfüllt ist und die vorhandenen sozialen Beziehungen und Kontakte nicht die gewünschte Qualität haben. Dabei ist die Qualität der sozialen Beziehungen wichtiger als die Quantität.¹¹

Historisch kommt dem 1950 erschienenen Werk *The Lonely Crowd* (dt.: *Die einsame Masse*) von David Riesman¹² eine besondere Bedeutung zu. Durch ihn wurde die Einsamkeit des Menschen in den modernen Massengesellschaften zum feststehenden Topos. Riesman zufolge entsteht Einsamkeit vor allem in Gesellschaften, deren Mitglieder mehrheitlich einen „außengeleiteten Charakter“ haben. Das bedeutet, sie orientieren sich daran, was „man“ tut und was den allgemeinen Gepflogenheiten entspricht, unabhängig davon, was sie selbst eigentlich wollen. Diese Differenz zwischen den tatsächlichen Bedürfnissen eines Menschen und den Konventionen in seinem gesellschaftlichen Umfeld führt laut Riesman zu Einsamkeitsgefühlen. Weitere wichtige Anstöße für die Einsamkeitsforschung gingen von Weiss (1973) aus, der eine Differenzierung des Einsamkeitskonstrukts in die Komponenten emotionale und soziale Einsamkeit vornahm, sowie von Peplau & Perlman (1982) durch die Entwicklung der UCLA-Loneliness-Scale zur empirischen Erfassung von Einsamkeit.

Von „Einsamkeit“ ist der Begriff „soziale Isolation“ abzugrenzen. Mit sozialer Isolation wird der *objektive* Zustand des Alleinseins beschrieben, während, wie oben dargestellt, Einsamkeit das *subjektive* Erleben betrifft. Die Erfassung von Einsamkeit basiert meist auf Selbstauskünften der betreffenden Personen, während die soziale Isolation als eher objektives Konstrukt leichter messbar ist. Soziale Isolation kann als objektive Vereinzelung, gesellschaftliche Distanz oder als ein Fehlen an sozialen Beziehungen beschrieben werden. Indikatoren, die zur Messung von sozialer Isolation benutzt werden, sind z. B. die Lebensumstände (allein lebend vs. nicht allein lebend), der Beziehungsstatus oder die objektive Anzahl an Besuchen, die man in einer bestimmten Zeitspanne erhält.¹³ Eine Per-

son kann sich einsam fühlen, obwohl sie von außen betrachtet in ein großes soziales Netzwerk eingebunden ist.

Ebenfalls ist zu unterscheiden zwischen „Allein-Sein“ und „Sich-einsam-Fühlen“. Im Alltagssprachgebrauch werden diese beiden Begriffe zwar häufig synonym verwendet, sie bezeichnen jedoch nicht dasselbe. Während Einsamkeit das beschriebene subjektive Gefühl betrifft, ist „Allein-Sein“ ein objektiv sichtbarer Zustand. Beides tritt zwar häufig zusammen auf, ist aber nicht notwendigerweise miteinander verknüpft.

In sozialwissenschaftlichen Studien wird zum Teil zwischen einer situationalen und einer chronischen Einsamkeit unterschieden. Die *situationale Einsamkeit* tritt meist als Folge von Ereignissen wie Trennung, Scheidung oder Tod eines nahestehenden Menschen auf oder bezieht sich auf den Verlust des Arbeitsplatzes oder auf körperliche Behinderung. In den folgenden Kapiteln werde ich vor allem Einsamkeitsgefühle dieser Art diskutieren, die allerdings bei länger andauernden Belastungen auch chronifizieren können.

Von *chronischer Einsamkeit* wird gesprochen, wenn ein Mensch unter Einsamkeitsgefühlen leidet, ohne dass ein bestimmtes aktuelles Ereignis identifizierbar ist. Als Ursache werden meist traumatische Erfahrungen von Ablehnung und Zurückweisung in der Kindheit angenommen. Im Laufe der Zeit verfestigt und chronifiziert sich das Gefühl der Einsamkeit, und es kommt zu einer Vielzahl von psychischen und körperlichen Störungen.¹⁴

Eine andere Differenzierung betrifft die Formen der emotionalen, sozialen und kollektiven Einsamkeit.¹⁵ Die *emotionale Einsamkeit* (auch *intime Einsamkeit* genannt) bezieht sich auf den Mangel an einer sehr engen, intimen Beziehung, wie sie zum Beispiel in Paarbeziehungen zu finden ist; die *soziale Einsamkeit* (auch *relationale Einsamkeit* genannt) beinhaltet einen Mangel an Freundschaften und weiteren persönlichen Beziehungen, und die *kollektive Einsamkeit* bezeichnet das Gefühl der fehlenden Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft. In den folgenden Kapiteln wird es um alle drei Formen der Einsamkeit gehen.

