

## **Wege aus der Einsamkeit**

### **Wie Soziokulturelle Animator\*innen einsamkeitsbetroffene Menschen unterstützen können**

#### **Bachelorarbeit**



Felizitas Arnold

14. August 2023

Hochschule Luzern - Soziale Arbeit

## **Bachelor-Arbeit**

Ausbildungsgang: Soziokulturelle Animation  
Kurs BB/TZ19-1

**Name: Felizitas Arnold**

## **Haupttitel BA: Wege aus der Einsamkeit**

**Untertitel BA: Wie Soziokulturelle Animator\*innen  
einsamkeitsbetroffene Menschen unterstützen können**

Diese Arbeit wurde am **14.08.2023** an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit eingereicht. Für die inhaltliche Richtigkeit und Vollständigkeit wird durch die Hochschule Luzern keine Haftung übernommen.

---

Studierende räumen der Hochschule Luzern Verwendungs- und Verwertungsrechte an ihren im Rahmen des Studiums verfassten Arbeiten ein. Das Verwendungs- und Verwertungsrecht der Studierenden an ihren Arbeiten bleibt gewahrt (Art. 34 der Studienordnung).

---

Studentische Arbeiten der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit werden unter einer Creative Commons Lizenz im Repositorium veröffentlicht und sind frei zugänglich.

---

**Originaldokument gespeichert auf LARA – Lucerne Open Access Repository and Archive  
der Zentral- und Hochschulbibliothek Luzern**



**Urheberrechtlicher Hinweis:**

**Dieses Werk ist unter einem Creative Commons Namensnennung-Keine kommerzielle Nutzung-Keine Bearbeitung 3.0 Schweiz (CC BY-NC-ND 3.0 CH) Lizenzvertrag lizenziert.**

Um die Lizenz anzuschauen, gehen Sie bitte zu <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch>

**Sie dürfen:**



**Teilen** — das Material in jedwedem Format oder Medium vervielfältigen und weiterverbreiten.

**Zu den folgenden Bedingungen:**



**Namensnennung** — Sie müssen angemessene Urheber- und Rechteangaben machen, einen Link zur Lizenz beifügen und angeben, ob Änderungen vorgenommen wurden. Diese Angaben dürfen in jeder angemessenen Art und Weise gemacht werden, allerdings nicht so, dass der Eindruck entsteht, der Lizenzgeber unterstütze gerade Sie oder Ihre Nutzung besonders.



**Nicht kommerziell** — Sie dürfen das Material nicht für kommerzielle Zwecke nutzen.



**Keine Bearbeitungen** — Wenn Sie das Material remixen, verändern oder darauf anderweitig direkt aufbauen dürfen Sie die bearbeitete Fassung des Materials nicht verbreiten.

**Keine weiteren Einschränkungen** — Sie dürfen keine zusätzlichen Klauseln oder technische Verfahren einsetzen, die anderen rechtlich irgendetwas untersagen, was die Lizenz erlaubt.

Jede der vorgenannten Bedingungen kann aufgehoben werden, sofern Sie die Einwilligung des Rechteinhabers dazu erhalten.

Diese Lizenz lässt die Urheberpersönlichkeitsrechte nach Schweizer Recht unberührt.

Eine ausführliche Fassung des Lizenzvertrags befindet sich unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/ch/legalcode.de>

## **Vorwort der Studiengangleitung Bachelor**

Die Bachelor-Arbeit ist Bestandteil und Abschluss der beruflichen Ausbildung an der Hochschule Luzern, Soziale Arbeit. Mit dieser Arbeit zeigen die Studierenden, dass sie fähig sind, einer berufsrelevanten Fragestellung systematisch nachzugehen, Antworten zu dieser Fragestellung zu erarbeiten und die eigenen Einsichten klar darzulegen. Das während der Ausbildung erworbene Wissen setzen sie so in Konsequenzen und Schlussfolgerungen für die eigene berufliche Praxis um.

Die Bachelor-Arbeit wird in Einzel- oder Gruppenarbeit parallel zum Unterricht im Zeitraum von mehreren Monaten geschrieben. Gruppendynamische Aspekte, Eigenverantwortung, Auseinandersetzung mit formalen und konkret-subjektiven Ansprüchen und Standpunkten sowie die Behauptung in stark belasteten Situationen gehören also zum Kontext der Arbeit.

Von einer gefestigten Berufsidentität aus sind die neuen Fachleute fähig, soziale Probleme und Entwicklungspotenziale als ihren Gegenstand zu beurteilen und zu bewerten. Denken und Handeln in Sozialer Arbeit ist vernetztes, ganzheitliches Denken und präzises, konkretes Handeln. Es liegt daher nahe, dass die Diplomand\_innen ihre Themen von verschiedenen Seiten beleuchten und betrachten, den eigenen Standpunkt klären und Stellung beziehen sowie auf der Handlungsebene Lösungsvorschläge oder Postulate formulieren.

Ihre Bachelor-Arbeit ist somit ein wichtiger Fachbeitrag an die breite thematische Entwicklung der professionellen Sozialen Arbeit im Spannungsfeld von Praxis und Wissenschaft. In diesem Sinne wünschen wir, dass die zukünftigen Fachleute der Sozialen Arbeit mit ihrem Beitrag auf fachliches Echo stossen und ihre Anregungen und Impulse von den Fachkreisen aufgenommen werden.

Luzern, im August 2023

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit  
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

## I Abstract

In der vorliegenden Fachliteraturarbeit mit dem Titel *Wege aus der Einsamkeit - Wie Soziokulturelle Animator\*innen einsamkeitsbetroffene Menschen unterstützen können* befasst sich die Autorin Felizitas Arnold mit dem vielschichtigen Phänomen Einsamkeit und ergründet, ob die Soziokulturelle Animation in diesem Kontext eine Rolle spielt, respektive wie Soziokulturelle Animator\*innen einen Beitrag leisten können gegen Einsamkeit. Die Ergebnisse dieser Arbeit fassen auf der Analyse zahlreicher Studien aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen. In dieser Arbeit wird das Phänomen Einsamkeit aus verschiedenen Perspektiven beschrieben, Ursachen und Folgen von Einsamkeitserfahrungen erklärt und mögliche Ansätze gegen Einsamkeit und Beiträge durch die Soziokulturelle Animation diskutiert. Es wurde ersichtlich, dass Einsamkeit ein komplexes und vielschichtiges Phänomen ist und es unterschiedliche Ansätze auf verschiedenen Ebenen gibt, um negativen Einsamkeitserfahrungen entgegenzuwirken. Die Autorin kommt zum Schluss, dass die Soziokulturelle Animation mit ihren spezifischen Arbeitsprinzipien und wertebasierten Orientierungshilfen eine zentrale Rolle spielen kann, um negative Einsamkeitserfahrungen präventiv anzugehen und einsamkeitsbetroffene Menschen durch soziokulturelle Interventionen nachhaltig zu unterstützen. Zum Schluss der vorliegenden Arbeit werden zentrale Handlungsempfehlungen formuliert, welche Berufsleute der Soziokulturellen Animation Orientierung bieten sollen im Umgang mit Einsamkeit.

## II Dank

Die Autorin der vorliegenden Arbeit möchte sich bei allen Personen bedanken, welche direkt oder indirekt zu diesem Produkt beigetragen haben. Den Dozent\*innen der Hochschule Luzern Soziale Arbeit Anna Wildrich-Sanchez, Kathrin Leitner und Simone Gretler Heusser für ihre unterstützende Art, das kritische Feedback während des Prozesses und die stets motivierenden Worte.

Auch Familie und Freund\*innen haben ein grosses Dankeschön verdient, und haben mich im Verlauf der vergangenen Monate mit hilfreichem Rat, gutem Essen und kreativen Pausen unterstützt. Weiter danke ich meinen Bibliothekskamerad\*innen und den Mate-Produzent\*innen für die nötige Portion Motivation und Energie.

## Inhaltsverzeichnis

<b><i>I Abstract</i></b>	<b>1</b>
<b><i>II Dank</i></b>	<b>2</b>
<b><i>1. Einleitung</i></b>	<b>5</b>
<b>1.1 Ausgangslage</b>	<b>5</b>
<b>1.2. Aktueller Forschungsstand</b>	<b>6</b>
<b>1.3. Fragestellungen und Aufbau</b>	<b>7</b>
<b>1.4 Adressat*innen und Limitationen</b>	<b>8</b>
<b><i>2. Beschreibung des Phänomens Einsamkeit</i></b>	<b>8</b>
<b>2.1 Definition von Einsamkeit und verwandte Begriffe</b>	<b>8</b>
2.1.1 Einsamkeit	8
2.1.2 Soziale Isolation	9
2.1.3 Freiwillige und unfreiwillige Einsamkeit	9
2.1.4 Alleinsein	10
<b>2.2 Formen und Dauer von Einsamkeit</b>	<b>10</b>
2.2.1 Formen von Einsamkeit	10
2.2.2 Dauer von Einsamkeit	11
<b>2.3 Multiperspektivische Beschreibung von Einsamkeit</b>	<b>12</b>
2.3.1 Medizinische Perspektive	12
2.3.2 Psychologische Perspektive	12
2.3.3 Philosophische Perspektive	13
2.3.4 Sozialwissenschaftliche Perspektive	14
<b>2.4 Zwischenfazit</b>	<b>15</b>
<b><i>3. Ursachen und Folgen von Einsamkeit</i></b>	<b>15</b>
<b>3.1 Ursachen von Einsamkeit</b>	<b>16</b>
3.1.1 Intrapsychische Faktoren	16
3.1.2 Schicksalsschläge und Krisen	17
3.1.3 Modernisierung und Wertewandel	17
3.1.4 Individualisierung	18
3.1.5 Digitalisierung und soziale Onlinemedien	19
3.1.6 Entfremdung und Resonanz	19
3.1.7 Soziale Exklusion und der Faktor Raum	20
3.1.8 Migrationserfahrung	21
3.1.9 Pandemien	21
<b>3.2 Folgen von Einsamkeit</b>	<b>22</b>
3.2.1 Gesundheitliche Folgen	22
3.2.2 Gesellschaftliche Folgen	24
<b>3.3 Exkurs zu sozialen Beziehungen</b>	<b>25</b>
<b>3.4 Zwischenfazit</b>	<b>26</b>

<b>4. Wege aus der Einsamkeit und die Rolle der Soziokulturellen Animation</b>	<b>26</b>
<b>4.1 Aufgaben und Werte der Soziokulturellen Animation</b>	<b>26</b>
4.1.1 Aufgaben der Soziokulturellen Animation	27
4.1.2 Werte der SA und Einsamkeit	29
4.1.3 Werte der Soziokulturellen Animation und Einsamkeit	30
<b>4.2 Ansätze gegen Einsamkeit und Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation</b>	<b>31</b>
4.2.1 Ansätze gegen Einsamkeit	31
4.2.2 Ansätze gegen Einsamkeit und Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation	32
4.2.3 Grenzen	38
<b>4.3 Zwischenfazit</b>	<b>39</b>
<b>5. Fazit</b>	<b>39</b>
<b>6. Ausblick</b>	<b>43</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>45</b>



"All the lonely people - where do they all come from  
All the lonely people - where do they all belong?"<sup>1</sup>

## 1. Einleitung

### 1.1 Ausgangslage

Einsamkeit wird seit einigen Jahren immer häufiger öffentlich thematisiert. Podcasts behandeln das Thema, Fachbücher ergründen das Phänomen, belletristische Werke stellen das Einsamkeitsgefühl ins Zentrum und diverse Medienartikel nehmen das Thema auf.<sup>2</sup>

Insbesondere seit der Covid-19 Pandemie ist das Thema Einsamkeit vermehrt in den Fokus gerückt. Die globale Gesundheitskrise führte vielerorts zur gesetzlichen Verordnung von sozialer Isolation, soziale Beziehungen wurde in Frage gestellt und die Folge davon bekamen laut einer breit angelegten Gesundheitsstudie viele Menschen auf negative Weise zu spüren (Berger et al., 2021). Einsamkeit ist ein Phänomen, welches individuell erlebt wird, jedoch Ursachen und Auswirkungen auf diversen Ebenen hat, beispielsweise werden die psychische und physische Gesundheit durch Einsamkeitserfahrungen deutlich negativ beeinflusst (Noack, 2022, S.7).

War Einsamkeit lange ein Phänomen, welches vor allem mit älteren Menschen in Verbindung gebracht wurde, ist heute bekannt, dass Menschen in allen Lebensaltern von Einsamkeitserfahrungen betroffen sein können und sich insbesondere auch immer mehr jüngere Menschen oft einsam fühlen (Berger et al., 2021, S.1157; Seewer & Krieger, 2023, S.228).

Eine im Jahr 2017 durchgeführte Gesundheitsbefragung zu Einsamkeitsgefühlen der Schweizer Wohnbevölkerung vom Bundesamt für Statistik [BFS] (2019) hat dies bestätigt, von den unter 65-jährigen Menschen gaben 48% an von Einsamkeitsgefühlen betroffen zu sein, während es bei den über 65-jährigen 32% waren.

---

<sup>1</sup> Ausschnitt aus dem Refrain des Liedes *Eleanor Rigby*, gesungen von The Beatles 1966

<sup>2</sup> Die Grundidee für die vorliegende Arbeit entstand aus einer Reihe von beruflichen Erfahrungen im Kontext der Gemeinwesenarbeit Bern, wurde inspiriert durch Beiträge aus Podcasts und Sternstunde Philosophie-Momenten und wurde konkretisiert durch die Teilnahme und Teilhabe an einer transdisziplinären Netzwerktagung zum Thema Einsamkeit.

Es gilt hier anzumerken, dass diese Zahlen zwar alarmierend hoch sind, jedoch diese Statistik auch Menschen als einsam mitzählte, welche angaben sich "manchmal" einsam zu fühlen.

Im Rahmen einer öffentlichen Vorlesungsreihe an einer schweizerischen Fachhochschule im Frühling dieses Jahres wurde der Frage "Einsamkeit heute - individuelles Schicksal oder gesellschaftliches Versagen?"(OST, 2023) nachgegangen. Die Frage nach der Verantwortung drängt sich auf. Wie und weshalb entsteht Einsamkeit? Was sind damit zusammenhängende Folgen? Wie soll dem Phänomen Einsamkeit begegnet werden? Wer ist zuständig für die Thematik? Und welche Rolle spielt dabei die Soziokulturelle Animation?

## 1.2. Aktueller Forschungsstand

Lange Zeit war Einsamkeit kein beliebtes Forschungsthema, wie das Zitat von Robert Weiss (1973) vor 50 Jahren verdeutlicht: "Loneliness is much more often commented on by songwriters than by social scientists" (S.9).

Die Beschäftigung mit dem Themenkomplex Einsamkeit in der wissenschaftlichen Welt hat insbesondere seit der Covid-19 Pandemie breiten Zuspruch gefunden und die Erfahrung zeigt, dass sich einsamkeitsbezogene Studienerkenntnisse im Kontext der Covid-19 Pandemie mit Studienresultaten von präpandemischen Forschungen decken (Berger et al., 2021, S.1162). Die Anzahl Publikationen nimmt stetig zu, sodass zahlreiche aktuelle Literatur zum Thema vorhanden ist (Noack, 2022, S.29). Im Jahr 2000 wurden in einer renommierten wissenschaftlichen Datenbank 160 Werke unter dem Suchbegriff Einsamkeit gefunden, 2019 waren es bereits 358 (Stallberg, 2021, S.16). Einsamkeit wird in diversen Fachrichtungen diskutiert, wie den Naturwissenschaften, Sozialwissenschaften, Kunstwissenschaften, Medizin, Technik und Geisteswissenschaften, aber insbesondere im psychologisch-sozialmedizinischen Kontext (Noack, 2022, S.29). Die meisten einsamkeitsbezogenen Publikationen kreisen rund um die gesundheitlichen Ursachen und Folgen von starken Einsamkeitsgefühlen (Stallberg, 2021, S.51). Das in Deutschland basierte breitaufgestellte Kompetenznetz Einsamkeit wirft die Frage nach der globalen Repräsentativität von Einsamkeitsforschungen auf, da gemäss des Netzwerks die Mehrheit der Studien und Forscher\*innen eurozentristisch orientiert, beziehungsweise in der westlichen Welt angesiedelt sind (Luhmann, 2022, S.16).

