

Anknüpfen, wo das Leben stattfindet

**Lebenswelten,
Bewältigungsstrategien und die
Rolle der Sozialen Arbeit im
Umgang mit Einsamkeit im Alter**

Autor:innen:

Isabell Eltschinger & Philipp Hurschler

Vertiefungsrichtung:

Soziale Arbeit

Studienjahrgang:

2022-2026 & 2021-2026

E-Mail:

isabell.eltschinger@stud.hslu.ch

philipp.hurschler@stud.hslu.ch

Datum: 7. August 2026

Diese Arbeit wurde am 7. August 2026 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 2026

Hochschule Luzern, Soziale Arbeit
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit

Abstract

Aufgrund des demografischen Wandels wird der Anteil älterer Menschen in der Schweiz in den kommenden Jahrzehnten deutlich zunehmen. Gleichzeitig gewinnt das Thema Einsamkeit im Alter an gesellschaftlicher und sozialarbeiterischer Bedeutung, da bereits heute ein erheblicher Teil der älteren Bevölkerung zeitweise von Einsamkeit betroffen ist. Die Arbeit untersucht anhand von Literatur, wie die Soziale Arbeit an den Lebenswelten und Bewältigungsstrategien älterer Menschen ansetzen kann, um Einsamkeit vorzubeugen oder zu bewältigen. Als Grundlagen dienen die Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch sowie das Konzept der Lebensbewältigung nach Lothar Böhnisch.

Die Arbeit zeigt, dass Einsamkeit im Alter weder als Folge des biologischen Alterns noch als ausschliesslich individuelles Problem verstanden werden kann. Vielmehr entsteht sie im Zusammenspiel individueller Lebenswelten, persönlicher Bewältigungsstrategien sowie gesellschaftlicher und struktureller Rahmenbedingungen. Daraus ergibt sich, dass Unterstützung an den konkreten Lebenslagen älterer Menschen ansetzen und sowohl individuelle als auch soziale Ressourcen berücksichtigen muss.

Aus den Erkenntnissen werden Handlungsmöglichkeiten für die Soziale Arbeit abgeleitet. Im Mittelpunkt stehen eine lebensweltorientierte und ressourcenorientierte Begleitung, die Förderung sozialer Teilhabe sowie die Stärkung individueller Bewältigungskompetenzen. Die Soziale Arbeit kann aufgrund ihrer lebensweltorientierten und ressourcenorientierten Ausrichtung einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, Einsamkeit im Alter präventiv zu begegnen und betroffene ältere Menschen bei einer selbstbestimmten Lebensführung zu unterstützen.

Inhaltsverzeichnis

Abstract.....	IV
Tabellenverzeichnis	VII
Abbildungsverzeichnis	VIII
Motivation	IX
Dank.....	IX
1 Einleitung.....	1
1.1 Ausgangslage und Problemstellung	1
1.2 Praxisrelevanz	2
1.3 Fragestellungen und Aufbau.....	3
2 Alter im gesellschaftlichen Wandel.....	5
2.1 Alter als Lebensphase und soziale Konstruktion	5
2.2 Demografischer und gesellschaftlicher Wandel.....	8
2.3 Lebenslagen, Ressourcen und soziale Ungleichheiten im Alter	12
2.4 Zwischenfazit	17
3 Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung im Alter	19
3.1 Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch.....	19
3.2 Lebensbewältigung im Alter nach Lothar Böhnisch	22
3.3 Zusammenhang von Lebenswelt und Lebensbewältigung im Alter	27
3.4 Zwischenfazit	30
4 Einsamkeit im Alter	31
4.1 Einsamkeit: Begriff, Erleben, Formen und Abgrenzung.....	31
4.2 Entstehungsbedingungen und Risikofaktoren von Einsamkeit	36

4.3	<i>Auswirkungen von Einsamkeit</i>	38
4.4	<i>Die Bedeutung von Einsamkeit für die Lebenswelt und Lebensbewältigung</i>	41
4.5	<i>Zwischenfazit</i>	44
5	Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter	
	45	
5.1	<i>Rolle und Auftrag der Sozialen Arbeit</i>	45
5.2	<i>Facetten von Handlungsmöglichkeiten</i>	48
5.2.1	Beziehungsgestaltung und Beratung.....	49
5.2.2	Alltagsgestaltung und Tagesstrukturierung.....	52
5.2.3	Sozialraumorientierung.....	56
5.2.4	Ressourcen- und Bewältigungsstärkung	58
5.3	<i>Zwischenfazit</i>	61
6	Schlussfolgerung	63
6.1	<i>Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse</i>	63
6.2	<i>Beantwortung der Fragestellungen</i>	67
6.3	<i>Ausblick für die Praxis der Sozialen Arbeit</i>	70
7	Literaturverzeichnis	72
8	Anhang: Verwendung von KI-Tools	78

Diese Arbeit wurde von Isabell Eltschinger und Philipp Hurschler in gleichwertiger Zusammenarbeit gemeinsam verfasst. Alle Kapitel wurden gemeinschaftlich erarbeitet, weshalb keine individuelle Zuweisung der Kapitel erfolgt.

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Zeitliche Formen von Einsamkeit (eigene Darstellung auf Basis von Luhmann, 2021, S. 25).....	34
Tabelle 2: Ebenen der Einsamkeitsregulation (eigene Darstellung auf Basis von Noack, 2022, S. 26).....	42

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Bevölkerungsszenarien (Bundesamt für Statistik, 2025b)	8
Abbildung 2: Alterspyramide der Schweiz (Bundesamt für Statistik, 2025c).....	10
Abbildung 3: Bevölkerungsentwicklung und gesellschaftlicher Wandel (Höpflinger, 2023, S. 21)	11
<i>Abbildung 4: Armutsquoten 2024 (Bundesamt für Statistik, 2026b).....</i>	<i>14</i>
Abbildung 5: Theoretisches Konzept (Keller, 2021)	24
Abbildung 6: Einsamkeit als Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen (Luhmann, 2022, S. 12).....	32
Abbildung 7: Risikofaktoren (eigene Darstellung auf Basis von Luhmann, 2021, S. 8)	37
Abbildung 8: Abwärtsspirale der Einsamkeit (eigene Darstellung auf Basis von Luhmann, 2021, S. 10).....	39
Abbildung 9: Risikounterschiede für ausgewählte Indikatoren sozialer Ausgrenzung, Personen mit Einschränkungen aufgrund Gesundheitsproblemen im Vergleich zur Restbevölkerung ohne Einschränkungen (Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, 2025, S. 175).....	40
Abbildung 10: Interventionsebenen zur Reduktion von Einsamkeit (eigene Darstellung und Übersetzung auf Basis von Mann et al., 2017, S. 634). Beispiele zur Verdeutlichung der Interventionsebenen: Beispiele 1: Personen, die sich einsam fühlen, Beispiele 2: Familie, Freund:innen, Gesundheitsfachpersonen, Hausärzt:innen, lokale Gruppen, Freiwilligenorganisationen, Beispiele 3: Regierung, Gesundheitsbehörden, Medien, Universitäten, Unternehmen.....	47
Abbildung 11: Beispiel eines sozialen Konvois bzw. eines sozialen Netzes (Krieger & Seewer, 2022, S. 43).....	51
Abbildung 12: Beispiel einer wertorientierten Planung von Aktivitäten (Krieger & Seewer, 2022, S. 65).....	55

Motivation

Aufgrund der beruflichen Berührungspunkte mit älteren Menschen und den dabei wahrgenommenen Auswirkungen von Einsamkeit haben sich die Autor:innen für die vorliegende Thematik entschieden. Zudem wurde Einsamkeit im Alter während des Studiums an der Hochschule Luzern nur am Rande behandelt. Die Arbeit ermöglichte daher die Vertiefung des fachlichen Wissens zu einem gesellschaftlich relevanten Thema und schafft ein besseres Verständnis für die Bedeutung und die Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter.

Dank

Diese Arbeit entstand in einer intensiven und lehrreichen Arbeitsphase, die ohne die Unterstützung verschiedener Menschen nicht möglich gewesen wäre. Die Autor:innen sprechen ihrer Betreuungsperson ihren herzlichen Dank für die fachliche Unterstützung und die wertvollen Rückmeldungen aus. Auch allen Personen aus dem persönlichen Umfeld der Autor:innen, die sie während des gesamten Prozesses mit Geduld, Zuspruch und Verständnis unterstützt haben, gilt unser Dank. Abschliessend sprechen die Autor:innen ihren Dank denjenigen aus, die sich die Zeit genommen haben, diese Arbeit gegenzulesen.

1 Einleitung

Die Arbeit setzt sich mit den Lebenswelten und Bewältigungsstrategien älterer Menschen im Zusammenhang mit Einsamkeit auseinander. Als Grundlage dieses Kapitels wird die Ausgangslage und die Problemstellung erläutert. Anschliessend wird auf die Praxisrelevanz eingegangen und darauf aufbauend die Fragestellungen und der Aufbau der Arbeit vorgestellt.

1.1 Ausgangslage und Problemstellung

Die demografische Entwicklung in der Schweiz führt dazu, dass der Anteil älterer Menschen in den nächsten Jahrzehnten weiter zunimmt. Gemäss dem Bundesamt für Statistik (BFS, 2026a) lebten bereits im Jahr 2025 in der Schweiz erstmals mehr Menschen im Alter von 65 Jahren und älter als Personen unter 20 Jahren. Beide Altersgruppen machten je rund 20 % der Gesamtbevölkerung aus. Damit lag der Altersquotient erstmals leicht über dem Jugendquotient, was die fortschreitende demografische Alterung der Schweizer Bevölkerung verdeutlicht.

Mit dieser fortschreitenden demografischen Alterung der letzten Jahre gewinnen Themen, welche das Leben der älteren Bevölkerung in der Schweiz beschäftigen, zunehmend an gesellschaftlicher und sozialarbeiterischer Bedeutung.

Das Alter ist häufig mit Veränderungen der Lebenssituation verbunden. Der Übergang in die Pensionierung, gesundheitliche Einschränkungen oder der Verlust von nahestehenden Personen können bestehende Alltagsroutinen, soziale Beziehungen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben beeinflussen und erschweren. Oft führen diese veränderten Lebenssituationen im Alter zu einem erhöhten Risiko von Einsamkeit.

Die Bedeutsamkeit dieser Thematik wird durch folgende Zahlen unterstrichen. Der Altersmonitor von Pro Senectute Schweiz ist eine repräsentative Befragung der Schweizer Bevölkerung. Die Auswertungen zur Einsamkeit basieren auf den Angaben von 3'300 zu Hause lebenden Personen ab 65 Jahren aus allen Sprachregionen der Schweiz, die zwischen Juni und August 2022 befragt wurden. Die Ergebnisse zeigen, dass rund 24 % der 65- bis 74-Jährigen und etwas mehr als 25 % der 75- bis 84-Jährigen von Einsamkeit betroffen sind. Mit zunehmendem Alter können insbesondere der Verlust nahestehender Bezugspersonen, ein schrumpfendes soziales Netzwerk sowie gesundheitliche Einschränkungen und eine eingeschränkte Mobilität das Risiko für Einsamkeit erhöhen (Pro Senectute Schweiz, 2024).

Einsamkeit ist mit zahlenreichen gesundheitlichen Beeinträchtigungen verbunden. Sie gilt zusammen mit sozialer Isolation als Risikofaktor für verschiedene Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus sowie Herzinfarkt und Schlaganfall. Zudem wird Einsamkeit mit Veränderungen der Immunfunktion, Übergewicht, einem erhöhten Risiko für Alzheimer und einem beschleunigten kognitiven Abbau in Verbindung gebracht (Krieger & Seewer, 2022, S. 12-13).

Wie beschrieben, betrifft Einsamkeit viele Menschen im Alter und kann erhebliche Auswirkungen auf das Wohlbefinden und auf die Gesundheit der Betroffenen haben. Dennoch weisen Fachliteraturen Lücken auf, wie Einsamkeit mit den individuellen Lebenswelten älterer Menschen sowie deren Möglichkeiten zur Lebensbewältigung zusammenhängt.

Für die Soziale Arbeit ist dieser Zusammenhang von zentraler Bedeutung, da Unterstützungsangebote an den konkreten Lebenswelten und Bewältigungsstrategien der Betroffenen ansetzen sollten. Ohne entsprechendes Verständnis besteht die Gefahr, dass Einsamkeit als individuelle Herausforderung betrachtet wird und soziale sowie strukturelle Einflussfaktoren zu wenig bis gar nicht berücksichtigt werden.

Es besteht daher Bedarf, die Thematik der Einsamkeit im Alter aus einer sozialarbeiterischen Perspektive heraus zu betrachten und theoretische Ansätze zu berücksichtigen, welche die Lebenswelten und Bewältigungsstrategien älterer Menschen in den Mittelpunkt stellen.

1.2 Praxisrelevanz

Die Soziale Arbeit versteht sich als Profession, die gesellschaftliche Veränderungen fördert, den sozialen Zusammenhalt stärkt und Menschen befähigt, die Herausforderungen des Lebens anzugehen und Wohlbefinden zu erreichen (AvenirSocial, 2026, S. 8). Ältere Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind, sehen sich häufig mit belastenden Lebenssituationen konfrontiert, welche ihre gesellschaftliche Teilhabe und ihr Wohlbefinden beeinträchtigen können. Für Fachpersonen der Sozialen Arbeit ergibt sich daraus die Aufgabe, diese Menschen zu begleiten und bei der Bewältigung ihrer Lebenssituation zu unterstützen.

Die in der Ausgangslage beschriebenen demografischen Entwicklungen und die Verbreitung von Einsamkeit im Alter verdeutlichen, dass diese Thematik in der Zukunft weiter an Bedeutung gewinnen dürfte. Mit der zunehmenden Zahl älterer Menschen ist davon auszugehen, dass auch Fachpersonen der Sozialen Arbeit vermehrt mit den Folgen von Einsamkeit im Alter konfrontiert werden.

Ein vertieftes Verständnis der Lebenswelten und Bewältigungsstrategien älterer Menschen erscheint daher für die sozialarbeiterische Praxis unumgänglich.

Die Arbeit setzt sich deshalb mit den Lebenswelten und Bewältigungsstrategien älterer Menschen auseinander. Die gewonnenen Erkenntnisse sollen dazu beitragen, Einsamkeit im Alter aus einer sozialarbeiterischen Perspektive besser zu verstehen und theoretisch begründete Handlungsmöglichkeiten für die Praxis aufzuzeigen.

Kapitel 5.1 widmet sich vertieft der Rolle und dem Auftrag der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter.

1.3 Fragestellungen und Aufbau

Die Arbeit geht der Frage nach, **wie Soziale Arbeit an den Lebenswelten und Bewältigungsstrategien älterer Menschen ansetzen kann, um Einsamkeit zu verhindern oder zu bewältigen**. Zu Beginn der einzelnen Kapitel werden Unterfragestellungen formuliert, die als Leitfragen für die Bearbeitung der jeweiligen Inhalte dienen. Die Kapitel schliessen jeweils mit einem Zwischenfazit, das die wesentlichen Erkenntnisse zusammenfasst und der Orientierung dient. Eine Beantwortung der Unterfragestellungen erfolgt an dieser Stelle noch nicht. Diese werden erst in Kapitel 6.2 unter Einbezug der Ergebnisse aller Kapitel begründet beantwortet und zur Beantwortung der Hauptfragestellung zusammengeführt.

Kapitel 2 bildet die Grundlage dieser Arbeit. Es setzt sich mit dem Begriff des Alters auseinander und zeigt auf, dass Alter keine eindeutig abgrenzbare Lebensphase darstellt. Es umfasst verschiedene Dimensionen, welche berücksichtigt werden müssen, bevor die Lebenswelten und Bewältigungsstrategien älterer Menschen analysiert werden. Des Weiteren wird der demografische und gesellschaftliche Wandel in der Schweiz beleuchtet und aufgezeigt, wie sich dieser auf die Lebenssituation älterer Menschen auswirkt. Dabei werden Lebenslagen, Ressourcen und soziale Ungleichheiten im Alter berücksichtigt.

Kapitel 3 führt die theoretischen Grundlagen der Arbeit aus. Im Mittelpunkt steht die Bedeutung der Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch sowie des Konzepts der Lebensbewältigung nach Lothar Böhnisch für das Verständnis der Lebenssituation älterer Menschen.

Kapitel 4 richtet den Fokus auf das Phänomen der Einsamkeit. Es wird untersucht, wie Einsamkeit sich begrifflich fassen und von ähnlichen Konzepten abgrenzen lässt.

Die Entstehungsbedingungen und Risikofaktoren werden erläutert und die entsprechenden Auswirkungen ausgeführt. Abschliessend werden die Erkenntnisse im Hinblick auf die Lebenswelt und die Lebensbewältigung älterer Menschen eingeordnet.

Kapitel 5 schliesst die inhaltliche Auseinandersetzung ab, indem Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter dargestellt werden. Dabei werden Rolle und Auftrag der Sozialen Arbeit geklärt sowie vier feldübergreifende Facetten von Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Diese sind als sich ergänzende Handlungsperspektiven zu verstehen, die zentrale Schwerpunkte im Umgang mit Einsamkeit im Alter aufgreifen und in unterschiedlichen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit Anwendung finden können.

Kapitel 6 schliesst die Arbeit ab. Zunächst werden die zentralen Erkenntnisse zusammengefasst. Anschliessend werden die zu Beginn der einzelnen Kapitel formulierten Unterfragestellungen beantwortet und als Grundlage für die Beantwortung der Hauptfragestellung zusammengeführt. Den Abschluss des Kapitels bildet ein Ausblick auf die Praxis der Sozialen Arbeit.

Die Arbeit ist als Literaturarbeit konzipiert. Die Literaturrecherche erfolgte über die Datenbank Swiscovery anhand zentraler Suchbegriffe zu den Themen Alter, Einsamkeit, Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung. Im Rahmen der Recherche wurde zudem geprüft, ob bereits Arbeiten mit einer vergleichbaren Fragestellung vorliegen, um die Eigenständigkeit der Arbeit sicherzustellen.

Zur Unterstützung des Arbeitsprozesses wurde Künstliche Intelligenz (KI) für die Ideensammlung, das Verständnis theoretischer Konzepte sowie die Strukturierung der Arbeit eingesetzt. Der Anhang (Kapitel 8) dokumentiert den KI-Einsatz transparent und dient als entsprechender Nachweis. Für die sprachliche Überarbeitung finden sich entsprechende Fussnoten am Ende der jeweiligen Abschnitte und orientieren sich am Leitfaden zum Umgang mit KI der Hochschule Luzern. Für die systematische Erfassung und Verwaltung der Literaturquellen wurde das Literaturverwaltungsprogramm Zotero verwendet.

2 Alter im gesellschaftlichen Wandel

Das höhere Lebensalter ist von vielfältigen individuellen und gesellschaftlichen Veränderungen geprägt, welche die Lebenssituation nachhaltig beeinflussen. In diesem Kapitel wird der Frage nachgegangen, **was «Alter» ist und wie der gesellschaftliche Wandel die Lebenssituation älterer Menschen beeinflusst**. Aus diesem Grund widmet sich das vorliegende Kapitel dem Begriff des Alters sowie den Auswirkungen des demografischen und gesellschaftlichen Wandels auf die Lebenssituation älterer Menschen.

Kapitel 2.1 führt zunächst in den Begriff «Alter» ein, indem unterschiedliche Definitionsansätze sowie verschiedene Perspektiven auf das Alter dargestellt werden. Dabei wird aufgezeigt, dass Alter kein eindeutig festgelegter Begriff ist, sondern sowohl anhand kalendarischer Altersgrenzen als auch über Lebensphasen, individuellem Gesundheitszustand und gesellschaftlichen Zuschreibungen beschrieben wird. Alter ist nicht eindimensional, sondern ein vielschichtiger Prozess, der verschiedene Dimensionen umfasst. Darauf aufbauend richtet sich Kapitel 2.2 auf den demografischen und gesellschaftlichen Wandel. Es wird aufgezeigt, wie sich die Bevölkerungsstruktur verändert und welche Ursachen diesen Entwicklungen zugrunde liegen. Kapitel 2.3 richtet den Fokus auf die Lebenssituation älterer Menschen im Kontext dieser Veränderungen. Dabei wird aufgezeigt, inwiefern sich unterschiedliche Lebenslagen, Ressourcen und gesundheitliche Voraussetzungen auf die Lebensqualität im Alter auswirken. Gleichzeitig wird die Heterogenität älterer Menschen betont sowie der Einfluss sozialer Ungleichheiten auf Teilhabechancen, Gesundheit und Wohlbefinden erläutert. Abschliessend werden im Zwischenfazit die ersten Erkenntnisse zusammengetragen.

2.1 Alter als Lebensphase und soziale Konstruktion

Der Begriff «Alter» findet in unterschiedlichen Disziplinen Beachtung und hat sich zu einem unbestimmten Begriff entwickelt (Kohli, 2013, S.11). In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, wie «Alter» definiert werden kann und ab welchem Zeitpunkt Menschen als «alt» gelten. Fest steht, dass die Begriffe «Alter» und «alte» Menschen nicht eindeutig festgelegt sind und je nach Wissenschaft, Politik oder Verwaltung unterschiedlich definiert werden. Zur Zuordnung von Menschen zu einer Altersgruppe dient häufig das kalendarische Alter, das sich am tatsächlichen Lebensalter in Jahren orientiert (Bleck & van Riessen, 2022, S.9).

In der Fachliteratur wird das höhere Lebensalter häufig in verschiedene Altersgruppen gegliedert, wobei unterschiedliche Einteilungen vorzufinden sind. So werden Personen im Alter von 55 bis 60 Jahren oftmals als «junge Alte», Menschen zwischen 61 und 75 Jahren als «ältere Menschen», Personen zwischen 76 und 85 Jahren als «alte Menschen» sowie Menschen ab 86 Jahren als «hochbetagt» bezeichnet (Bleck & van Riessen, 2022, S.9). Kruse (2006) definiert «Altsein» mit dem Erreichen der Lebensphase des Rentenalters (S. 9). Während Amann (2019) in seiner Literatur auf die Einteilung nach Peter Laslett auf ein drittes und viertes Lebensalter verweist. Diese Unterscheidung orientiert sich nicht am kalendarischen Alter, sondern an der jeweiligen Lebenslage und dem Gesundheitszustand. Das dritte Lebensalter wird meist als eine selbstständige und aktive Lebensphase beschrieben, während das vierte Lebensalter häufiger mit altersbedingten Einschränkungen und einem erhöhten Unterstützungsbedarf verbunden ist (S. 70).

Die dargestellten Altersgrenzen verdeutlichen, dass Alter keine eindeutig abgrenzbare Lebensphase darstellt und keine allgemeingültige Definition dafür besteht, was unter Alter konkret verstanden wird. Für diese Arbeit wird der Begriff für ältere Menschen für Personen ab dem Pensionsalter bis zum Alter von 85 Jahren verwendet, da in der herangezogenen Literatur teilweise keine genaueren Altersangaben vorliegen und statistische Erhebungen häufig Personen bis zum 85. Lebensjahr berücksichtigen.

Das Alter wird in der Fachliteratur häufig anhand von kalendarischen Altersgrenzen, Lebensphasen oder deren Lebenslagen beschrieben. Für ein umfassendes Verständnis der Lebensphase Alter reichen diese Zuordnungen nicht aus, da Alterungsprozesse im menschlichen Lebenslauf auf unterschiedlichen Ebenen verlaufen.

Im menschlichen Lebenslauf unterscheidet man zudem zwischen biologischem, psychischem und sozialem Alter. Während sich das biologische Alter auf die körperlichen Entwicklungs- und Veränderungsprozesse des Organismus zwischen Geburt und Tod bezieht, beschreibt das psychische Alter die Entwicklung des individuellen Erlebens, Denkens und Handelns (Kohli, 2013, S.11). Das soziale Alter hingegen kennzeichnet die Lebensphase und Altersgruppe des Individuums sowie die gesellschaftliche Position einer Person, insbesondere ihre Zugehörigkeit; so wird beispielsweise eine pensionierte Person gesellschaftlich häufig der Gruppe der Seniorinnen und Senioren zugeschrieben (Kohli, 2013, S.11).

Aufbauend darauf richtet sich der Fokus nun vom Begriff des Alters auf die Lebensphase Alter, die sich stetig verändert. Das Alter ist eine von mehreren Lebensphasen und wird als gesellschaftlich geprägter Abschnitt des Lebens verstanden.