Lange Zeit ging man davon aus, dass Einsamkeitsgefühle psychisch belastend seien. Es wurde jedoch nicht beachtet, dass auch körperliche Erkrankungen die Folge sein können. Bahnbrechend war in dieser Hinsicht eine Publikation von House et al. (1988), die in der renommierten Zeitschrift *Science* über die Resultate ihrer

Studie „Social Relationships and Health“ berichteten. Die Studie kommt zum Ergebnis, dass lang andauernde Einsamkeit zu einer deutlichen Steigerung von Morbidität und Mortalität führt: Wer einsam ist, wird häufiger krank und stirbt deutlich früher.¹⁶

Dieser alarmierende Befund hat sich in einer großen Zahl von Studien bestätigt. So schreibt Marion Sonnenmoser, bezugnehmend auf die Studie von House et al., Einsamkeit sei „gleichbedeutend mit permanentem Stress. Im Vergleich zu nicht einsamen Menschen schlafen einsame schlechter und können sich weniger gut erholen. Sie ernähren sich außerdem ungesünder, konsumieren mehr Alkohol und Zigaretten und bewegen sich weniger. Darüber hinaus leiden sie häufiger unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Depressionen, klagen über ein verringertes Wohlbefinden und über eine schlechte Lebensqualität, haben ein geschwächtes Immunsystem, mehr Suizidgedanken und sterben früher.“¹⁷

Als Fazit ist festzuhalten: Chronische Einsamkeit senkt die Lebensqualität und wirkt sich negativ auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Einsamkeit ist damit ein auf individueller Ebene zu bewältigendes Problem, stellt aber auch eine Aufgabe breitflächiger Gesundheitsvorsorge auf politischer und gesellschaftlicher Ebene dar. Auf diese Fragen werde ich in verschiedenen Kapiteln dieses Buches ausführlich eingehen.

Einsamkeit ist in unserer Gesellschaft ein nach wie vor stark stigmatisiertes Thema,¹⁸ wobei das Einsamkeitsstigma von starken Schamgefühlen begleitet ist. Dies ist denn auch eines der größten Hindernisse für die Inanspruchnahme psychosozialer Versorgung. Die Vermittlung von psychischer Gesundheitskompetenz (*mental health literacy*), d. h. von Wissen über das Erkennen, Bewältigen und die Prävention von psychischen Gesundheitsproblemen, kann dazu beitragen, Stigmata abzubauen.¹⁹ Bückner²⁰ empfiehlt, die Vermittlung von psychischer Gesundheitskompetenz möglichst frühzeitig zu einem festen Bestandteil in der Ausbildung junger Menschen zu machen.

In der Forschung zu Einsamkeitsgefühlen sind verschiedene Methoden angewendet worden. Da die Befunde aus Untersuchungen wesentlich durch die verwendeten Methoden bestimmt sind, möchte ich hier wenigstens noch kurz auf diese Fragen eingehen.

Bei Studien zu gesellschaftlichen Prozessen ist jeweils eine erste – für die Interpretation der Daten entscheidende – Frage die nach

der *Repräsentativität* der erfassten Personen. Um allgemeine Aussagen machen zu können, muss die Gruppe der in die Studie einbezogenen Personen zahlenmäßig groß sein und möglichst weitgehend der Gesamtgesellschaft entsprechen, z. B. hinsichtlich Geschlecht, Altersverteilung, Zivilstand, sozialer Schicht und anderer relevanten Kriterien. Insofern ist es meist schwierig, repräsentative Stichproben zu erhalten. Im Rahmen der Einsamkeitsforschung liegen uns jedoch einige solche Studien vor.²¹

Eine weitere wichtige methodische Frage ist die, *in welcher Weise die Daten erhoben worden sind*. Haben persönliche Interviews stattgefunden? Wenn ja, sind allen Personen die gleichen Fragen gestellt und diese in gleicher Weise codiert worden? Oder haben Interviews in freier Form stattgefunden? Wie sind sie aufgezeichnet worden, per schriftlichem Protokoll, per Video- oder per Tonaufnahme? In größeren Studien, auch zum Thema Einsamkeit, sind meist solche *Interviews* geführt worden.