Diverse Autor\*innen bestätigen, dass es aus sozialarbeiterischer Perspektive zum Thema Einsamkeit noch kaum Publikationen gibt, obwohl Sozialarbeiter\*innen in diversen Handlungsfeldern mit von Einsamkeit betroffenen Menschen in Kontakt kommen (Noack, 2022, S.29; Thoma, 2018, S.417).

### 1.3. Fragestellungen und Aufbau

Staub-Bernasconi (2018) merkt an:

Die Disziplin Soziale Arbeit hat (. . .) soziale Probleme, ihre Entstehung und ihre Folgen für Individuum und Gesellschaft transdisziplinär zu beschreiben und zu erklären. Die Profession Soziale Arbeit fragt darüber hinaus nach der Bewertung der Problemkonstellationen durch die Profession und ihren Auftrag, durch die Adressat\_innen, den Träger sowie nach den Zielen, Akteur\_innen, Ressourcen, Handlungsleitlinien und Methoden, die zu ihrer Lösung oder Milderung beitragen. (S.370)

Das Zitat von Staub-Bernasconi weist auf vier zentrale Wissensarten hin, welche in der sozialarbeiterischen und soziokulturellen Praxis eine Rolle spielen. Es sind dies Beschreibungswissen, Erklärungswissen, Wertewissen, sowie Handlungswissen. Die Struktur der drei Fragestellungen dieser Arbeit orientiert sich an den genannten Wissensarten.

Die vorliegende Arbeit geht drei aufeinander aufbauenden Fragen nach, die lauten:

1. *Wie wird das Phänomen Einsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven beschrieben?*
2. *Was sind zentrale Ursachen und Folgen von Einsamkeit?*
3. *Welchen Beitrag kann die Soziokulturelle Animation leisten im Kontext Ansätze gegen Einsamkeit?*

Nach dem ersten Kapitel, welches in die vorliegende Arbeit einführt, wird im zweiten Kapitel das Phänomen Einsamkeit anhand von Wissen aus unterschiedlichen Disziplinen beschrieben, sowie verwandte Begriffe davon abgegrenzt. Das dritte Kapitel erklärt Ursachen und Folgen von Einsamkeit. Im vierten Kapitel werden Aufgaben, sowie zentrale Werte der Soziokulturellen Animation aufgeführt, Ansätze gegen Einsamkeit diskutiert und konkrete Handlungsempfehlungen formuliert für die berufliche Praxis von Soziokulturellen Animator\*innen in Bezug auf Einsamkeit. Das fünfte Kapitel dient der Schlussfolgerung, gefolgt von einem Ausblick im sechsten Kapitel.

## 1.4 Adressat\*innen und Limitationen

Die Adressat\*innen dieser Arbeit sind in erster Linie Professionelle der Sozialen Arbeit, insbesondere Soziokulturelle Animator\*innen und Institutionen, welche nach soziokulturellen Prinzipien agieren.

Die vorliegende Arbeit beleuchtet zahlreiche Aspekte von Einsamkeit, hat jedoch aufgrund des beschränkten Umfangs nicht den Anspruch auf Vollständigkeit. Nicht eingegangen werden kann beispielsweise auf Fragen rund um Gender und Einsamkeit oder auf detaillierte altersspezifische Ausführungen zu Einsamkeit, dies wäre zwar interessant, würde den Rahmen dieser Arbeit jedoch deutlich überspannen.

## 2. Beschreibung des Phänomens Einsamkeit

Einsamkeit wird je nach Fachgebiet und Autor\*in in der wissenschaftlichen Literatur unterschiedlich definiert, erklärt und bewertet. Dieses Kapitel beschäftigt sich mit der Definition von Einsamkeit und grenzt verwandte Begriffe ab. Weiter werden die Faktoren Zeit und Form von Einsamkeitserfahrungen thematisiert, um das Verständnis über verschiedene Ausprägungen des Phänomens zu schulen. Um dem vielschichtigen Gegenstand der Einsamkeit gerecht zu werden, wird in diesem Kapitel auf beschreibendes Wissen aus verschiedenen Disziplinen zurückgegriffen.

### 2.1 Definition von Einsamkeit und verwandte Begriffe

#### 2.1.1 Einsamkeit

Definitionen von Einsamkeit fokussieren auf unterschiedliche Aspekte des Phänomens und sind nicht einheitlich definiert oder festgelegt (Noack, 2022, S.7).<sup>3</sup>

In der vorliegenden Arbeit deckt sich das Einsamkeitsverständnis mit der oft zitierten und von vielen Wissenschaftler\*innen anerkannten Definition von Krieger und Seewer, zwei aktuell prominenten Einsamkeitsforscher\*innen.

---

<sup>3</sup> Detaillierte Informationen zu den wissenschaftlichen Definitionen von Einsamkeit finden sich im Werk *Definition und Formen der Einsamkeit* (Luhmann, 2022).

Gemäss Krieger und Seewer (2022) ist Einsamkeit eine schmerzhaft innerlich wahrgenommene subjektive Erfahrung, welche ein Individuum macht, wenn die vorhandenen sozialen Beziehungen das individuelle Bedürfnis nach Bindung nicht erfüllen (S.3).

Eine weitere Definition, welche auf ähnliche Aspekte fokussiert und besonders die Ressourcenfrage betont, stammt vom BFS (2019): "Ein Gefühl der Einsamkeit ist der subjektive Ausdruck eines Mangels an sozialen Ressourcen oder eines Bedürfnisses nach zusätzlichen oder anderweitigen sozialen Kontakten."

Als Gegenbegriffe zu Einsamkeit werden in der wissenschaftlichen Literatur häufig soziale Verbundenheit, Zugehörigkeitsgefühl, und soziale Inklusion genannt (Luhmann, 2022, S.15).

### 2.1.2 Soziale Isolation

Soziale Isolation drückt aus, dass eine Person objektiv betrachtet, sozial isoliert ist, was durchaus auch auf freiem Willen beruhen kann (Noack, 2022, S.12). Der vielzitierte Autor, Psychiater und Neurowissenschaftler Spitzer (2018) weist auf die oftmals nicht direkt zusammenhängende Beziehung zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation hin und zeigt auf, dass auch eine sozial eingebundene Person sich einsam fühlen kann und gleichzeitig soziale Isolation nicht zwingend mit Einsamkeitsgefühlen zusammenhängen muss (S.24).

### 2.1.3 Freiwillige und unfreiwillige Einsamkeit

Gemäss Noack (2022), der sich der Erforschung von Gemeinwesenarbeit und Methoden der Sozialen Arbeit widmet, ist es notwendig zwischen freiwilligen und unfreiwilligen Einsamkeitsgefühlen zu differenzieren (S.13). Freiwillige Einsamkeitsgefühle können entstehen, wenn eine Person objektiv sozial isoliert ist und sich nur wenig mit anderen Menschen austauscht, dies jedoch keine primär negativen Gefühle auslöst (ebd.). Unfreiwillige Einsamkeit geht mit schmerzhaftem Empfinden einher und entsteht laut Noack, wenn "(. . .) die Anzahl, die Frequenz und/oder die Sinnhaftigkeit sozialer Beziehungen nicht den subjektiven Ansprüchen entsprechen" (ebd.).

#### 2.1.4 Alleinsein

Alleinsein wird meist als Zustand beschrieben, welcher von Personen oftmals bewusst gewählt und tendenziell mit positiven Gefühlen assoziiert wird (Krieger & Seewer, 2022, S.3). In der Literatur wird Alleinsein mit Konzepten wie Introspektion, Selbstreflexion und Rückzug aus dem Sozialen in Verbindung gebracht (Schobin, 2018, S.47). Beer und Güth ergründen in *Alleinsein macht Sinn* (2018) die freiwillig aufgesuchte Einsamkeit und beschreiben die positiven Aspekte, welche das Alleinsein in der Natur oder die Kontemplation während einer Meditation mit sich bringen (S.9). Auch Spitzer (2018) betont die positiven Seiten und Wirkungen des Alleinseins in Kombination mit Naturerlebnissen, und führt auf, dass dies die Kreativität fördert und sich positiv auf die psychische Gesundheit auswirkt (S.223). Interessant ist, dass in Forschungen nachgewiesen wurde, dass Menschen, die sich eine Weile allein in der Natur aufhalten sich tendenziell eher an gemeinschaftlichen Werten orientieren und mehr Verbundenheit gegenüber ihren Mitmenschen spüren (S.226). Ein aktuelles breit diskutiertes Werk, welches sich um das Thema Alleinsein dreht, ist das Buch *Allein* von Journalist und Autor Schreiber (2023). Er diskutiert darin diverse Themen rund um das Alleinsein, thematisiert Vor- und Nachteile des Singlelebens und zeigt das Spannungsverhältnis auf zwischen dem Bedürfnis nach Bindung, Nähe und Gemeinschaft, sowie sozialem Rückzug und Autonomie und den Schnittstellen zu Einsamkeit (ebd.).

### 2.2 Formen und Dauer von Einsamkeit

#### 2.2.1 Formen von Einsamkeit

Luhmann (2022) unterscheidet, gestützt auf diverse Studien, fünf Einsamkeitsformen, welche mit unterschiedlichen Beziehungsarten zusammenhängen (S.32, siehe Tabelle 1). Im Verlauf der Arbeit wird diese Distinktion nicht weiter spezifisch aufgegriffen, dient jedoch dem Zweck die engen Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und Beziehungen respektive Bindungen aufzuzeigen und zu verdeutlichen, dass Einsamkeit unterschiedliche Formen haben kann.

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

Tabelle 1: Unterscheidung verschiedener Formen der Einsamkeit nach Beziehungsformen (Quelle: Luhmann, 2022, S.22)

### 2.2.2 Dauer von Einsamkeit

Krieger und Seewer (2022) betonen die Relevanz des Faktors Zeit bei der Betrachtung von Einsamkeit (S.4). Sie unterscheiden zwischen der vorübergehenden, der situativen und der chronischen Einsamkeit (ebd.). Die vorübergehende Einsamkeit ist eine flüchtige Form der Einsamkeit, welche viele Menschen im Alltag häufig erleben und oftmals schnell vorübergeht (ebd.). Situative Einsamkeit wird von Menschen erlebt, welche sich aktuell in einer Übergangszeit oder akuten Krise befinden, wie beispielsweise bei unfreiwilligem Verlust des Arbeitsplatzes oder Todesfall eines nahen Menschen (ebd.). Chronische oder überdauernde Einsamkeit ist ein Zustand, welcher nicht nur punktuell oder bei Krisen auftritt, sondern sich über einen langen Zeitraum hält und häufig mit sehr unangenehmen Einsamkeitsgefühlen einhergeht, sowie psychischen und oder physischen Leiden (ebd.). Die Unterscheidung dieser unterschiedlichen Formen von Einsamkeit wird von den meisten Studien rund um Einsamkeit oft nicht spezifisch berücksichtigt, weshalb in den folgenden Kapiteln keine spezifische Aufteilung von Erkenntnissen in Bezug auf die einzelnen Formen aufgeführt werden kann, obwohl dies durchaus interessant wäre.

## 2.3 Multiperspektivische Beschreibung von Einsamkeit

Da Einsamkeit ein komplexes und vielschichtiges Phänomen ist, werden auf den folgenden Seiten Aussagen von Einsamkeitsexpert\*innen aus verschiedenen Disziplinen aufgeführt, um der Komplexität und Vielschichtigkeit des Phänomens Rechnung zu tragen, auch wenn in der vorliegenden Arbeit viele Aspekte nur angeschnitten werden können.

### 2.3.1 Medizinische Perspektive

Spitzer (2018) weist darauf hin, dass Einsamkeitsgefühle zum Leben und zum Menschsein dazu gehören (S.10). Er führt aus, dass der Mensch allein nicht überlebensfähig ist und Gemeinschaftsgefühle das individuelle Stresserleben deutlich senken (S.109). Spitzer plädiert für eine Anerkennung von Einsamkeit im medizinischen Sektor und bezeichnet sie als gefährliche und potenziell tödliche Krankheit (S.12). In einer Fachzeitschrift für Pfleger\*innen wird Einsamkeit als ernstzunehmendes gesundheitliches Risiko beschrieben (Mayer, 2020, S.22). Der Autor stellt den deutlichen Zusammenhang von Einsamkeit und dem sozialen Netzwerk eines Individuums dar, welches soziale Unterstützung spenden kann (ebd.). Er beschreibt wie auch flüchtige zufällige Beziehungen im Alltag prägen und zum sozialen Netzwerk gehören und führt aus, dass auch negative Beziehungen in Form von unangenehmen Sozialkontakten prägen, respektive belastend wirken können (ebd.). Soziale Inklusion ist laut Mayer das Gegenmittel zu Einsamkeit und hat positive Wirkungen auf den gesundheitlichen Zustand eines Individuums (S.23). Das Phänomen Einsamkeit wird in der Medizin als Phänomen allgemein unterschätzt und wird trotz der eindeutigen gesundheitlichen Risiken insbesondere von chronischen Einsamkeitserfahrungen von der medizinischen Fachwelt nicht offiziell als Krankheit deklariert (Von Wartburg, 2022, 20:17-20:45). Medizinische Bezüge zu Einsamkeit finden sich in der Fachliteratur hauptsächlich in Bezug auf Folgen von Einsamkeitsgefühlen, worauf in Kapitel 3 genauer eingegangen wird.

### 2.3.2 Psychologische Perspektive

Noack (2022) führt aus, dass im Rahmen psychologischer Forschungen und Studien wichtige Erkenntnisse zum Phänomen gefunden werden konnten, jedoch meist, ohne die Wechselwirkungen zwischen individuellen psychologischen Faktoren und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen und sozialen Fragen zu berücksichtigen (S.9). Krieger, Dozent und Psychotherapeut, bezeichnet Einsamkeit als zum Mensch gehörend, als ursprünglicher Überlebensschutz (Von Wartburg, 2022, 3:21-3:45).



Auch heute sei dieses meist unangenehme Gefühl hilfreich, da es einem Individuum signalisiert Kontakt zu suchen und sich auszutauschen mit Mitmenschen (4:10-4:30). Krieger und Seewer (2022) betonen die Wichtigkeit der Qualität von sozialen Beziehungen und zeigen auf, dass Einsamkeit viel mit der subjektiven Wahrnehmung zu tun hat (S.3). Diese Ansicht teilen auch andere Einsamkeitsforscher\*innen aus dem Bereich der Psychologie, wie Beer und GÜth (2018), welche den Kern der wahren Einsamkeit als "qualitative Beziehungslosigkeit" bezeichnen, in der zwischenmenschliche Verbindungen von Fremdheit und Gleichgültigkeit geprägt sind (S.49). Landmann und BÜcker (2023) zeigen Zusammenhänge zwischen Einsamkeitsgefühlen und Persönlichkeitseigenschaften auf (S.85), worauf in Kapitel 3 genauer eingegangen wird. Laut ihnen hängt Einsamkeit von den individuellen bindungsbezogenen Bedürfnissen und Wünschen einer Person ab (S.51). Sie unterscheiden zwischen unterschiedlichen Arten von Einsamkeit und zeigen auf, dass es bei der emotionalen Einsamkeit um Verbundenheit geht, wohingegen bei der sozialen Einsamkeit das Netzwerk einer Person im Zentrum steht (S.53). Nebst den beiden genannten Arten von Einsamkeit kann eine dritte ausgemacht werden. Die Covid-19 Pandemie und die damit einhergehenden Kontakteinschränkungen führten zu sogenannter physischer Einsamkeit, in welcher die körperliche Abwesenheit von Mitmenschen im Zentrum steht (S.55). Die Autor\*innen erwähnen, dass Einsamkeitsgefühle oftmals in Kombination mit weiteren unangenehmen Gefühlen auftreten, wie Unruhe, Niedergeschlagenheit oder Traurigkeit (S.56).