Lebensphasen können individuell gestaltet werden, bringen jedoch zugleich verschiedene Anforderungen und Herausforderungen mit sich (Böhnisch, 2023b, S. 64). Diese Anforderungen und Herausforderungen zeigen sich in der zunehmenden Differenzierung. Darunter werden langfristige gesellschaftliche Entwicklungen verstanden, die mit neuen und stärker ausdifferenzierten sozialen Positionen wie Beruf und Bildung, unterschiedlichen Lebenslagen im Sinne der materiellen, gesundheitlichen und sozialen Lebensbedingungen älterer Menschen sowie vielfältigeren Lebensstilen wie Werte und Offenheit, verbunden sind (Amann, 2019, S. 69).

Gemäss der Gesundheitsförderung Schweiz (2022) verfügen viele ältere Menschen über eine höhere Lebenserwartung, eine bessere Bildung und bleiben länger gesund sowie gesellschaftlich aktiv. Gleichzeitig verlaufen Altern und Lebensgestaltung nicht für alle Menschen gleich. Bildung, Einkommen, Geschlecht oder Migrationserfahrungen beeinflussen die verfügbaren Ressourcen und damit die Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe sowie den Gesundheitszustand im Alter (S. 15). Während das sogenannte dritte Lebensalter häufig durch Selbstständigkeit und Aktivität geprägt ist, nehmen im vierten Lebensalter gesundheitliche Einschränkungen und Unterstützungsbedarf häufiger zu. Die Lebensphase Alter ist deshalb durch vielfältige Lebenslagen gekennzeichnet und lässt sich nicht auf ein einheitliches Bild des Alterns reduzieren (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 15).

Die Lebensphase Alter ist durch unterschiedliche gesellschaftliche Zuschreibungen und individuelle Lebenssituationen geprägt. So beschreibt Kruse (2017), dass das Alter neben sozialem Status, Geschlecht und ethnisch kultureller Zugehörigkeit ein zentrales Merkmal sozialer Unterscheidung in Gesellschaften darstellt (S.20). Neben gesellschaftlichen Zuschreibungen ist für das Verständnis von Alter auch die subjektive Wahrnehmung bedeutsam. Kruse (2006) weist darauf hin, dass sich viele ältere Menschen nicht als alt wahrnehmen (S.9). Zugleich wird diese Lebensphase als heterogen verstanden, da sie durch vielfältige und unterschiedlich gestaltete Lebensverläufe geprägt ist (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 32).

Die unterschiedlichen Definitionsansätze verdeutlichen, dass Alter weder ausschliesslich anhand des kalendarischen Alters noch allein über gesundheitliche oder soziale Merkmale bestimmt werden kann. Sie ergänzen sich und ermöglichen ein umfassendes Verständnis der Lebensphase Alter.

2.2 Demografischer und gesellschaftlicher Wandel

Die Schweiz befindet sich in einem demografischen und gesellschaftlichen Wandel. Die Bevölkerung wächst und wird gleichzeitig älter. Gemäss der Publikation des Referenzszenarios des BFS (2025a) wird die ständige Wohnbevölkerung bis 2055 auf rund 10,5 Millionen Personen ansteigen. Gleichzeitig erhöht sich die Zahl der Menschen ab 65 Jahren von 1,8 Millionen im Jahr 2025 auf knapp 2,7 Millionen im Jahr 2055.

Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung. Ergebnisse des Referenzszenarios								T 01.03.01.01
	Referenzszenario A-00-2025							
	2025	2030	2035	2040	2045	2050	2055	
Ständige Wohnbevölkerung am 31. Dez. in 1000	9'110.3	9'462.9	9'753.5	9'970.3	10'156.0	10'322.2	10'465.8	
jährliches Wachstum in %	0.8	0.7	0.5	0.4	0.4	0.3	0.3	
auf Grund des Wanderungssaldos in %	0.7	0.6	0.5	0.5	0.4	0.4	0.4	
auf Grund des Geburtenüberschusses in %	0.2	0.1	-	-0.1	-0.1	-0.1	-0.2	
Ausländeranteil in %	27.5	28.7	29.7	30.5	31.2	31.9	32.5	
Alter								
Anteil der unter 15-Jährigen in %	14.8	14.3	13.8	13.5	13.2	13.2	13.3	
Anteil der 65-Jährigen und Älteren in %	19.9	21.7	23.0	23.7	24.2	24.8	25.5	
Anteil der 80-Jährigen und Älteren in %	6.0	6.8	7.3	8.0	9.1	9.8	9.9	
Altersquotient in % ¹	33.0	36.8	39.6	40.9	41.9	43.3	44.9	
Jugendquotient in % ²	32.9	33.0	32.4	31.5	31.2	31.2	31.5	

¹ Anzahl 65-Jährige und Ältere pro hundert 20–64-Jährige

² Anzahl unter 20-Jährige pro hundert 20–64-Jährige

Abbildung 1: Bevölkerungsszenarien (Bundesamt für Statistik, 2025b)

Die abgebildete Tabelle zeigt Veränderungen in der Altersstruktur auf. Der Anteil der Personen ab 65 Jahren steigt von 19,9 % im Jahr 2025 auf 25,5 % im Jahr 2055. Auch der Anteil über 80-Jährigen nimmt deutlich zu, von 6,0 % auf 9,9 %. Demgegenüber sinkt der Anteil der unter 15-Jährigen leicht von 14,8 % auf 13,3 %. Dies weist auf eine fortschreitende Alterung der Bevölkerung hin.

Wie bereits im Kapitel 1.1 hingewiesen wurde, lebten bereits im Jahr 2025 in der Schweiz erstmals mehr Menschen im Alter von 65 Jahren und älter als Personen unter 20 Jahren (BFS, 2026a). Weiter ergänzt das Bundesamt für Statistik (BFS, 2026a), dass die Geburtenzahl in der Schweiz weiter zurückgegangen ist. Mit rund 77'900 Geburten wurden etwa 0,5 % weniger Geburten registriert als im Vorjahr. Gleichzeitig blieb die Zahl der Todesfälle mit rund 71'700 Personen gegenüber 2024 nahezu unverändert. Auffällig ist, dass knapp neun von zehn Todesfällen Menschen ab 65 Jahren betrafen. Diese Entwicklung verdeutlicht die fortschreitende Alterung der Schweizer Bevölkerung und die zunehmende Bedeutung älterer Menschen innerhalb der Bevölkerungsstruktur.

Die Bundeszentrale für politische Bildung (bpb, 2022) beschreibt die Auswirkungen dieses Wandels als vielfältig. Sinkende Geburtenzahlen führen dazu, dass künftig weniger Menschen nachrücken, um die sozialen Sicherungssysteme aufrechtzuerhalten (S.3). Darüber hinaus unterscheiden sich die Lebensrealitäten der jungen, mittleren und älteren Generationen zunehmend voneinander. Da die jüngere Generation zahlenmässig kleiner ist, verfügt sie tendenziell über geringeren gesellschaftlichen und politischen Einfluss. Auch stellt die Alterung der Bevölkerung eine erhebliche Herausforderung für das Gesundheitswesen sowie den Pflegebereich dar. Es ist davon auszugehen, dass sich der Mangel an qualifizierten Pflegefachkräften in den kommenden Jahren weiter verschärfen wird. Ebenso nimmt der allgemeine Fachkräftemangel zu, da viele Erwerbstätige aus den geburtenstarken Jahrgängen in den Ruhestand treten, während die nachfolgenden Generationen zahlenmässig kleiner sind (bpb, 2022, S.3).

Wie sich diese Entwicklungen auf die Zusammensetzung der Bevölkerung auswirken, zeigt sich in der Alterspyramide. Die Alterspyramide ist die bekannteste Darstellungsform, um auf einem Blick zu verdeutlichen, wie sich der Altersaufbau im Verlauf der erfassten Zeiträume verändert hat (Kemser & Schwenk, 2024, S. 27).

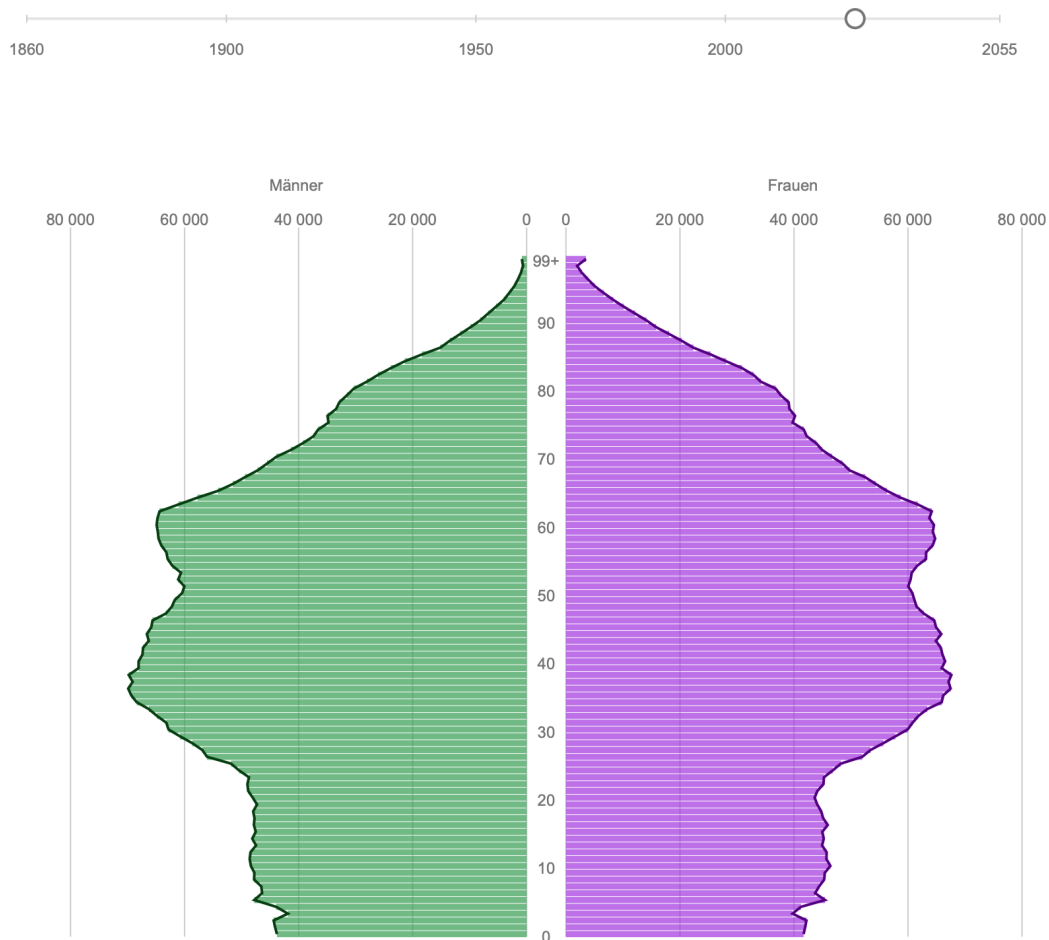


Abbildung 2: Alterspyramide der Schweiz (Bundesamt für Statistik, 2025c)

Abbildung 2 lässt erkennen, dass die Form nicht mehr einer klassischen Pyramide entspricht, sondern säulenförmig verläuft. Dies weist auf sinkende Geburtenraten sowie eine steigende Lebenserwartung hin. Besonders stark vertreten sind die mittleren Altersgruppen zwischen 30 und 60 Jahren. Die Alterspyramide verdeutlicht den fortschreitenden demografischen Wandel in der Schweiz und die zunehmende Alterung der Bevölkerung.

Die zuvor dargelegten Ausführungen decken sich mit den Erkenntnissen von Bleck und van Riessen (2022), wonach die demografische Entwicklung und die damit verbundene Alterung der Bevölkerung Herausforderungen für unterschiedliche gesellschaftliche Bereiche mit sich bringen. Diese Entwicklungen werden auf politischer, wissenschaftlicher und praktischer Ebene diskutiert (S. 3). Der demografische Wandel ist daher nicht isoliert zu betrachten, sondern steht in enger Wechselwirkung mit gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und politischen Rahmenbedingungen. Demografische Prozesse entfalten ihre Wirkung stets innerhalb bestehender sozialer Strukturen und beeinflussen diese gleichermassen (Höpflinger, 2023, S. 20-21).

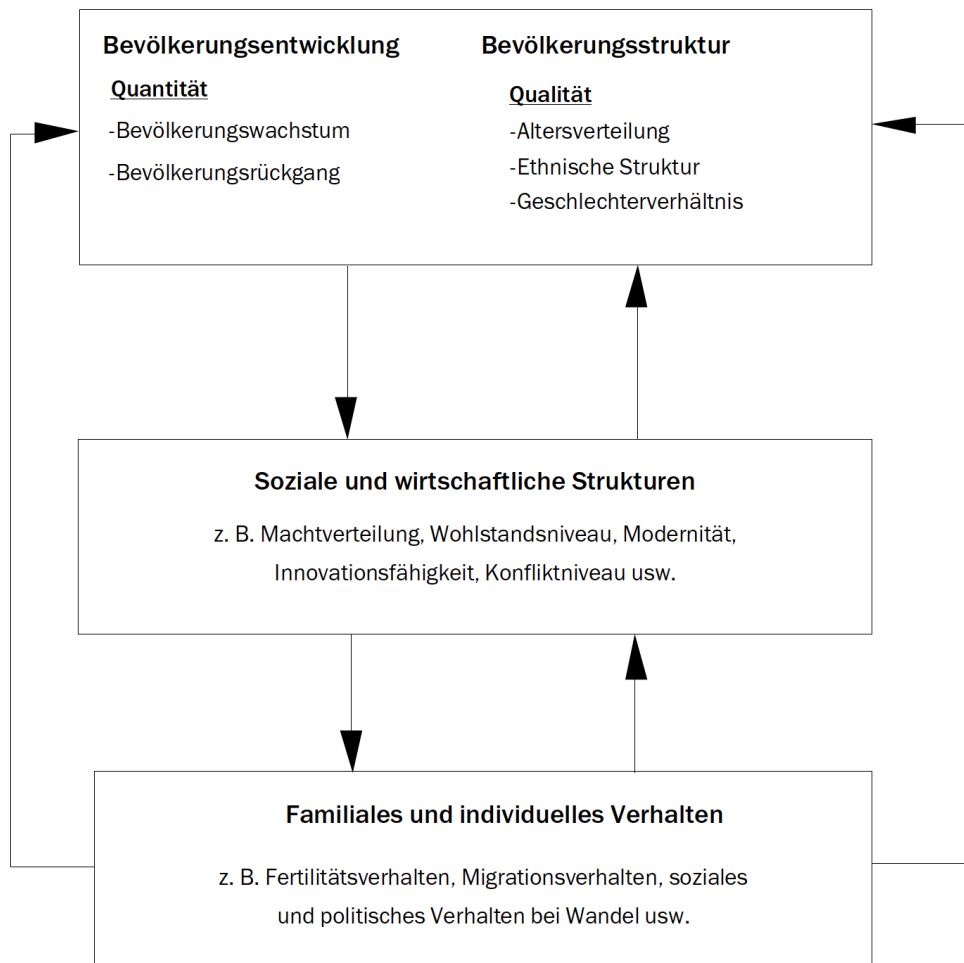


Abbildung 3: Bevölkerungsentwicklung und gesellschaftlicher Wandel (Höpflinger, 2023, S. 21)

Abbildung 3 veranschaulicht den wechselseitigen Zusammenhang zwischen Bevölkerungsentwicklung und gesellschaftlichem Wandel. In der Abbildung wird zwischen der quantitativen Bevölkerungsentwicklung, beispielsweise Bevölkerungswachstum oder Bevölkerungsrückgang und der qualitativen Bevölkerungsstruktur, etwa der Altersverteilung oder dem Geschlechterverhältnis, unterschieden. Veränderungen dieser demografischen Merkmale beeinflussen soziale und wirtschaftliche Strukturen, etwa das Wohlstandsniveau, die Modernisierung oder die Machtverteilung. Diese Strukturen wirken sich wiederum auf das familiäre und individuelle Verhalten aus. Gleichzeitig verdeutlichen die Rückkopplungen in der Abbildung, dass individuelles Verhalten sowie gesellschaftliche und wirtschaftliche Rahmenbedingungen die Bevölkerungsentwicklung und Bevölkerungsstruktur ebenfalls beeinflussen.

Die Darstellung macht somit deutlich, dass demografischer Wandel und gesellschaftliche Entwicklungen in einer dynamischen Wechselbeziehung stehen und sich gegenseitig fortlaufend beeinflussen.¹

2.3 Lebenslagen, Ressourcen und soziale Ungleichheiten im Alter

Der demografische und gesellschaftliche Wandel führt nicht nur zu einer steigenden Zahl älterer Menschen, sondern lenkt zugleich den Blick auf die unterschiedlichen Lebensrealitäten im Alter. Mit der wachsenden Bedeutung älterer Bevölkerungsgruppen rücken Fragen nach Lebenslagen, verfügbaren Ressourcen sowie sozialen Ungleichheiten zunehmend in den Fokus, da diese wesentlich bestimmen, wie gesund, selbstbestimmt und sozial integriert Menschen im Alter leben können. Um die Gesamtsituation älterer Menschen angemessen zu erfassen, ist es daher notwendig, Alter nicht ausschliesslich als biologische Lebensphase zu betrachten, sondern ebenso soziale, materielle und psychische Rahmenbedingungen und deren Ressourcen einzubeziehen.

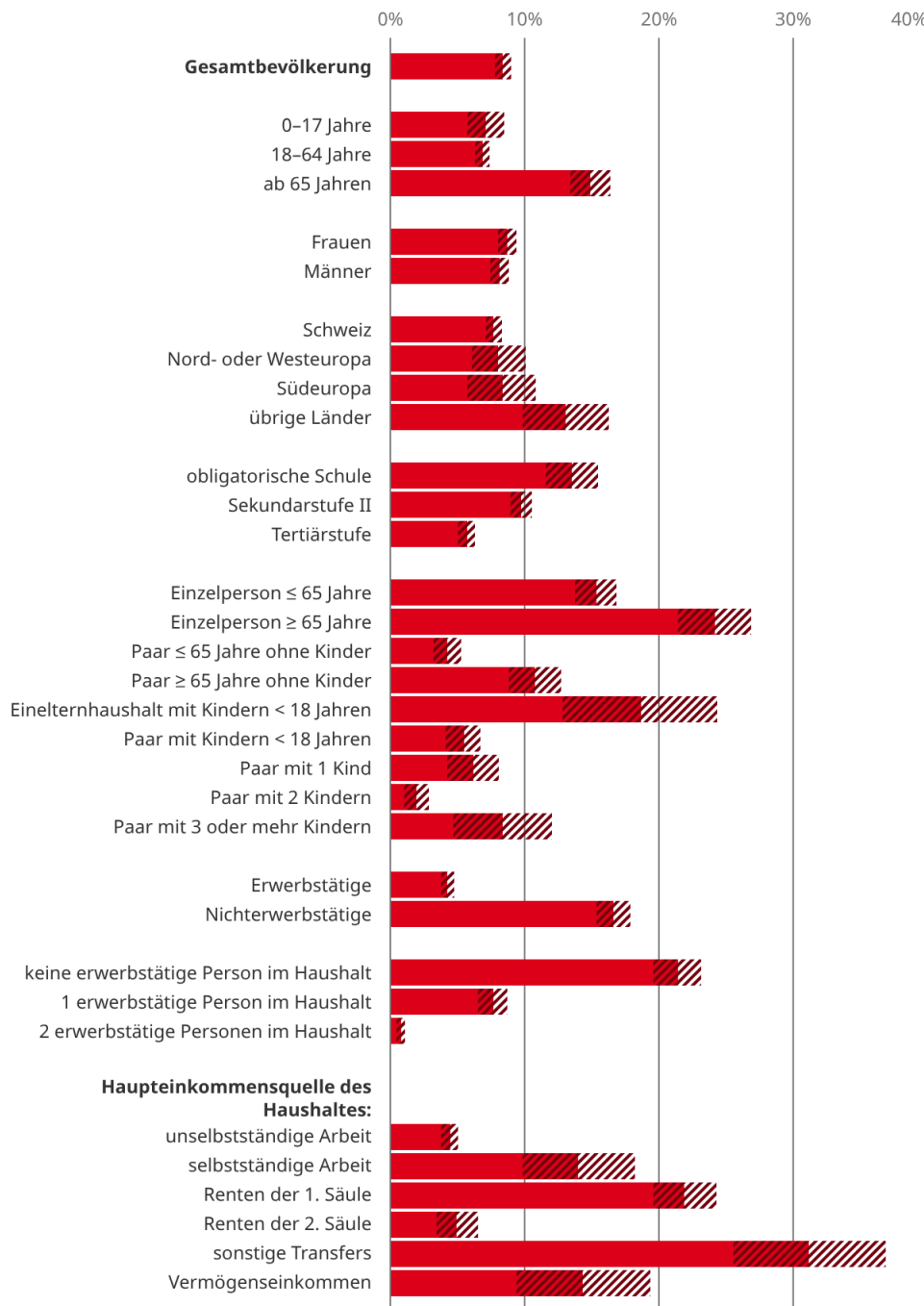
Im Alter verändern sich die körperlichen und gesundheitlichen Bedingungen eines Menschen, was mit Herausforderungen verbunden ist (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11). Diese Herausforderungen können sich unter anderem in Form einer abnehmenden körperlichen Leistungsfähigkeit, insbesondere eines Kraftverlusts sowie in gesundheitlichen und psychischen Belastungen zeigen. Ältere Menschen stehen daher immer wieder in ihrem Leben vor der Aufgabe, sich an veränderte Lebenssituationen anzupassen und ihre Lebensgestaltung neu auszurichten. Altern ist somit ein Prozess, der fortlaufende Anpassungsleistungen vom Individuum verlangt und sowohl Lernbereitschaft als auch die Fähigkeit zur aktiven Bewältigung neuer Herausforderungen im Alltag voraussetzt, etwa im Umgang mit gesundheitlichen Veränderungen, sozialen Verlusten oder bei der Aufrechterhaltung von Selbstständigkeit und sozialer Teilhabe. Bildungsarbeit erfüllt deshalb eine wichtige Funktion, da sie ältere Menschen dabei unterstützen kann, ihre Lebensgestaltung selbstbestimmt zu organisieren und neue Kompetenzen zu entwickeln (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11). Friebe (2009) ergänzt, dass die Weiterbildungsbeteiligung im höheren Alter nachlässt.

¹ Für die Verbesserung der Sprache des eigenen Textes wurde Open AI. (2026), ChatGPT Juli Version 5.5., <https://chatgpt.com> verwendet.

Bildung ist sowohl für die Selbstverwirklichung des Individuums als auch für die Wissensproduktion in Organisationen und letztlich für die Bewältigung des demografischen Wandels von Bedeutung (S.9).

Um diese Anpassungsprozesse besser zu verstehen, muss berücksichtigt werden, dass ältere Menschen sowohl aus gesellschaftlicher als auch aus individueller Perspektive keine homogene Bevölkerungsgruppe bilden (Bundesamt für Gesundheit, 2024, S. 28).

Die Gesundheitsförderung Schweiz (2022) weist darauf hin, dass sich diese Vielfalt in unterschiedlichen soziodemografischen Merkmalen widerspiegelt. Dazu zählen unter anderem das Geschlecht, die finanzielle Situation, das Bildungsniveau, der Migrationshintergrund, die sexuelle Orientierung und Geschlechtsidentität sowie die Wohnform (S. 15). Diese Merkmale beeinflussen die Lebenslagen älterer Menschen und ihre materiellen und sozialen Ressourcen. Insbesondere die finanzielle Situation unterscheidet sich innerhalb der älteren Bevölkerung deutlich. Während ein Teil der älteren Menschen armutsgefährdet ist, verfügt ein anderer Teil über ausreichende oder hohe finanzielle Ressourcen. Die vom BFS (2026b) veröffentlichten Armutsquoten 2024 zeigen Unterschiede der Bevölkerung in der Schweiz auf. Die Abbildung 4 stellt die Armutsquoten verschiedener Bevölkerungsgruppen in der Schweiz dar.