Eine andere Erhebungsmethode sind *Online-Befragungen*, an denen sich Interessierte anonym beteiligen können. Dabei müssen sich die Untersucher:innen auf die personenbezogenen Angaben, z. B. hinsichtlich Geschlecht und Alter, verlassen, welche die Teilnehmenden mitteilen. Im Bereich der Einsamkeitsforschung liegen einige Studien vor, die per Online-Befragung erfolgt sind.

Häufig werden bei den Untersuchungen zu Einsamkeitsgefühlen einzelne, für das Thema Einsamkeit relevante Fragen verwendet. So wurden beispielsweise die Personen der AXA-Studie²² gefragt: „Wie bewerten Sie auf der Skala von 0 bis 10 das Ausmaß Ihres Stresses in den vergangenen zwölf Monaten?“ Im IW-Report²³ lauteten die drei Fragen zur Erfassung von Einsamkeitsgefühlen:

„Wie oft haben Sie das Gefühl ...

- dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
- außen vor zu sein?
- dass Sie sozial isoliert sind?“

Die 5-stufige Antwortskala umfasste jeweils die Antwortmöglichkeit „sehr oft“ [1], „oft“ [2], „manchmal“ [3], „selten“ [4] und „nie“ [5].

Schließlich sind in den Sozialwissenschaften zur Untersuchung von Einsamkeitsgefühlen auch spezielle *Fragebögen* eingesetzt worden. Der bekannteste ist die UCLA-Einsamkeitsskala (UCLA Loneliness Scale)²⁴. Bewährt hat sich für Studien zu Einsamkeitsgefühlen auch der „Fragebogen zur Sozialen Unterstützung“²⁵.

I. Globale Ursachen

Wie in der Einleitung ausgeführt, sind Einsamkeitsgefühle das subjektive Erleben eines Menschen in Gestalt einer von ihm wahrgenommenen Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen. Diese Beschreibung könnte dazu verleiten, Einsamkeit als rein individuelles Geschehen zu verstehen, das allenfalls durch gesellschaftliche Ursachen (siehe Kapitel 2) verstärkt wird, letztlich aber vor allem durch die individuelle Lebenssituation einer Person bedingt ist (siehe Kapitel 3). Eine solche, die Einflüsse der weiteren Umgebung ausklammernde Sicht erscheint mir indes zu eng. Immer hat die soziale Situation einen erheblichen Einfluss auf die in einer bestimmten Umwelt lebenden Individuen. Und dieser Einfluss wirkt sich auch, wie im Folgenden zu zeigen sein wird, auf die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen aus.

Im Folgenden werde ich von den globalen Faktoren, hier am Beispiel der Covid-19-Pandemie und am Klimawandel dargestellt, ausgehen, dann in Kapitel 2 die gesellschaftlichen Bedingungen diskutieren und in Kapitel 3 die individuellen Ursachen von Einsamkeitsgefühlen darstellen.

Mit der Bezeichnung „globale“ Ursachen sind diejenigen Faktoren gemeint, die nicht wie die politischen Systeme oder die wirtschaftlichen Prozesse (siehe Kapitel 2) lokal begrenzt sind, sondern mehr oder weniger die ganze Welt betreffen. Die Wirksamkeit dieser globalen Ursachen soll an den Beispielen der Corona-Pandemie und des Klimawandels dargestellt werden.

Die Covid-19-Pandemie

Es gibt wohl kein anderes Thema, das in den vergangenen Jahren so stark im Mittelpunkt des öffentlichen Interesses gestanden hat, wie das Thema „Covid-19-Pandemie“. Die Gründe dafür sind vielfältiger Art: Die im Frühjahr 2020 beginnende Pandemie hat alle Länder der Welt und damit letztlich alle Menschen in irgendeiner Weise

betroffen. Im Hinblick auf die Entstehung und Bekämpfung des Corona-Virus sind die verschiedensten, einander zum Teil widersprechenden offiziellen Mitteilungen und Empfehlungen abgegeben worden, was in der Bevölkerung zu Misstrauen gegenüber den offiziellen Informationen, zu großer Unsicherheit und zu vielfältigen Ängsten geführt hat.