### 2.3.3 Philosophische Perspektive

Laut dem deutschen Philosophen Kahl (2018) ist das Phänomen Einsamkeit etwas existenziell Menschliches, das durch unsere Leben als Individuen gegeben ist (S.140). Die soziale Abgeschlossenheit, welche heutzutage viele Menschen freiwillig oder unfreiwillig erleben, ist seiner Meinung nach jedoch nicht menschengemacht (ebd.). Kahl nimmt Bubers Überlegungen zur Ich-Du-Beziehung auf, die besagt, dass ein Individuum ein Gegenüber braucht, um sich selbst in Kontext zu setzen (S.141). Darauf aufbauend benennt er vier Gegensatzpaare, welche laut ihm Fähigkeiten sind, die zum Leben gehören (ebd.). Teamfähigkeit versus Einsamkeitsfähigkeit, Beziehungsfähigkeit versus Einsamkeitsfähigkeit, Gruppenfähigkeit versus Einsamkeitsfähigkeit und Bindungsfähigkeit versus Einsamkeitsfähigkeit (ebd.). Laut Kahl sollte eine Balance erlangt werden zwischen den genannten Gegensatzpaaren, da zu viel Einsamkeit krank mache und zu wenig Einsamkeit nicht genügend Raum für Stille und Selbstreflexion biete (ebd.). Der Philosoph Marquard (2012) beschreibt den Stellenwert der Einsamkeit in der Philosophie und wirft dabei einen Blick zurück in die Geschichte.

In der mittelalterlichen Mystik bedeutete Einsamkeit das tiefe Verbundensein und Einssein mit Gott (ebd.). Er beschreibt weiter wie kritische Denker und Skeptiker wie Montaigne Einsamkeit bewusst suchten und als positiv erlebten als Ausgleich zum öffentlichen Tun und als Rückzugsort für Kreativität und Raum für Reflexion (ebd.). Marquard empfindet die heutige Zeit als beherrscht durch soziale Zwänge und Pflicht zur Geselligkeit und sieht in der Natur und dem Alleinsein einen Ausweg aus diesen Zwängen (ebd.). Marquard bewertet die Fähigkeit Einsamkeitsgefühle auszuhalten als zentral, da der Mensch allein geboren und allein sterben wird (ebd.). Laut Marquard ist es ein Mangel der heutigen Gesellschaft, dass wir das Alleinsein nicht gut ertragen, respektive die Kraft dazu nicht besitzen (ebd.).

#### 2.3.4 Sozialwissenschaftliche Perspektive

Hafen (2018), renommierter Soziologe und Verfechter der Systemtheorie, nimmt Einsamkeit und soziale Isolation unter die Lupe und sagt mit Bezug auf die Systemtheorie, dass soziale Isolation und Einsamkeit in erster Linie mit Inklusions- respektive Exklusionsprozessen zu tun haben (S.35). Er erklärt, dass soziale Isolation sowohl auf sozialer sowie gesundheitlicher Ebene ein zentraler Risikofaktor sei für die Entstehung von negativen Einsamkeitsgefühlen (S.36). Er versteht Einsamkeit als Resultat innerlich erlebter Beobachtung von begrenzter Inklusionsfähigkeit (ebd.). Hafen plädiert dafür, dass auf der Handlungsebene im Kontext Einsamkeit und soziale Isolation vor allem auf diejenigen Bevölkerungsgruppen, welche durch ihre Lebensumstände vermehrt von sozialer Isolation betroffen sind, fokussiert wird, wie beispielsweise Erwerbslose, sozial Benachteiligte, Kranke und ältere Menschen (S.41). Er sieht Handlungsbedarf im Kontext der strukturellen Rahmenbedingungen und fügt Beispiele an, wie die Schaffung von sicheren Spielplätzen und anderen Sozialräumen, welche partizipative gemeinschaftliche Aktionen ermöglichen, durchgeführt von Fachpersonen wie beispielsweise aus der Soziokulturellen Animation (S.42-43). Weiter stellt er politische Forderungen gegen Kürzungen von Steuergeldern im Bildungs- Gesundheits- und Sozialbereich, damit gemeinschaftliche und inklusive Projekte nachhaltig finanziert werden können (S.43). Der Soziologe Stallberg (2021) definiert Einsamkeit als "Mangel an Kontakt mit uns wichtigen anderen, Mangel an Beziehungsqualität, Mangel an sozialer Integration, Mangel an Chancen, (. . .)" (S.10). Laut ihm ist Einsamkeit für die Soziologie relevant, da im Kern zwischenmenschliche soziale Interaktionen stehen, welche Zugehörigkeit, Alleinsein, Exklusion oder Einsamkeit fördern (S.13).

Makrogesellschaftliche Faktoren wie Digitalisierung, Globalisierung, Modernisierung und neue Formen des Zusammenlebens spielen eine entscheidende Rolle in der Verbreitung und Verteilung von negativem Einsamkeitserleben, welches immer auch mitbestimmt ist durch Nationalität, Alter, Werte, sexuelle Orientierung, Geschlecht und soziale Zugehörigkeit (S.14). Weiter anerkennt Stallberg, dass Einsamkeit soziokulturell konstruiert ist und je nach Zeitgeist andere Werte und Normen rund um das Alleinsein beziehungsweise Verbundensein normal sind, respektive als positiv oder negativ gelten und auf Individuen wirken (S.14). Stallberg kritisiert die stark auf das Individuum bezogene Perspektive vieler Einsamkeitsforscher\*innen, welche gesellschaftliche Faktoren oft nicht miteinbeziehen (S.4).

## 2.4 Zwischenfazit

Die Anzahl Studien zu Einsamkeit nimmt laufend zu und das Phänomen stösst bei unterschiedlichen Disziplinen auf grosses Interesse. Jedoch gibt es bisher nur wenige Bemühungen das Phänomen Einsamkeit multiperspektivisch zu ergründen und gesellschaftliche Faktoren werden oftmals ausgeklammert. Die Einsamkeitsexpert\*innen sind sich einig, dass Einsamkeit ein komplexes und vielschichtiges Phänomen ist, welches subjektiv wahrgenommen wird und von Fall zu Fall individuell ausgestaltet ist.

## 3. Ursachen und Folgen von Einsamkeit

Nach einer gründlichen Beschreibung des Phänomens werden in diesem Kapitel die Ursachen und Folgen von Einsamkeit erklärt und mithilfe von bezugsdisziplinarischem Wissen betrachtet. Die Autor\*innen von wissenschaftlichen Publikationen zum Thema sind sich einig, dass Ursachen und Folgen je nach Einzelfall individuell respektive multifaktoriell sind und es eine Vielzahl an Ursachen und Folgen gibt. Es wird hier ohne Anspruch auf Vollständigkeit eine Auswahl der in der Fachliteratur meistgenannten Punkte aufgeführt mit dem Ziel die Mehrdimensionalität und Komplexität des Phänomens zu erklären. In vielen Studien zum Thema werden ausschliesslich individuelle und meist intrapsychische Faktoren erwähnt, was jedoch zu kurz greift, da die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen oftmals auch gesellschaftlich mitbedingt ist (Thoma, 2018, S.420). Im nachfolgenden Teil der Arbeit werden auch neuste Forschungsergebnisse diskutiert, wie beispielsweise Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und der Gestaltung von Räumen, welche noch nicht tiefgehend erforscht sind. Da die Ursachen weit mehr erforscht wurden als die Folgen, werden auch in dieser Arbeit den Ursachen mehr Zeilen eingeräumt als den Folgen.

### 3.1 Ursachen von Einsamkeit

Krieger und Seewer (2022) haben mit Bezügen zu Ausführungen von Niklas Luhmann zentrale Risikofaktoren, welche Einsamkeit mitbedingen zusammengefasst, welche als Überblick dienen sollen:

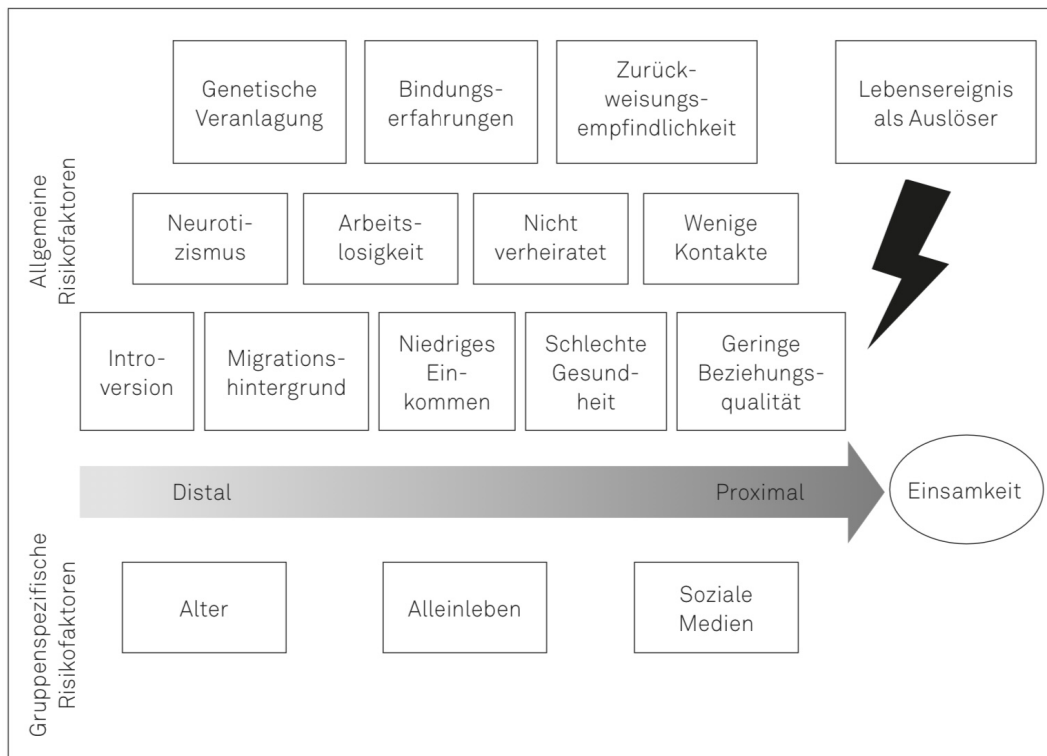


Abbildung 1: Übersicht zentraler Risikofaktoren (Quelle: Krieger & Seewer, 2022, S.8)

#### 3.1.1 Intrapsychische Faktoren

Landmann und Bucker (2023) weisen auf Studienergebnisse hin, welche Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und gewissen Persönlichkeitsmerkmalen aufzeigen und verdeutlichen hierbei, wie Einsamkeitsgefühle mit individuellen Eigenheiten in Bezug auf das Erleben und Verhalten zusammenhängt (S.58). Sie führen aus, dass kommunikative, offene, extravertierte Menschen tendenziell weniger an Einsamkeit leiden als Menschen mit einem Hang zu Introversion (ebd.). Sie beziehen in ihre Analysen besondere Kontexte, wie etwa die Covid-19 Pandemie mit Geboten der sozialen Distanz, mit ein, und zeigen auf, wie herausfordernd diese Zeit insbesondere auch für extravertierte Menschen war (S.59). Weiter zeigen sie auf, dass Menschen, welche grundsätzlich Konflikte meiden und Konsens suchen, sowie gewissenhafte Menschen tendenziell weniger von Einsamkeit betroffen sind und oftmals Stabilität erleben durch langjährige Freundschaften (ebd.). Ängstliche Menschen, die sich viele Sorgen machen sind tendenziell häufiger von Einsamkeit betroffen (ebd.).

Dies hängt vermutlich damit zusammen, dass ängstliche Menschen auf soziale Ablehnung häufig mit sozialem Rückzug reagieren (ebd.). Neben spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen werden auch dysfunktionale Gedanken und Coping-Strategien in der psychologischen Fachliteratur oft als Entstehungsfaktoren für chronische Einsamkeit diskutiert (Thoma, 2018, S.420; Krieger & Seewer, 2022, S.27). Krieger und Seewer (2022) geben Einblick in diese komplexen Prozesse und erklären, dass Gedanken in Bezug auf soziale Interaktionen und das Ich mit früheren Beziehungserfahrungen zusammenhängen und unangenehme Einsamkeitsgefühle auslösen oder verstärken können (S.46). Kurzidim (2023) zeigt deutliche Zusammenhänge zwischen sozialen Phobien und Einsamkeitsgefühlen auf, welche wie ein Teufelskreis funktionieren und den Leidensdruck von Betroffenen vergrössern (S.320). Soziale Phobien sind häufig verbunden mit Stresserleben bei sozialen Interaktionen, was zu Vermeidungsverhalten und somit zur Entstehung und oder Verstärkung von Einsamkeitsgefühlen führt (ebd.).

### 3.1.2 Schicksalsschläge und Krisen

Ein weiterer Auslöser für starke Einsamkeitsgefühle können plötzlich auftretende Veränderungen, individuelle Schicksalsschläge und Krisen sein (Bürklin & Wunderer, 2020, S.450). Durch Verlusterfahrungen nach Todesfällen von geliebten Mitmenschen, nach Trennungen, oder dem Wechsel des Wohnorts können Einsamkeitsgefühle entstehen beziehungsweise je nach Situation auch chronisch werden und Individuen nachhaltig negativ prägen (ebd.).

### 3.1.3 Modernisierung und Wertewandel

Während in früheren Zeiten traditionelle Strukturen vorherrschten, welche eine gewisse Stabilität gaben durch soziale Normen, Rollen und klar definierte Positionen in der Gesellschaft, zeigen Modernisierungstheorien auf, dass traditionelle Strukturen zunehmend verschwinden (Eckhard, 2018, S.177). Soziologen wie Durkheim und Tönnies bezeichneten die moderne Welt als charakterisiert durch mehr Wahlfreiheit und Flexibilität (ebd.). In der heutigen oft als postmodern bezeichneten Weltordnung sind soziale Verhältnisse und Beziehungen tendenziell nicht mehr selbstverständlich (ebd.). Rosa (2012), prominenter zeitgenössischer Soziologe, kritisiert die heutige beschleunigte Gesellschaft (S.189).

Laut Rosa sind Beschleunigungsprozesse zentral beim Versuch Einsamkeit zu erklären, da die technische Beschleunigung eine Loslösung von räumlichen Verhältnissen und sozialen Orten bedeutet, sich stark auf soziale Beziehungen auswirkt (S.191-192), sowie die Stabilität einer Gesellschaft tangieren (S.204). Nebst Modernisierungsprozessen ist auch der Wertewandel und die Wertepluralisierung mitprägend für die Entstehung von Einsamkeitserfahrungen. Hillmann (2001) beschreibt diesen Wandel der Werte und Normen und zeigt auf wie bedeutsam Werte für Individuum und Gesellschaft sind und beschreibt sie als "( . . . ) allgemeine, grundlegende, zentrale Ziele, Orientierungsstandards und -leitlinien für das Handeln von Individuen, Gruppen-, Organisations- und Gesellschaftsangehörigen und damit auch für die Aktivitäten sozialer Gebilde" (S.15). Werte sind laut Hillmann Produkte menschlichen Zusammenlebens und hängen zusammen mit Gleichheit, Ungleichheit, Macht und Emotionen (S.16). Hillmann teilt ein in konservative, hedonistische, Arbeits- und Berufswerte sowie individualistische Werte und nennt bei den individualistischen Werten Begriffe wie persönliche Autonomie, Ich-Bezogenheit, persönlicher Vorteil, Individualismus, Selbstverwirklichung und soziales Ansehen (S.30-32). Die Verbreitung von individualistischen Werten ist laut Hillmann Kern des aktuellen Wertewandels (S.31). Gemäss Hillmann zeigen Umfragen, dass heutzutage vielen Menschen auffällt, dass das soziale Zusammenleben von negativen Werten vermehrt auf die Probe gestellt wird (S.35).

#### 3.1.4 Individualisierung

Van der Loo und Van Reijen (1992) thematisieren die Individualisierungstendenz unserer heutigen insbesondere westlichen Gesellschaft und erklären wie die postmoderne Welt durch Differenzierung und Rationalisierung vermehrt zu einer Auflösung des Individuums aus seiner sozialen Umgebung führt (S.167). Die Enttraditionalisierung der Welt stellt Individuen, sowie die Gesamtgesellschaft vor grosse Herausforderungen (S.168). Die heutigen Beziehungen, von denen ein Individuum abhängig ist, werden als abstrakt und unklar beschrieben (S.194). Diese Abstraktheit der Beziehungen führe zusammen mit dem Wertepluralismus zu immer autonomeren und eigenverantwortlicheren Beziehungen zwischen Menschen (ebd.). Auch Spitzer (2018) beschreibt die Individualisierungstendenz der heutigen Gesellschaft (S.13). Er spricht von der "Generation Ich" und weist darauf hin, dass 2013 "Selfie" das Wort des Jahres von Oxford-English Dictionary war (S.21). Die Ich-Bezogenheit der heutigen Gesellschaft ist laut Spitzer problematisch für das Gefühl des Miteinanders und letztlich die gesellschaftliche Kohäsion (S.41).