Die Einkommensdaten in SILC 2024 beziehen sich auf das Jahr 2023. Die Armutsquote basiert auf dem Einkommen ohne Berücksichtigung allfälliger Vermögensbestände. Die Variablen zu Bildung und Arbeitsmarkt werden nur für Personen ab 18 Jahren erhoben. Als Kinder gelten alle Personen unter 25 Jahren, die bei ihrem Vater und/oder ihrer Mutter leben.

Abbildung 4: Armutsquoten 2024 (Bundesamt für Statistik, 2026b)

Auf der horizontalen Achse sind die Armutsquoten in Prozent und auf der vertikalen Achse die einzelnen Bevölkerungsgruppen abgebildet. Die Länge der roten Balken entspricht der jeweiligen Armutsquote, während die schraffierten Bereiche das 95 % Vertrauensintervall und somit die statistische Unsicherheit der Schätzwerte darstellen.

Besonders auffällig dabei ist, dass Personen ab 65 Jahren häufiger von Armut betroffen sind als jüngere Altersgruppen. Zudem zeigen sich deutliche Unterschiede je nach Bildungsniveau, Haushaltsform und Herkunft. Ältere Menschen mit tieferem Bildungsabschluss weisen ein höheres Armutsrisiko auf als Personen mit einem Abschluss auf Tertiärstufe. Auch sind Einzelpersonen ab 65 Jahren deutlich stärker armutsgefährdet als ältere Paare ohne Kinder. In der Abbildung 4 wird deutlich, dass finanzielle Ressourcen im Alter ungleich verteilt sind und soziale Ungleichheiten auch im höheren Lebensalter bestehen bleiben. Diese Unterschiede wirken sich auf die Lebensqualität, die gesellschaftliche Teilhabe sowie die Gesundheit älterer Menschen aus. Die ungleiche Verteilung finanzieller Ressourcen beeinflusst also ihre gesundheitlichen und sozialen Lebensbedingungen. Kruse (2017) weist darauf hin, dass ungünstige Lebensbedingungen die Verletzlichkeit im Alter verstärken. So erhöhen geringe finanzielle Mittel und unzureichende Wohnverhältnisse das Risiko körperlicher Erkrankungen. Ein unfreiwillig eingeschränktes soziales Netzwerk hat zudem zur Folge, dass die Wahrscheinlichkeit von sozialer Isolation und Einsamkeit steigt (S. 413). In diesem Zusammenhang betont die Gesundheitsförderung Schweiz (2022), dass die Ressourcen und Fähigkeiten älterer Menschen wichtig für ihr Wohlbefinden sind und diese ihnen helfen können, mit gesundheitlichen Belastungen besser umzugehen (S. 23). Auf dieser Grundlage gewinnen die individuellen Ressourcen und Fähigkeiten älterer Menschen an Bedeutung. Dabei wird Wohlbefinden von jedem Menschen unterschiedlich wahrgenommen und erlebt. Häufig sind dabei nicht allein körperliche oder kognitive Einschränkungen ausschlaggebend, sondern weitere Faktoren, die die eigene Wahrnehmung von Gesundheit beeinflussen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S.23). Daraus wird ersichtlich, dass Gesundheit im Alter mehr umfasst als die blosse Betrachtung von Krankheit.

Bedeutsam sind das subjektive Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit, ein gelingender Umgang mit sozialen, körperlichen und emotionalen Herausforderungen aber auch die Möglichkeit zu lernen, sich weiterzuentwickeln und selbstbestimmt Entscheidungen zu treffen. Zudem sind gesundheitliche Voraussetzungen notwendig, um die Mobilität zur eigenständigen Lebensführung und Teilnahme an Aktivitäten zu ermöglichen. Nur so können soziale Beziehungen aufgebaut und gepflegt sowie ein Beitrag zur Gesellschaft geleistet werden, beispielsweise durch Mentoring, die Betreuung von Angehörigen, Lohnarbeit oder durch Freiwilligenarbeit (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 23).

Knapp ein Viertel der 65- bis 74-Jährigen engagiert sich in Vereinen oder Institutionen und rund 40% leisten informelle Freiwilligenarbeit, etwa durch die Unterstützung anderer älterer Menschen oder die Betreuung von (Enkel-)Kindern. Auch bei den über 74-Jährigen engagieren sich noch rund 10% (BFS, 2024, S.7).

Tesch-Römer (2010) ergänzen, dass eine Partnerschaft und die gemeinsame Wohnsituation sowohl als materielle als auch soziale Ressource verstanden werden kann (S. 128).

Neben materiellen und sozialen Ressourcen kommt der psychischen Gesundheit eine zentrale Bedeutung zu. Sie ist das Ergebnis gestärkter innerer und äusserer Ressourcen, zu denen unter anderem Lebenskompetenzen wie Kommunikations- und Selbstreflektionsfähigkeiten, soziale Unterstützung und die Möglichkeiten für sinnstiftende Aktivitäten zählen. Psychische Gesundheit steht in engem Zusammenhang mit der körperlichen Gesundheit und beeinflusst wesentlich das Wohlbefinden älterer Menschen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 96). Tesch-Römer (2010) beschreiben zudem, dass sich ältere Menschen weniger einsam fühlen, wenn sie in der Lage sind, neue soziale Kontakte zu knüpfen, und davon überzeugt sind, ihre Lebenssituation selbst beeinflussen zu können. Personen, denen diese Fähigkeiten und Überzeugungen fehlen, empfinden dagegen häufiger Einsamkeit. Auch Menschen, die ihrer persönlichen Unabhängigkeit einen hohen Stellenwert beimessen, leiden seltener unter Einsamkeit (S. 215).

Weil nicht alle älteren Menschen über die gleichen Ressourcen und Voraussetzungen verfügen, rückt die Frage nach sozialen Ungleichheiten im Alter in den Fokus. Im Alter gibt es Gruppen von Menschen, die in vielerlei Hinsicht benachteiligt sind und bei denen soziale Ungleichheit deutlich erkennbar ist. Meist verfügen sie über ein geringes Einkommen, wenig bis kein Ersparnis, geringe Bildungschancen, unzureichende Wohnbedingungen sowie ein geschwächtes Gefühl der Zugehörigkeit (Kruse, 2023, S. 101). Gerade diese Kumulation von Benachteiligungen zeigen auf, dass soziale Ungleichheit im Alter selten nur einen einzelnen Lebensbereich betrifft. Neben diesen strukturellen Nachteilen spielen auch individuelle Bewältigungsressourcen eine wichtige Rolle. Positiv besetzte Erfahrungen aus der eigenen Biografie können älteren Menschen dabei helfen, in belastenden oder herausfordernden Lebenssituationen Stabilität zu finden. Solche Erinnerungen wirken gerade bei älteren Menschen wie ein Anker oder ein sicherer Hafen (Kruse, 2023, S. 129).

Aufgrund der vorherigen Ausführungen wird deutlich, dass das Ausmass sozialer Ungleichheiten etwas über die Strukturen und Entwicklung von Gesellschaften aussagt (Alisch & Kümpers, 2022, S. 79).

Dies zeigt sich insbesondere im höheren Lebensalter. Denn um die gesundheitliche Lage älterer Menschen differenziert zu betrachten, reicht es nicht aus, ausschliesslich Erkrankungen oder gesundheitliche Einschränkungen zu erfassen. Ebenso berücksichtigt werden müssen die unterschiedlichen Lebensverläufe, vielfältigen Lebenswelten des Alterns sowie der Zugang zu sozialer und gesellschaftlicher Teilhabe. Soziale und gesundheitliche Ungleichheiten stehen dabei häufig in wechselseitigem Zusammenhang und verstärken sich im Verlauf des Lebens gegenseitig (Teti et al., 2025, S. 1–2).

Für die Fragestellung ist insbesondere bedeutsam, dass Einsamkeit im Alter vor dem Hintergrund dieser sozialen Ungleichheiten betrachtet wird. Die dargestellten Erkenntnisse verdeutlichen, dass Unterstützungsbedarfe älterer Menschen erheblich variieren können und sich nicht ausschliesslich aus dem Lebensalter ableiten lassen. Für die Soziale Arbeit erscheint deshalb eine differenzierte Betrachtung individueller Ressourcen und struktureller Rahmenbedingungen als zentrale Voraussetzung für angemessene Unterstützungsangebote.²

2.4 Zwischenfazit

Die Auseinandersetzung mit dem höheren Lebensalter verdeutlicht, dass Alter nicht als eindeutig abgrenzbare Lebensphase verstanden werden kann. Vielmehr wird Alter durch individuelle Lebensverläufe, unterschiedliche Lebenslagen sowie gesellschaftliche Zuschreibungen geprägt (Kohli, 2013, S. 11).

Der demografische und gesellschaftliche Wandel führt zu einer zunehmenden Alterung der Bevölkerung und verstärkt die gesellschaftliche Bedeutung des höheren Lebensalters (BFS, 2025a). Gleichzeitig zeigt sich, dass ältere Menschen keine homogene Bevölkerungsgruppe bilden, sondern sich hinsichtlich ihrer gesundheitlichen, sozialen, finanziellen und psychischen Voraussetzungen unterscheiden (Schweizerischer Bundesrat, 2024, S. 19).

Diese Unterschiede prägen die verfügbaren Ressourcen sowie die Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe. Soziale Ungleichheiten bleiben bis ins hohe Alter bestehen und können die Lebensqualität, die Gesundheit sowie die Selbstständigkeit älterer Menschen wesentlich beeinflussen (Kruse, 2023, S. 101).

² Für die Verbesserung der Sprache des eigenen Textes wurde Open AI. (2026), ChatGPT Juli Version 5.5., <https://chatgpt.com> verwendet.

Es wird deutlich, dass die Lebenssituation älterer Menschen durch das Zusammenspiel individueller Voraussetzungen und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen bestimmt wird. Die verfügbaren Ressourcen sowie die jeweiligen Lebenslagen beeinflussen wesentlich, wie Herausforderungen im Alter bewältigt werden können. Aus sozialarbeiterischer Perspektive wird damit deutlich, dass Einsamkeit nicht angemessen verstanden werden kann, wenn ausschliesslich individuelle Merkmale berücksichtigt werden. Erst die gemeinsame Betrachtung persönlicher Lebenslagen und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen ermöglicht eine fachlich fundierte Analyse.

3 Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung im Alter

Die Lebenssituation älterer Menschen ist von vielfältigen individuellen Erfahrungen, auch der von Einsamkeit, sowie von sozialen und gesellschaftlichen Rahmenbedingungen geprägt. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, **welche Bedeutung Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung für das Verständnis der Lebenssituation älterer Menschen haben.**

Um diese Komplexität angemessen zu erfassen, bedarf es theoretischer Zugänge, die sowohl den Alltag als auch kritische Lebenslagen berücksichtigen. Aus diesem Grund widmet sich das vorliegende Kapitel den Konzepten der Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch sowie der Lebensbewältigung nach Lothar Böhnisch und deren Bedeutung für das Verständnis der Lebenssituation älterer Menschen.

Kapitel 3.1 führt zunächst in das Konzept der Lebensweltorientierung ein und zeigt auf, wie Alltag, subjektive Erfahrungen sowie gesellschaftliche Bedingungen das Leben älterer Menschen prägen. Dabei wird verdeutlicht, dass die Lebenswelt als zentraler Bezugspunkt dient, um individuelle Lebenslagen sowie Ressourcen und Problemlagen zu verstehen. Darauf aufbauend richtet sich Kapitel 3.2 auf das Konzept der Lebensbewältigung. Es wird aufgezeigt, wie ältere Menschen mit belastenden Lebenssituationen umgehen und welche Bedeutung Handlungsfähigkeit, Ressourcen sowie soziale und gesellschaftliche Rahmenbedingungen für gelingende Bewältigungsprozesse haben. Kapitel 3.3 stellt anschliessend den Zusammenhang zwischen Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung dar. Dabei wird deutlich, dass beide Ansätze komplementär zueinanderstehen und gemeinsam zu einem umfassenden Verständnis der Lebenssituation älterer Menschen beitragen. Zudem wird aufgezeigt, inwiefern soziale Ungleichheiten und unterschiedliche Ressourcen die Lebenswelt sowie die Möglichkeiten der Lebensbewältigung beeinflussen. Abschliessend werden im Zwischenfazit die ersten Erkenntnisse zusammengetragen.

3.1 Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch

Hans Thiersch gilt als zentraler Vertreter der Theorie der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit. Das Konzept der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit entstand in den späten 1960er- und 1970er-Jahren des 20. Jahrhunderts (Thiersch, 2020, S. 16). Es orientiert sich am Alltag und der Alltäglichkeit der Menschen und richtet den Fokus insbesondere auf die Bewältigung alltäglicher Anforderungen (Thiersch, 2020, S. 27).

Im Kontext der Lebensweltorientierung unterscheiden Grunwald und Thiersch (2022) zwischen alltäglichen Lebenswelten und der Alltäglichkeit. Während sich alltäglichen Lebenswelten auf die Orte beziehen, an denen Menschen ihren Alltag verbringen und das Leben von Menschen stattfindet, beschreibt die Alltäglichkeit den Modus der Bewältigungsmuster an dem Ort, in dem gehandelt und agiert wird. Diese sind untrennbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig (S. 247–248). Somit kommt dem Alltag innerhalb des Konzepts eine zentrale Bedeutung zu. Dabei geht es darum, die Strukturen des Alltags, die darin enthaltenen Herausforderungen sowie deren gesellschaftliche Bedeutung zu betrachten. Der Alltag bildet eine zentrale Ebene des Lebens, in der Menschen Erfahrungen machen, ihre Identität entwickeln und ihr Leben aktiv gestalten (Grunwald & Thiersch, 2016, S. 32). Wie bereits in Kapitel 2.3 aufgezeigt wurde, ist das Alter durch unterschiedliche Lebenslagen, Ressourcen und individuelle Lebensverläufe geprägt (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 15). Entsprechend unterscheiden sich auch die Möglichkeiten älterer Menschen, ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten.

Die vorhandenen sozialen Beziehungen und Handlungsmöglichkeiten prägen die Bewältigung des Alltags. Denn werden alltägliche Handlungsräume eingeschränkt oder soziale Bezüge schwächer, kann dies die Alltagsbewältigung erschweren und Einsamkeit entstehen lassen. Die Unterscheidung zwischen Lebenswelt und Alltäglichkeit verdeutlicht somit, dass alltägliches Handeln nicht unabhängig von den jeweiligen gesellschaftlichen Rahmenbedingungen verstanden werden kann. Vielmehr entsteht Lebenswelt im Zusammenspiel individueller Erfahrungen und sozialer Strukturen. Die Lebenswelt dient dabei als Grundlage einer lebensweltorientierten Sozialen Arbeit (Thiersch et al., 2012, S. 184). Das Ziel der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit ist, die Alltagsbewältigung der Adressat:innen zu verbessern. Dabei orientiert sie sich am Prinzip der Hilfe zur Selbsthilfe und unterstützt Menschen darin, ihre bestehenden Routinen sowie einschränkende Lebensbedingungen zu hinterfragen und zu verändern. Gleichzeitig werden sie darin gestärkt, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln, kennenzulernen und im Alltag anzuwenden. Lebensweltorientierung sieht das gesamthaft Alltägliche, inklusiv den Ressourcen und Herausforderungen im sozialen Feld (Thiersch et al., 2012, S. 178–179). Wie bereits in Kapitel 2.3 beschrieben wurde, gehen insbesondere im höheren Lebensalter gesundheitliche Veränderungen oder soziale Verluste häufig mit neuen Anforderungen an die Lebensgestaltung einher, weshalb bestehende Routinen angepasst und neue Bewältigungsstrategien entwickelt werden müssen (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11).

Thiersch (2020) betont, dass der Alltag als Schnittstelle zwischen objektiven und subjektiven Faktoren sowie zwischen Verhältnissen und Verhalten verstanden werden kann (S. 27). Objektive Faktoren umfassen dabei äussere Lebensbedingungen wie beispielsweise Einkommen, Wohnverhältnisse oder Gesundheit, während subjektive Faktoren die individuelle Wahrnehmung und Bewertung dieser Lebenslage betreffen, wie etwa das persönliche Wohlbefinden, das Sicherheitsempfinden oder das Gefühl von Zufriedenheit. Thiersch (2020) ergänzt, dass alltägliche Erfahrungen und alltägliche Bewältigungsmuster als eine Art «vorderer Teil der Bühne» verstanden werden kann, auf dem Menschen handeln und Erfahrungen machen, während strukturelle Rahmenbedingungen im Hintergrund wirksam bleiben und diese Prozesse beeinflussen (S.27). Es zeigt sich, dass individuelles Handeln im Spannungsfeld zwischen persönlichen Erfahrungen und gesellschaftlichen Strukturen erfolgt. Gesellschaftliche Entwicklungen führen dabei zu Veränderungen der Lebenswelten. Flexible Arbeitsbedingungen, sich wandelnde Konsumgewohnheiten sowie digitale Kommunikationsmöglichkeiten eröffnen neue Gestaltungsspielräume. Sie bringen aber auch gleichzeitig Unsicherheiten und erhöhte Anforderungen an die individuelle Alltagsbewältigung mit sich (Grunwald & Thiersch, 2016, S. 36).

Trotz dieser Veränderungen bleiben grundlegende Bewältigungsaufgaben der Alltäglichkeit bestehen. Menschen orientieren sich dabei an Erfahrungen, Gewohnheiten und Routinen, um mit Anforderungen und Unsicherheiten des täglichen Lebens umzugehen (Grunwald & Thiersch, 2016, S. 36). Diese kontinuierliche Bewältigung alltäglicher Anforderungen kann dabei als Arbeit an der eigenen Biografie verstanden werden. Dabei werden persönliche Erfahrungen und individuelle Handlungsstrategien zunehmend durch institutionelle Rahmenbedingungen und organisatorische Abläufe beeinflusst (Grunwald & Thiersch, 2016, S. 36). Das bedeutet, dass in modernen Gesellschaften vieles institutionalisiert und durchorganisiert ist, gerade auch in den Lebensbereichen Arbeit, Pflege oder Unterstützung im Alter. So orientiert sich beispielsweise der Alltag älterer Menschen in Pflegeeinrichtungen häufig an festen Essenszeiten, Pflegeabläufen oder Besuchsregelungen, wodurch individuelle Routinen und persönliche Handlungsspielräume eingeschränkt werden können. Es gibt somit Vorgaben im Alltag der betroffenen Personen, da alltägliche Handlungsspielräume je nach Lebenssituation unterschiedlich ausgeprägt sind. Darüber hinaus können begrenzte Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe und selbstbestimmten Alltagsgestaltung das Erleben von Einsamkeit begünstigen. Gleichzeitig wird nach den vorherigen Ausführungen deutlich, dass institutionelle Rahmenbedingungen individuelle Gestaltungsmöglichkeiten sowohl unterstützen als auch begrenzen können.

Aus diesen Erläuterungen heraus rückt die biografische Perspektive stärker in den Fokus der Lebensbewältigung, da sie aufzeigt, wie frühere Erfahrungen, Gewohnheiten und Ressourcen die Bewältigung aktueller Lebenssituationen beeinflussen. Wie auch bereits im Kapitel 2.3 ausgeführt (Kruse, 2023), können positive biografische Erfahrungen älteren Menschen in belastenden Lebenssituationen Orientierung und Stabilität vermitteln und damit eine wichtige Ressource für die Alltagsbewältigung darstellen (S. 129).

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff Biografie häufig zur Beschreibung der individuellen Lebensgeschichte verwendet, die sich aus einer zeitlichen Abfolge von Lebensereignissen zusammensetzt. Viele dieser Ereignisse sind normativ geprägt und stehen im Zusammenhang mit gesellschaftlichen sowie zeitgeschichtlichen Entwicklungen (Bubolz-Lutz et al., 2022, S.188–189). Biografische Entwicklungen des Individuums sind somit eng mit gesellschaftlichen Bedingungen und individuellen Handlungsmöglichkeiten verknüpft. Da der Alltag wesentlich durch gesellschaftliche Rahmenbedingungen geprägt ist, gewinnt die soziale Gerechtigkeit an Bedeutung. Sie zielt darauf ab, Bedingungen zu schaffen, die es Menschen ermöglicht, ihre Grundlegenden Bedürfnisse zu erfüllen und am gesellschaftlichen Leben teilzuhaben. Soziale Arbeit trägt dazu bei, Menschen in ihren Lebensverhältnissen zu unterstützen und ihre Teilhabe zu fördern (Thiersch, 2015, S. 116). Aus Sicht der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit gestalten Menschen ihr Leben im Rahmen ihrer alltäglichen Lebensverhältnisse selbstbestimmt, wobei dieser Vielfalt mit Wertschätzung und Respekt zu begegnen ist. Es zeigt sich, dass individuelle Lebenswelten nicht ausschliesslich durch persönliche Entscheidungen entstehen, sondern wesentlich von gesellschaftlichen Rahmenbedingungen mitgeprägt werden. Ein umfassendes Verständnis der Lebenssituation setzt daher voraus, dass ebenso strukturelle Voraussetzungen berücksichtigt werden.

3.2 Lebensbewältigung im Alter nach Lothar Böhnisch

Während Hans Thiersch als prägender Vertreter der Lebensweltorientierung gilt, wird Lothar Böhnisch als zentraler Vertreter des Konzepts der Lebensbewältigung betrachtet. Das Konzept der Lebensbewältigung beschreibt ein Theorie-Praxis-Modell der Sozialen Arbeit, das theoretische Ansätze mit konkreten praktischen Handlungsmöglichkeiten verbindet. Böhnisch (2023a) gibt an, dass er unter Lebensbewältigung das Streben nach psychosozialer Handlungsfähigkeit versteht (S. 18). Es hat das Ziel, das Erleben von Menschen in belastenden Lebenssituationen sowie ihre Bewältigungsstrategien systematisch zu erfassen und zu strukturieren.

Die daraus gewonnenen Erkenntnisse werden so aufbereitet, dass sie für diagnostische Prozesse in der Sozialen Arbeit nutzbar sind und sich konkrete Handlungsperspektiven für die Praxis ableiten lassen (Böhnisch, 2016, S.11). Dies bedeutet, dass das Ziel der Lebensbewältigung in der Wiederherstellung und Aufrechterhaltung psychosozialer Handlungsfähigkeit liegt, sodass Individuen trotz belastender Lebensbedingungen ihr Leben aktiv gestalten und innere Stabilität und soziale Teilhabe wiederherstellen können (Böhnisch, 2023a, S. 113). Die Wiederherstellung psychosozialer Handlungsfähigkeit verdeutlicht somit, dass Lebensbewältigung nicht allein auf die Bewältigung einzelner Herausforderungen abzielt, sondern die langfristige Stabilisierung der individuellen Lebensführung in den Mittelpunkt stellt. Das Konzept der Lebensbewältigung ermöglicht somit, belastende Lebenssituationen älterer Menschen als Bewältigungsaufgaben zu verstehen und deren individuelle sowie soziale Ressourcen systematisch einzuordnen (Keller, 2021). Wie auch im Kapitel 2.3 beschrieben wurde, ist Altern mit fortlaufenden Anpassungsprozessen verbunden, bei denen ältere Menschen ihre Lebensgestaltung aufgrund gesundheitlicher oder sozialer Veränderungen immer wieder neu ausrichten müssen (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11). Keller (2021) führt weiter aus, dass die Grundfrage des Ansatzes der Lebensbewältigung sich darauf richtet, welchen Zweck ein bestimmtes Verhalten für eine Person erfüllt, anstatt danach zu fragen, warum sich jemand auf eine bestimmte Weise verhält.

Der Alltag einer Person kann daher einerseits auf eine erfolgreiche Bewältigung hinweisen, andererseits aber auch von Herausforderungen, Perspektivlosigkeit und belastenden sozialen Bedingungen wie die der Einsamkeit geprägt sein. Menschen, die über geringe Ressourcen und wenig Unterstützung verfügen, können Verhaltensweisen entwickeln, die für sie selbst sowie für die Gesellschaft belastend sein können (Grunwald & Thiersch, 2016, S. 35). Ergänzend dazu beschreibt Böhnisch (2023a), dass dieses Verhalten sich beispielsweise in Gewalt, aggressivem Verhalten, sozialem Rückzug oder antisozialen Handlungsmustern äussern kann (S. 16).