Unter dem Einfluss der Covid-19-Pandemie hat sich weltweit die Zahl der Menschen, die unter psychischen Problemen und Einsamkeitsgefühlen leiden, stark erhöht.²⁶ Dabei hat sich im Laufe der Zeit insbesondere die Situation der Frauen durch die Mehrfachbelastungen (Arbeit, Haushalt, Kinderbetreuung) verschärft.

Eine Folge der durch die Pandemie ausgelösten Verunsicherung war, dass die Verschwörungstheorien enormen Auftrieb erhalten haben. Je widersprüchlicher die Versuche waren, die Entstehung der Pandemie zu erklären, desto wilder wucherten die verschwörungstheoretischen Annahmen. Und je weniger eindeutig die Mitteilungen bezüglich der Wirkung der Impfungen, der verschiedenen Impfstoffe und des durch die Impfung erzielten Schutzes waren, desto größer wurde die Unsicherheit in der Bevölkerung, was nochmals verstärkt die Verschwörungstheoretiker mit ihren je eigenen, zum Teil absurden Erklärungen auf den Plan rief. Die unklare Informationsstrategie hatte in der Bevölkerung große Verunsicherung ausgelöst und das Gefühl der Ohnmacht und des Auf-sich-selbst-zurückgeworfen-Seins entstehen lassen. Die Folge waren für viele Menschen quälende Einsamkeitsgefühle.

Irritierend wirkte sich schließlich auch die Tatsache aus, dass die verschiedenen Staaten zum Teil weit voneinander abweichende Schutzkonzepte entwickelten und alle behaupteten, ihr Konzept sei das wirkungsvollste. Zurückgeblieben ist bis heute in weiten Kreisen der Bevölkerung ein Misstrauen gegenüber staatlichen Stellungnahmen und Empfehlungen. Auch dies hat einen nachhaltigen Einfluss auf die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen gehabt.

Eine der einschneidendsten Maßnahmen, die eine enorme Wirkung auf die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen hatte, war das in der akuten Covid-19-Phase angeordnete „physical distancing“, auch „social distancing“ genannt, das Abstandhalten im sozialen Raum.

In der öffentlichen Diskussion wurde zumeist der Begriff „social distancing“ verwendet, obwohl die WHO bereits im März 2020 darauf hingewiesen hat, der Begriff „physical distancing“ treffe den

Sachverhalt viel besser, da es darum gehe, körperlich Abstand zu halten, aber sozial verbunden zu bleiben.²⁷ Das Ziel des Abstandhaltens war, die Kontaktmöglichkeiten einer mit Covid-19 infizierten Person zu verringern, um eine Ansteckung anderer Menschen zu verhindern und auf diese Weise Morbidität und letztlich Mortalität zu verringern. „Physical distancing“ wurde im Alltag durch das Vermeiden von Berührungen und körperlichen Kontakten (mindestens 1,5 m Abstand halten, kein Handschlag, keine Umarmungen oder Küsse) praktiziert, außerdem sollte in geschlossenen Räumen möglichst wenig gesprochen und größere Menschenansammlungen sollten gemieden werden. Manche Betriebe wurden zumindest zeitweise ganz geschlossen, andere konnten ihre Tätigkeit, wenn auch zumeist nur in reduzierter Form, aufrechterhalten, indem die Berufstätigen ihre Arbeit im Homeoffice erledigten. In Fällen akuter Infektion kam es für die davon betroffenen Personen zur Quarantäne, der wirksamsten Art von räumlicher Distanzierung.

Weitere Maßnahmen der räumlichen Distanzierung waren verbunden mit der Schließung von Restaurants, Kinos, Theatern, Diskotheken und vielen anderen Orten, an denen soziale Kontakte stattfinden. Die Folge waren Einsamkeitsgefühle, wie sie selten zuvor in einer solchen Fülle aufgetreten und zum Thema gemacht worden sind. Es war denn auch in der Zeit der Covid-19-Pandemie, in der das Thema „Einsamkeit“ plötzlich in aller Munde war und zunehmend in den Medien diskutiert wurde. Viele Schätzungen der Häufigkeit von Einsamkeitsgefühlen in der Gesamtbevölkerung, insbesondere die, die von ca. 30 % sprechen, stammen aus dieser Zeit.