Laut einer Studie der Arizona State University fanden Psycholog\*innen heraus, dass Individualismus nicht nur in sogenannten westlichen Ländern, sondern weltweit in den meisten Ländern stark zunimmt (S.13-14). Auch die Urbanisierungstendenz spielt hier mit, und einige Studien bestätigen, dass durch Verstädterung Individualismus und Anonymität zunehmen, was Einsamkeitsgefühle verstärkt (Spitzer, 2018, S.17). In Japan macht seit einiger Zeit der Begriff Hikikomori die Runde, der sowohl Betroffene als auch ein Phänomen selbst betitelt (Bargel, 2021). Es bezeichnet Menschen, welche von der Aussenwelt abgeschottet leben und ihr Haus nicht mehr verlassen (ebd.). Hikikomori bedeutet komplette soziale Isolation und ist mittlerweile in Japan weit verbreitet (ebd.). Gründe für das Phänomen sehen Expert\*innen in der Urbanisierung und Individualisierung der Gesellschaft, aber auch Komorbiditäten mit psychischen Störungen, sowie Leistungsdruck spielen hierbei eine Rolle (ebd.).

### 3.1.5 Digitalisierung und soziale Onlinemedien

Die digitale Wende hat die Welt und damit unsere Kommunikationsweisen und Beziehungskulturen verändert. Durch das Internet können sich Menschen trotz meilenweiter räumlicher Distanz austauschen, soziale Bewegungen organisieren und haben Zugang zu einem breiten Angebot an Informationen. Doch die Digitalisierung bringt auch negative Aspekte wie Gaming-Sucht oder die Zunahme von Depressionen mit sich (Spitzer, 2018, S.18). Studien zu Digitalisierung und insbesondere sozialen Onlinemedien und Einsamkeit zeigen sehr unterschiedliche Resultate und somit sind die Auswirkungen der Digitalisierung wohl je nach Fall eher förderlich oder hinderlich (ebd.). Spitzer führt aus, dass soziale Onlinemedien wie Facebook oder Instagram zwar globale Vernetzung mit sich bringen, jedoch einhergehen mit einem geringeren gesellschaftlichen Vertrauensgefühl und, weniger Lebenszufriedenheit und Zunahme von einsamkeitsbetroffenen Menschen (S.140). Stallberg (2021) betont in diesem Zusammenhang die Qualität von realen Kontakten und niederschweligen öffentlichen Begegnungsorten, welche nicht zu unterschätzen seien (S.50).

### 3.1.6 Entfremdung und Resonanz

Rosa (2022) untersucht in *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung* gelingende und misslingende Weltbeziehungen. Ob eine Beziehung zur Welt gelingt oder misslingt, hängt laut ihm vom Zugang zu Ressourcen ab, sowie vom Grad der Offenheit gegenüber respektive der Verbundenheit mit anderen Menschen (S.53).



Rosa (2018) beschreibt die heutige Gesellschaft als geprägt von Wertepluralismus und Beschleunigung und sinniert über die menschlichen Gefühle des Nah- und Distanziert Seins zur Welt, zu Mitmenschen und sich selbst (S.450). Rauh und Kösling (2023) nehmen Bezug auf Rosas Resonanztheorie und verorten das Gefühl der Einsamkeit auf dem Spektrum zwischen Resonanz und Entfremdung und betonen den dynamischen Charakter von Einsamkeit (S.139). Entfremdung verstehen sie dabei als "beziehungslose Beziehung", als soziale Isolation, als Vereinzelung und weisen darauf hin, dass Menschen sich oft einsam fühlen, obwohl Beziehungspartner\*innen anwesend sind, jedoch die Beziehung nicht die individuellen Bedürfnisse erfüllt (S.140). Sie erklären, dass Beziehungen zu sich selbst, zu Mitmenschen und zur Welt eher im Bereich eines verbundenen und resonanten Gefühls sein können oder eines entfremdeten isolierten verlorenen Gefühls, was Ursache für Einsamkeitserfahrungen sein kann (S.141). Sie führen aus, dass Resonanz, beziehungsweise resonante Beziehung, bedeutet in Schwingung und in Kommunikation zu sein mit sich selbst, Mitmenschen und der Welt, und sehen den Aufbau von resonanten Beziehungen als Lösung im Kontext von Entfremdungserfahrungen (S.140.).

### 3.1.7 Soziale Exklusion und der Faktor Raum

Einsamkeitserfahrungen hängen oftmals mit der Lebenslage eines Menschen zusammen, seinem gesellschaftlichen Rang, dem Zugang zu gesellschaftlichen Infrastrukturen und Ressourcen (Thomas, 2022, S.99). Prozesse rund um Inklusion, Exklusion und Teilhabechancen von bestimmten Gruppen spielen in diesem Kontext eine grosse Rolle (ebd.). Gemäss aktuellen Studien leiden Menschen eher an Einsamkeit, wenn sie sich von der Gesellschaft exkludiert fühlen, wie beispielsweise von Erwerbslosigkeit betroffene Menschen (Neu, 2022, S.12). Im Kontext der Exklusionstheorie beschreibt Eckhard (2018) Mechanismen rund um inklusive und exklusive Gesellschaften und bezeichnet Einsamkeit als ein Teil der sozialen Exklusion (S.178). Der soziale Wandel, welcher oftmals zu unklaren Beziehungen führt, befeuert Effekte von Marginalisierung und Exklusion (ebd.). Armut ist einer der Faktoren, welcher zu sozialer Exklusion und Einsamkeit führt (ebd.). Landmann und Bücken (2023) erklären, je tiefer das Einkommen, desto höher die empfundene Einsamkeit und desto kleiner die Einbindung in soziale Netzwerke (S.59). Nebst Mangel an Ressourcen sprechen sie auch die mit Armut typischerweise zusammenhängenden Faktoren an, wie Schuld- und Schamgefühle, vermindertes Selbstwertgefühl und Furcht vor Diskriminierung was wiederum soziale Interaktionen respektive Kontaktaufnahme erschwert (Landmann & Bücken, 2023, S.60; Eckhard, 2018, S.179).



Sozialer Rückzug ist für exkludierte Menschen, ob von Armut oder Erwerbslosigkeit betroffen ein Weg, um Schamgefühlen und sozialen Vergleichen aus dem Weg zu gehen und von Mitmenschen nicht enttäuscht zu werden (Eckhard, 2018, S.179). Eckhard beschreibt den Teufelskreis aus sozialem Rückzug und Exklusion im Kontext Arbeitsmarkt und zeigt auf, dass der soziale Rückzug zu kleineren Chancen auf eine neue Arbeitsstelle resultieren (S.183). Nicht nur die soziodemografischen Umstände von Menschen spielen eine Rolle bei der Entstehung von Einsamkeitsgefühlen, sondern auch räumliche Faktoren wie die Wohnumgebung oder infrastrukturelle Ausstattung der Nachbarschaft (Neu, 2022, S.7). Neu weist darauf hin, dass die Erforschung dieser Zusammenhänge noch in den Kinderschuhen steckt und zeigt auf wie bedeutend niederschwellige öffentliche Begegnungsorte in der Nachbarschaft, wie Bäckereien oder Schulen, für einsamkeitsbetroffene Menschen sind, da sie Raum bieten für alltägliche Begegnungen (ebd.).

### 3.1.8 Migrationserfahrung

Ein weiterer Faktor in der Entstehung starker Einsamkeitsgefühle ist laut aktueller Fachliteratur Migrationserfahrung, was jedoch noch fast gar nicht erforscht ist (Landmann & Bücker, 2023, S.60). Das Migrieren in eine andere Region oder in ein neues Land verändert das soziale Netzwerk eines Individuums nachhaltig (ebd.). Ursachen für Einsamkeitsgefühle sind nebst der Veränderung des sozialen Netzwerkes auch sprachliche Herausforderungen, der Teilverlust der eigenen Autonomie sowie ein Mangel an gesellschaftlicher Zugehörigkeit im Kontext der Aufnahmegesellschaft (ebd.). Es wurde erwiesen, dass auch ältere Menschen mit Migrationserfahrung, obschon die Migration eine lange Zeit zurückliegt, tendenziell häufiger unter Einsamkeit leiden als Menschen ohne Migrationserfahrung (ebd.).

### 3.1.9 Pandemien

Diverse Studien zeigen auf, dass während der globalen Covid-19 Pandemie und dem Mantra der sozialen Distanz viele Menschen starke Einsamkeitsgefühle entwickelten (Thomas, 2022, S.102). Insbesondere auch junge Menschen litten durch die angeordnete soziale Isolation häufiger unter Einsamkeitsgefühlen (ebd.). Das plötzliche Fehlen der Verbindung zu zentralen Institutionen, wie Schule oder Freizeitzentren, sowie die Verunmöglichung der spontanen Austauschmöglichkeiten, führte nebst negativen Einsamkeitsgefühlen, bei vielen Menschen zu Gefühlen der Ohnmacht und Hilflosigkeit (ebd.).

In postpandemischer Betrachtung ist sich die Wissenschaft uneinig über die langfristige Schwere beziehungsweise Nachhaltigkeit der Effekte der Covid-19 Pandemie auf das Einsamkeitsempfinden von Individuen (Landmann & Bücken, 2023, S.61). Einige Studien zeigten einen durchschnittlich leichten Anstieg von Einsamkeitsgefühlen, andere Studien verzeichneten einen starken Anstieg von Einsamkeitsbetroffenen (Seewer & Krieger, 2023, S.228; Landmann & Bücken, 2023, S.61).

## 3.2 Folgen von Einsamkeit

Die möglichen Folgen von negativen Einsamkeitsgefühlen können grob unterteilt werden in gesundheitliche und gesellschaftliche Folgen. Studien zu den Folgen von Einsamkeitserfahrungen sind rar und fokussieren meist auf die psychischen und physischen Folgen, weshalb dieses Unterkapitel etwas kürzer gehalten wird.

### 3.2.1 Gesundheitliche Folgen

Chronische Einsamkeitsgefühle sind oft verbunden mit negativen gesundheitlichen Folgen sowohl auf der physischen wie auch auf der psychischen Ebene. Krankheiten sind jedoch nicht nur Folgen von Einsamkeit, sondern oftmals auch Ursache (Krieger & Seewer, 2022, S.14). Insbesondere chronisch kranke Menschen haben ein erhöhtes Risiko von Einsamkeit betroffen zu werden (ebd.). Der Teufelskreis insbesondere zwischen psychischen Störungen und Einsamkeit wirkt aufgrund der Wechselwirkungen wie eine Abwärtsspirale mit verheerenden Folgen für die Betroffenen (ebd.).

Obwohl diverse Metastudien aufzeigen, dass Einsamkeitsgefühle die grösseren Effekte auf die psychische als auf die physische Gesundheit, haben, sind die Effekte auf die körperliche Gesundheit beachtlich und erschreckend (Bücken, 2022, S.8). Chronisch einsame Menschen haben in Umfragen ihre eigene Gesundheit als mittelgut bis sehr schlecht bewertet und leiden häufig an depressiven Verstimmungen (Von Wartburg, 2022, 18.07-18:33). Es ist weiter auffallend, dass einsame Menschen oft komplexe gesundheitliche Situationen haben (ebd.). Auch Krieger und Seewer (2022) beschreiben häufige körperliche Folgen von Einsamkeit, wie Immunsystemprobleme, erhöhtes Risiko für Übergewicht, Herzinfarkte und Schlaganfälle und bewerten diese Zusammenhänge als alarmierend (S.12). Spitzer (2018) kommt zu denselben Ergebnissen und fügt an, dass einsame Menschen zusätzlich ein erhöhtes Risiko haben für Bluthochdruck, Schlafprobleme und Lungenkrankheiten (S.143).

Auch in Bezug auf die individuelle Lebenserwartung spielen chronische Einsamkeitsgefühle eine Rolle. Eine gross angelegte Studie zeigt auf, dass soziale Isolation einhergeht mit einem zwei bis drei Mal grösseren Sterberisiko als bei einem Menschen, welcher ein grosses soziales Netzwerk hat und regelmässig soziale Kontakte pflegt (S.162). Spitzer weist darauf hin, dass unangenehme Gefühle wie Angst und Stress bei einsamen Menschen grösser sind, da Körperkontakt zu Mitmenschen häufig durch das immer kleiner werdende soziale Netzwerk nur reduziert vorhanden ist und sich dies negativ auf das individuelle Wohlbefinden auswirkt (S.27). Gewisse Expert\*innen bezeichnen die Phänomene soziale Isolation und Einsamkeit selbst als Formen von Stress, welche im psychosomatischen Bereich verschlechternd auf unsere Gesundheit wirken (Von Wartburg, 2022, 19:18-19:47). Die Inklusion in ein soziales Netzwerk führt laut Studien zu deutlich geringeren Anstiegen des Stresshormons Cortisol im Körper eines Menschen, was als Puffer fungieren kann im Kontext gesundheitlicher Probleme, da insbesondere chronischer Stress im Zusammenhang steht mit dem Entstehen von diversen ernsthaften Krankheiten (Spitzer, 2018, S.111-115). Bücken (2022) klärt auf über Zusammenhänge zwischen hohem Alter, Einsamkeit und kognitiven Fähigkeiten und weist auf das höhere Risiko hin an Demenz zu erkranken bei starken Einsamkeitsgefühlen im Alter (S.10). Weiter wurde herausgefunden, dass Demenz bei von Einsamkeit betroffenen Menschen schneller voranschreitet (Spitzer, 2018, S.157). Ein aktives Sozialleben gilt als beste Prävention für den Abbau der kognitiven Leistungsfähigkeit im hohen Alter (ebd.).

Wie bereits angedeutet können auch die psychischen Folgen von negativen Einsamkeitserfahrungen gravierend sein. Psychische Störungen können als Folge von Einsamkeitserfahrungen auftreten, gleichzeitig führt das Leiden an einer psychischen Störung für die Betroffenen Individuen oftmals zu sozialem Rückzug und Einsamkeitsgefühlen (Spitzer, 2018, S.155; Bürklin & Wunderer, 2020, S.450). Da sich psychisch kranke Menschen tendenziell sozial eher zurückziehen, wirken die Betroffenen gegen aussen oftmals weniger sozial, was mit einer tendenziell distanzsuchenden Reaktion des sozialen Umfelds einhergeht (Spitzer, 2018, S.154). Einsamkeit steht in reziproker Beziehung zu psychischen Problemen wie Schlafstörungen, Suizidalität, depressiven Störungen, Angststörungen inklusive sozialer Phobie (Bücken, 2022, S.9). Spitzer (2018) fügt neben den erwähnten Störungen auch noch Sucht, bestimmte Formen von Demenz, sowie Psychosen als Einsamkeit potenziell verstärkend hinzu (S.158). Krieger und Seewer (2022) erwähnen die reziproken Beziehungen zwischen Einsamkeit, psychischen Störungen, Selbststigma und sozialem Rückzug und machen darauf aufmerksam, dass dieser Teufelskreis nur schwer zu durchbrechen sei (S.14).

Von Einsamkeit betroffene Menschen haben eine Tendenz ihre Einsamkeitserfahrung als persönliche Schwäche zu deuten (Krieger & Seewer, 2022, S.6; Bücken, 2022, S.36). Die Autor\*innen sprechen von der negativen Wirkung von Selbststigmatisierung, also der "(. . .) Internalisierung negativer sozialer Bewertung einer persönlichen Eigenschaft oder eines Verhaltens (. . .)" (ebd.). Beispielsweise kann es sein, dass Alleinsein bei einem Menschen, der dies als negativ bewertet zu unangenehmen Einsamkeitsgefühlen führen kann (ebd.). Stigmata im Bereich Einsamkeit sind nicht nur als Selbststigmata wirksam, sondern spielen auch in Bezug auf das Fremdbild eine Rolle. Studien zeigen, dass Personen derselben Altersgruppe, welche an Einsamkeit litten mit weniger positiven Eigenschaften attribuiert wurden und als weniger kompetent und weniger attraktiv eingestuft wurden (Krieger & Seewer, 2022, S.6). Es wird deutlich, dass Einsamkeit, ob objektiv als soziale Isolation gemessen, oder als subjektives Empfinden erlebt, ein sehr grosser gesundheitlicher Risikofaktor ist.