Böhnisch (2016) versteht Lebensbewältigung als das Streben nach psychosozialer Handlungsfähigkeit in kritischen Lebenskonstellationen (S. 20). Damit bezieht sich Lebensbewältigung nicht auf jegliches Handeln, sondern insbesondere auf Situationen, in denen bestehende Ressourcen zur Problembewältigung nicht mehr ausreichen. Individuen sind dabei gefordert, ihr Leben unter den Bedingungen gesellschaftlicher Sozialisationsprozesse eigenständig zu gestalten und mit sozialen sowie strukturellen Anforderungen umzugehen (Böhnisch, 2019, S. 166).

Anhand des Beispiels der Arbeitslosigkeit oder einer Pensionierung werden Anforderungen deutlich, wie kritisch belastende Lebenskonstellationen für die psychosoziale Handlungsfähigkeit sein können. Mit dem Verlust und den damit verbundenen Veränderungen gehen häufig Anerkennung, soziale Kontakte, Selbstwirksamkeit sowie ein Gefühl von Lebenssinn und sozialem Status verloren. Das daraus entstehende Ungleichgewicht stellt für die betroffene Person eine erhebliche Bewältigungsanforderung dar (Böhnisch, 2023a, S. 18).

Ein zentrales Merkmal des Konzepts der Lebensbewältigung besteht darin, dass Bewältigung nicht ausschliesslich auf der individuellen Ebene stattfindet, sondern stets auch durch soziale Interaktionen und gesellschaftliche Rahmenbedingungen beeinflusst wird. Böhnisch (2016) ergänzt, dass ein wichtiger Bestandteil gelingender Bewältigung die Möglichkeit umfasst, innere Hilflosigkeit und Ohnmacht zu thematisieren und auszudrücken (S.11). Dies zeigt sich beispielsweise bei älteren Menschen, die nach dem Verlust ihres Partners soziale Isolation erleben. Können Gefühle von Einsamkeit und Überforderung im sozialen Umfeld oder im Rahmen professioneller Unterstützung angesprochen werden, führt dies zur emotionalen Entlastung der Betroffenen und unterstützt den Prozess der Handlungsfähigkeit. Böhnisch (2016) beschreibt dies anhand eines dreidimensionalen Modells der Lebensbewältigung, das die Grundkomponente der Lebensbewältigung widerspiegelt (S.11).

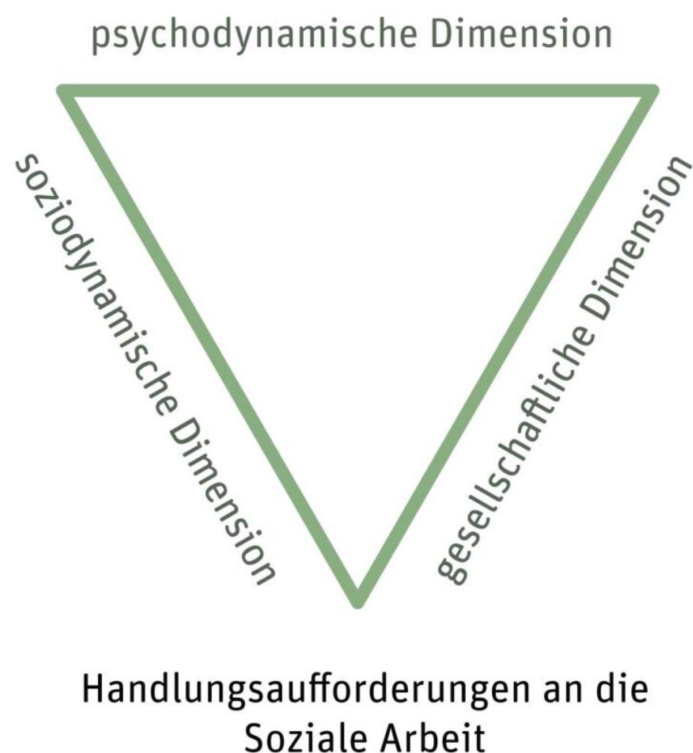


Abbildung 5: Theoretisches Konzept (Keller, 2021)

Abbildung 5 stellt die drei zentralen Dimensionen der Lebensbewältigung in Form eines Dreiecks dar. Die einzelnen Dimensionen stehen in enger Wechselwirkung und beeinflussen sich gegenseitig. In der psychodynamischen Dimension zeigen sich Bewältigungsprozesse wie etwa im Verlust von Selbstwertgefühl, in Gefühlen von Hilflosigkeit oder in der Verdrängung von Herausforderungen (Böhnisch, 2019, S. 11).

Die soziodynamische Dimension umfasst hingegen Prozesse, die sich in sozialen Beziehungen zeigen, wie etwa in familiären Konflikten, im Einfluss von Peergroups oder in Erfahrungen von Anerkennung und Ausgrenzung. In der gesellschaftlichen Dimension wird Bewältigung durch Armut, Abhängigkeit von sozialen Hilfen und eingeschränkte gesellschaftliche Teilhabe geprägt (Böhnisch, 2019, S. 12).

In der Verknüpfung dieser individuellen, sozialen und gesellschaftlichen Dimensionen zeigt sich die zentrale Grundlage gelingender Lebensbewältigung. Ergänzend beschreibt Böhnisch (2016), dass für eine gelingende Lebensbewältigung entscheidend ist, dass Individuen ihre innere Hilflosigkeit wahrnehmen und zum Ausdruck bringen können; die Fähigkeit des verbalen Mitteilens nimmt also eine zentrale und wichtige Rolle ein (S. 22). Während die psychodynamische, soziodynamisch und gesellschaftliche Dimension die übergeordneten Ebenen beschreiben, auf denen die Lebensbewältigung stattfindet, geht das Konzept der Bewältigungslage auf die Bedingungen und Handlungsmöglichkeiten ein, unter denen Menschen belastende Lebenssituationen bewältigen können. Hierfür werden vier weitere zentrale Dimensionen unterschieden (Böhnisch, 2023a, S. 102).

Die Dimension des *Ausdrucks* beschreibt, ob Menschen ihre Gefühle, Sorgen und innere Belastungen mitteilen können oder diese verdrängen müssen.

Die Dimension der *Anerkennung* bezieht sich darauf, ob Menschen sozial wahrgenommen und in die Gesellschaft eingebunden werden.

Die Dimension der *Abhängigkeit* beschreibt, inwiefern Menschen selbstständig handeln und Entscheidungen treffen können oder von anderen abhängig sind.

Die Dimension der *Aneignung* beschreibt die Möglichkeit, sich aktiv in das soziale und räumliche Umfeld miteinzubringen und den eigenen Lebensraum mitzugestalten (Böhnisch, 2023a, S. 102).

Diese Dimensionen stehen im wechselseitigen Zusammenhang zueinander. So kann beispielsweise eine gewisse Abhängigkeit dazu führen, dass Betroffene ihre Gefühle und Belastungen nicht mehr angemessen ausdrücken können (Böhnisch, 2023a, S. 102). Es wird deutlich, dass Einschränkungen in den Dimensionen Ausdruck, Anerkennung, Abhängigkeit und Aneignung nicht nur die Lebensbewältigung erschweren, sondern auch das Erleben von Einsamkeit begünstigen können. Einsamkeit ist somit nicht ausschliesslich als individuelles Empfinden zu verstehen, sondern steht in engem Zusammenhang mit den sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen der Lebensbewältigung. Menschen entwickeln unterschiedliche Bewältigungsstrategien, um mit Gefühlen von Hilflosigkeit, mangelnder Anerkennung oder eingeschränkter Selbstwirksamkeit umzugehen. Insbesondere gelten ältere Menschen dann als verletzlich, wenn sie keinen Lebenssinn mehr sehen und soziale Beziehungen dadurch an Bedeutung verlieren (Böhnisch, 2023a, S. 220). Diese Verletzlichkeit erfordert unterstützende Angebote, die auf Zuwendung, Begleitung und soziale Bindung ausgerichtet sind. Unterstützungsformen wie diese können vor allem durch Schaffung sozialer Milieus, beispielsweise in Beratungs- oder Begleitangeboten, gefördert werden (Böhnisch, 2023a, S. 220). Hierzu ist hervorzuheben, dass sich ältere Menschen seltener einsam fühlen, wenn sie neue soziale Kontakte knüpfen können und davon überzeugt sind, ihre Lebenssituation selbst beeinflussen zu können (Tesch-Römer, 2010, S. 215).

Für die Soziale Arbeit gewinnt das Konzept der Lebensbewältigung besonders dort an Bedeutung, wo bisherige Lebenslaufvorgaben und gesellschaftliche Orientierungen, wie etwa die Vorstellung von Kindheit oder Bildungsbiografien, ihre normative Kraft verlieren und kritische Ereignisse die individuelle Biografie zunehmend prägen (Böhnisch, 2012, S. 219). Denn durch den zunehmend offenen institutionalisierten Lebenslauf sind Individuen zunehmend gefordert, ihre Biografie eigenständig zu organisieren und ihre Handlungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Lebensbewältigung beschreibt demzufolge den Prozess des Umgangs mit diesen Anforderungen (Böhnisch, 2019, S. 166). Die Aufgabe Sozialer Arbeit besteht darin, Menschen in diesen Bewältigungsprozessen zu begleiten und ihre Handlungsfähigkeit zu stärken beziehungsweise wiederherzustellen (Stecklina & Wienforth, 2020, S. 18).

Insgesamt wird deutlich, dass gelingende Lebensbewältigung wesentlich von den im Laufe des Lebens vorhandenen Ressourcen und von unterstützenden sozialen und gesellschaftlichen Bedingungen abhängt. Eine förderliche Umwelt trägt dazu bei, dass Menschen Kompetenzen entwickeln, die ihnen helfen, Krisen und belastende Lebenssituationen zu bewältigen.

Auch wenn belastende Ereignisse nicht vollständig vermeidbar sind, erhöhen günstige Rahmenbedingungen die Wahrscheinlichkeit, dass Betroffene daran nicht zerbrechen (Filipp & Aymanns, 2018, S. 357).

Für die Bearbeitung der Fragestellung erscheint insbesondere die Verbindung individueller Bewältigungsprozesse mit sozialen Rahmenbedingungen als Stärke dieses Ansatzes. Gleichzeitig wird deutlich, dass Bewältigungsstrategien nicht unabhängig von den vorhandenen Ressourcen und gesellschaftlichen Bedingungen verstanden werden können. Gerade im Zusammenhang mit Einsamkeit im Alter gewinnt deshalb die Verknüpfung individueller und struktureller Perspektiven an Bedeutung.

3.3 Zusammenhang von Lebenswelt und Lebensbewältigung im Alter

Die Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch und das Konzept der Lebensbewältigung nach Lothar Böhnisch verfolgen unterschiedliche theoretische Zugänge, ergänzen sich jedoch in ihrem Verständnis der Lebenssituation älterer Menschen. Beide Ansätze gehen davon aus, dass individuelles Handeln nicht losgelöst von den jeweiligen Lebensbedingungen verstanden werden kann. Während die Lebensweltorientierung den Schwerpunkt auf die subjektive Wahrnehmung des Alltags legt, richtet das Konzept der Lebensbewältigung den Blick auf den Umgang mit belastenden Lebenssituationen und die Wiederherstellung psychosozialer Handlungsfähigkeit (Böhnisch, 2023a, S. 113). Thiersch und Böhnisch (2014) verdeutlichen, dass sich die Lebenswelt erst über die Deutungs- und Handlungsmuster der betroffenen Person erschliesst und damit die Grundlage für professionelles sozialarbeiterisches Handeln bildet (S. 19). Lebenswelt und Lebensbewältigung sind deshalb nicht als voneinander getrennte Konzepte zu verstehen, sondern ergänzen sich gegenseitig.

Böhnisch (2023b) beschreibt das Alter als eigenständige Lebensphase mit unterschiedlichen Entwicklungs- und Gestaltungsmöglichkeiten, in welcher ältere Menschen fortlaufend mit neuen Anforderungen konfrontiert werden und ihre Lebensgestaltung immer wieder an veränderte Bedingungen anpassen müssen (S. 256–257). Die Bewältigung dieser Veränderungen setzt voraus, dass die individuellen Lebensbedingungen und die subjektive Sichtweise der betroffenen Person gleichermaßen berücksichtigt werden.

Die Verbindung beider Konzepte wird insbesondere im Zusammenhang mit den Lebenslagen älterer Menschen deutlich. Wie bereits im Kapitel 2.3 dargestellt wurde, unterscheiden sich ältere Menschen hinsichtlich ihrer gesundheitlichen, sozialen und finanziellen Ressourcen.

Diese Unterschiede prägen nicht nur ihre Lebenswelt, sondern beeinflussen gleichzeitig ihre Möglichkeiten, belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen (Kruse, 2023, S. 101). Lebenslagen bilden damit den Rahmen, innerhalb dessen Lebenswelt erfahren und Lebensbewältigung möglich wird. Ressourcen bestimmen folglich nicht nur die Gestaltung des Alltags, sondern auch die Handlungsmöglichkeiten älterer Menschen in belastenden Situationen.

Diese Zusammenhänge verdeutlichen, dass Lebensbewältigung nicht erst in Krisensituationen beginnt. Vielmehr entsteht sie bereits im Alltag und im Erfahrungsraum, indem Menschen ihre Lebenswelt gestalten, soziale Beziehungen pflegen und vorhandene Ressourcen nutzen. Die Lebensweltorientierung verfolgt deshalb das Ziel, Menschen in ihrer selbstbestimmten Alltagsgestaltung zu stärken und an ihren vorhandenen Ressourcen anzuknüpfen (Thiersch et al., 2012, S. 178–179). Das Konzept der Lebensbewältigung erweitert diese Perspektive, indem es aufzeigt, dass personale, soziale und gesellschaftliche Ressourcen entscheidend dafür sind, psychosoziale Handlungsfähigkeit auch unter belastenden Lebensbedingungen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen (Böhnisch, 2016, S. 11–12). Beide Ansätze verdeutlichen somit, dass Ressourcen sowohl für die Gestaltung des Alltags als auch für die Bewältigung belastender Lebenssituationen eine zentrale Bedeutung besitzen.

Wie bereits im Kapitel 2.3 aufgezeigt wurde, stehen gesellschaftliche Teilhabe, soziale Beziehungen und psychische Gesundheit in einem engen Zusammenhang (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 96). Daraus lässt sich ableiten, dass Einschränkungen der gesellschaftlichen Teilhabe nicht nur den Alltag älterer Menschen beeinflussen, sondern gleichzeitig ihre Möglichkeiten einschränken können, belastende Lebenssituationen erfolgreich zu bewältigen. Umgekehrt können stabile soziale Netzwerke, positive biografische Erfahrungen sowie Möglichkeiten zur aktiven Mitgestaltung des eigenen Lebens sowohl die Lebenswelt als auch die Lebensbewältigung stärken und als Anker wirken (Kruse, 2023, S. 129). Lebenswelt und Lebensbewältigung beeinflussen sich somit gegenseitig und sind nicht unabhängig voneinander zu betrachten.

Ein Beispiel für diese wechselseitige Beziehung beschreiben Thiersch und Böhnisch (2014) anhand eines älteren Mannes, der sich zunehmend aus sozialen Beziehungen zurückgezogen hat und dessen Alltag sich auf die Versorgung seines Vogels beschränkt. Durch die Möglichkeit, zusätzlich die Vögel seiner Nachbarn zu betreuen, gelingt es ihm schrittweise, neue soziale Kontakte aufzubauen, Verantwortung zu übernehmen und eine neue Lebensperspektive zu entwickeln (S. 107).

Anhand dieses Beispiels wird deutlich, dass lebensweltorientierte Soziale Arbeit an den konkreten Alltagserfahrungen und Interessen der Menschen anknüpft und das Konzept der Lebensbewältigung durch Anerkennung, Teilhabe und neue Handlungsmöglichkeiten unterstützt wird. Diese Zusammenhänge bilden eine theoretische Grundlage, um belastende Lebenssituationen wie Einsamkeit im höheren Lebensalter differenziert zu betrachten. Schlussfolgend geht es in der Lebensweltorientierung und in der Lebensbewältigung darum, den Menschen in der Auseinandersetzung mit seiner Lebens- und Erfahrungswelt wahrzunehmen. Die Auseinandersetzung mit sich selbst bildet dabei den Ausgangspunkt, um Bewältigungsprozesse zu entwickeln (Thiersch & Böhnisch, 2014, S. 21).

Für die Soziale Arbeit ergibt sich daraus die Aufgabe, ältere Menschen nicht ausschliesslich anhand bestehender Problemlagen zu betrachten. Vielmehr gilt es, ihre individuelle Lebenswelt, ihre biografischen Erfahrungen sowie ihre vorhandenen Ressourcen einzubeziehen und gleichzeitig gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu berücksichtigen, welche Selbstbestimmung und soziale Teilhabe fördern oder einschränken können (Stecklina & Wienforth, 2020, S. 18). Demzufolge findet lebensweltorientierte Soziale Arbeit im Spannungsfeld von Lebensbewältigung und den vorhandenen Ressourcen der Adressat:innen statt, mit dem Ziel, soziale Gerechtigkeit herzustellen. Aus der Theorie der Lebensbewältigung lassen sich grundlegende ethische Ausrichtungen ableiten, die Haltungen, Handlungsorientierungen und Kompetenzanforderungen für Sozialarbeiter:innen beinhalten. Dabei geht es um die Anerkennung und um das Verstehen der subjektiven Bedeutung für das Verhalten der Klient:innen. Für die praktische Soziale Arbeit bedeutet dies, Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen Klient:innen Anerkennung erfahren und ihre Selbstwirksamkeit entwickeln können (Keller, 2021).

Die gemeinsame Betrachtung beider Konzepte erscheint für die Arbeit besonders tragfähig. Während die Lebensweltorientierung den Fokus auf die alltäglichen Lebensbedingungen richtet, ermöglicht das Konzept der Lebensbewältigung ein vertieftes Verständnis individueller Bewältigungsprozesse. Erst das Zusammenspiel beider Ansätze erlaubt eine umfassende sozialarbeiterische Einordnung von Einsamkeit im Alter.

3.4 Zwischenfazit

Die theoretischen Konzepte der Lebensweltorientierung und der Lebensbewältigung verdeutlichen, dass die Lebenssituation älterer Menschen nur unter Berücksichtigung individueller Lebenswelten sowie gesellschaftlicher Rahmenbedingungen verstanden werden kann. Der Alltag, soziale Beziehungen und vorhandene Ressourcen bilden dabei zentrale Ausgangspunkte für die Gestaltung des Lebens und für sozialarbeiterisches Handeln (Thiersch, 2020, S. 27).

Belastende Lebensereignisse wie gesundheitliche Einschränkungen, Verluste oder Übergänge in neue Lebensphasen können die psychosoziale Handlungsfähigkeit beeinträchtigen. Eine gelingende Lebensbewältigung setzt deshalb voraus, dass individuelle Ressourcen gestärkt sowie Möglichkeiten für Anerkennung, Selbstbestimmung und gesellschaftliche Teilhabe erhalten oder geschaffen werden (Böhnisch, 2023a, S. 113).

Insgesamt ergänzen sich beide theoretischen Ansätze, indem sie den Zusammenhang zwischen Alltag, Lebenswelt und Bewältigungsprozessen verdeutlichen. Sie bilden damit eine tragfähige theoretische Grundlage, um Einsamkeit im Alter nicht ausschliesslich als individuelles Problem, sondern im Kontext sozialer und gesellschaftlicher Bedingungen zu verstehen. Darauf aufbauend widmet sich das folgende Kapitel der Entstehung, den Auswirkungen und der Bedeutung von Einsamkeit im höheren Lebensalter.

4 Einsamkeit im Alter

Einsamkeit kann in jeder Lebensphase eines Menschen auftauchen. Doch wie bereits im Kapitel 1.1 erwähnt, führen veränderte Lebenssituationen im Alter zu einem erhöhten Risiko von Einsamkeit. Somit stellt sich die Frage, **wie sich Einsamkeit begrifflich fassen lässt, welche Faktoren ihre Entstehung begünstigen und welche Folgen sie für das Erleben und die Gesundheit betroffener Menschen hat.** Dieses Kapitel widmet sich dieser Frage und beleuchtet das Phänomen der Einsamkeit aus verschiedenen Perspektiven.

Kapitel 4.1 greift den Begriff der Einsamkeit auf, beschreibt das Erleben von Einsamkeit und zeigt die Abgrenzung zu ähnlichen Konzepten wie Alleinsein und sozialer Isolation auf. Kapitel 4.2 befasst sich mit den Ursachen und Risikofaktoren von Einsamkeit. Dabei werden soziale und altersbedingte Einflussfaktoren dargestellt, die zur Entstehung oder Verstärkung von Einsamkeit beitragen können. Kapitel 4.3 widmet sich den Auswirkungen von Einsamkeit und zeigt auf, welche Folgen sie für das Denken, das Verhalten sowie die körperliche und psychische Gesundheit betroffener Menschen haben kann. Kapitel 4.4 betrachtet Einsamkeit im Zusammenhang der theoretischen Konzepte der Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung und stellt damit den Bezug zu den theoretischen Grundlagen der Arbeit her. Abschliessend werden im Zwischenfazit die Erkenntnisse zusammengetragen.

4.1 Einsamkeit: Begriff, Erleben, Formen und Abgrenzung

Einsamkeit kennt keine bestimmte Altersgruppe und kann grundsätzlich jeden Menschen betreffen. Wie bereits in Kapitel 1.1 aufgezeigt wurde, ist Einsamkeit insbesondere im höheren Lebensalter von Bedeutung. Rund 24 % der 65- bis 74-Jährigen und etwas mehr als 25 % der 75- bis 84-Jährigen sind von Einsamkeit betroffen (Pro Senectute Schweiz, 2024). Diese Zahlen verdeutlichen, dass Einsamkeit kein Randphänomen ist, sondern die Gesellschaft als Ganzes betrifft. Die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit dem Begriff zeigt jedoch, dass er zwar spontan verständlich erscheint, bei genauerer Betrachtung aber eine Präzisierung benötigt.

Einsamkeit beschreibt einen subjektiven emotionalen Zustand, der entsteht, wenn eine Person ihre tatsächlichen sozialen Beziehungen als unzureichend gegenüber ihren eigenen Erwartungen und Bedürfnissen erlebt (Perlman & Peplau, 1982, S. 31/eigene Übersetzung).

Diese Auffassung wird auch von Krieger und Seewer (2022) vertreten. Weichen die tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen von den individuell gewünschten sozialen Beziehungen ab, entsteht eine Diskrepanz, die das Erleben von Einsamkeit begünstigen kann (S. 23).

Dieses Erleben ist stets mit negativen Gefühlen verbunden und wird von Betroffenen als belastend empfunden (Luhmann, 2021, S. 4). Krieger und Seewer (2022) betonen dabei, dass das Einsamkeitserleben weniger von der Anzahl sozialer Kontakte abhängt als vielmehr von der wahrgenommenen Qualität dieser Beziehungen (S. 3).

Wie in Abbildung 6 veranschaulicht, entsteht Einsamkeit demnach genau dann, wenn die gewünschten Beziehungen von den tatsächlich erlebten abweichen.

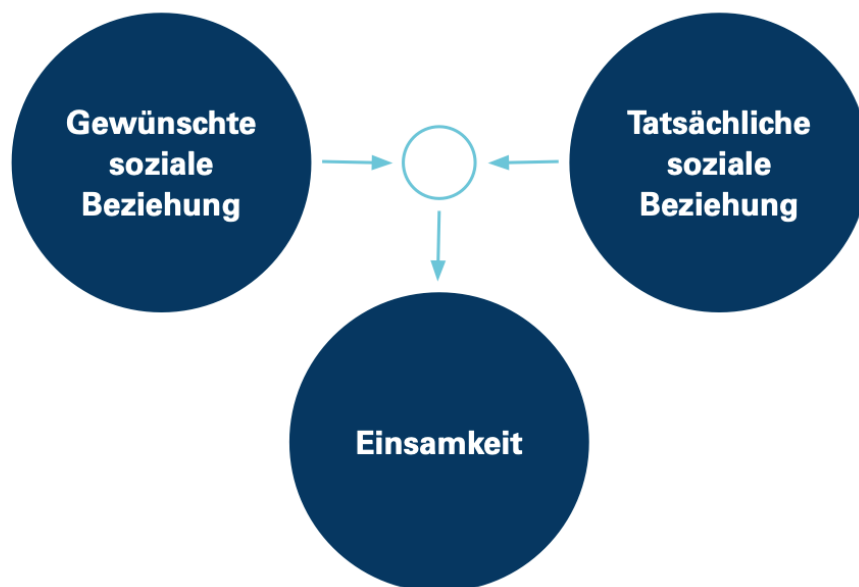


Abbildung 6: Einsamkeit als Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlichen sozialen Beziehungen (Luhmann, 2022, S. 12)

Von diesem subjektiven Erleben ist die soziale Isolation klar abzugrenzen. Während Einsamkeit ein inneres Empfinden beschreibt, bezeichnet soziale Isolation den messbaren Mangel an sozialen Beziehungen und Kontakten im Alltag. Entscheidend ist, dass soziale Isolation nicht zwingend als belastend erlebt werden muss. Obwohl beide Phänomene miteinander in Zusammenhang stehen, sind sie nicht deckungsgleich. (Luhmann, 2021, S. 4). Krieger und Seewer (2022) beschreiben, dass Einsamkeit sowohl im Alleinsein als auch mitten unter Menschen entstehen kann, denn wenige Kontakte führen nicht automatisch zu Einsamkeit und viele Kontakte schützen nicht zwingend davor (S. 3).