Über die Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf das Erleben von Einsamkeitsgefühlen liegen mittlerweile die Befunde verschiedener Untersuchungen vor. Sie zeigen, dass es bei Menschen, die schon vor der Pandemie wenig soziale Kontakte hatten und zu vulnerablen Bevölkerungsgruppen gehören, während der Pandemie zu besonders ausgeprägten Einsamkeitsgefühlen kam. Beispielhaft seien im Folgenden einige dieser Studien zitiert.

So berichtet die Psychologin Susanne Bückler in einer Stellungnahme für den Deutschen Bundestag²⁸ von den folgenden Resultaten ihrer an mehr als 4500 Personen durchgeführten Online-Tagebuch-Studie: In Übereinstimmung mit den Daten anderer internationaler Untersuchungen ließ sich während der Pandemie mehrheitlich ein Anstieg von Einsamkeitsgefühlen im Vergleich zu

der Zeit vorher beobachten. Bückers Daten zufolge „sind besonders Menschen von Vereinsamung bedroht, die schon vor der Pandemie wenig zufriedenstellende soziale Beziehungen geführt haben. Darüber hinaus muss kritisch beobachtet werden, wie sich die Situation für Menschen entwickelt, die klassischerweise zur Risikogruppe für Vereinsamung gehören. Das sind u. a. Menschen mit niedrigem Einkommen, arbeitslose Menschen, Menschen mit Migrationshintergrund, alleinerziehende Eltern, alleinlebende Menschen und Menschen mit psychischen oder körperlichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen. Zu dieser Gruppe zählen zudem Kinder von Eltern, auf die die genannten Risikofaktoren zutreffen.“²⁹

Eine andere Studie zur „Einsamkeit in der Hochaltrigkeit“³⁰ zeigt, dass der Anteil einsamer sehr alter Menschen mit 12,1% doppelt so hoch war wie im Zeitraum vor der Pandemie. Besonders weitverbreitet war Einsamkeit dabei bei sehr alten Menschen, die in der Pandemie über starke Veränderungen im Bereich privater Kontakte berichteten.

Außerdem kam es während der Covid-19-Pandemie zu rigorosen Kontaktsperren zwischen Senior:innen und Menschen mit Behinderung, die in Alten- und Pflegeheimen lebten, auf der einen Seite und Personen, die diese besuchen wollten, auf der anderen. Immer wieder fanden sich während des Lockdowns in den Medien erschütternde Berichte über Menschen, die auf Intensivstationen sowie in Alters- und Pflegeheimen einsam starben, weil ihre Angehörigen sie nicht besuchen durften. Dies ist für beide Teile wohl eine der schlimmsten Erfahrungen von Einsamkeit.

Im Juni 2020 veröffentlichte die „Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO)“ eine Stellungnahme zu den Verordnungen der Deutschen Bundesländer, die die Möglichkeiten der Kontakte von Heimbewohner:innen mit Angehörigen und anderen Besucher:innen regelten. Die BAGSO kritisierte vor allem, dass einige Bundesländer die Entscheidung darüber, ob Heimbewohner:innen Besuch empfangen dürfen, ganz den Einrichtungen überlassen wollten.³¹ Die BAGSO forderte, dass die Bewohner:innen „wieder täglich von ihren Angehörigen bzw. anderen nahestehenden Personen besucht werden können“, und kritisierte, dass es sich bei diesen Besuchsbeschränkungen „um die mit Abstand schwersten Grundrechtseingriffe in der gesamten Corona-Zeit handelt“³². Zudem wies die BAGSO darauf hin, dass die Resultate einer

Umfrage unter mehr als 1000 Angehörigen auch dramatische Gesundheitsfolgen, insbesondere einen Rückgang kognitiver Funktionen, erkennen ließen. Eine weitere einschneidende, während der strikten Lockdowns in der ersten Zeit der Covid-19-Pandemie angeordnete und die sozialen Beziehungen stark einschränkende Maßnahme war, dass nur Mitglieder desselben Haushalts miteinander Kontakt haben durften und es zeitweise nur erlaubt war, sich mit *einer* weiteren Person eines anderen Haushalts zu treffen. Durch diese Kontaktbeschränkungen wurde das Sozialleben drastisch reduziert, was vor allem Singles besonders hart traf und bei vielen Menschen zu Einsamkeitsgefühlen führte. Auch an diesem Beispiel wird die enge Verflechtung globaler Prozesse und des individuellen Erlebens von Einsamkeit deutlich.