### 3.2.2 Gesellschaftliche Folgen

Die gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit werden in der Forschung und Literatur zu Einsamkeit nur selten thematisiert (Schobin, 2018, S.46; Bücken, 2022, S.29). Nur wenige Einsamkeitsforscher\*innen, wie beispielsweise Schobin (2018) betrachten das Phänomen aus makrosoziologischer Perspektive. Er thematisiert Vereinsamungsprozesse auf der Ebene von Klassen und der Gesamtgesellschaft (S.48). Schobin untersucht unter anderem inwiefern individuelle Einsamkeitserfahrungen und soziale Isolation zusammenhängen mit dem Vertrauen in gesellschaftliche Institutionen (S.46). Er konkludiert, dass Einsamkeitserfahrungen und soziale Isolation einen negativen Einfluss haben auf das Vertrauen in gesellschaftliche und politische Institutionen und somit auch auf die politische Stabilität in einem Kollektiv (S.62). Auch andere Quellen belegen, dass chronische Einsamkeitsgefühle und soziale Exklusion zu sozialem Rückzug führen und das Vertrauen in Institutionen sowie das Vertrauen in soziale Kohäsion schwächen (Neu, 2022, S.8). Bücken (2022) weist darauf hin, dass Zusammenhänge zwischen Einsamkeit, sozialer Isolation und der Stabilität von Demokratien bislang zu wenig erforscht wurde (S.7). Bücken sieht Individualisierung und soziale Isolation als deutlich im Widerspruch stehend zu demokratischen Gesellschaften und sieht dringenden Handlungsbedarf (ebd.). Es wurde nachgewiesen, dass die politische Partizipation in Form des Wählens bei von Einsamkeit betroffenen Menschen kleiner ist, da die Pflicht als Bürger weniger wichtig erscheint (S.33). Bücken sieht darin eine Gefahr für die Stabilität der Gesellschaft, respektive der Demokratie (ebd.).

Als weitere gesellschaftliche Folge können die hohen Kosten genannt werden, welche durch individuelle gesundheitliche, aber auch gesellschaftliche Folgen von Einsamkeit entstehen und von der Gesellschaft getragen werden müssen (S.36).

### 3.3 Exkurs zu sozialen Beziehungen

Der Rahmen der vorliegenden Arbeit lässt eine detaillierte Aufarbeitung der Fachliteratur zu sozialen Beziehungen, sozialen Netzwerken und sozialen Ressourcen nicht zu. Da jedoch die Relevanz von sozialen Beziehungen bereits mehrmals zur Sprache kam und bei der Diskussion rund um Ursachen und Folgen nicht fehlen darf, soll dieser Exkurs die Thematik kurz beleuchten.

Spitzer (2018) weist auf die Bedeutsamkeit von sozialen Beziehungen, beziehungsweise Grösse von sozialem Kapital für die individuelle Gesundheit hin (S.42). Er betont, dass sowohl die Grösse des sozialen Netzwerks als auch die Quantität und Qualität von Beziehungen eine Rolle spielen und einen grossen Einfluss haben auf das individuelle Empfinden von Solidarität, Vertrauen und Gemeinschaft (S.41). Einsamkeit, Anhäufung von Kapitalien und Zugehörigkeit sind eng miteinander verbunden. Bourdieu (1983) unterscheidet vier Kapitalformen, namentlich das Kulturelle Kapital, das Soziale Kapital, das Ökonomische Kapital und das Symbolische Kapital (S.185). Die Verteilung dieser Kapitalien kann die Erfolgchancen eines Individuums im sozialen Zusammenleben laut Bourdieu erklären (ebd.). Soziales Kapital wird definiert als „(. . .) die Gesamtheit der aktuellen und potentiellen Ressourcen, die mit dem Besitz eines dauerhaften Netzes von mehr oder wenig institutionalisierten *Beziehungen*, gegenseitigen Kennens oder Anerkennens verbunden sind (. . .)“ (S.190). Durch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe und geteilten Normen und Werten entsteht ein Gefühl der Sicherheit, was eine wichtige Ressource sein kann (S.191). Alle Kapitalien beeinflussen sich gegenseitig und bedingen den Umfang des Sozialen Kapitals, welches vor allem von der Ausdehnung des Beziehungsnetzes abhängig ist (ebd.). Bourdieu betont, dass ein Individuum Beziehungsarbeit leisten muss, um Soziales Kapital anzuhäufen (S.191-192). In diesem Zusammenhang erwähnt er, dass sich zufällig entstehende Beziehungen, wie beispielsweise eine nachbarschaftliche Beziehung, in besondere Beziehungen entwickeln können, welche sowohl verpflichtende als auch unterstützende Leistungen mit sich bringen (ebd.). Im Kontext Einsamkeit konnte aufgezeigt werden, dass nicht nur enge soziale Kontakte wie tiefe Freundschaften, sondern auch zufällige kurze Alltagskontakte wichtig sind im Schaffen eines Gefühls von Zugehörigkeit und sozialer Inklusion (ebd.).

### 3.4 Zwischenfazit

In den obigen Ausschnitten wurde deutlich, dass Ursachen und Folgen von Einsamkeitsgefühlen multifaktoriell und facettenreich sind. Dabei spielen individuelle und gesellschaftliche Faktoren eine prägende Rolle, was das Verstehen von individuellen Einsamkeitsgefühlen komplex macht. Einsamkeit ist ein Phänomen, welches verschiedenste Bereiche wie Psychologie, Medizin, Kommunikation, Philosophie, Soziologie und Soziale Arbeit tangiert. Diese Multidimensionalität gilt es anzuerkennen, um Einsamkeitsgefühle differenziert betrachten zu können.

Die Gefahren von Einsamkeitserfahrungen für ein Individuum und letztlich für die soziale Kohäsion in einer Gesellschaft wurden herauskristallisiert und verdeutlichen den Handlungsbedarf.

Die Qualität der sozialen Beziehungen und die Art der sozialen Netzwerke eines Menschen sind prägend und beeinflussen ein Individuum stark. Um soziale Unterstützung zu erfahren und sich von seinem Umfeld getragen zu fühlen, braucht es unter anderem Eigeninitiative im Bereich Beziehungsarbeit. Soziale Teilhabe in der Gesellschaft ist abhängig von der Qualität der sozialen Beziehungen und ist insbesondere für sozial exkludierte Menschen eine grosse Herausforderung. Doch wie kann Einsamkeit auf gesellschaftlicher und individueller Ebene begegnet werden? Welche Rolle hat die Soziokulturelle Animation in diesem Kontext und welchen Beitrag kann sie leisten?

## 4. Wege aus der Einsamkeit und die Rolle der Soziokulturellen Animation

Nach der Erarbeitung von beschreibendem und erklärendem Wissen zum Phänomen Einsamkeit, wird dieses Kapitel bewerten, ob die Soziokulturelle Animation zuständig ist für das Thema Einsamkeit und welchen Beitrag sie leisten kann in diesem Kontext, um schliesslich die Frage zu beantworten wie Soziokulturelle Animator\*innen einsamkeitsbetroffene Menschen unterstützen können.

### 4.1 Aufgaben und Werte der Soziokulturellen Animation

Die Beantwortung der Zuständigkeitsfrage bedarf einer Klärung der Frage, was den Kern der Soziokulturellen Animation ausmacht, respektive dem Herauskrystallisieren der zentralen Aufgaben und wertebasierten Orientierungshilfen, worauf nachfolgend eingegangen wird.

#### 4.1.1 Aufgaben der Soziokulturellen Animation

Die Verwendung des Begriffs Soziokulturelle Animation kommt ursprünglich aus Frankreich und fand ihren Weg aus der Romandie in die deutschsprachige Schweiz (S.17). Im Europa der 1950er und 1960er Jahre entstand in gewissen Gesellschaftsteilen das Bedürfnis nach Wandel und in dieser von revolutionärem Geist geprägten Zeit ist die Entstehung der europäischen Soziokulturellen Animation einzuordnen (S.21). Wenn man in der Geschichte zurückblickt, wird ersichtlich, dass sich einige Praktiker\*innen und Theoretiker\*innen der Soziokulturellen Animation bewusst von der klassischen Sozialen Arbeit, häufig als Sozialarbeit bezeichnet, abgrenzten, um den ursprünglichen freien und revolutionären Geist zu betonen, während andere Berufsleute der Soziokulturellen Animation sich als Teil der Sozialen Arbeit sehen (S.24). Nebst dem Begriff der Soziokulturellen Animation gibt es eine Vielzahl an Begriffen, Konzepten und Richtungen, wie Jugendarbeit, Gemeinwesenarbeit, Freizeitpädagogik, welche teils ähnliche, teils unterschiedliche Konnotationen mit der Soziokulturellen Animation aufweisen und immer auch mit der lokalen Entstehungsgeschichte von soziokulturellen Strömungen zusammenhängen (S.24). Eine Vereinheitlichung dieser unterschiedlichen Begriffe und Richtungen ist laut der Mehrheit der Theoretiker\*innen der Soziokulturellen Animation nicht wünschenswert, da diese Uneinheitlichkeit mit den Ursprüngen der Entstehung zusammenhänge und die Offenheit des Berufs widerspiegle (Wettstein, 2010, S.56, Bezzola & Gäumann, 2017, S.5). Aufgrund dessen, dass die Soziokulturelle Animation ein neues Berufsfeld ist, gibt es noch keinen grossen Fundus an soziokulturellen theoretischen Grundlagen, sondern eher praxisorientierte Handlungsmodelle und Methodensammlungen, sowie wertebasierte Orientierungshilfen, welche das berufliche Handeln leiten. Ein Versuch die diversen Bereiche, Tätigkeitsfelder, Funktionen sowie mögliche Effekte von soziokultureller Arbeit darzustellen, unternahm Hangartner (2010) und kreierte folgende Übersichtstabelle, welche der Schärfung des theoretischem Professionsverständnisses dienen soll:

Teilbereiche	Tätigkeitsfelder Fokussierung	Funktionen				mögliche Förderung und Output
		↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	
Politik	Stadt-, Stadtteil- oder Gemeinwesenentwicklung	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	↑ ↓	fördert <i>Innovation und Selbstbestimmung und Interessenvertretung von Menschen ohne politische Partizipationsmöglichkeit</i>
Soziales	<i>Aufbau von sozialen Netzen / Gemeinschaften /Nachbarschaft</i>					fördert Solidarität und vermittelt zwischen sozialen Gruppen und fungiert als <i>Frühwarnsystem</i> für soziale Ungleichheiten und entstehende Probleme
Bildung	<i>niederschwellige nach- oder ausserschulische Angebote</i>					fördert lebenslanges Lernen und bietet informelle und evtl. auch formelle <sup>14</sup> Bildung
Kultur /Kunst	<i>niederschwellige Angebote für kulturelle Beteiligung</i>					fördert Kreativität und ermöglicht aktiven Zugang zu Kultur
Sport	<i>niederschwellige Angebote durch Animation auf spielerische Weise</i>					fördert Gesundheit und Gesundheitsbewusstsein und vermittelt zwischen sozialen Gruppen
Tourismus / Freizeit	<i>alternative, kulturell und ökologisch nachhaltige Angebote</i>					fördert das Bewusstsein für die Umwelt, andere örtlich nahe Kulturen und die Mobilität
Wohnen / Wohnumfeld	<i>Wohnbaugenossenschaften, grosse Siedlungen</i>					fördert Nachbarschaftshilfe und Solidarität und fungiert als <i>Frühwarnsystem</i> für entstehende Probleme im Zusammenleben

Tabelle 2: Tätigkeitsfelder und Funktionen der Soziokulturellen Animation (Quelle: Hangartner, 2010, S.287)

Es wird deutlich, dass die Soziokulturelle Animation in zahlreichen gesellschaftlichen Bereichen aktiv ist und ihre Tätigkeitsfelder sehr divers sind von Aufbau von Nachbarschaftsnetzwerken, über die Schaffung von nachhaltigen Projekten, bis hin zu Siedlungsarbeit. Gillet (1998), ein vielzitatierter Autor und soziokultureller Pionier, betont den revolutionären Charakter der Soziokulturelle Animation und bezeichnet sie als soziale Bewegung, die sich gegen das vorherrschende System, respektive seine Effekte richtet (S.54). Der Fokus der Soziokulturelle Animation liegt laut Gillet auf dem lokalen Wirken, wobei er die Nachbarschaft als optimalen Raum für soziokulturelle Aktivitäten betrachtet (S.55, S.320). Soziokulturelle Angebote sollten gemäss Gillet vielfältig und niederschwellig gestaltet sein (S.324). Die zentrale Aufgabe der Soziokulturellen Animation sieht er in der Förderung des zwischenmenschlichen Dialogs (S.318).



Gillet plädierte dafür, dass Professionelle der Soziokulturellen Animation: "(. . .) am Kampf gegen eine zukünftige Gesellschaft teilnehmen, die nur aus isolierten Atomen besteht; dass sie Zeugen des Aufbaus von Gemeinschaftszugehörigkeit sind (. . .)" (S. 324). Hier lässt sich bereits erkennen, dass das Phänomen Einsamkeit in den Zuständigkeitsbereich von Soziokulturellen Animator\*innen gehört.

#### 4.1.2 Werte der SA und Einsamkeit

Soziokulturelle Animator\*innen und alle anderen Professionellen der Sozialen Arbeit sind in ihrem täglichen Handeln dem Berufskodex der Sozialen Arbeit, herausgegeben durch den Berufsverband AvenirSocial, verpflichtet. Weiter bildet die Allgemeine Erklärung der Menschenrechte, sowie die Bundesverfassung für Berufspersonen in der Schweiz einen spezifischen Orientierungsrahmen im Kontext Werte, worauf aufgrund der Grenzen dieser Arbeit nicht näher eingegangen wird. Im Berufskodex ist festgehalten, dass die Soziale Arbeit für mehrdimensionale soziale Probleme zuständig ist und der Problemlösungs- und Sensibilisierungsprozess, insbesondere bei komplexen Aufgaben, idealerweise in Zusammenarbeit mit verschiedenen Akteur\*innen geschehen soll (AvenirSocial, 2010, S.8). Anhand der Erläuterungen in den vorangehenden Kapiteln verdeutlichte sich, dass Einsamkeit ein soziales Phänomen und aufgrund der zahlreichen negativen Folgen für Betroffene und die Gesellschaft im Allgemeinen ein soziales Problem mit hohem Handlungsbedarf darstellt. Laut Stallberg (2021) ist Einsamkeit eines der aktuell akutesten sozialen Probleme und er vergleicht es in Bezug auf den dringlichen Handlungsbedarf mit anderen sozialen Problemen wie Diskriminierung, Sucht oder Armut (S.1). Folglich wird deutlich, dass es die Aufgabe der Disziplin und der Berufsleute der Sozialen Arbeit ist sich dem Phänomen Einsamkeit anzunehmen. Dies bestätigt auch das Menschenbild der Sozialen Arbeit gemäss Berufskodex (2010):

1. Alle Menschen haben Anrecht auf die Befriedigung existentieller Bedürfnisse sowie auf Integrität und Integration in ein soziales Umfeld. Gleichzeitig sind Menschen verpflichtet, andere bei der Verwirklichung dieses Anrechts zu unterstützen.
2. Voraussetzungen für das erfüllte Menschsein sind die gegenseitig respektierende Anerkennung des oder der Anderen, die ausgleichend gerechte Kooperation der Menschen untereinander und gerechte Sozialstrukturen.