Ein weiteres Unterscheidungsmerkmal ist die Freiwilligkeit. Schnoor (2023) nennt sie als zentrales Kriterium. Alleinsein ist eine bewusst getroffene Entscheidung, die jederzeit rückgängig gemacht werden kann. Genau dieses Wissen erleichtert das Erleben des Alleinseins erheblich. Einsamkeit hingegen ist grundsätzlich ungewollt, unabhängig davon, ob man allein oder unter Menschen ist. Sie lässt sich zudem deutlich schwerer verändern und erfordert von den Betroffenen erhebliche persönliche Ressourcen (S. 17). Luhmann (2022) weist aber zusätzlich darauf hin, dass objektive soziale Isolation tendenziell das Risiko erhöht, subjektiv Einsamkeit zu erleben (S. 4). Ergänzend dazu halten Noack und Noack (2022) fest, dass unfreiwillige Einsamkeit als subjektiv wahrgenommener Mangel an sozialen Kontakten verstanden werden kann. Dabei kann soziale Isolation zu diesem Erleben beitragen, doch auch bestehende Beziehungen, die als wenig bedeutsam oder sinnlos erlebt werden, können Gefühle von Einsamkeit auslösen (S. 71).

Diese Unterscheidung zeigt, dass das äussere Bild einer sozialen Situation wenig darüber verrät, wie sie innerlich erlebt wird. Zwei Menschen können sich in derselben Lage befinden und dabei grundlegend unterschiedliche Erfahrungen machen.

Neben diesen qualitativen Unterschieden spielt auch die zeitliche Dimension eine Rolle. Einsamkeit ist kein statischer Zustand, sondern kann je nach Dauer und Verlauf unterschiedliche Formen annehmen. Luhmann (2021) differenziert diesbezüglich zwischen fünf zeitlichen Ausprägungen, die in Tabelle 1 zusammenfassend dargestellt sind (S. 25).

Form der Einsamkeit	Beschreibung
Vorübergehende Einsamkeit	Kurze Einsamkeits-Episode
Situationale Einsamkeit	Durch soziale Unterbrüche ausgelöste Einsamkeit, bei der vorher gute soziale Beziehungen existieren
Chronische Einsamkeit	Über längere Zeiträume anhaltende Einsamkeit
State-Einsamkeit	In einem bestimmten Moment empfundene Einsamkeit
Trait-Einsamkeit	Über längere Zeit hinweg durchschnittlich empfundene Einsamkeit

Tabelle 1: Zeitliche Formen von Einsamkeit (eigene Darstellung auf Basis von Luhmann, 2021, S. 25)

Sozialer Schmerz wirkt ähnlich wie körperlicher Schmerz als Warnsignal und kann Stressreaktionen sowie Abwehr- und Rückzugsverhalten auslösen. Personen, die chronisch von unfreiwilliger Einsamkeit betroffen sind, nehmen soziale Reize häufig intensiver wahr, interpretieren diese jedoch eher verzerrt. Dadurch können neutrale Gesichtsausdrücke beispielsweise als Ausdruck von Ablehnung verstanden werden (Cacioppo & Cacioppo, 2014, S. 67/eigene Übersetzung). Diese beschriebenen kognitiven und emotionalen Auswirkungen verdeutlichen die besondere Belastung chronischer Einsamkeit. Aus diesem Grund richtet sich die Arbeit auf die chronische Einsamkeit, da diese in der wissenschaftlichen Literatur besonders häufig thematisiert wird.

Die bisherige Begriffsbestimmung und Abgrenzung bieten eine Grundlage. Um Einsamkeit besser zu verstehen, benötigt es auch einen Blick auf das Erleben von Einsamkeit.

Im Kern des Einsamkeitserlebens steht das menschliche Grundbedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit (Krieger & Seewer, 2022, S. 20). Ernst (2024) beschreibt Menschen als soziale Wesen, die auf die Einbindung in eine Gemeinschaft angewiesen sind. Es ist eine wesentliche Voraussetzung für ihre psychische und körperliche Gesundheit (S. 11). Krieger und Seewer (2022) führen weiter aus, dass das Streben nach Zugehörigkeit und engen zwischenmenschlichen Bindungen zu den grundlegendsten Antrieben des Menschen gehört. Menschen sind von Natur aus auf Beziehungen ausgerichtet, die von gegenseitiger Fürsorge geprägt sind. Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit gilt in der Forschung daher als eines der bedeutendsten Konzepte, um den Menschen in seiner Gesamtheit zu verstehen (S. 20).

Wird dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt, kann Einsamkeit entstehen. Krieger und Seewer (2022) betonen dabei, dass nicht äussere Ereignisse allein Einsamkeit auslösen, sondern vor allem, wie eine Person ihre soziale Situation wahrnimmt und bewertet. Ein Umzug, eine Trennung oder Konflikte können zwar die eigenen Beziehungen verändern, führen aber nicht zwangsläufig zu Einsamkeit. Auch das Alleinleben oder ein hohes Alter sind für sich genommen keine Ursache. Ausschlaggebend ist vielmehr, wie solche Ereignisse und ihre Folgen für das eigene soziale Leben innerlich verarbeitet und bewertet werden (S. 23).

Diese subjektive Dimension zeigt sich laut Krieger und Seewer (2022) auch im Verlauf von Einsamkeit über das Leben hinweg. Die Unterschiede zwischen Personen werden von der Kindheit bis ins junge Erwachsenenalter zunehmend stabiler und erreichen ihren Höhepunkt etwa in der Lebensmitte, bevor sie im höheren Alter wieder abnehmen. Wer früh einsam ist, kann dabei in einem Kreislauf gefangen sein, in dem befriedigende Beziehungen dauerhaft ausbleiben. Im Alter werden soziale Netzwerke häufig fragiler, oft durch den Verlust des Lebenspartners, zunehmende körperliche Einschränkungen oder auftretende Erkrankungen (S. 7–8).

Besonders gravierend ist dabei die Verwitung. Der Verlust einer Lebenspartnerin oder eines Lebenspartners, mit der oder dem oft Jahrzehnte des Lebens gemeinsam verbracht wurden, geht in den meisten Fällen mit einem deutlichen Anstieg von Einsamkeitsgefühlen einher (Schnoor, 2023, S. 71).

Ergänzend stellt sich die Frage, ab wann jemand als einsam gilt. Luhmann (2021) weist darauf hin, dass diese Frage nicht eindeutig beantwortet werden kann. Da Einsamkeit keine Erkrankung ist, lässt sie sich nicht anhand klar definierter Kriterien diagnostizieren. Zudem fehlen bislang einheitliche Messinstrumente und anerkannte Grenzwerte, die eine objektive Feststellung ermöglichen würden (S. 5). Luhmann (2021) betont zudem die Bedeutung des zeitlichen Verlaufs. Kurze Momente des Alleinseins gehören zum Alltag und gelten in der Regel nicht als problematisch. Bedenklich wird Einsamkeit erst dann, wenn sie über längere Zeit anhält und zur dauerhaften Belastung wird. Wie intensiv und wie lange dieses Erleben andauern muss, um als klinisch relevant zu gelten, ist jedoch noch nicht abschliessend geklärt und bedarf weiterer Forschung (S. 5).

4.2 Entstehungsbedingungen und Risikofaktoren von Einsamkeit

Einsamkeit entsteht selten aus einem einzigen Grund. Sie ist das Ergebnis eines komplexen Zusammenspiels verschiedener Faktoren, die sich gegenseitig beeinflussen und verstärken können. Um ihr wirksam begegnen zu können, ist es daher wichtig, ihre Entstehungsbedingungen genauer zu betrachten.

Einen hilfreichen Rahmen für die Analyse von Risikofaktoren bietet Luhmann (2021), die diese entlang eines Kontinuums von proximalen zu distalen Faktoren ordnet. Wie Abbildung 7 zeigt, zählen zu den allgemeinen Risikofaktoren Merkmale wie Neurotizismus, Introversion, Arbeitslosigkeit, ein Migrationshintergrund, das Fehlen einer Partnerschaft, ein niedriges Einkommen, wenige soziale Kontakte sowie eine schlechte Gesundheit oder Beziehungsqualität (S.8). Weiter führt Luhmann (2021) aus, dass sich proximale Faktoren direkt auf das Einsamkeitserleben auswirken, zum Beispiel ob eine vertraute Person im Alltag verfügbar ist oder nicht. Distale Faktoren hingegen beeinflussen soziale Beziehungen auf einem indirekteren Weg und erhöhen dadurch das Risiko, Einsamkeit zu erleben (S. 8).

Krieger und Seewer (2022) greifen diese Unterscheidung auf und führen sie anhand der gleichen Abbildung weiter aus. Wie in Abbildung 7 ersichtlich, umfassen die allgemeinen Risikofaktoren Merkmale wie Arbeitslosigkeit, ein geringes Einkommen, einen Migrationshintergrund, das Fehlen einer Partnerschaft, gesundheitliche Einschränkungen sowie einen Mangel an sozialen Kontakten oder qualitativ schlechte Beziehungen. Darüber hinaus können einschneidende Lebensereignisse wie Verwitwung oder der Verlust der Arbeitsstelle Einsamkeit auslösen, indem sie bestehende soziale Strukturen verändern (S. 9). Zu den gruppenspezifischen Faktoren zählen hingegen Merkmale wie Geschlecht, Alter, Wohnort, das Leben in einem Einpersonenhaushalt sowie die Nutzung sozialer Medien. Diese wirken sich nicht bei allen Menschen gleich stark aus und stehen nicht in allen Gruppen linear mit Einsamkeit in Zusammenhang. Das Alleinleben etwa geht zwar statistisch mit höheren Einsamkeitswerten einher, ist jedoch nicht als eigenständige Ursache zu verstehen, sondern spiegelt häufig damit verbundene Merkmale wie den Familienstand oder die finanzielle Situation wider (Krieger & Seewer, 2022, S. 9).

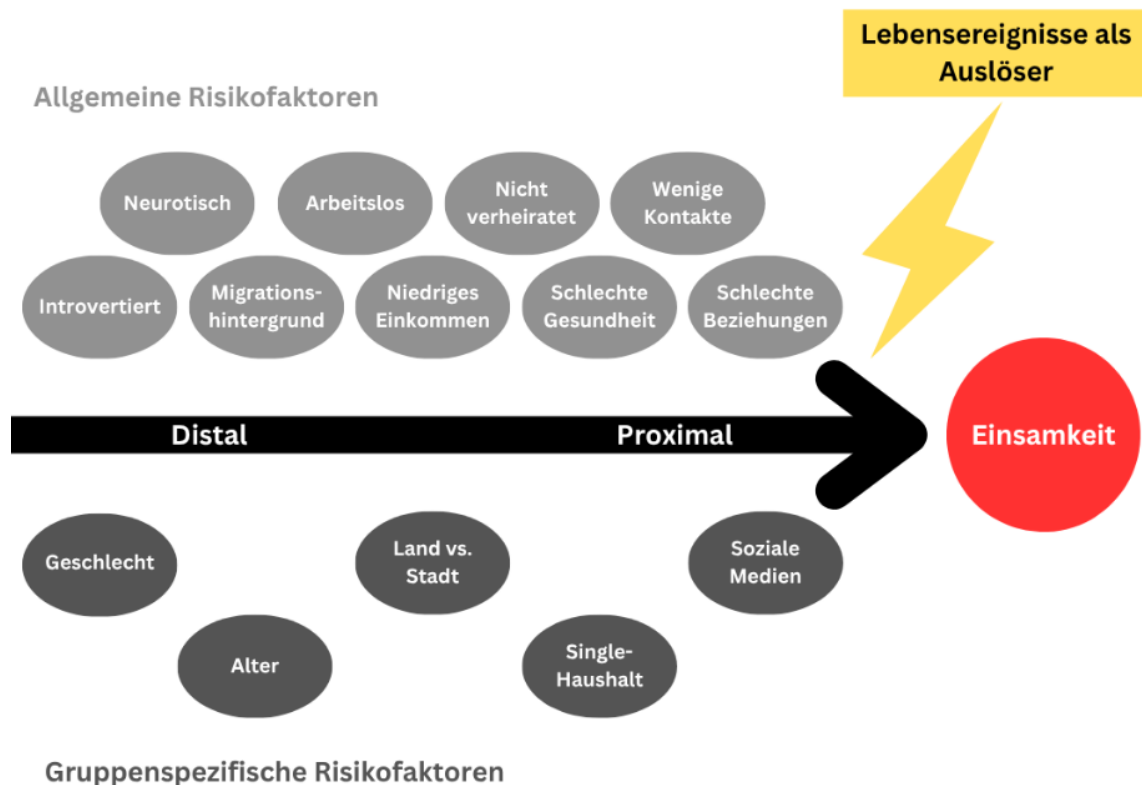


Abbildung 7: Risikofaktoren (eigene Darstellung auf Basis von Luhmann, 2021, S. 8)

Einsamkeit hat häufig auch tiefe biografische Wurzeln. Krieger und Seewer (2022) weisen darauf hin, dass Erfahrungen von Zurückweisung, körperlicher Misshandlung, Vernachlässigung oder Mobbing in der Kindheit, im Jugendalter oder im Erwachsenenalter dazu führen können, dass Menschen im späteren Leben empfindlicher auf Ablehnung reagieren (S. 10).

Wer solche Erfahrungen gemacht hat, neigt dazu, soziale Situationen anders wahrzunehmen und zu bewerten. Einsamkeit kann nicht losgelöst von der Lebensgeschichte einer Person betrachtet werden, da gegenwärtiges Erleben und biografische Erfahrungen eng miteinander zusammenhängen.

Auch die körperliche Gesundheit spielt eine Rolle. Einerseits kann Einsamkeit gesundheitliche Herausforderungen begünstigen, andererseits können körperliche Erkrankungen ihrerseits zu sozialer Isolation führen. Schnoor (2023) zeigt, wie eingeschränkte Mobilität, nachlassendes Gehör oder zunehmende Gebrechlichkeit den Zugang zu sozialen Begegnungen erschweren und dazu beitragen können, dass Menschen sich immer mehr auf ihre häusliche Umgebung zurückziehen (S. 84).

Im höheren Lebensalter häufen sich viele der beschriebenen Risikofaktoren. Schnoor (2023) hält fest, dass ältere Menschen überdurchschnittlich häufig von Armut betroffen sind, dass ihre Gesundheit abnimmt und ihre Mobilität zunehmend eingeschränkt ist. Gleichzeitig schrumpft das soziale Netzwerk durch den Tod nahestehender Menschen, während der Aufbau neuer Beziehungen schwerer fällt. (S. 97–98). Krieger und Seewer (2022) weisen jedoch darauf hin, dass der Übergang in den Ruhestand nicht zwangsläufig mit Einsamkeit verbunden sein muss. Wer neue soziale Rollen übernimmt, etwa durch engere Familienkontakte oder Freiwilligenarbeit, kann den Wegfall beruflicher Beziehungen teilweise ausgleichen. Anders sieht es für Rentnerinnen und Rentner ohne Partnerschaft aus, die häufiger dazu neigen, die sozialen Aspekte des Berufslebens zu vermissen (S. 9).

4.3 Auswirkungen von Einsamkeit

Einsamkeit hat direkte Auswirkungen auf einen Menschen. Das Erleben, Denken und Handeln von Betroffenen im Alltag werden schrittweise und oft unbewusst beeinflusst. Einsamkeit kann sich selbst verstärken und somit einen Kreislauf in Gang setzen, der aus eigener Kraft nur schwer zu durchbrechen ist.

Schnoor (2023) beschreibt, wie dieser Kreislauf entsteht. Wer sich schlecht fühlt, zieht sich zurück. Wer sich zurückzieht, sieht weniger Menschen. Und wer weniger Menschen sieht, fühlt sich noch schlechter. Besonders bei Menschen mit einer ohnehin pessimistischen Grundhaltung kann sich daraus rasch ein tiefgreifendes Einsamkeitsgefühl entwickeln. Hält dieses Gefühl über längere Zeit an, beginnt es die Wahrnehmung der Betroffenen zu verändern. Die Welt wird feindseliger erlebt, soziale Situationen werden misstrauischer betrachtet (S.57). Wie Abbildung 8 zeigt, führt empfundene Einsamkeit zu einer erhöhten Wachsamkeit gegenüber sozialen Bedrohungen, was die Wahrnehmung sozialer Begegnungen zusätzlich verzerrt. Betroffene ziehen sich weiter zurück oder begegnen anderen mit Abweisung, was das soziale Umfeld zunehmend auf Distanz hält und den Kreislauf schliesst (Luhmann, 2021, S. 10). Erschwerend kommt hinzu, dass viele Betroffene Scham empfinden. Diese Scham hindert die Bereitschaft, über die eigene Situation zu sprechen und festigt den Rückzug weiter (Schnoor, 2023, S. 58).

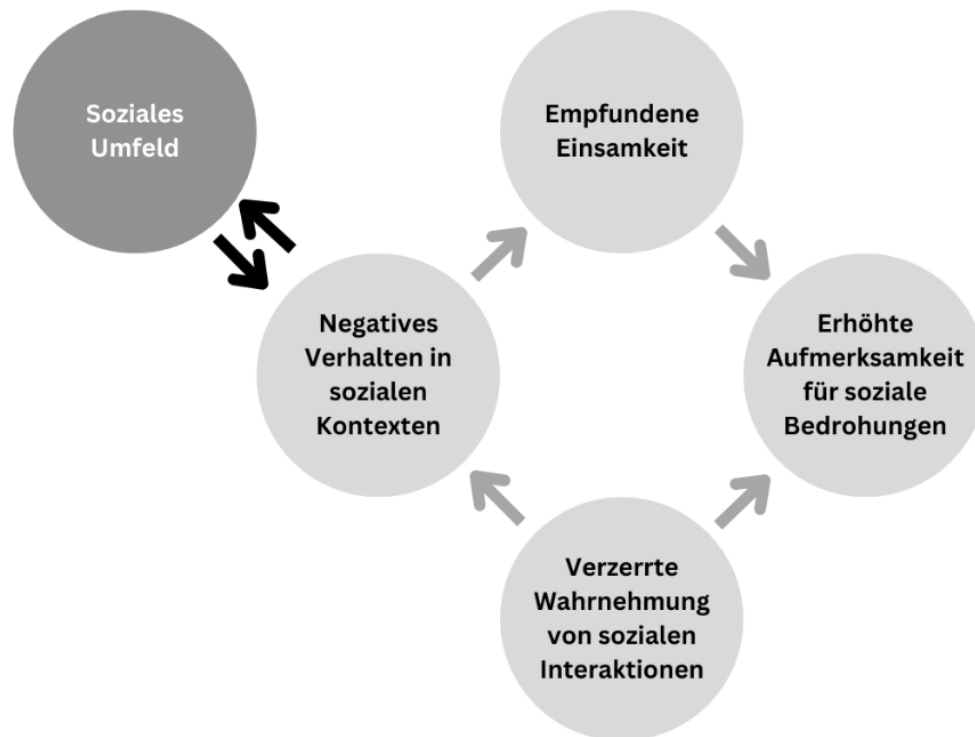


Abbildung 8: Abwärtsspirale der Einsamkeit (eigene Darstellung auf Basis von Luhmann, 2021, S. 10)

Die gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit sind vielfältig und gehen weit über das seelische Erleben hinaus. Krieger und Seewer (2022) zeigen, dass Einsamkeit in zahlreichen empirischen Studien mit einer beeinträchtigten körperlichen Gesundheit in Verbindung gebracht wurde. Gemeinsam mit sozialer Isolation gilt sie als Risikofaktor für arterielle Hypertonie, koronare Herzerkrankungen, Herzinsuffizienz und Diabetes mellitus. Darüber hinaus stellen Einsamkeit und objektive soziale Isolation unabhängige Risikofaktoren für Herzinfarkt und Schlaganfall dar. Einsame Menschen weisen zudem Veränderungen in ihrer Immunfunktion auf und sind häufiger von Übergewicht betroffen (S. 12). Besonders besorgniserregend ist der Zusammenhang mit der Alzheimer-Erkrankung sowie einem beschleunigten kognitiven Leistungsabfall. Auch die Schlafqualität ist beeinträchtigt, der Schlaf wird von Betroffenen als weniger erholsam erlebt (Krieger & Seewer, 2022, S. 13).

Neben den körperlichen Auswirkungen steht Einsamkeit in enger Verbindung mit psychischen Erkrankungen. Sie kann dabei gleichzeitig als Ursache, Begleitsymptom oder Folge psychischer Störungen auftreten und wird daher als transdiagnostisches Konstrukt verstanden. In verschiedenen Altersgruppen wurde eine wechselseitige Beziehung zwischen Einsamkeit und psychopathologischen Symptomen festgestellt (Krieger & Seewer, 2022, S. 13).

Krieger und Seewer (2022) führen spezifisch bei älteren Menschen aus, dass Einsamkeit als vermittelnder Faktor fungiert, durch den einerseits soziale Isolation zu depressiven Symptomen führt und andererseits depressive sowie Angstsymptome einen sozialen Rückzug begünstigen. Psychische Störungen beeinflussen dabei die Gestaltung sozialer Beziehungen, etwa durch verändertes Sozialverhalten oder den Rückzug aus dem sozialen Leben, während Einsamkeit gleichzeitig als eigenständiger Risikofaktor für die Entstehung psychischer Erkrankungen gilt (S. 14).

Das Schweizerische Gesundheitsobservatorium (2025) weist darauf hin, dass die enge Wechselwirkung zwischen Einsamkeit und psychischer Gesundheit durch weitere empirische Befunde belegt wird. Es wird aufgezeigt, dass gesundheitliche Einschränkungen das Risiko sozialer Ausgrenzung erhöht (S. 175). Besonders ausgeprägt ist dieser Zusammenhang bei psychischen Gesundheitsproblemen. Wie Abbildung 9 zeigt, liegt das Einsamkeitsrisiko bei Personen mit Einschränkungen aufgrund psychischer Gesundheitsprobleme um 32% höher als bei Personen ohne entsprechende Einschränkungen. Bei gleichzeitigen psychischen und körperlichen Gesundheitsproblemen fällt der Unterschied mit 34% stärker aus. Körperliche Gesundheitsprobleme allein zeigen dafür einen deutlich geringeren Zusammenhang mit Einsamkeit (Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, 2025, S. 175).