Der Klimawandel

Ist der Zusammenhang der Covid-19-Pandemie mit der Entstehung von Einsamkeitsgefühlen noch ohne Weiteres nachvollziehbar, so erscheint die Beziehung zwischen Einsamkeit und dem Klimawandel weniger offensichtlich. Dennoch spielt dieses Thema als globale Ursache eine meines Erachtens nicht zu unterschätzende Rolle bei der Entstehung von Einsamkeitsgefühlen.

Ähnlich wie bei der Covid-19-Pandemie zeichnet sich das Thema Klimawandel dadurch aus, dass dazu völlig widersprüchliche Annahmen bestehen und in den Medien verbreitet werden. Diese reichen von der totalen Leugnung jeglicher Klimaveränderungen bis zu Horrorszenarien, die den Eindruck erwecken, das Ende der Welt stehe unmittelbar bevor. Auch in dieser Situation großer Verunsicherung sind die Verschwörungstheorien wieder hoch im Kurs. Ihre weite Verbreitung ist vor allem der Unsicherheit angesichts von massiven Klimaveränderungen geschuldet, da sie mit ihren Modellen scheinbar alles erklären können und dadurch der Verunsicherung und dem Erleben von Ohnmacht und Einsamkeit entgegenwirken.

Insofern bieten die Verschwörungstheorien vielen Menschen einen gewissen Schutz vor der Angst, was die Zukunft bringen wird. Dadurch, dass diese Theorien von einer Gruppe von Menschen geteilt werden, vermitteln sie denjenigen, die diesen Gruppen angehören, den Eindruck, nicht allein zu sein, und wirken so dem

Einsamkeitserleben entgegen. Hinzu kommt, dass die Verschwörungstheorien ihren Anhänger:innen das Gefühl von Bedeutung vermitteln, wähnen sie sich doch im Besitz von Wissen, das der breiten Masse vorenthalten ist. Dieser narzisstische Gewinn wirkt ebenfalls der Verunsicherung und dem Erleben von Einsamkeit und Ohnmacht entgegen. Der Wunsch, den komplexen Problemen unserer Zeit durch eine einfache Weltansicht mit scheinbar eindeutigen Lösungen zu begegnen – und damit die durch die Komplexität bedingte Unsicherheit letztlich zu leugnen – drückt sich auch in dem gestiegenen Einfluss rechtsradikaler Parteien und dem vermehrten Zuspruch für Rechtspopulisten aus.

Wie die im Auftrag des Bundesumweltamtes durchgeführte Studie „Junge Menschen in der Klimakrise“³³ zeigt, kann der Klimawandel selbst bei jungen Aktivist:innen, die sich doch in starkem Maße für den Klimaschutz engagieren, zu Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit führen. In den mit den Jugendlichen durchgeführten Interviews zeigen sich immer wieder auch Gefühle von Angst, Trauer, Wut und Ungerechtigkeitsempfinden. Zudem weisen die Befunde darauf hin, dass es bei ihnen durch den hohen Einsatz von Aktivität und das Ausbleiben der gewünschten Handlungen vonseiten der Politik und der Gesellschaft auch zu zusätzlichen Belastungen in Form eines „Activism-Burnouts“ kommen kann. Diese negativen Gefühle und der Activism-Burnout verstärken die Entwicklung von Einsamkeitsgefühlen.

Während die Klimaaktivist:innen durch ihr Engagement im Klimaschutz aktiv sind und dadurch den lähmenden Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit angesichts der erschreckenden Folgen des Klimawandels etwas entgegensetzen, sind ältere Menschen, die sich nicht aktiv für den Klimaschutz einsetzen, in einer deutlich schwierigeren Situation. Bisher liegen zu dieser Personengruppe zwar keine empirischen Studien vor. Es ist jedoch naheliegend anzunehmen, dass bei ihnen vor allem die Gefühle von Angst und Ohnmacht dominieren. Die Folge kann ein Rückzug sein, der die Gefahr, Einsamkeitsgefühle zu entwickeln, mit sich bringt.

Wie ich in den folgenden Kapiteln dieses Buches zeigen werde, sind Einsamkeitsgefühle insbesondere die Folge solcher Situationen, die den damit konfrontierten Menschen unüberschaubar und nicht kontrollierbar erscheinen und in ihnen das Gefühl der Ohnmacht entstehen lassen.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2024 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.verlagsgruppe-patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern
Druck: GGP Media GmbH, Pöbneck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-1526-6