Abbildung 2: Leitidee und Menschenbild der Sozialen Arbeit (Quelle: AvenirSocial, 2010, S.7)

Professionelle der Sozialen Arbeit unterstützen und befähigen Menschen bei der Integration in soziale Netzwerke und verfügen über Fachkompetenzen, um von Einsamkeit Betroffene zu begleiten. Bürklin und Wunderer (2020) bestätigen, dass sozialarbeiterisches Handeln, welches im Idealfall gesundheitsfördernd wirkt auf der körperlichen, psychischen und sozialen Ebene, gewinnbringend für die Begleitung einsamkeitsbetroffener Menschen sein kann (S.450). Da die Soziale Arbeit insbesondere sozial Benachteiligte und von gesellschaftlichen Systemen ausgegrenzte Menschen unterstützt, begegnen Berufsleute dem Thema Einsamkeit direkt oder indirekt häufig in der alltäglichen Arbeit (ebd.). Bis anhin liegt jedoch wie bereits festgestellt der Fokus in der wissenschaftlichen und praktischen Bearbeitung des Themas hauptsächlich im psychologischen und psychotherapeutischen Bereich und nicht klassischerweise im Bereich der Sozialen Arbeit (ebd.). Auch Thoma (2018) setzt sich mit der Frage nach der Relevanz von Einsamkeit für die Soziale Arbeit auseinander und stellt fest, dass Menschen in prekären Lebenslagen besonders oft von Einsamkeit betroffen sind und deshalb die Thematik für die Soziale Arbeit sehr relevant ist (S.417). Die zentrale Aufgabe von Professionellen der Sozialen Arbeit besteht laut Thoma in der Inklusion von einsamkeitsbetroffenen Menschen in soziale Netzwerke, sowie der Förderung von Zugehörigkeitsgefühlen (ebd.).

#### 4.1.3 Werte der Soziokulturellen Animation und Einsamkeit

Nebst dem Berufskodex bietet die von diversen Fachleuten und Institutionen erarbeitete Charta der Soziokulturellen Animation (Soziokultur Schweiz, 2017) spezifisch für Berufspersonen der Soziokulturellen Animation ethische Orientierung im praktischen Handeln. Die Charta betont die Arbeit von Soziokulturellen Animator\*innen als eingebettet in gesellschaftlichen Wandel und macht deutlich, dass gemeinschaftliches Zusammenleben insbesondere in Anbetracht der derzeitigen Individualisierungstendenz immer wieder von Neuem gefördert werden müsse, um gesellschaftliche Kohäsion zu fördern (S.1). Die Charta verdeutlicht die wichtigsten Kompetenzen von Soziokulturellen Animator\*innen als "(. . .) transkulturelle, kommunikative und organisatorische Fähigkeiten, interdisziplinäres Zusammenarbeiten und Wissen rund um Konflikt- und Projektmanagement, Partizipation, Selbstaktivierung von Klient\*innen, sowie gruppenspezifisches Arbeiten" (S.2).

Die Charta beschreibt zentrale Funktionen der Soziokulturellen Animation und stellt dabei die zwischenmenschliche Begegnung ins Zentrum und fügt an, dass die aktive Selbsttätigkeit und Partizipation befähigt werden soll (ebd.). Durch gemeinschaftliches Engagement wird das Vertrauen zwischen den Individuen und schliesslich soziale Kohäsion gefördert (ebd.).

Die Vision der Soziokulturellen Animation wird von Soziokultur Schweiz (2017) in der Charta folgendermassen definiert:

"Die Soziokulturelle Animation setzt sich zum Ziel, dass Menschen die Gesellschaft als Gemeinschaft erfahren, zu der sie sich zugehörig fühlen und in der die Teilhabe und die Mitgestaltung aller eine Selbstverständlichkeit ist. Sie setzt sich ein für die demokratische Aushandlung eines gerechten Zusammenlebens, für die Förderung von Chancengleichheit und dafür, dass aus blossem Nebeneinander oder sogar Gegeneinander ein Miteinander und Füreinander wird." (S.2)

Zur konkreten Vorgehensweise besagt die Charta, dass Soziokulturelle Animator\*innen ressourcenorientiert und vor Ort agieren und durch ihre seismographische Arbeitsweise gesellschaftliche Veränderungsprozesse mitgestalten (ebd.). Durch das Fördern von Partizipation und bedürfnisorientiertem Handeln, werden Netzwerke aufgebaut, Zusammenarbeit gefördert und neue Ressourcen entwickelt (ebd.). Wie durch Hangartner (2010) aufgezeigt, zeichnet sich die Soziokulturelle Animation durch besondere Arbeitsprinzipien, Methoden und Tätigkeitsfelder aus. Laut Husi (2010) wird die Soziokulturelle Animation vor allem dort aktiv, "( . . . ) wo "Teile" der Gesellschaft an bestimmten Orten zu bestimmten Zeiten (nicht) mehr zusammenhalten und präveniert, wo dies zu geschehen droht" (S.98).

Es lässt sich folgern, dass Soziokulturelle Animator\*innen prädestiniert sind sich den sozialen Aspekten des Themas Einsamkeit anzunehmen und einsamkeitsbetroffene Menschen zu unterstützen auf dem Weg aus der Einsamkeit. Doch wie genau kann einem so komplexen und multidimensionalen Phänomen begegnet werden? Welche Ansätze gibt es und was gilt es zu beachten?

## 4.2 Ansätze gegen Einsamkeit und Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation

### 4.2.1 Ansätze gegen Einsamkeit

In der Einsamkeitsforschung wird oftmals zwischen präventiven und intervenierenden Ansätzen unterschieden (Landmann & Bucker, 2023, S.63).

Intervenierende Ansätze sind sinnvoll zur Reduktion von bereits vorhandenen Einsamkeitsgefühlen, während präventive Massnahmen darauf abzielen die Entstehung von Einsamkeit abzuwenden, zu letzteren sind Wirksamkeitsstudien jedoch selten (ebd.).

Die Studienlage in Bezug auf Wirkungen von Ansätzen beziehungsweise Massnahmen gegen Einsamkeit ist rar und die Messbarkeit ist durch die Multidimensionalität des Phänomens und Individualität der Fälle eine Herausforderung. Seewer und Krieger (2023) verdeutlichen, dass grosse Uneinigkeit herrscht in der Forschung in Bezug auf die Wirkungen der unterschiedlichen Ansätze (S.245). Stallberg (2021) beispielsweise konkludierte in seinen Ausführungen zu Einsamkeit, dass das Phänomen in der heutigen von Individualismus geprägten kapitalistischen Welt zur Lebensrealität der Menschen dazugehöre und dies nicht aufzulösen sei solange der Kapitalismus das vorherrschende System sei, indem die Menschen leben (S.51). Die meisten Studien zur Wirksamkeit von Ansätzen gegen Einsamkeit lassen sich im Bereich der Psychologie finden (Thoma, 2018, S.421). Weiter ist es so, dass die meisten untersuchten Ansätze auf ältere Menschen fokussieren, da diese Zielgruppe lange als besonders von Einsamkeitserfahrungen betroffen galt, was jedoch widerlegt wurde (Bücker & Beckers, 2023, S.42). Neuste Forschungen zeigen, dass es fast gar keine Erkenntnisse zur Wirkung von Ansätzen gegen Einsamkeit im Bereich Jugend oder Menschen mit Fluchterfahrung gibt (ebd.) und kulturspezifische Faktoren, obwohl vermutlich relevant, bisher keinen Eingang fanden in die Forschungen (S.43). Bücker und Beckers zeigen auf, dass bisher vor allem kurzfristige Wirkungen von Massnahmen gegen Einsamkeit analysiert wurden und die Langzeitperspektive somit fehlt (S.41). Trotz der genannten Herausforderungen lassen sich wertvolle Aussagen aus der Fachliteratur in Bezug auf Ansätze gegen Einsamkeit eruieren, welche nachfolgend beschrieben werden und in Bezug auf soziokulturelles Handeln diskutiert werden.

#### 4.2.2 Ansätze gegen Einsamkeit und Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation

Nachfolgend werden zentrale Ansätze gegen Einsamkeit diskutiert, welche prominent in der Literatur genannt werden. Die Ansätze setzen auf unterschiedlichen Ebenen an, dem individuellen Verhalten, sozialen Interaktionsmustern, zwischenmenschlichen Beziehungen, sozialen Räumen, sowie der gesamtgesellschaftlichen Ebene. Nach jedem Abschnitt folgen Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation.

### **Innere Einstellungen reflektieren und anpassen**

Einsamkeitsbetroffene Personen bewerten soziale Begegnungen oftmals negativer als weniger einsame Personen und haben tendenziell ein geringeres Vertrauen zu Mitmenschen (Bücker & Beckers, 2023, S.65). Dies wird unter anderem dadurch erklärt, dass gewisse innere Einstellungen von einsamen Menschen dysfunktional sind (ebd.).

Um dysfunktionale Einstellungen zu verändern, bedarf es einem professionellen psychotherapeutischen Setting unter Leitung einer in kognitiver Verhaltenstherapie ausgebildeten Person. Studien zeigten, dass dieser Ansatz zwar sehr wirksam, jedoch auch mit hohen Kosten und grossem Zeitaufwand verbunden ist (Spitzer, 2018, S.195; Bücker & Beckers, 2023, S.49). Innere Glaubenssätze zu hinterfragen, Selbstreflexion zu schulen und neue Gedanken zu schulen sind hierbei wichtige Aspekte, um die verzerrte Wahrnehmung Schritt für Schritt anpassen zu können (Landmann & Bücker, 2023, S.66). Gleichzeitig unterstützt die Psychotherapie Menschen auch in der eigenen Emotionsregulation, damit Betroffene Momente der Einsamkeit aushalten können und einen Umgang mit den eigenen Emotionen finden (Beer und Güth, 2018, S.104).

#### *Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation*

Es ist notwendig, dass dieser das Individuum betreffende Ansatz in erster Linie von professionellen Psychotherapeut\*innen durchgeführt wird und Soziokulturelle Animator\*innen keine therapeutischen Aufgaben übernehmen. Soziokulturelle Animator\*innen können einen wertvollen Beitrag leisten durch das Schaffen von niederschweligen Zugängen zu psychotherapeutischen Angeboten, sowie durch transdisziplinäre Zusammenarbeit mit Fachpersonen aus dem Bereich der Psychotherapie, sodass möglichst viele Hürden abgebaut werden können. Ratsam wäre auch die Zusammenarbeit mit anderen Akteur\*innen, welche potenziell einsamen Menschen begegnen, wie beispielsweise Hausärzt\*innen oder Lehrpersonen, um gemeinsam aktiv zu werden gegen Einsamkeit. Es wäre weiter empfehlenswert, dass Soziokulturelle Animator\*innen in ihrer täglichen Arbeit darauf achten die Selbstkompetenzen der Angebotsteilnehmer\*innen zu fördern und sie zur Selbstreflexion anzuregen, damit eigene Glaubenssätze immer wieder hinterfragt werden.

## **Förderung sozialer Fähigkeiten**

Einsamkeitsbetroffene Menschen haben oftmals Mühe mit sozialen Interaktionen. Deshalb haben sich Ansätze als wirksam herausgestellt, welche den Betroffenen Personen Raum bieten, um soziale und emotionale Fähigkeiten in einem sicheren Setting zu üben und sich somit auf zukünftige Begegnungen vorzubereiten (Landmann & Bücken, 2023, S.65). Dazu gehören Kommunikationstrainings, Übungen im Bereich Impulskontrolle, Perspektivenwechsel und Kontaktaufnahme (ebd.). Dieser Ansatz hat sich insbesondere bei Kindern und Jugendlichen als wirksam herausgestellt, jedoch nicht besonders bei Erwachsenen (ebd.; Spitzer, 2018, S.193).

### *Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation*

Soziokulturelle Animator\*innen können im Rahmen dieses individuellen verhaltensbezogenen Ansatzes insbesondere im Feld der offenen Kinder- und Jugendarbeit eine aktive Rolle einnehmen. Das Befassen mit sozialen Kompetenzen bildet einen wichtigen Bestandteil der Ausbildung von Soziokulturellen Animator\*innen, und kann somit im Rahmen von Trainings der sozialen Kompetenzen an die Zielgruppe weitergegeben werden. Soziokulturelle Angebote, welche meist im Gruppensetting veranstaltet werden, bieten einen sicheren Rahmen, um soziale Interaktionen zu üben und falls nötig konkrete Unterstützung zu erhalten von anwesenden Fachpersonen, welche durch ihr Expert\*innenwissen rund um Gruppenprozesse professionell Hand bieten können. Es wäre wünschenswert, dass Soziokulturelle Animator\*innen es sich zum Ziel setzen den Aufbau und die Weiterentwicklung von Sozialkompetenzen von Kindern und Jugendlichen durch passende diverse Aktivitäten und Projekte zu fördern und Teilnehmer\*innen immer wieder darauf hinzuweisen einen offenen und vertrauensvollen Umgang zusammen zu pflegen. Dies leben Soziokulturelle Animator\*innen im Idealfall vor und schaffen dadurch resonante Beziehungen.

### **Niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten schaffen**

Aktivitäten, welche Menschen einander näherbringen, haben sich als wirksam gegen Einsamkeit erwiesen (Spitzer, 2018, S.216; Landmann & Bücken, 2023, S.64). Insbesondere Aktivitäten, welche in der Nachbarschaft stattfinden und partizipativ gestaltet sind, zeigten sich als wirksam (Neu, 2022, S.55). Es wurde gezeigt, dass es lohnend ist eine möglichst grosse Angebotsbreite anzubieten, damit viele Bedürfnisse abgedeckt sind (Bücken & Beckers, 2023, S.51; Thoma, 2018, S.422). Naturverbundene Aktivitäten scheinen besonders positiv zu sein für einsame Menschen, da Aufenthalte in der Natur grundsätzlich das Wohlbefinden steigern und das Verbundenheitsgefühl zu anderen Menschen tendenziell wächst (Landmann & Bücken, 2023, S.64-65; Spitzer, 2018, S.233). Angebote welche Freiwilligenarbeit ermöglichen fühlen sich für viele Menschen sinnstiftend an, da durch das Unterstützen von Mitmenschen Selbstwirksamkeit erfahren werden kann und Kontrolle über das eigene Leben entstehen kann, was für einsame Menschen besonders wertvoll ist (Spitzer, 2018, S.208). Wie bereits erwähnt wirken soziale Begegnungen auf einsame Menschen oftmals bedrohlich, weshalb Einsamkeit oftmals mit sozialem Rückzug gekoppelt ist (Spitzer, 2018, S.194). Informationen zu Treffmöglichkeiten und sozialen Angeboten sind den einsamkeitsbetroffenen Menschen zwar oftmals bekannt, die Hemmung teilzunehmen ist jedoch oft sehr gross (Spitzer, S.192; Neu, 2022, S.61). Zahlreiche Studien belegen, dass es sinnvoll ist Menschen zu sozialen Treffpunkten bewusst zu begleiten und sie zu motivieren sich mit Mitmenschen auszutauschen (Landmann & Bücken, 2023, S.65).

#### *Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation*

Die Soziokulturelle Animation kann im Rahmen dieses beziehungs- und netzwerkorientierten Ansatzes einen grossen Beitrag leisten, um Einsamkeit entgegenzuwirken. Durch aufsuchende mobile Arbeit und das bewusste Informieren über und Einladen zu Aktivitäten und soziokulturellen Angeboten können Soziokulturelle Animator\*innen laufend aktiv neue Beziehungen knüpfen. Soziokulturelle Animator\*innen sind Expert\*innen im Organisieren von bedürfnis- und bedarfsorientierten inklusiven und partizipativen Angeboten. Durch das Organisieren von Aktivitäten wie generationenübergreifenden Fussballtreffen, Tanzprojekten für soziale benachteiligte junge Frauen, Quartierbandprojekte oder Waldnachmittage für Familien kann die Soziokulturelle Animation einen Beitrag leisten im Kontext Begegnung. Diese gemeinschaftsfördernden Aktivitäten werden im Idealfall in transdisziplinärer Zusammenarbeit mit lokalen Künstler\*innen oder anderen sozialen Akteur\*innen organisiert und sprechen möglichst viele Menschen an.

Viele soziokulturelle Institutionen haben das Ziel freiwilliges Engagement zu fördern, ein bekanntes Beispiel sind die Bildung und Begleitung von Nachbarschaftstandems. Durch die seismographische Arbeitsweise in einem kleinen sozialräumlichen Kontext, wie beispielsweise in der Quartierarbeit, verfügen Professionelle der Soziokulturellen Animation über lokales Wissen und können durch empathisches Auftreten und eine offene Haltung nachhaltige langfristige Beziehungen aufbauen. Da Soziokulturelle Animator\*innen über viele Kontakte verfügen und es eine zentrale Aufgabe der Soziokulturellen Animation ist Verbindungen und Brücken zwischen Menschen zu schaffen, können beispielsweise freiwillige Personen gewonnen werden als Begleitpersonen für einsame Menschen.