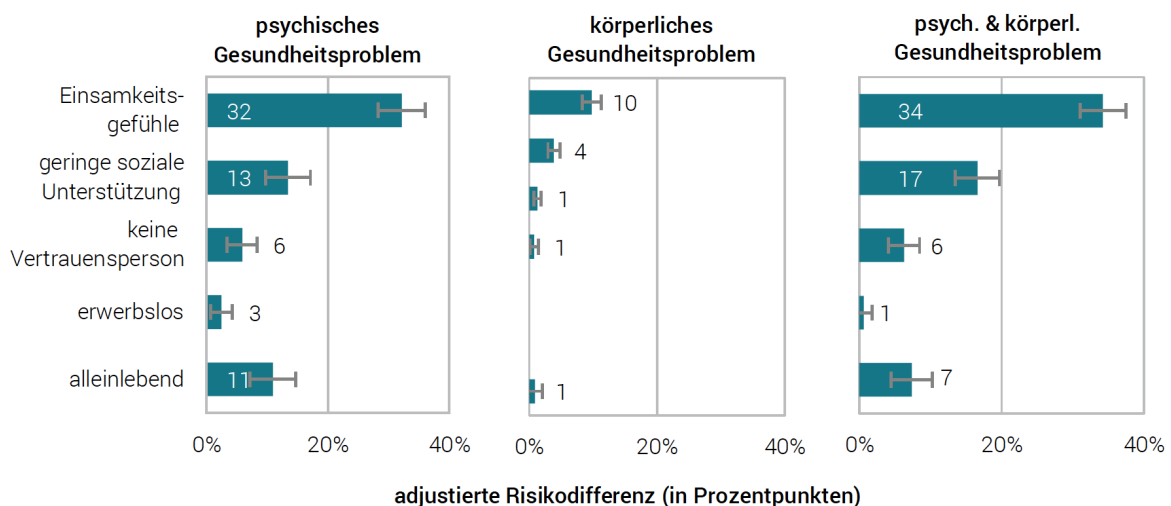


Abbildung 9: Risikounterschiede für ausgewählte Indikatoren sozialer Ausgrenzung, Personen mit Einschränkungen aufgrund Gesundheitsproblemen im Vergleich zur Restbevölkerung ohne Einschränkungen (Schweizerisches Gesundheitsobservatorium, 2025, S. 175)

Buecker und Neuber (2024) merken an, dass trotz zahlreicher Studien, die einen engen Zusammenhang zwischen Einsamkeit sowie der psychischen und körperlichen Gesundheit belegen, weiterhin Forschungsbedarf hinsichtlich der zugrunde liegenden Wirkmechanismen besteht. Weitere Längsschnittstudien sind erforderlich, um diese Prozesse genauer zu untersuchen und wirksame Präventions- und Interventionsmaßnahmen abzuleiten (S. 1100).

Methodisch ist anzumerken, dass die Frage nach Ursache und Wirkung nicht eindeutig beantwortet werden kann. Macht Einsamkeit krank oder meiden kranke Menschen soziale Kontakte und vereinsamen dadurch? Wahrscheinlich trifft beides zu. Gerade im Alter, wo gesundheitliche Herausforderungen zunehmen und soziale Netzwerke schrumpfen, dürfte sich dieser Kreislauf verstärken. Einsamkeit im Alter lässt sich daher nicht getrennt vom Gesundheitszustand einer Person betrachten.

4.4 Die Bedeutung von Einsamkeit für die Lebenswelt und Lebensbewältigung

Die Lebensweltorientierung nach Thiersch und das Konzept der Lebensbewältigung nach Böhnisch lassen sich nicht getrennt voneinander betrachten, da sich die Lebenswelt erst über die individuellen Deutungs- und Handlungsmuster der betroffenen Person erschliesst (Thiersch & Böhnisch, 2014, S. 19). Einsamkeit beeinflusst nicht nur das subjektive Erleben älterer Menschen, sondern hat gleichzeitig Auswirkungen auf ihre Lebensbewältigung.

Wie im Kapitel 4.1 dargelegt wurde, entsteht Einsamkeit nicht aufgrund der objektiven Anzahl sozialer Kontakte, sondern durch die subjektive Wahrnehmung einer Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen (Krieger & Seewer, 2022, S. 3). Diese Erkenntnis lässt sich mit der Lebensweltorientierung nach Thiersch verbinden. Wie im Kapitel 3.1 beschrieben wurde, treffen objektive Lebensbedingungen auf subjektive Deutungen, weshalb vergleichbare Lebenssituationen von verschiedenen Menschen unterschiedlich erlebt und bewertet werden können (Thiersch, 2020, S. 27). Daraus wird deutlich, dass beispielsweise Verwitwung, gesundheitliche Einschränkungen oder der Übergang in den Ruhestand nicht zwangsläufig zu Einsamkeit führen. Entscheidend ist vielmehr, welche Bedeutung diese Veränderungen innerhalb der individuellen Lebenswelt erhalten und wie sie von den Betroffenen verarbeitet werden (Krieger & Seewer, 2022, S. 23).

Die Lebenswelt älterer Menschen wird zudem durch ihre Lebenslagen und die verfügbaren Ressourcen geprägt. Wie im Kapitel 2.3 aufgezeigt wurde, beeinflussen unter anderem Gesundheit, Mobilität, finanzielle Sicherheit, soziale Beziehungen sowie psychische Ressourcen die Möglichkeiten älterer Menschen, ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten und gesellschaftlich teilzuhaben (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 23). Gleichzeitig wurde deutlich, dass soziale Ungleichheiten bis ins hohe Alter bestehen bleiben und sich beispielsweise in Armut, geringeren Bildungschancen oder eingeschränkten Wohnbedingungen zeigen können (Kruse, 2023, S. 101–102). Diese Faktoren stellen gleichzeitig bekannte Risikofaktoren für Einsamkeit dar, da gesundheitliche Einschränkungen, geringe finanzielle Ressourcen oder fehlende soziale Beziehungen das Risiko erhöhen, Einsamkeit zu erleben (Krieger & Seewer, 2022, S. 9). Ressourcen beeinflussen somit nicht nur die Lebenswelt älterer Menschen, sondern auch die Entstehung und Bewältigung von Einsamkeit.

Diese Zusammenhänge werden durch das Modell der Mikro-, Meso- und Makroregulatoren nach Noack erweitert. Das Einsamkeitserleben wird auf der Mikroebene durch individuelle Faktoren wie die psychische und physische Verfassung, Persönlichkeitseigenschaften sowie enge soziale Beziehungen beeinflusst. Auf der Mesoebene wirken die Einbindung in soziale Netzwerke und Institutionen sowie gesellschaftliche Normvorstellungen über soziale Beziehungen. Die Makroebene umfasst gesellschaftspolitische Rahmenbedingungen, welche die Teilhabemöglichkeiten und den sozioökonomischen Status einer Person beeinflussen (Noack, 2022, S. 25–26). Die einzelnen Ebenen und exemplarischen Regulatoren sind in folgender Tabelle dargestellt.

Regulationsebenen	Regulatoren (Beispiele)
Mikroebene	- Psychische und physische Verfassung - Persönlichkeitseigenschaften - Enge bzw. intim-erotische Kontakte
Mesoebene	- Normvorstellungen zur sozialen Einbindung - Einbettung in Netzwerke und Organisationen
Makroebene	- Gesellschaftspolitische Prozesse, die die Teilhabenchancen und den sozioökonomischen Status einer Person beeinflussen

Tabelle 2: Ebenen der Einsamkeitsregulation (eigene Darstellung auf Basis von Noack, 2022, S. 26)

Die in Tabelle 2 dargestellten Regulationsebenen lassen sich mit den theoretischen Ansätzen dieser Arbeit verbinden. Die Mikroebene entspricht dem Verständnis der Lebensbewältigung nach Böhnisch, da sie die individuellen Ressourcen und die psychosoziale Handlungsfähigkeit in den Mittelpunkt stellt (Böhnisch, 2023a, S. 113). Die Mesoebene weist Parallelen zur Lebensweltorientierung nach Thiersch auf, welche die Bedeutung sozialer Beziehungen, des Alltags und des unmittelbaren Lebensumfeldes betont (Thiersch, 2020, S. 27). Die Makroebene verdeutlicht schliesslich den Einfluss gesellschaftlicher Rahmenbedingungen auf Lebenslagen und Teilhabechancen (Kruse, 2023, S. 101). Daraus wird ersichtlich, dass Einsamkeit auf allen drei Ebenen entsteht und gleichzeitig die Lebenswelt sowie die Möglichkeiten der Lebensbewältigung beeinflusst.

Die Bedeutung von Einsamkeit zeigt sich deutlich im Konzept der Lebensbewältigung nach Böhnisch. Wie erläutert, verfolgt Lebensbewältigung das Ziel, psychosoziale Handlungsfähigkeit auch unter belastenden Lebensbedingungen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen (Böhnisch, 2023, S. 113). Einsamkeit kann diesen Prozess erheblich erschweren. Chronisch einsame Menschen erleben sozialen Schmerz, welcher ähnlich wie körperlicher Schmerz als Warnsignal wirkt und Stressreaktionen sowie Rückzugsverhalten auslösen kann. Gleichzeitig werden soziale Signale intensiver wahrgenommen, jedoch häufiger verzerrt interpretiert, wodurch neutrale Reize beispielsweise als Ablehnung verstanden werden können (Cacioppo & Cacioppo, 2014, S. 67). Diese Veränderungen erschweren den Aufbau neuer Beziehungen und können bestehende Einsamkeit zusätzlich verstärken.

Die Auswirkungen chronischer Einsamkeit lassen sich zudem anhand der von Böhnisch beschriebenen Dimensionen der Bewältigungslage erklären. Wie im Kapitel 3.2 dargestellt wurde, ist eine gelingende Lebensbewältigung davon abhängig, dass Menschen ihre Gefühle ausdrücken können, soziale Anerkennung erfahren, Handlungsspielräume erhalten und ihren Lebensraum aktiv mitgestalten können (Böhnisch, 2023, S. 102). Chronische Einsamkeit kann sämtliche dieser Dimensionen beeinträchtigen. Aus Scham sprechen viele Betroffene nicht über ihre Einsamkeit, wodurch die Möglichkeit eingeschränkt wird, Belastungen auszudrücken (Schnoor, 2023, S. 58). Gleichzeitig fehlen häufig soziale Beziehungen, in denen Anerkennung erlebt werden kann. Gesundheitliche Einschränkungen oder der Verlust nahestehender Personen können zusätzlich zu einer stärkeren Abhängigkeit führen und die aktive Mitgestaltung des eigenen Alltags erschweren. Dadurch wird die psychosoziale Handlungsfähigkeit zunehmend eingeschränkt.

4.5 Zwischenfazit

Die Auseinandersetzung mit Einsamkeit verdeutlicht, dass sie ein subjektives Erleben beschreibt, welches aus der wahrgenommenen Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen entsteht (Peplau & Perlman, 1982, S. 31). Einsamkeit kann also nicht anhand objektiver Lebensumstände erklärt werden, sondern hängt wesentlich von der individuellen Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Lebenssituation ab (Krieger & Seewer, 2022, S. 23).

Die Ergebnisse zeigen zudem, dass Einsamkeit durch das Zusammenwirken individueller, sozialer und gesellschaftlicher Einflussfaktoren entsteht und deshalb nicht ausschliesslich als individuelles Problem verstanden werden kann (Noack, 2022, S. 25–26). Gerade im höheren Lebensalter können Veränderungen der Lebenslage sowie der Verlust wichtiger Ressourcen das Risiko für Einsamkeit erhöhen (Kruse, 2023, S. 101). Gleichzeitig können sie die Möglichkeiten einschränken, Einsamkeit erfolgreich zu bewältigen.

Besonders chronische Einsamkeit kann die Wahrnehmung sozialer Situationen verändern und dadurch den Aufbau sowie die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen erschweren (Cacioppo & Cacioppo, 2014, S. 67). Dadurch können die Möglichkeiten eingeschränkt werden, belastende Lebenssituationen zu bewältigen. Somit wird deutlich, dass Einsamkeit stets im Zusammenhang mit der Lebenswelt, den verfügbaren Ressourcen und der Lebensbewältigung betrachtet werden muss.

5 Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter

Einsamkeit im Alter stellt nicht nur Betroffene, sondern auch Fachpersonen der Sozialen Arbeit vor Herausforderungen. Deshalb stellt sich die Frage, **welche Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter zur Verfügung stehen**. Dieses Kapitel beschäftigt sich mit dieser Frage und gibt einen Überblick über Ansätze im Umgang mit Einsamkeit im Alter. Dabei wird bewusst kein einzelnes Handlungsfeld vertieft, sondern es werden feldübergreifende Facetten von Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt. Diese Facetten können in unterschiedlichen Kontexten der Sozialen Arbeit zum Einsatz kommen.

Kapitel 5.1 beschreibt zunächst die Rolle und den Auftrag der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit. Kapitel 5.2 stellt verschiedene Facetten von Handlungsmöglichkeiten (Beratung und Beziehungsgestaltung, Alltagsgestaltung und Tagesstrukturierung, Sozialraumorientierung sowie Ressourcen- und Bewältigungsstärkung) vor. Abschliessend werden im Zwischenfazit die ersten Erkenntnisse zusammengetragen.

Es sei darauf hingewiesen, dass in diesem Kapitel keine konkreten Angebote oder Programme aus der Schweiz oder anderen Ländern aufgelistet oder beschrieben werden.

5.1 Rolle und Auftrag der Sozialen Arbeit

Aufbauend auf der im Kapitel 1.2 aufgezeigten Praxisrelevanz des Themas werden nachfolgend die Rolle und der Auftrag der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im höheren Lebensalter erläutert.

Bei Interventionen zur Reduktion von Einsamkeit lassen sich verschiedene Typen unterscheiden. Einerseits kann danach gefragt werden, auf welcher Ebene sie ansetzen, also ob sie individuell, kommunal oder gesellschaftlich ausgerichtet sind. Andererseits kann unterschieden werden, ob sie Einsamkeit direkt oder indirekt adressieren. Dies wird in Abbildung 10 veranschaulicht (Krieger & Seewer, 2022, S. 81).

Diese Mehrdimensionalität der Interventionen entspricht dem Verständnis der lebensweltorientierten Sozialen Arbeit nach Thiersch (2020).

Er betont, dass sich Soziale Arbeit am Anspruch sozialer Gerechtigkeit orientiert und ihr Auftrag nicht allein darin besteht, individuelle Problemlagen zu bearbeiten, sondern auch moderne gesellschaftliche Bedingungen kritisch zu reflektieren und Menschen in ihrer Alltagsbewältigung zu unterstützen und die Möglichkeiten zur Selbstgestaltung ihres Alltags zu fördern (S. 98). Thiersch (2020) ergänzt, dass die Soziale Arbeit eng mit dem Sozialstaat und dessen Auftrag zur Förderung sozialer Gerechtigkeit verbunden ist. Ihr Handeln vollzieht sich innerhalb gesellschaftlicher Rahmenbedingungen und zielt darauf ab, Menschen bei der Bewältigung belastender Lebenssituationen zu unterstützen sowie Benachteiligungen entgegenzuwirken (S. 99). Es wird deutlich, dass Einsamkeit, wie bereits im Kapitel 4.4 erwähnt, im Alter nicht ausschliesslich als individuelle Herausforderung verstanden werden kann, sondern auch Ausdruck sozialer und gesellschaftlicher Bedingungen ist. Aus diesem Handlungsauftrag ergibt sich, dass Fachpersonen der Sozialen Arbeit ihre Interventionen kritisch und in einem konstruktiven Diskurs an die Adressat:innen transparent gestalten (AvenirSocial, 2026, S. 19-20). Wie sich diese unterschiedlichen Interventionsebenen sowie direkte und indirekte Ansätze im Umgang mit Einsamkeit zueinander verhalten, wird in der folgenden Abbildung dargestellt.

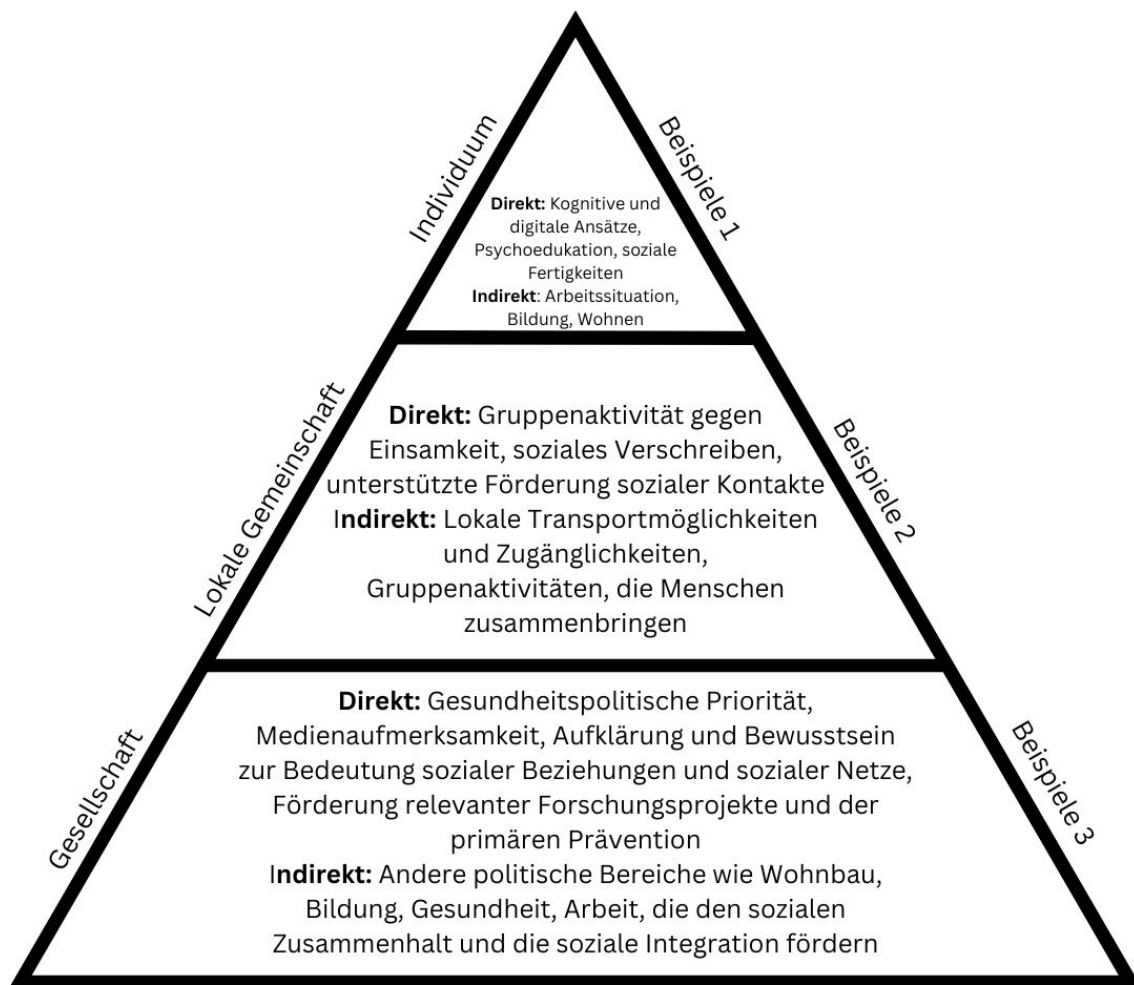


Abbildung 10: Interventionsebenen zur Reduktion von Einsamkeit (eigene Darstellung und Übersetzung auf Basis von Mann et al., 2017, S. 634). Beispiele zur Verdeutlichung der Interventionsebenen: Beispiele 1: Personen, die sich einsam fühlen, Beispiele 2: Familie, Freund:innen, Gesundheitsfachpersonen, Hausärzt:innen, lokale Gruppen, Freiwilligenorganisationen, Beispiele 3: Regierung, Gesundheitsbehörden, Medien, Universitäten, Unternehmen.

Die Reduktion von Einsamkeit ist eine gemeinsame Aufgabe verschiedener Akteur:innen. Auf der individuellen Ebene stehen Personen im Mittelpunkt, die sich einsam fühlen und durch ressourcenorientierte Unterstützung begleitet werden. Die soziale Ebene umfasst das persönliche Umfeld, beispielsweise Familie und Freund:innen, sowie Gesundheitsfachpersonen, Hausärzt:innen, lokale Gruppen und Freiwilligenorganisationen, welche soziale Beziehungen stärken und den Zugang zu Unterstützungsangeboten fördern können. Auf der strukturellen Ebene tragen Akteure wie Gesundheitsbehörden, Medien, Universitäten und Unternehmen dazu bei, gesellschaftliche Rahmenbedingungen zu schaffen, die soziale Teilhabe ermöglichen und Einsamkeit präventiv entgegenwirken. Anhand dieser Darstellung wird deutlich, dass Interventionen gegen Einsamkeit auf allen drei Ebenen ineinandergreifen und sich gegenseitig ergänzen.

Die Soziale Arbeit ist auf allen drei Ebenen tätig. Sie begleitet und unterstützt betroffene Personen, vernetzt sie mit ihrem Umfeld und wirkt gleichzeitig auf strukturelle Bedingungen hin, die Einsamkeit begünstigen oder verhindern.

Als Profession mit wissenschaftlicher Grundlage verfolgt die Soziale Arbeit einen klar umrissenen gesellschaftlichen Auftrag. Laut der 2014 von IFSW und IASSW verabschiedeten internationalen Definition zielt sie darauf ab, gesellschaftliche Entwicklungen anzustossen, soziale Kohäsion zu fördern und Menschen dabei zu befähigen, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten. Grundlegend orientiert sich dieses Handeln an Werten wie sozialer Gerechtigkeit, Menschenrechten, geteilter Verantwortung und dem respektvollen Umgang mit Unterschiedlichkeit (AvenirSocial, 2026, S. 8).

Soziale Arbeit verfolgt das Ziel, Individuen aktiv in Prozesse einzubinden, die ihr Leben unmittelbar betreffen, von der Aushandlung und Entscheidungsfindung bis zur Gestaltung und konkreten Umsetzung. Dabei gilt der Grundsatz, dass betroffene Menschen und Gemeinschaften als diejenigen angesehen werden, die ihre eigene Lebenslage am besten kennen und einschätzen können (AvenirSocial, 2026, S. 13).

Noack und Noack (2022) bringen diesen Auftrag im Kontext von Einsamkeit auf den Punkt und halten fest, dass es zur professionellen Aufgabe der Sozialen Arbeit gehört, Einsamkeit präventiv entgegenzuwirken und betroffene Menschen darin zu unterstützen, jene Faktoren zu bewältigen, die auf persönlicher, sozialer oder gesellschaftlicher Ebene zu unfreiwilligem Einsamkeitserleben beitragen (S. 12).

Einsamkeit betrifft nicht nur einzelne Menschen, sondern ist gleichzeitig als gesellschaftliche Herausforderung zu verstehen. Noack und Noack (2022) verdeutlichen, dass Einsamkeit im Alter als soziale Herausforderung bewertet werden kann, da in dieser Lebensphase der zunehmende Verlust sozialer Kontakte besonders häufig als fehlende soziale Einbindung erlebt wird. Gleichzeitig heben sie hervor, dass gerade die Soziale Arbeit aufgrund ihres fachlichen Profils und ihrer methodischen Zugänge dazu beitragen kann, Einsamkeit im Alter zu verhindern oder zu verringern (S. 160).

5.2 Facetten von Handlungsmöglichkeiten

Wie bereits einleitend angekündigt werden vier Facetten vorgestellt, die keine abgeschlossenen Methoden darstellen, sondern sich gegenseitig ergänzende Perspektiven, die je nach Kontext und Handlungsfeld kombiniert und angepasst werden können.

Die Auswahl dieser Facetten spiegeln jene Schwerpunkte wider, die die Autor:innen im Umgang mit Einsamkeit im Alter als besonders relevant erachten.

5.2.1 Beziehungsgestaltung und Beratung

Soziale Arbeit und Beziehungsarbeit sind untrennbar miteinander verbunden, da eine tragfähige Arbeitsbeziehung die Grundvoraussetzung dafür bildet, dass die Ziele der Adressat:innen erreichbar werden. In der Praxis verläuft die Beziehungsgestaltung bei vielen Sozialarbeitenden jedoch eher unbewusst und damit mit wechselhaften Ergebnissen. Professionelle Beziehungsgestaltung zeichnet sich demgegenüber durch ein reflektiertes und aufgabenorientiertes Handeln aus und stellt eine wesentliche Bedingung für das Gelingen sozialarbeiterischer Unterstützungsprozesse dar (Hancken, 2023, S.9). Dies gewinnt besondere Bedeutung unter der Berücksichtigung, dass viele Betroffene, wie in Kapitel 4.3 bereits dargelegt, Scham empfinden. Dies beeinflusst die Bereitschaft, über die eigene Situation zu sprechen und festigt den Rückzug weiter (Schnoor, 2023, S. 58). Eine bewusst gestaltete und professionell Beziehung zwischen Sozialarbeitenden und Adressat:innen kann somit als wichtige Voraussetzung dafür verstanden werden, diesen Rückzug zu überwinden und einen offenen Austausch zu ermöglichen.

Hancken (2023) versteht Beratung als festen Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens, da Menschen in allen Alltagskulturen die Erfahrung älterer oder erfahrenerer Personen in Anspruch nehmen. Aus diesem lebensweltlichen Verständnis lassen sich grundlegende Prinzipien von Beratung ableiten: Alltagsnähe, Freiwilligkeit sowie der Verzicht auf stigmatisierende Zuschreibungen wie „krank“ oder „problembehaftet“. Beratung wird dabei als ein gemeinsamer, kooperativer Suchprozess nach Lösungen verstanden, an dem Berater:innen und Adressat:innen gleichermaßen beteiligt sind (S. 97). Denn nach Thiersch bedeutet Alltagsnähe, dass Soziale Arbeit unmittelbar an den Lebenswelten der Adressat:innen ansetzt. Um Alltagsnähe herzustellen, werden Unterstützungsangebote flexibel und niedrighschwellig gestaltet, sodass sie im alltäglichen Lebensraum der Menschen gut zugänglich sind. Auf diese Weise wird Soziale Arbeit zu einem integralen Bestandteil der sozialen Infrastruktur und erleichtert den Zugang zu Hilfen (Thiersch, 2020, S. 119). Diese Alltagsnähe ist kein Zufall, denn der Alltag bildet eine zentrale Ebene des Lebens, in der Menschen Erfahrungen machen, ihre Identität entwickeln und ihr Leben aktiv gestalten (Grunwald & Thiersch, 2016, S. 32). Eine an diesen Lebenswelten orientierte Beratung knüpft somit an den Erfahrungen und Ressourcen der Adressat:innen an und schafft erst dadurch die Voraussetzung für eine vertrauensvolle und wirksame Zusammenarbeit.

Um diese Ressourcen und Lebenswelten gezielt in den Beratungsprozess einbeziehen zu können, ist es hilfreich, das soziale Umfeld der Adressat:innen zu Beginn systematisch zu erfassen. Ein geeignetes Instrument hierfür ist das Modell des sozialen Konvois, welches das soziale Umfeld einer Person (P) anhand von drei konzentrischen Kreisen veranschaulicht (Abbildung 11). Nach Krieger und Seewer (2022) lässt sich das soziale Netz einer Person auf diese Weise strukturiert darstellen und gezielt explorieren. Der innerste Kreis umfasst die engsten und stabilsten Beziehungen, etwa zu Lebenspartner:innen, Kindern oder engen Freund:innen. Obwohl diese Beziehungen beständig sind, können auch sie sich durch einschneidende Ereignisse wie Trennungen oder Todesfälle verändern. Der mittlere Kreis beinhaltet weniger enge, aber dennoch kontextübergreifende Beziehungen, beispielsweise zu Nachbar:innen, Arbeitskolleg:innen oder Verwandten, zu denen regelmässiger Kontakt besteht. Diese Beziehungen sind anfälliger für Veränderungen, können jedoch bei gegenseitigem Interesse aufrechterhalten werden (S. 42). Abschliessend erwähnen Krieger und Seewer (2022), dass sich im äussersten Kreis schliesslich Beziehungen finden, die stark an bestimmte Lebensbereiche wie Arbeit, Hobby oder Nachbarschaft gebunden sind und zu denen auch professionelle Unterstützungspersonen wie Hausärzt:innen zählen. Diese Beziehungen sind am wenigsten stabil und lösen sich häufig auf, sobald sich die entsprechenden Lebensumstände verändern (S. 42).

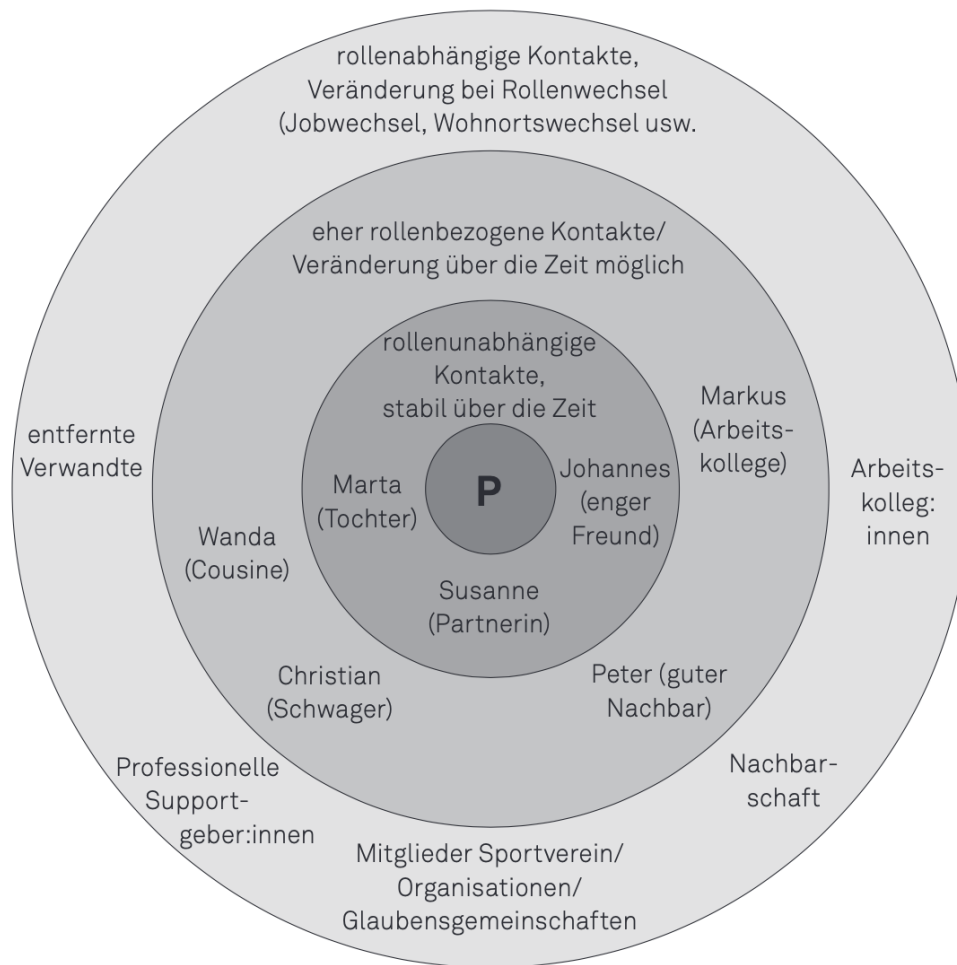


Abbildung 11: Beispiel eines sozialen Konvois bzw. eines sozialen Netzes (Krieger & Seewer, 2022, S. 43)

Doch nicht nur die inhaltliche Ausrichtung, sondern auch die Haltung der beratenden Person ist entscheidend dafür, ob eine Beratungsbeziehung gelingen kann. Hancken (2023) nennt hierzu als Grundlage ein echtes Interesse an der ratsuchenden Person sowie an deren Anliegen. Diese wird als gleichberechtigte Person wahrgenommen und bedingungslos ernst genommen, unabhängig davon, ob sie schwieriges Verhalten zeigt, belastende Gedanken äussert oder negative Emotionen zum Ausdruck bringt. Indem die Aufmerksamkeit konsequent auf das gerichtet wird, was die ratsuchende Person einbringt, erhält diese den nötigen Raum sich zu öffnen, Vertrauen zu fassen und sich weiterzuentwickeln (S. 97). Diese Haltung allein reicht jedoch nicht aus, denn für eine gelingende Gesprächsführung braucht es darüber hinaus konkrete Kompetenzen und Techniken. Neben einem professionellen Auftreten, das sowohl das äussere Erscheinungsbild als auch die Art der Kontaktaufnahme umfasst, spielen aktives Zuhören, gezieltes Fragen und das Verbalisieren emotionaler Erlebnisse eine zentrale Rolle (Hancken, 2023, S. 97–98).

5.2.2 Alltagsgestaltung und Tagesstrukturierung

Die Unterstützung älterer Menschen bei der Bewältigung ihres Alltags ist ein wesentlicher Bestandteil der Sozialen Arbeit und fördert ihre Entwicklung und Entfaltung ihrer Fähigkeiten (AvenirSocial, 2026, S. 13). Dabei werden soziale Kontakte, sinnstiftende Aktivitäten und gesellschaftliche Teilhabe in den Alltag integriert, damit sich ältere Menschen weiterhin als Teil der Gesellschaft erleben können. Im Zusammenhang mit Einsamkeit im Alter sind Alltagsgestaltung und Tagesstrukturierung von zentraler Bedeutung. Aus lebensweltorientierter Perspektive wird deutlich, dass Einsamkeit häufig mit dem Verlust von Routinen, Tagesstrukturen, sozialen Rollen und regelmässigen Begegnungen verbunden ist. Wie im Kapitel 2.3 bereits aufgeführt, ist Altern ein Prozess, der fortlaufende Anpassungsleistungen vom Individuum verlangt und sowohl Lernbereitschaft als auch die Fähigkeit zur aktiven Bewältigung neuer Herausforderungen im Alltag voraussetzt, etwa im Umgang mit gesundheitlichen Veränderungen, sozialen Verlusten oder bei der Aufrechterhaltung von Selbstständigkeit und sozialer Teilhabe (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11). Die Unterstützung von Bewältigungsprozessen zeigt sich insbesondere in der Gestaltung des Alltags. Die Förderung alltagsnaher Strukturen kann dazu beitragen, diese Bewältigungsprozesse zu unterstützen und die soziale Teilhabe älterer Menschen zu stärken. Von der Gestaltung des eigenen Alltags im Alter hängt ab, ob jemand weiterhin am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann und diese Lebensphase als sinnvoll erlebt, ob ein Mensch aktiv bleibt und an bisherigen Erfahrungen, Gewohnheiten, Routinen und Interessen anknüpft (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11). Im Zentrum vieler Interessen stehen soziale Integration und auch der Austausch mit Familienangehörigen, Freund:innen oder Nachbar:innen (Künemund & Kohli, 2020, S. 379). So stellen soziale Beziehungen eine wichtige Ressource dar, um Zugehörigkeit zu erleben und Einsamkeit vorzubeugen. Kruse (2017) ergänzt, dass soziale Netzwerke und verschiedene Angebote im Lebensumfeld älterer Menschen wichtige Möglichkeiten für Begegnung, Austausch und Teilhabe schaffen. Zu dieser Umwelt gehört auch die Dienstleistungs- und Versorgungsstrukturen, die die Lebensqualität im Alter wesentlich beeinflussen (S. 6).

Wie bereits in Kapitel 3.2 beschrieben, geht Böhnisch (2016) davon aus, dass ein wichtiger Bestandteil gelingender Bewältigung darin besteht, innere Hilflosigkeit und Ohnmacht zu thematisieren und auszudrücken (S.11). Die Aufgaben der Sozialen Arbeit mit älteren Menschen beschränken sich dabei nicht auf die Unterstützung bei bestehenden Problemlagen, sondern umfassen ebenso Angebote zur Bildung, Förderung und Gestaltung des Lebens im Alter (Bleck & van Riessen, 2022, S. 14).

Die Soziale Arbeit übernimmt deshalb eine vermittelnde Funktion zwischen den gesetzlichen oder institutionellen Vorgaben und den individuellen Bedürfnissen der betroffenen Personen. Sie unterstützt ältere Menschen beim Zugang zu passenden Angeboten, begleitet und unterstützt die betroffenen Personen dabei, bestehende Ressourcen und soziale Kontakte zu erhalten oder neue aufzubauen. Die vielfältigen Herausforderungen in den Lebenswelten von Menschen erfordern eine gemeinsame Entwicklung von Lösungswegen mit den betroffenen Personen, Gruppen und Gemeinschaften (AvenirSocial, 2026, S.6). Zudem hält der Berufskodex von AvenirSocial (2026) fest, dass sich die Soziale Arbeit für Partizipation und soziale Teilhabe einsetzt, da Menschen auf soziale Beziehungen, Gemeinschaften sowie den Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen angewiesen sind (S. 13). Soziale Arbeit unterstützt ältere Menschen dabei, aktiv am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und ihre Lebenswelt mitzugestalten.

Krieger und Seewer (2022) weisen darauf hin, dass einsame Menschen soziale Situationen häufig vermeiden oder sich in Begegnungen zurückhaltend verhalten. Dadurch bleiben wichtige soziale Erfahrungen aus, wodurch sich Einsamkeitsgefühle verstärken können (S. 62). In dem Kontext betonen Krieger und Seewer (2022), dass nicht allein die Erhöhung der Anzahl sozialer Kontakte entscheidend ist. Vielmehr sollen Möglichkeiten geschaffen werden, positive soziale Erfahrungen und soziale Beziehungen als unterstützend und bereichernd zu erleben. Als zentrale Ansatzpunkte gelten die Vertiefung bestehender Kontakte, die Wiederaufnahme früherer Beziehungen sowie der Aufbau neuer sozialer Kontakte (S. 62). Sozialarbeiterische Interventionen dürfen sich nicht allein auf die Anzahl sozialer Kontakte richten. Entscheidend ist, dass soziale Beziehungen als unterstützend und bedeutsam erlebt werden. Dies entspricht dem lebensweltorientierten Verständnis, wonach die subjektive Wahrnehmung der betroffenen Person den Ausgangspunkt professionellen Handelns bildet.

Hier knüpfen die Handlungsempfehlungen von Ernst (2024) an. Sie beschreibt verschiedene Strategien gegen Einsamkeit, die auf Erfahrungen betroffener Personen beruhen (S. 174). Dazu gehören angenehme Aktivitäten und Hobbys, welche die Selbstfürsorge fördern, regelmässige Bewegung und die Etablierung von Routinen und Gewohnheiten im Alltag. Solche Aktivitäten können beispielsweise in Form von Spaziergängen nach dem Mittagessen oder durch Tanzen zu Lieblingsmusik umgesetzt werden (Ernst, 2024, S.176). Ergänzend zur Gestaltung eines aktiven Alltags leisten auch soziale Kontakte und gesellschaftliche Teilhabe einen wichtigen Beitrag zur Verringerung von Einsamkeit. Darüber hinaus können positive soziale Kontakte im Alltag, die Wiederaufnahme bestehender Beziehungen sowie ehrenamtliches Engagement die soziale Verbundenheit stärken.

Ein Ehrenamt ermöglicht nicht nur gesellschaftliche Teilhabe, sondern vermittelt das Gefühl, gebraucht zu werden und einen Beitrag für andere zu leisten. Auch Digitale Medien bieten heute vielfältige Möglichkeiten, ehemalige Kontakte oder Verwandte wiederzufinden und mit ihnen in Verbindung zu treten (Ernst, 2024, S.176–177). Damit solche sozialen Beziehungen langfristig als unterstützend und bereichernd erlebt werden können, sollten sowohl die Intensivierung bestehender Kontakte als auch die Knüpfung neuer sozialer Beziehungen möglichst an den individuellen Werten, Bedürfnissen und Interessen der betroffenen Person ausgerichtet sein. Das Bewusstsein für die eigenen Werte kann dazu beitragen, Verhaltensweisen umzusetzen, die zwar kurzfristig mit unangenehmen Gefühlen und Anstrengungen verbunden sind, langfristig jedoch die soziale Teilhabe und das Wohlbefinden fördern (Krieger & Seewer, 2022, S. 64). Auf Grundlage der definierten Werte können Aktivitäten ausgewählt werden, die den persönlichen Wertvorstellungen entsprechen. Sie sollten realistisch und den individuellen Ressourcen angepasst sein, damit sie nicht zu Überforderung oder negativen Selbstbewertungen führen. Dabei steht nicht die fehlerfreie Umsetzung im Vordergrund, sondern die Bereitschaft, seine eigenen Bedürfnisse zu äussern (Krieger & Seewer, 2022, S. 64).

Abbildung 12 veranschaulicht die einzelnen Wege zur Entwicklung ressourcenorientierter und alltagsnaher Handlungsmöglichkeiten. Sie zeigt auf, dass die Aufgabe der Sozialen Arbeit darin besteht, ältere Menschen dabei zu unterstützen, persönliche Werte und individuelle Ressourcen zu reflektieren. Sie baut darauf auf, realistische Handlungsmöglichkeiten für den Alltag zu entwickeln.

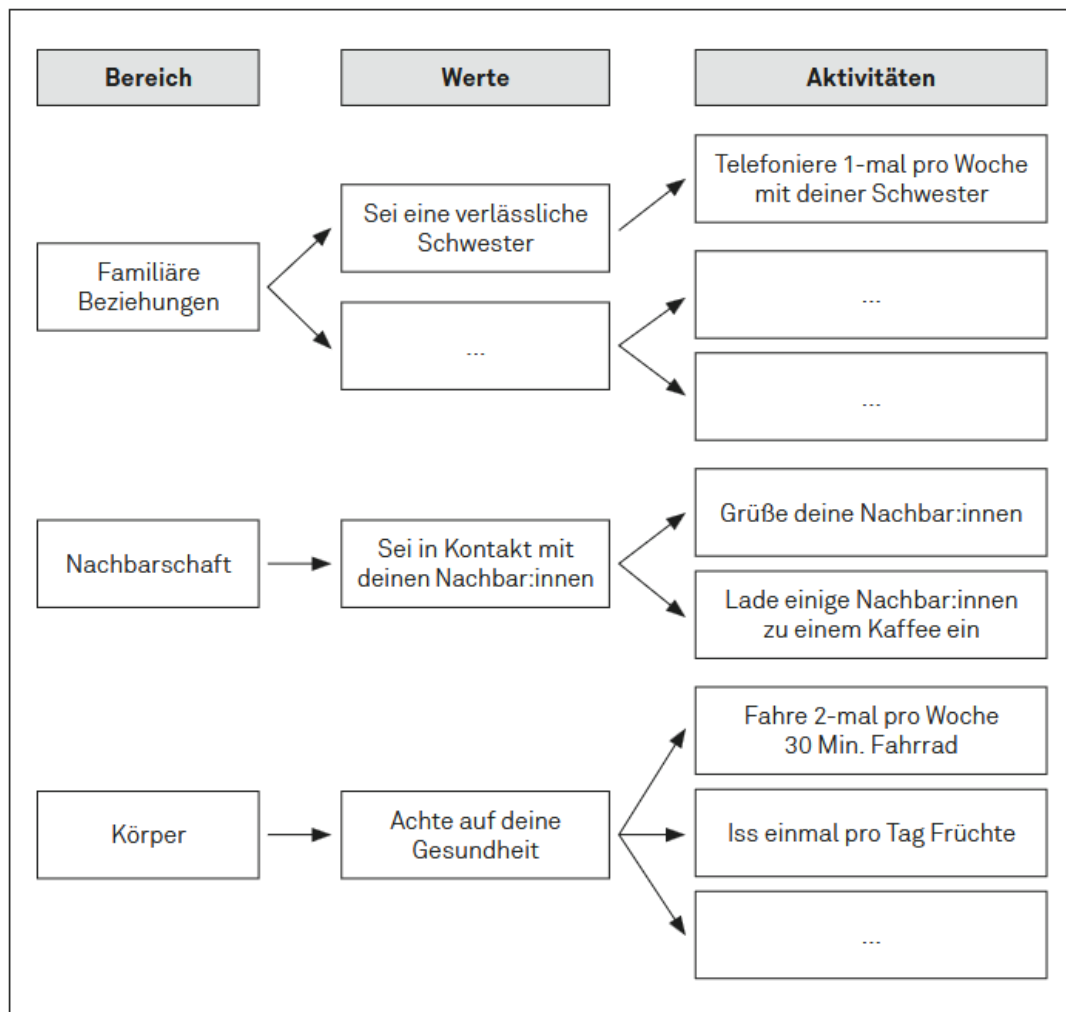


Abbildung 12: Beispiel einer wertorientierten Planung von Aktivitäten (Krieger & Seewer, 2022, S. 65)

Im Zusammenhang mit der Abbildung 12 dargestellten Planung wertorientierter sozialer Aktivitäten sollten mögliche Hindernisse sowie geeignete Bewältigungsstrategien bereits im Vorfeld berücksichtigt werden. Es ist zu beachten, dass der Aufbau und die Vertiefung sozialer Beziehungen mit Zeit verbunden ist und nicht allein von der eigenen Bereitschaft, sondern auch von der Offenheit und Verfügbarkeit anderer Personen abhängen (Krieger & Seewer, 2022, S. 66).

Weiter weist Ernst (2024) darauf hin, dass es hilfreich sein kann, Menschen im Alltag offen und positiv zu begegnen. Neue soziale Kontakte entstehen häufig durch kleine Interaktionen wie kurze Gespräche oder Smalltalk (S. 176–177). Auch Haustiere können als soziale Begleiter:innen eine wichtige Rolle spielen. Sie vermitteln Nähe, geben dem Alltag Struktur und fördern häufig indirekte Kontakte (Ernst, 2024, S. 177).

Neben individuellen Aktivitäten sind gemeinschaftlich Begegnungsangebote von Bedeutung. Schiffer (2021) beschreibt am Beispiel einer Tagespflege Begegnungen zwischen Schüler:innen und älteren Menschen. Gemeinsame Aktivitäten, wie beispielsweise Gesellschaftsspiele, fördern den Austausch, die gegenseitige Wertschätzung sowie das Gemeinschaftsgefühl. Solche intergenerationellen Kontakte können soziale Verbundenheit stärken und Einsamkeit im Alter entgegenwirken (S. 127–128).

Die Soziale Arbeit schafft durch die Förderung einer sinnvollen Alltagsgestaltung sowie durch die Unterstützung beim Erhalt, Ausbau und der Neugestaltung sozialer Beziehungen einen wertvollen Beitrag zur Prävention und Verringerung von Einsamkeit. Bei diesen Gruppen- und Begegnungsangeboten, auch «Social-Facilitation»-Programme genannt, profitieren alle Beteiligten voneinander. Die Teilnehmenden erhalten nicht nur Unterstützung, sondern bringen sich auch selbst ein und tragen zum Gemeinschaftsgefühl bei (Ernst, 2024, S. 188–189). Diese Handlungsmöglichkeit knüpft an die Erkenntnisse aus Kapitel 2.3 an. Dort wurde aufgezeigt, dass gesundheitliche Voraussetzungen, Mobilität sowie die Möglichkeit, soziale Beziehungen aufzubauen und zu pflegen und sich gesellschaftlich einzubringen, wesentliche Voraussetzungen für eine selbstständige Lebensführung und gesellschaftliche Teilhabe im Alter darstellen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 23). Damit zeigt sich, dass Alltagsgestaltungen und Tagesstrukturierungen Einsamkeit im Alter entgegenwirken, unter Einbezug der gegebenen Ressourcen der betroffenen Menschen. Sie stellen zentrale Ansatzpunkte der Sozialen Arbeit dar.

5.2.3 Sozialraumorientierung

Einsamkeit im Alter entsteht nicht ausschliesslich aufgrund individueller Lebensumstände und Handlungen der betroffenen Personen, sie wird auch durch das soziale und räumliche Umfeld beeinflusst. Wie bereits im Kapitel 4.1 durch Schnoor (2023) darlegt, ist Einsamkeit im Gegensatz zum freiwilligen Alleinsein ungewollt und lässt sich von den Betroffenen häufig nicht ohne Weiteres verändern, da sie erhebliche persönliche Ressourcen erfordert (S. 17). Neben der Unterstützung einzelner Personen und Institutionen richtet Soziale Arbeit ihr Augenmerk daher auf den Sozialraum und dessen Ressourcen. Sozialraumorientierte Soziale Arbeit hat das Ziel, Lebensbedingungen und das Umfeld so zu gestalten, dass Menschen ihre Interessen verwirklichen und ihr Leben selbstbestimmt gestalten können (Noack & Noack, 2022, S. 76). Diese Sichtweise knüpft an die in Kapitel 2.3 dargestellten Erkenntnisse an. Dort wurde bereits aufgezeigt, dass gesellschaftliche Teilhabe, soziale Beziehungen sowie der Zugang zu Ressourcen wesentliche Voraussetzungen für Lebensqualität und Wohlbefinden im Alter darstellen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 23).