### **Soziale Räume schaffen und Teilhabe ermöglichen**

Die meisten Ansätze gegen Einsamkeit fokussieren auf die Ebene des Individuums oder zwischenmenschliche Beziehungen. Es hat sich jedoch deutlich gezeigt, dass auch die Ausgestaltung öffentlicher Räume eine wichtige Rolle spielt in der Entstehung respektive Prävention von Einsamkeit (Neu, 2022, S.46). Obwohl diese Aspekte erst seit Kurzem erforscht werden und noch nicht viele Studien vorliegen, sind bisherige Ergebnisse aufschlussreich (ebd.). Neu (2022) hebt hervor, wie wichtig die Schaffung von sozialen und inklusiven Orten ist (S.56). Sie führt den Begriff der "sozialen Orte" ein und meint damit Orte, welche sozial nachhaltig wirken, wobei dies bedarf, dass mehrere Akteur\*innen und Institutionen diese Orte aktiv und partizipativ mitgestalten und laufend den Bedürfnissen der Menschen entsprechend anpassen (S.47). Lüttringhaus (2000) beschreibt die Wirkungen von partizipativen Prozessen im Sozialraum. Sie beschreibt, wie Partizipation Identifikation mit und Loyalität und Solidarität zu staatlichen Institutionen und Prozessen fördern kann und die Verbindung zwischen Gemeinschaft und Individuum gestärkt werden kann (S.78). Weiter wird laut ihr der Dialog in der Öffentlichkeit verstärkt und gemeinschaftliche Aktionen möglich (ebd.). Neu nennt die Nachbarschaft als optimalen Raum, um gegen Einsamkeit aktiv zu werden, da einsame Menschen sich oftmals in einem kleinen Perimeter rund um das Haus aufhalten (S.54) und betont, wie effektiv aufsuchende und mobile niederschwellige Arbeit in diesem Kontext ist (S.54).

Um die Qualität einer Nachbarschaft zu verbessern, bedarf es gemäss Neu Räume, welche niederschwellige Begegnungen und persönliche Kontakte ermöglichen, den gezielten Aufbau von Unterstützungsnetzwerken und das Erlebarmachen von Zugehörigkeit (S.38). Gemäss Neu sind deutlich mehr gemeinschaftsfördernde Initiativen notwendig, welche ansprechende, offene, animierende Räume gestalten, um Einsamkeit zu begegnen (ebd.).



### *Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation*

Die Soziokulturelle Animation kann im Rahmen von raumbezogenen Ansätzen einen wertvollen Beitrag leisten, da sozialräumliche Arbeit ein Steckenpferd der Soziokulturellen Animation ist. Durch langjährige Erfahrung im sozialräumlichen Bereich ist die Soziokulturelle Animation ein zentraler Akteur in der Schaffung von sozialen Orten, welche Inklusion und Partizipation ermöglichen. Die Arbeitsprinzipien und Funktionen der Soziokulturelle Animation sind ausgelegt auf die Schaffung von nachhaltigen Beziehungen, partizipativen Projektinitiativen, inklusiven Gruppensettings und transdisziplinärer Zusammenarbeit und Berufspersonen der Soziokulturellen Animation sind angehalten, sich in ihrer täglichen Arbeit daran zu orientieren. Durch soziokulturelle Aktivitäten sollen niederschwellige und nachhaltige Beziehungsnetze gespannt und Zugehörigkeitsgefühle zu Nachbarschaften, Quartieren oder Städten gefördert werden. Es wird empfohlen, dass die Soziokulturelle Animation hierbei auch eine beraterische Rolle einnimmt und städtische Institutionen oder Bauunternehmungen in Bezug auf partizipative Prozesse und inklusive Raumgestaltung beraten.

### **Sensibilisieren, enttabuisieren und Chancengleichheit fördern**

Gesellschaftliche Ansätze sind auf der Makroebene angesiedelt, fokussieren auf den grösseren Kontext der Verhältnisse in der Gesamtgesellschaft und fehlen meist in der Fachliteratur zu Ansätzen gegen Einsamkeit (Bücker & Beckers, 2023, S.23). Neu (2022) zeigte auf, dass Einsamkeit mit individuellen Massnahmen allein nicht erfolgreich angegangen werden könne und plädiert für eine gemeinschaftliche "Politik des Zusammenhalts", welche Partizipation und Inklusion in allen gesellschaftlichen Bereichen fördere (S.57). Laut Bücker und Beckers (2023) müssen nicht nur wie im vorherigen Abschnitt erwähnt, heutige infrastrukturelle Gegebenheiten hinterfragt und angepasst werden, sondern auch heutige gesellschaftliche Norm- und Wertvorstellungen und politische Machtverhältnisse (S.23). Landmann und Bücker (2023) plädieren für die Stärkung von Zugehörigkeits- und Inklusionsgefühlen zur Gesamtgesellschaft und einen Fokus auf den sogenannten "Sense of Community" (S.66). Politische und gesellschaftliche Partizipation sollen gefördert werden (ebd.), da dadurch ein Verbundenheitsgefühl entstehe, was wiederum zu weniger Einsamkeit führe (ebd.).

Spitzer (2018) betont, wie wichtig es sei Einsamkeit als Problem anzuerkennen, ernst zu nehmen, aufzuklären und öffentlich zu diskutieren (S.191). Auch Bücker (2022) betont die Wichtigkeit von Sensibilisierungsarbeit und der Entstigmatisierung von Einsamkeit (S.43).

### *Handlungsempfehlungen für die Soziokulturelle Animation*

Aus den bisherigen Ausführungen wird deutlich, dass Soziokulturelle Animator\*innen sich auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene engagieren sollen, um sich für Chancengerechtigkeit einzusetzen. Die wertebasierten Orientierungshilfen verpflichten Berufspersonen der Soziokulturellen Animation sich aktiv zu engagieren für eine möglichst faire Verteilung von Ressourcen, um sozialer Ungleichheit und Realitäten wie Armut und Arbeitslosigkeit entgegenzuwirken.

Es wird empfohlen, dass Soziokulturelle Animator\*innen gesellschaftlich relevante Themen wie Einsamkeit auch in Jugendtreffs, Gemeinschaftszentren oder intergenerationalen Projekten zu thematisieren. Weiter sind sie durch ihre organisatorischen Fähigkeiten in der Lage Sensibilisierungsanlässe für die Öffentlichkeit durchzuführen und könnten somit einen wertvollen Beitrag leisten im Rahmen von Aufklärungs- und Kampagnenarbeit zu Einsamkeit. Durch das Organisieren von Workshops, Netzwerkveranstaltungen und Austauschtreffen mit anderen Akteur\*innen kann es gelingen, dass Einsamkeit auf die Agenda der Öffentlichkeit und folglich auch der Politik kommen könnte. Dies ist bedeutsam, da wie deutlich wurde Einsamkeit noch immer stark stigmatisiert und tabuisiert wird und deshalb oft nicht zur Sprache kommt.

Dies bedingt jedoch, dass Professionelle der Soziokulturellen Animation sich vertieft auseinandersetzen mit dem Phänomen Einsamkeit. Es wäre wünschenswert, wenn die Sensibilisierungsarbeit möglichst partizipativ gemeinsam mit einsamen Menschen geplant und realisiert würde. Es wäre angebracht, dass angehende Berufsleute der Soziokulturellen Animation sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit Einsamkeit als akutem sozialen Problem auseinandersetzen und in soziokulturellen Institutionen regelmässig Schulungen zu einsamkeitsrelevanten Themen durchgeführt werden.

#### 4.2.3 Grenzen

Es wurde deutlich, dass sich die Soziokulturelle Animation sowohl im Rahmen individuumsbezogener Ansätze als auch gesellschaftsbezogenen Ansätzen gegen Einsamkeit aktiv einbringen und einen wertvollen Beitrag leisten kann. Nebst all den Chancen, welche die soziokulturelle Arbeitsweise bietet, um Einsamkeit entgegenzuwirken, gilt es anzuerkennen, dass es in diesem Kontext auch Grenzen gibt. Soziokulturelle Animator\*innen haben keine therapeutische Ausbildung und sind angehalten Menschen, welche unter chronischer Einsamkeit leiden, wenn möglich frühzeitig zu triagieren und einen niederschweligen Zugang zu schaffen zu psychotherapeutischen Einrichtungen.

Wie bereits erwähnt ist Einsamkeit ein unsichtbares innerlich erlebtes Gefühl und tabuisiertes und stigmatisiertes Phänomen, weshalb es herausfordernd ist einsame Menschen zu erkennen und es viel Fingerspitzengefühl und Empathie benötigt im Umgang mit Betroffenen.

Es ist wie bereits beschrieben aus diversen Gründen herausfordernd einsame Menschen für soziokulturelle Aktivitäten zu motivieren und es Bedarf viel Geduld und Beziehungsarbeit, damit einsame Menschen regelmässig teilnehmen. Es ist wünschenswert, dass Professionelle der Soziokulturellen Animation sich eingehend mit dem Phänomen Einsamkeit beschäftigen, gleichzeitig gilt es anzuerkennen, dass Einsamkeit ein sehr komplexes und multidimensionales Phänomen ist sowohl in Bezug auf Ursachen und Folgen und Ansätze dazu noch in den Kinderschuhen stecken und somit die Erwartungen an Erfolg der Ansätze tief gehalten werden sollen und insbesondere Prozesse rund um gesellschaftsbezogene Ansätze sehr lange Zeit brauchen, bis ein Resultat ersichtlich ist.

#### 4.3 Zwischenfazit

Es wurde deutlich, dass die Soziokulturelle Animation aufgrund ihrer Werte und Aufgaben prädestiniert ist sich dem komplexen Phänomen der Einsamkeit anzunehmen und wie aufgezeigt werden konnte auch verpflichtet ist einsamkeitsbetroffene Menschen zu unterstützen. Anhand von verschiedenen Ansätzen konnte aufgezeigt werden, welche Ansätze einsamkeitsbetroffenen Menschen zugutekommen, welche aktive und gewinnbringende Rolle die Soziokulturelle Animation in diesem Kontext spielen könnte und wo die Grenzen für soziokulturelle Arbeit im Kampf gegen Einsamkeit liegen. Dabei kann die Soziokulturelle Animation auf verschiedenen Ebenen aktiv werden, denn "(...) die Soziokulturelle Animation setzt beim Individuum an und entfaltet ihren Einfluss von einem vertrauensvollen Verhältnis zu den Menschen über verschiedene soziale Aggregate wie Gruppen, Nachbarschaften oder Quartiere usw. bis hin zur Lebenswelt" (Bezzola und Gäumann, 2017, S.25).

### 5. Fazit

Einsamkeit wurde in der vorliegenden Arbeit multidisziplinär beschrieben, Ursachen und Folgen von Einsamkeit wurden erklärend diskutiert, Einsamkeit wurde aus soziokultureller Perspektive bewertet und daraus wurde relevantes Handlungswissen für die berufliche Praxis der Soziokulturellen Animation abgeleitet. Zum Schluss sollen nun die drei eingangs aufgestellten Teilfragen kurz beantwortet werden, um die wichtigsten Erkenntnisse zusammenzufassen.

1. *Wie wird das Phänomen Einsamkeit aus unterschiedlichen Perspektiven beschrieben?*

Einsamkeit wird in der Fachliteratur unterschiedlich beschrieben und bewertet. Gemeinsam ist den meisten Definitionen, dass Einsamkeit als schmerzhaft innerlich wahrgenommene subjektive Erfahrung gilt und mit sozialen Beziehungen zusammenhängt.

Verbundenheit, Zugehörigkeitsgefühl und soziale Inklusion werden als Gegenbegriffe zu Einsamkeit genannt. Alleinsein hat viele Parallelen zu Einsamkeit, wird jedoch meist assoziiert mit positiven Gefühlen, sowie den Bedürfnissen nach Stille und Einkehr. Einsamkeitsgefühle können kurzzeitig auftreten oder eine Person chronisch belasten. In der Medizin wird Einsamkeit hauptsächlich beschrieben als in engem Zusammenhang stehend zu psychischen und physischen Leiden, sowohl als Ursache als auch Folge von insbesondere chronischen Einsamkeitsgefühlen. Fachpersonen der Psychologie betonen die Verbindungen zwischen gewissen Persönlichkeitseigenschaften und Einsamkeit, weisen auf die hohe Bedeutung von qualitativen sozialen Beziehungen hin und zeigen auf, dass Einsamkeit oftmals einhergeht mit weiteren unangenehmen Gefühlen bis hin zu psychischen Störungen. Philosoph\*innen beschreiben Einsamkeit als zum Menschsein dazugehörend, sehen auch positive Seiten in Einsamkeitserfahrungen und dem Alleinsein und führen aus, dass es wichtig sei die Fähigkeit zum Alleinsein zu kultivieren. Die Sozialwissenschaften fokussieren bei der Beschreibung von Einsamkeit auf Prozesse rund um Inklusion und Exklusion, fügen an, dass auch infrastrukturelle Bedingungen und Räume Einsamkeitsgefühle prägen und machen Bezüge zu makrogesellschaftlichen Faktoren wie Wertewandel, Globalisierung, Modernisierung und Globalisierung, welche heutige Formen des Zusammenlebens beeinflussen.

2. *Was sind zentrale Ursachen und Folgen von Einsamkeit?*

Ursachen von Einsamkeit sind in der Fachliteratur in grosser Zahl zu finden. Intrapsychische Faktoren wie Introversion, Ängstlichkeit, sowie dysfunktionale Einstellungen und individuelle Coping-Strategien prägen die Entstehung von Einsamkeit auf der individuellen Ebene. Auch persönliche Schicksalsschläge und Krisen, wie beispielsweise Todesfälle von nahen Mitmenschen können starke Einsamkeitsgefühle auslösen. Auf der Makroebene sind gesellschaftlich-historische Prozesse wie Modernisierung und Wertewandel nennenswerte Faktoren, welche in der Entstehung von Einsamkeit eine Rolle spielen. Insbesondere die heutige Individualisierungstendenz und die Enttraditionalisierung der Welt prägen Individuen und vergrössern die Anzahl einsamer Menschen. Die Digitalisierung und extensive Nutzung von sozialen Onlinemedien prägen Beziehungen und Gesellschaften, sowie die individuelle

Gefühlswelt. In der soziologischen Fachliteratur werden Zusammenhänge hergestellt zwischen dem Resonanzkonzept von Rosa und dem Gegenpol der Entfremdung. Theoretiker\*innen besagen an, dass der Grad an Verbundenheit sich selbst, seinen Mitmenschen und der Welt gegenüber prägend ist für die Prävention oder Entstehung von Einsamkeitsgefühlen.

Es hat sich ausserdem gezeigt, dass von der Gesellschaft exkludierte Menschen stärker unter Einsamkeit leiden. Es werden hierbei Armut, Arbeitslosigkeit oder auch Migrationserfahrung als beispielhafte Faktoren genannt, welche soziale Exklusion fördern. Auch Raum ist ein wichtiger Faktor, welcher Einsamkeitsgefühle prägt, wobei inklusive soziale Räume als präventiv gegen Einsamkeit wirken können. Und auch Pandemien und Kontaktbeschränkungen befeuern Einsamkeitsgefühle, wie die Covid-19 Pandemie zeigte.

Folgen von Einsamkeit sind weniger gut erforscht als Ursachen und können grob eingeteilt werden in gesundheitliche sowie gesellschaftliche Folgen. Einsamkeit, insbesondere wenn sie chronisch wird, hat einen deutlich negativen Einfluss sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit. Einsame Menschen haben ein höheres Risiko für Leiden wie Bluthochdruck, Schlafprobleme, Lungenkrankheiten, Übergewicht, Herzinfarkte, Schlaganfälle, sowie depressive Störungen, Angststörungen und soziale Phobien. Auch auf die Hirnleistung im Alter scheint Einsamkeit negativ zu wirken. Nebst diesen mit Einsamkeit zusammenhängenden Krankheiten werden chronisch einsame Menschen oftmals geplagt von Selbststigmata und werden auch von ihrem sozialen Umfeld und der Gesellschaft stigmatisiert, da Einsamkeit noch immer ein Tabuthema ist. Es ist wichtig zu erwähnen, dass gesundheitliche Probleme nicht nur Folgen von Einsamkeit sind, sondern auch Ursache sein können. Chronische Einsamkeit und psychische Leiden beispielsweise treten oftmals in einem sich verstärkenden Teufelskreis auf. Einsamkeit hat nicht nur Folgen für die betroffene Person, sondern auch für die Gesellschaft. Studien bestätigen, dass Vereinsamungsprozesse sich negativ auf das zwischenmenschliche Vertrauen und Vertrauen in Institutionen auswirkt und Einsamkeit in Kombination mit starkem sozialem Rückzug die soziale Kohäsion, sowie demokratische Strukturen schwächen. Weiter müssen die hohen Kosten, welche durch individuelle gesundheitliche Folgen entstehen von der Gesellschaft getragen werden.

### *3. Welchen Beitrag kann die Soziokulturelle Animation leisten im Kontext Ansätze gegen Einsamkeit?*

Die Analyse der zentralen Aufgabenbereiche der Soziokulturellen Animation, sowie der für alle Berufsleute geltenden wertebasierten Orientierungshilfen wie Berufskodex Soziale Arbeit und Charta der Soziokulturellen Animation haben verdeutlicht, dass die Beschäftigung mit dem

Phänomen Einsamkeit eindeutig in den Zuständigkeitsbereich der Soziokulturellen Animation gehört und Soziokulturelle Animator\*innen prädestiniert sind sich den sozialen Aspekten von Einsamkeit anzunehmen und einsamkeitsbetroffene Menschen zu unterstützen.

Die Wirkung von Ansätzen gegen Einsamkeit ist zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht umfassend erforscht worden und die Komplexität und Individualität von Einsamkeitserfahrungen sind herausfordernd für die Konzipierung von Programmen, Projekten und Massnahmen gegen Einsamkeit. Trotzdem gibt es bedeutsame Erkenntnisse in Bezug auf sowohl präventive als auch intervenierende Ansätze gegen Einsamkeit. Ein erster Ansatz fokussiert auf die inneren Einstellungen von einsamkeitsbetroffenen Personen, welche mithilfe von psychotherapeutischer Behandlung systematisch reflektiert und im Idealfall angepasst werden. Ein zweiter Ansatz liegt in der Förderung von sozialen Fähigkeiten, was sich besonders wirksam erwies im Kontext von Kindern und Jugendlichen. Ein dritter Ansatz liegt im Schaffen von niederschweligen Begegnungsmöglichkeiten, welche Austausch ermöglichen und soziale Inklusion fördern. Ein vierter Austausch fokussiert auf Räume und infrastrukturelle Bedingungen. Es hat sich gezeigt, dass soziale und inklusive öffentliche Orte, welche partizipativ gestaltet sind, niederschwellige Begegnungen ermöglichen und sich positiv auf das Gefühl von Zugehörigkeit auswirken. Ein weiterer Ansatz ist auf der gesamtgesellschaftlichen Ebene angesiedelt und beinhaltet das Sensibilisieren der Öffentlichkeit für den Themenkomplex Einsamkeit, um Schritt für Schritt Enttabuisierung des Themas zu ermöglichen. Weiter bedarf es dem Fördern von Chancengleichheit, wie beispielsweise der Bekämpfung von Armut und Diskriminierung, da wie gezeigt wurde Chancengleichheit und Einsamkeit enge Zusammenhänge aufweisen und gemeinsam gedacht werden sollen.

Es wurde deutlich, dass die Soziokulturelle Animation als Disziplin, sowie Soziokulturelle Animator\*innen in der täglichen Arbeit wertvolle Beiträge leisten kann, um Einsamkeit präventiv oder intervenierend zu begegnen und einsamkeitsbetroffene Menschen zu unterstützen. Soziokulturelle Animator\*innen können helfen Hürden abzubauen und Zugänge zu psychotherapeutischen Angeboten zu ermöglichen, sowie die transdisziplinäre Zusammenarbeit mit Fachpersonen anderer Gebiete aktiv suchen. Weiter können Fachpersonen der Soziokulturellen Animation Selbst- und Sozialkompetenzen von Menschen fördern, um dysfunktionale Einstellungen entgegenzuwirken und Menschen zu motivieren nachhaltige qualitative soziale und resonante Beziehungen einzugehen.

Durch die professionellen Fähigkeiten rund um das Organisieren von Veranstaltungen und dem Knowhow in den Bereichen Beziehungsgestaltung, Gruppenanimation und Aufbau sozialer Netzwerke sind Soziokulturelle Animator\*innen prädestiniert bedürfnis- und bedarfsorientiert zu Handeln und inklusive und partizipative Angebote zu schaffen mit dem Ziel niederschwellige Begegnungsmöglichkeiten und Zugehörigkeit zu schaffen. Soziokulturelle Animator\*innen können in Bezug auf die Ausgestaltung von öffentlichen Räumen einen wertvollen Beitrag leisten.

Durch das aktive Fördern von nachbarschaftlichen Beziehungen, partizipativen Projekten rund um die Gestaltung von Quartieren, sowie das Beraten von Bauunternehmungen und städtischen Institutionen kann die Soziokulturelle Animation präventiv der Entstehung von Einsamkeitsgefühlen entgegenwirken und lebenswerte, inklusive und gemeinschaftliche Räume mitgestalten. Die Soziokulturelle Animation kann, wenn das spezifische Fachwissen zu Einsamkeit vorhanden ist, im Bereich Sensibilisierung und Öffentlichkeitsarbeit einsamkeitsbetroffene Menschen unterstützen und beispielsweise durch Kampagnenarbeit oder der Organisation von Netzwerktreffen zum Thema Einsamkeit aktiv werden, um politische Entscheidungsträger zu motivieren die Thematik auf die Agenda zu setzen. Durch das Knowhow rund um Partizipationsprozesse können solche Aktionen gemeinsam mit von Einsamkeit betroffenen Menschen gestaltet werden, wodurch Zugehörigkeit und soziale Inklusion entstehen kann.

"Professionelle der Sozialen Arbeit bauen Brücken, um dann vielleicht im entscheidenden Moment auf betroffene Menschen zuzugehen, sie zu vernetzen und ihnen die Möglichkeit zu geben, zu einem Teil des Ganzen zu werden."

(Friz, 2019, S.44).

## 6. Ausblick

In Anbetracht der gravierenden individuellen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit stellt sich die Frage ob, wann und in welcher Tiefe die Thematik Eingang findet ins Curriculum von Ausbildungsstätten der Sozialen Arbeit und ob dies allenfalls dazu führen könnte, dass die Steuerung von sozialen Prozessen und das Fördern von gemeinschaftsfördernden Netzwerken das neue Herz der Sozialen Arbeit bilden könnte.

Es wurde deutlich, dass die Einsamkeitsforschung noch in den Kinderschuhen steckt und es wünschenswert wäre, wenn in Zukunft mehr insbesondere auch praxisorientierte Untersuchungen im Kontext Einsamkeitsbekämpfung realisiert würden, damit bestehende soziokulturelle Angebote angepasst und neue Angebote geschaffen werden könnten, um einsamkeitsbetroffene Menschen gezielter zu unterstützen.



## Literaturverzeichnis

- AvenirSocial (Hrsg.). (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis* [Broschüre].
- Bargel, V.I. (2021). Hikikomori: Die totale soziale Isolation. *Emotion*.  
<https://www.emotion.de/leben-arbeit/gesellschaft/hikikomori-soziale-isolation>
- Beer, U. & Güth, M.R. (2018). *Alleinsein macht Sinn: Von der Kunst mit sich einig zu sein*. Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-13554-6>
- Berger, K., Riedel-Heller, S., Pabst, A., Rietschel, M., Richter, D. & NAKO-Konsortium (2021). *Einsamkeit während der ersten Welle der SARS-CoV-2-Pandemie – Ergebnisse der NAKO Gesundheitsstudie*. Bundesgesundheitsblatt 64: 1157-1164.  
<https://doi.org/10.1007/s00103-021-03393-y>
- Bezzola, F. und Gäumann, S. (2017). *Im Dialog mit der Soziokultur: Eine Diskursanalyse der Fachdebatte zur soziokulturellen Animation*. Hochschule Luzern - Soziale Arbeit.  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.376583>
- Bourdieu, P. (1983). Ökonomisches Kapital, kulturelles Kapital, soziales Kapital.  
In R. Kreckel (Hrsg.), *Soziale Ungleichheiten*, Vol. Sonderband 2 (S. 183-198). Otto Schwartz & Co.
- Bundesamt für Statistik [BFS]. (2019). *Einsamkeitsgefühl*.  
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/migration-integration/integrationindikatoren/indikatoren/einsamkeitsgefuehl.html>
- Bücker, S. (2022). *Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit*. Kompetenznetz Einsamkeit Expertise 10/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>.
- Bücker, S. & Beckers, A. (2023). *Evaluation von Interventionen gegen Einsamkeit*. Kompetenznetz Einsamkeit Expertise 12/2023. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/4788>

- Bürklin, K. & Wunderer, E. (2020). Einsamkeit begegnen: Hintergründe und Interventionsmöglichkeiten für die Klinische Sozialarbeit am Beispiel psychisch kranker Menschen. *Soziale Arbeit*, 69 (12), 449-455.
- Eckhard, J. (2018). Einsamkeit als Folge von Armut und Marginalisierung. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S.176-184). Hogrefe.
- Friz, A. (2019). Empowerment. In A. Willener & A. Friz (Hrsg.), *Integrale Projektmethodik* (S.42-49). Interact.
- Gillet, J.-C. (1998). *Animation: Der Sinn der Aktion*. Verlag für Soziales und Kulturelles.
- Hafen, M. (2018). Soziale Isolation - Folgen, Ursachen und Handlungsansätze. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S.34-45). Hogrefe.
- Hangartner, G. (2010). Ein Handlungsmodell für die Soziokulturelle Animation zur Orientierung für die Arbeit in der Zwischenposition. In B. Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation: Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (S.265-322). Interact.
- Hillmann, K.-H. (2001). Zur Wertewandelforschung: Einführung, Übersicht und Ausblick. In G.W. Oesterdiekhoff & N. Jegelka (Hrsg.), *Werte und Wertewandel in westlichen Gesellschaften: Resultate und Perspektiven der Sozialwissenschaften* (S.15-39). Springer VS. <https://doi.org/10.1007/978-3-663-11838-1>
- Husi, G. (2010). Die Soziokulturelle Animation aus strukturierungstheoretischer Sicht. In B. Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation: Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (S.97-156). Interact.
- Kahl, J. (2018). Kleine Philosophie der Einsamkeit. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S.140-152). Hogrefe.
- Krieger, T. & Seewer, N. (2022). *Einsamkeit*. Reihe: Fortschritte der Psychotherapie. Hogrefe.

- Kurzidim, J. (2023). Unfreiwillig einsam: Soziale Angst, Schüchternheit und Einsamkeit. In Arlt, L., N. Becker, S. Mann & T. Wirtz (Hrsg.) *Einsam in Gesellschaft: Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung* (S.319-335). Transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839463505>
- Landmann, H. & Bücker, S. (2023). Facetten, Quellen und Auswirkungen von Einsamkeit. In Arlt, L., N. Becker, S. Mann & T. Wirtz (Hrsg.) *Einsam in Gesellschaft: Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung* (S. 51-78) Transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839463505>
- Luhmann, M. (2022). *Definition und Formen der Einsamkeit*. Kompetenznetz Einsamkeit Expertise 1/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>
- Lüttringhaus, M. (2000). *Stadtentwicklung und Partizipation: Fallstudien aus Essen Katernberg und der Dresdner Äusseren Neustadt*. Stiftung Mitarbeit.
- Marquard, O. (2012). Einsamkeit ist unvermeidlich, wir sollten sie gestalten: Plädoyer für die Einsamkeitsfähigkeit. *Einfachleben*, 10. <https://www.herder.de/el/hefte/archiv/2012/10-2012/plaedoyer-fuer-die-einsamkeitsfaehigkeit/>
- Mayer, M. (2020). Pflegephänomen Einsamkeit. *Pflege Zeitschrift*, 73, 22-24. <https://doi.org/10.1007/s41906-020-0783-y>
- Neu, C. (2022). *Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation - Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis*. Kompetenznetz Einsamkeit Expertise 8/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/>
- Noack, M. (2022). *Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation: Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen*. Beltz Juventa.
- Ostschweizer Fachhochschule [OST]. (2023). *Einsamkeit - Individuelles Schicksal oder gesellschaftliches Versagen?* <https://www.ost.ch/de/die-ost/departemente/departement-soziale-arbeit/ringvorlesung-einsamkeit>

- Rauh, R. & Kösling, D. (2023). Einsamkeit zwischen Entfremdung und Resonanz. Zum gesellschaftskritischen Potenzial einer komplexen Erfahrung. In Arlt, L., N. Becker, S. Mann & T. Wirtz (Hrsg.) *Einsam in Gesellschaft: Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung* (S.125- 152). Transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839463505>
- Rosa, H. (2012). *Weltbeziehungen im Zeitalter der Beschleunigung: Umriss einer neuen Gesellschaftskritik*. Suhrkamp.
- Rosa, H. (2018). Was brauchen Menschen? - Von der Sehnsucht nach Resonanz. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 450-460). Hogrefe.
- Rosa, H. (2022). *Resonanz: Eine Soziologie der Weltbeziehung*. Suhrkamp.
- Schobin, J. (2018). Vereinsamung und Vertrauen - Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.): *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S.46-67). Hogrefe.
- Schobin, J. (2022). *Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe*. Kompetenznetz Einsamkeit Expertise 11/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>
- Schreiber, D. (2023). *Allein*. Suhrkamp.
- Seewer, N. & Krieger, T. (2023). Interventionen gegen Einsamkeit und ihre Wirksamkeit. In Arlt, L., N. Becker, S. Mann & T. Wirtz (Hrsg.) *Einsam in Gesellschaft: Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung* (S. 227-254) Transcript. <https://doi.org/10.14361/9783839463505>
- Soziokultur Schweiz (2017). *Charta der Soziokulturellen Animation*. [https://soziokulturschweiz.ch/wp-content/uploads/2018/01/171211\\_Charta\\_Dez\\_2017.pdf](https://soziokulturschweiz.ch/wp-content/uploads/2018/01/171211_Charta_Dez_2017.pdf)
- Spitzer, M. (2018). *Einsamkeit die unerkannte Krankheit: Schmerzhaft, ansteckend, tödlich*. Droemer.
- Stallberg, F. W. (2021). *Die Entdeckung der Einsamkeit: Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem*. Springer VS. [https://doi.org/10.1007/978-3-658-32781-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-658-32781-1_1)

- Staub-Bernasconi, S. (2018). Soziale Probleme - Themen einer systemtheoretisch begründeten Handlungswissenschaft. In G. Grasshoff, A. Renker & W. Schröder (Hrsg.), *Soziale Arbeit: Eine elementare Einführung* (S.369-386). Springer VS.
- Thoma, J. (2018). Einsamkeit und ihre Bewältigung aus dem Blickwinkel Sozialer Arbeit. In T. Hax-Schoppenhorst (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch: Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S.417-430). Hogrefe.
- Thomas, S. (2022). Einsamkeitserfahrungen junger Menschen – nicht nur in Zeiten der Pandemie. *Soziale Passagen*, 14 (1), 97–112. <https://doi.org/10.1007/s12592-022-00415-7>
- Van der Loo, H. & Van Reijen, W. (1992). *Modernisierung: Projekt und Paradox*. Deutscher Taschenbuch Verlag.
- Von Wartburg, M. (Produzent). (2022, 20.März). Fröhliche Gruppen oder verliebte Paare halte ich fast nicht aus [Podcast Folge] In *Input*. Radio SRF1.  
<https://www.srf.ch/audio/input/froehliche-gruppen-oder-verliebte-paare-halte-ich-fast-nicht-aus?id=12161213>
- Weiss, R.S. (1973). The Study of Loneliness. In R.S. Weiss (Hrsg.), *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation* (S.7-29). MIT Press.
- Wettstein, H. (2010). Hinweise zu Geschichte, Definitionen, Funktionen... In B. Wandeler (Hrsg.), *Soziokulturelle Animation: Professionelles Handeln zur Förderung von Zivilgesellschaft, Partizipation und Kohäsion* (S. 15-62). Interact.