Ein zentrales Prinzip der Sozialraumorientierung ist die Partizipation der betroffenen Personen. Die Soziale Arbeit versteht soziale Teilhabe und Partizipation als Voraussetzung für ein selbstbestimmtes Leben. Da Menschen auf soziale Beziehungen, die Zugehörigkeit zu Gemeinschaften sowie den Zugang zu gesellschaftlichen Ressourcen angewiesen sind, setzt sie sich dafür ein, betroffene Personen aktiv in Entscheidungs- und Gestaltungsprozesse einzubeziehen. Dabei werden Menschen als Expert:innen ihrer eigenen Lebenssituation betrachtet und in ihrer Mitwirkung gestärkt (AvenirSocial, 2026, S. 13). Herrmann (2019) macht deutlich, dass eine zentrale Aufgabe der Sozialen Arbeit darin besteht, sozialräumliche Lebenswelten in Städten und Gemeinden gemeinsam mit den betroffenen Menschen aktiv mitzugestalten (S. 135). Diese Ausführungen knüpfen an die in Kapitel 3.1 dargestellten Grundsätze der Lebensweltorientierung an. Grunwald und Thiersch unterscheiden zwischen den alltäglichen Lebenswelten, den Orten, an denen Menschen ihren Alltag verbringen, und der Alltäglichkeit, welche die Art und Weise beschreibt, wie Menschen ihren Alltag bewältigen. Beide Ebenen stehen in einem wechselseitigen Zusammenhang und beeinflussen sich gegenseitig (Beck & van Riessen, 2022, S. 247–248). Die Förderung von Teilhabe und Begegnungsmöglichkeiten entspricht zugleich dem Präventionsauftrag der Sozialen Arbeit. Denn die Prävention umfasst proaktive Ansätze zur Förderung der Lebensqualität und zur Sicherstellung sozialer Teilhabe; sie stärkt so Schutzfaktoren und minimiert Risiken (AvenirSocial, 2026, S. 17). Das Konzept der Sozialraumorientierung ist für einsamkeitsbezogene Interventionen bei älteren Menschen besonders relevant, kann jedoch ebenso bei Menschen anderer Altersgruppen Anwendung finden (Noack & Noack, 2022, S.77).

Für die praktische Umsetzung ist das Wechselverhältnis zwischen Person und Raum von Bedeutung. Der Fokus richtet sich auf die individuelle Lebenswelt der Menschen und der Erweiterung dieser Welt sowie auf die Interessen, Fähigkeiten und Potenziale der Menschen (Noack & Noack, 2022, S. 77). Die Handlungsansätze der Sozialen Arbeit zielen darauf ab, soziale Ungleichheiten zu verringern, indem soziale Netzwerke und Beziehungen gestärkt werden. Darüber hinaus werden Bildungs- und Teilhabemöglichkeiten gefördert und Zugänge zu materiellen und gesellschaftlichen Ressourcen erleichtert (Hermann, 2018, S. 124). Dies setzt voraus, dass die Lebensbedingungen der Menschen verbessert werden, sei es durch erschwinglicheren Wohnraum, digitale Möglichkeiten, ein förderliches physisches Umfeld mit Grünflächen und Begegnungszonen oder durch nutzbare Dienstleistungen. Ausgehend von den individuellen Wünschen und Zielen ist es unumgänglich, das räumliche Umfeld zu erkennen, um vorhandene Ressourcen und Unterstützungsmöglichkeiten sichtbar werden zu lassen. Ein möglicher Ansatz stellt dabei die Entwicklung von Zukunftsbildern dar.

Gemeinsam mit der betroffenen Person wird erarbeitet, wie sie sich ihr zukünftiges Leben vorstellt und welche Veränderungen sie sich wünscht. Im nächsten Schritt werden diese Zukunftsbilder realisiert (Noack & Noack, 2022, S. 79). Noack und Noack (2022) weisen darauf hin, dass der Umgang mit von Einsamkeit betroffenen Personen und deren Zukunftsbildern eine Herausforderung darstellt. Sie besteht darin, sozial isolierte Menschen zu erreichen, die Hilfs- und Unterstützungsangebote nicht eigenständig aufsuchen möchten. Um diesen Personen dennoch einen Zugang zu schaffen, kann die aufsuchende Arbeit eine geeignete Handlungsmöglichkeit der Sozialen Arbeit darstellen (S. 79–80). Diese Möglichkeit der Anwendung von Zukunftsbildern kann zudem im Rahmen eines Verhaltensexperiments genutzt werden, um mögliche Befürchtungen zu überprüfen. Die Unterstützung bei der Wahrnehmung und Äusserung eigener Bedürfnisse kann durch eine strukturierte Reflexion gefördert werden. Dabei werden zunächst konkrete Situationen beschrieben, die damit verbundenen Gefühle wahrgenommen und die dahinterliegenden Bedürfnisse analysiert. Anschliessend werden Wünsche oder Bitten gegenüber anderen Personen formuliert sowie festgelegt, welchen Beitrag die betroffene Person zur Veränderung der Situation leisten möchte (Krieger & Seewer, 2022, S. 71).

5.2.4 Ressourcen- und Bewältigungsstärkung

Neben der Förderung sozialer Kontakte sowie der Gestaltung unterstützender Lebensbedingungen und sozialer Räume spielt auch die Stärkung individueller Ressourcen eine wichtige Rolle im Kontext der Einsamkeit im Alter. Die Soziale Arbeit richtet ihren Fokus dabei nicht ausschliesslich auf Belastungen und Defizite, sondern insbesondere auf vorhandene Fähigkeiten, Erfahrungen und Bewältigungskompetenzen.

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich das Empowerment-Konzept als ein bedeutender Ansatz in den wissenschaftlichen Diskussionen und der praktischen Sozialen Arbeit etabliert (Herriger, 2024, S. 11). Empowerment, verstanden als Selbstbefähigung, beschreibt einen zeitlichen Entwicklungsprozess, in dem Menschen ihre eigenen Kräfte wieder finden, aus dem heraus sie ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen selbstbestimmt gestalten können (Herringer, 2024, S. 13). Im Mittelpunkt stehen dabei Fachkräfte der Sozialen Arbeit, die Menschen dabei unterstützen, ihre Selbstbestimmung zu stärken. Sie ermutigen ihre Adressat:innen, eigene Ressourcen und Fähigkeiten zu erkennen, weiterzuentwickeln und für die selbstständige Gestaltung ihres Lebens einzusetzen (Herriger, 2024, S. 17).

Knuf (2026) ergänzt, dass die Aufgabe der Fachpersonen nicht darin besteht, Empowerment stellvertretend für die Betroffenen umzusetzen, sondern Bedingungen zu schaffen, die Selbstbefähigung überhaupt erst ermöglichen (S. 12)

Empowerment umfasst verschiedene Fähigkeiten und Ressourcen, die Menschen zu einer selbstbestimmten Lebensführung befähigen (Herriger, 2024, S.20–21):

- Die Fähigkeit, eigenverantwortliche Entscheidungen zu treffen, auch in Zeiten der Unsicherheit.
- Die Fähigkeit, für eigene Bedürfnisse, Interessen und Fantasien einzustehen und Einflussnahmen anderer auf das eigene Leben kritisch zu begegnen.
- Die Fähigkeit, Lebensumstände selbst aktiv zu gestalten.
- Die Fähigkeit, sich Lebensproblemen aktiv zu stellen.
- Die Fähigkeit, kritisches Denken zu lernen, alte Verhaltensmuster zu erkennen und neue Wege zu gehen.
- Die Fähigkeit, sich selbst Zugang zu Informationen, Dienstleistungen und Unterstützungsressourcen zu beschaffen.
- Die Fähigkeit, Einsamkeit zu überwinden und zu versuchen, sich aktiv sozial zu integrieren.
- Die Fähigkeit, eigene Rechte auf Teilhabe und Mitwirkung einzufordern.

Menschen, die solche Erfahrungen der Selbstbefähigung machen, entwickeln Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (Herriger, 2024, S.20–21). Dadurch lernen sie, Entscheidungen eigenverantwortlich zu treffen und eigene Bedürfnisse zu vertreten.

Eine Handlungsansatz der Sozialen Arbeit im Kontext des Empowerment-Ansatzes ist die ressourcenorientierte Gesprächsführung. Fachpersonen der Sozialen Arbeit achten dabei nicht ausschliesslich auf bestehende Probleme und Defizite, sondern erfassen gemeinsam mit den betroffenen Personen deren Fähigkeiten, Stärken und bisherige Bewältigungserfahrungen. Dabei werden vorhandene Ressourcen sichtbar, um diese zur Bewältigung von Einsamkeit zu nutzen. Eine ressourcenorientierte Arbeitsweise bedeutet, Schwierigkeiten und Fähigkeiten gleichermassen zu berücksichtigen und ältere Menschen dabei zu unterstützen, ihre vorhandenen Ressourcen für die Lösung ihrer Probleme einzusetzen (Knuf, 2016, S. 24–25).

Ergänzend zum Empowerment-Ansatz bietet die Salutogenese nach Antonovsky eine ressourcenorientierte Perspektive auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Sie richtet das Augenmerk auf Ressourcen und Bedingungen, die zur Entstehung, Erhaltung und Wiederherstellung von Gesundheit beitragen (Meier-Magistretti, 2019, S. 17). Die Salutogenese nach Antonovsky zeigt auf, welche Faktoren zur Entstehung und Erhaltung von Gesundheit beitragen. Im Mittelpunkt stehen dabei Ressourcen und Kräfte, die Menschen dabei unterstützen, in schwierigen Lebenslagen Belastungen zu bewältigen und ihre körperliche, psychische sowie soziale Gesundheit aufrechtzuerhalten (Schiffer, 2021, S. 14).

Meier-Magistretti (2019) beschreibt die Salutogenese als einen Ansatz, der sich auf die Entstehungsbedingungen von Gesundheit konzentriert (S. 17). Im Zentrum steht dabei die Frage, wie Gesundheit entsteht und erhalten werden kann (Meier-Magistretti, 2019, S. 26). Der Berufskodex der Sozialen Arbeit weist deutliche Bezüge zur Gesundheitsförderung und zum salutogenetischen Verständnis von Gesundheit auf und definiert in Anlehnung an die Begrifflichkeit der International Federation of Social Workers die Soziale Arbeit (Gabriel-Schärer & Meier-Magistretti, 2019, S. 221). Grundlage ihres Handelns bilden Erkenntnisse der Sozialen Arbeit sowie der Human- und Sozialwissenschaften, ergänzt durch berufspraktisches Erfahrungswissen (AvenirSocial, 2016, S.8). Die Soziale Arbeit und die Salutogenese weisen zahlreiche Gemeinsamkeiten auf, sie betrachten den Menschen stets in seinem sozialen und gesellschaftlichen Kontext. Beide Ansätze zielen darauf ab, Ressourcen und Rahmenbedingungen zu fördern, die ein gelingendes Leben ermöglichen. Der Unterschied besteht darin, dass Salutogenese vorwiegend von Gesundheit spricht, während Soziale Arbeit stärker das Wohlbefinden betont (Gabriel-Schärer & Meier-Magistretti, 2019, S. 222).

Soziale Arbeit fördert in ihrer Praxis die Ressourcen von Menschen. Das Konzept «Salutogenes Kohärenzgefühl» bietet dabei eine Orientierung, indem Menschen dabei unterstützt werden, ihre Lebenssituation als bewältigbar und sinnvoll zu erleben. Dadurch können gesundheitsfördernde Prozesse gestärkt und das Wohlbefinden gefördert werden (Gabriel-Schärer & Meier-Magistretti, 2019, S. 222). Das Kohärenzgefühl beschreibt das Vertrauen, das eigene Leben als verständlich, bewältigbar und sinnvoll zu erleben. Es umfasst Zuversicht und Hoffnung und kann Menschen dabei unterstützen, auch in belastenden Situationen stabil zu bleiben und nicht an Krisen zu zerbrechen (Schiffer, 2021, S. 23). Ziel der Sozialen Arbeit ist es, Menschen in ihrer Handlungsfähigkeit zu stärken und sie bei einer möglichst selbstständigen Lebensbewältigung zu unterstützen. Dazu fördert sie die Entwicklung individueller und sozialer Ressourcen, unterstützt den Ausbau persönlicher Fähigkeiten und hilft, Unterstützungsnetzwerke zu nutzen und zu stärken (AvenirSocial, 2026, S. 13).

Die dargestellten Ansätze des Empowerments und der Salutogenese knüpfen an das in Kapitel 3.2 erläuterte Verständnis der Lebensbewältigung nach Böhnisch an. Böhnisch (2016) versteht Lebensbewältigung als das Streben nach psychosozialer Handlungsfähigkeit in kritischen Lebenskonstellationen (S. 20). Da vorhandene Ressourcen in belastenden Lebenssituationen nicht immer ausreichen, kommt der Sozialen Arbeit die Aufgabe zu, ältere Menschen bei der Aktivierung und Weiterentwicklung ihrer individuellen sowie sozialen Ressourcen zu begleiten (Böhnisch, 2019, S. 166). Im Kontext von Einsamkeit älterer Menschen können diese beiden Ansätze einen wichtigen Beitrag zur Ressourcen- und Bewältigungsstärkung leisten. Durch die Förderung von Selbstwirksamkeit, sozialen Beziehungen und individuellen Ressourcen werden ältere Menschen dabei unterstützt, belastende Lebensereignisse besser zu bewältigen.

Insgesamt wird deutlich, dass keine einzelne Handlungsmöglichkeit den unterschiedlichen Ursachen von Einsamkeit im Alter gerecht werden kann. Vielmehr erscheint die Kombination verschiedener Interventionen besonders sinnvoll, da sie sowohl individuelle Ressourcen stärkt als auch soziale Teilhabe fördert. Die Auswahl geeigneter Massnahmen sollte sich deshalb konsequent an den jeweiligen Lebenswelten älterer Menschen orientieren.

5.3 Zwischenfazit

Zusammengefasst zeigen die oben vorgestellten 4 Facetten deutlich auf, dass Einsamkeit im Alter auf unterschiedlichen Ebenen bearbeitet werden muss. Interventionen können individuell, sozial oder strukturell ansetzen und Einsamkeit sowohl direkt als auch indirekt adressieren (Krieger & Seewer, 2022, S. 81).

Die Ergebnisse verdeutlichen zudem, dass professionelle Beziehungsgestaltung eine zentrale Voraussetzung für sozialarbeiterische Unterstützung darstellt. Gerade weil Einsamkeit mit Rückzug und Scham verbunden sein kann, braucht es eine tragfähige Arbeitsbeziehung, in der betroffene Personen ernst genommen werden und ihre Lebenssituation offen thematisieren können.

Darüber hinaus wird deutlich, dass Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit nicht allein auf die Vermehrung sozialer Kontakte ausgerichtet sein dürfen. Entscheidend ist vielmehr, dass soziale Beziehungen als unterstützend und bereichernd erlebt werden und an den individuellen Bedürfnissen, Ressourcen und Lebenssituationen älterer Menschen ansetzen (Krieger & Seewer, 2022, S. 62).

Insgesamt wird deutlich, dass keine einzelne Handlungsmöglichkeit den unterschiedlichen Ursachen von Einsamkeit im Alter gerecht werden kann. Vielmehr erscheint die Kombination verschiedener Interventionen besonders sinnvoll. Die Auswahl geeigneter Massnahmen sollte sich deshalb konsequent an den jeweiligen Lebenswelten älterer Menschen orientieren.

6 Schlussfolgerung

Dieses Kapitel bildet den Abschluss dieser Arbeit und führt die zentralen Erkenntnisse im Kapitel 6.1 zusammen. Im Kapitel 6.2 wird schlussendlich die Hauptfragestellung mit Hilfe der Unterfragestellungen beantwortet. Abschliessend wird im Kapitel 6.3 der Ausblick für die Praxis der Sozialen Arbeit erläutert.

6.1 Zusammenfassung der zentralen Erkenntnisse

Unter Berücksichtigung des beschriebenen demografischen Wandels und der prognostizierten Zunahme des Anteils älterer Menschen wird deutlich, dass Fachpersonen der Sozialen Arbeit künftig vermehrt mit den Folgen von Einsamkeit im Alter konfrontiert sein werden.

Die Arbeit zeigt, dass Einsamkeit im Alter weder als Folge des biologischen Alterns noch als isolierte individuelle Herausforderung verstanden werden kann. Erst die Verknüpfung der theoretischen Grundlagen mit den Erkenntnissen zu Alter, Einsamkeit und den Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit machen deutlich, dass Einsamkeit im Alter an den Schnittstellen individueller Lebenswelten, persönlicher Bewältigungsstrategien und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen entsteht.

Alter per se macht nicht einsam. Dies ist die erste zentrale Erkenntnis dieser Arbeit. Zwar wurde in der Ausgangslage aufgezeigt, dass Einsamkeit im höheren Lebensalter verbreitet ist. Die vertiefte Auseinandersetzung mit dem Alter hat jedoch verdeutlicht, dass ältere Menschen keine einheitliche Gruppe darstellen. Im Kapitel 2.1 wurde darauf hingewiesen, dass sie sich in ihren gesundheitlichen Voraussetzungen, in ihrer finanziellen Situation, in ihren sozialen Beziehungen und ihren biografischen Erfahrungen unterscheiden (Amann, 2019, S. 69). Gleichzeitig wurde anhand der Abbildung 6 im Kapitel 4.1 aufgezeigt, dass auch Einsamkeit kein objektiver Zustand ist, sondern eine subjektiv wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschten und tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen darstellt (Krieger & Seewer, 2022, S. 3). Zusammengenommen führt dies zur Erkenntnis, dass weder das Lebensalter noch objektive Lebensumstände allein erklären können, weshalb sich Menschen einsam fühlen. Entscheidend ist, wie Menschen ihre jeweilige Lebenssituation erleben, bewerten und in ihre Lebenswelt einordnen. Einsamkeit entsteht nicht durch das Alter, sondern durch die Wechselwirkung zwischen individuellen Lebenslagen und subjektiven Deutungsprozessen.

Eine weitere zentrale Erkenntnis dieser Arbeit besteht darin, dass Einsamkeit im Alter weder auf einzelne Risikofaktoren noch auf bestimmte Lebensereignisse zurückgeführt werden kann.

Erst die Verknüpfung der theoretischen Grundlagen mit den Erkenntnissen zu den Risikofaktoren von Einsamkeit macht deutlich, dass Einsamkeit als Ergebnis eines mehrdimensionalen Zusammenspiels individueller, sozialer und gesellschaftlicher Einflussfaktoren verstanden werden muss. Wie im Kapitel 4.1 durch Schnoor (2023) aufgezeigt wurde, erhöhen Ereignisse wie Verwitung (S.71) und gesundheitliche Einschränkungen zwar das Risiko für Einsamkeit (S. 84). Gleichzeitig wurde jedoch deutlich, dass diese Veränderungen nicht zwangsläufig Einsamkeit auslösen, sondern ihre Wirkung erst durch die subjektive Wahrnehmung und Bewertung der betroffenen Person entfalten (Krieger & Seewer, 2022, S. 23). Diese Erkenntnis lässt sich unmittelbar mit der Lebensweltorientierung nach Thiersch verbinden. Wie im Kapitel 3.1 beschrieben wurde, treffen objektive Lebensbedingungen und subjektive Deutungsprozesse im Alltag aufeinander, weshalb vergleichbare Lebenssituationen von Menschen unterschiedlich erlebt und bewertet werden können (Thiersch, 2020, S. 27). Zusammengenommen wird deutlich, dass weder kritische Lebensereignisse noch objektive Lebensbedingungen für sich allein Einsamkeit erklären können. Ausschlaggebend ist vielmehr, welche Bedeutung Menschen diesen Veränderungen innerhalb ihrer Lebenswelt zuschreiben und welche Möglichkeiten ihnen zur Bewältigung zur Verfügung stehen.

Diese Zusammenhänge werden durch die Erkenntnisse zu den Lebenslagen älterer Menschen zusätzlich vertieft. Wie im Kapitel 2.3 aufgezeigt wurde, unterscheiden sich ältere Menschen erheblich hinsichtlich ihrer gesundheitlichen Voraussetzungen, ihrer finanziellen Situation, ihrer Bildung, ihrer sozialen Beziehungen sowie ihrer psychischen Ressourcen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 23). Gleichzeitig wurde deutlich, dass soziale Ungleichheiten auch im höheren Lebensalter bestehen bleiben und die Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe wesentlich beeinflussen (Kruse, 2023, S. 101). Im Kapitel 4.1 wurde aufgezeigt, dass diese Faktoren gleichzeitig zu den zentralen Risikofaktoren für Einsamkeit zählen (Krieger & Seewer, 2022, S. 9). Daraus ergibt sich die Erkenntnis, dass Einsamkeit nicht losgelöst von den jeweiligen Lebenslagen betrachtet werden kann. Vielmehr beeinflussen Unterschiede in den gesundheitlichen Voraussetzungen, der finanziellen Situation, dem Bildungsniveau, den sozialen Beziehungen sowie den psychischen Ressourcen die Möglichkeiten älterer Menschen, soziale Beziehungen aufrechtzuerhalten, neue Kontakte aufzubauen und belastende Lebenssituationen zu bewältigen. Einsamkeit ist damit nicht ausschliesslich Ausdruck individueller Belastungen, sondern steht zugleich in engem Zusammenhang mit sozialer Ungleichheit und unterschiedlichen Teilhabechancen.

Die Arbeit verdeutlicht darüber hinaus, dass gesundheitliche, soziale, materielle und psychische Ressourcen im Umgang mit Einsamkeit eine grössere Bedeutung zukommen als der blossen Anzahl sozialer Kontakte. Zudem wurde aufgezeigt, dass insbesondere Gesundheit, Mobilität, finanzielle Sicherheit, psychische Stabilität sowie soziale Unterstützung wesentliche Voraussetzungen für gesellschaftliche Teilhabe darstellen (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 23). Diese Erkenntnisse lassen sich mit dem Konzept der Lebensbewältigung nach Böhnisch verbinden. Wie im Kapitel 3.2 beschrieben wurde, setzt eine gelingende Lebensbewältigung voraus, dass Menschen über ausreichende Ressourcen verfügen, um ihre psychosoziale Handlungsfähigkeit aufrechterhalten zu können (Böhnisch, 2023a, S. 113). Zusammengenommen führt dies zur Erkenntnis, dass gesundheitliche, materielle, soziale und psychische Ressourcen nicht nur die Lebensqualität älterer Menschen beeinflussen, sondern gleichzeitig als Schutzfaktoren gegenüber Einsamkeit wirken. Entscheidend ist folglich nicht allein, ob soziale Kontakte vorhanden sind, sondern ob Menschen über die gesundheitlichen, sozialen und materiellen Ressourcen verfügen, diese Beziehungen aktiv gestalten und aufrechterhalten zu können.

Eine weitere Erkenntnis ergibt sich aus der Verbindung der Auswirkungen chronischer Einsamkeit mit dem Konzept der Lebensbewältigung. Wie im Kapitel 4.3 aufgezeigt wurde, führt chronische Einsamkeit häufig zu sozialem Rückzug, einer verzerrten Wahrnehmung sozialer Situationen sowie zu einer erhöhten Sensibilität gegenüber Ablehnung (Luhmann, 2021, S. 10). Gleichzeitig erschweren Schamgefühle die Bereitschaft, über die eigene Einsamkeit zu sprechen und Unterstützung in Anspruch zu nehmen (Schnoor, 2023, S. 58). Diese Folgen lassen sich mit den im Kapitel 3.2 beschriebenen Dimensionen der Lebensbewältigung in Verbindung bringen. Böhnisch beschreibt, dass Menschen ihre psychosoziale Handlungsfähigkeit insbesondere dann aufrechterhalten können, wenn sie ihre Gefühle ausdrücken, soziale Anerkennung erfahren, ihren Lebensraum aktiv mitgestalten und Handlungsspielräume erhalten (Böhnisch, 2023a, S. 102). Chronische Einsamkeit beeinträchtigt jedoch genau diese Dimensionen. Betroffene ziehen sich zunehmend zurück, erleben weniger Anerkennung, verlieren soziale Handlungsmöglichkeiten und nehmen ihre Selbstwirksamkeit zunehmend eingeschränkt wahr. Daraus wird ersichtlich, dass Einsamkeit nicht lediglich eine Folge belastender Lebenssituationen darstellt, sondern selbst zu einer Einschränkung der Lebensbewältigung beiträgt. Dadurch entsteht ein Kreislauf, in dem Einsamkeit vorhandene gesundheitliche, soziale und psychische Ressourcen weiter schwächt und die eingeschränkten Ressourcen wiederum das Einsamkeitserleben verstärken.

Diese Erkenntnis verdeutlicht, weshalb Einsamkeit weitreichende Auswirkungen auf die körperliche und psychische Gesundheit älterer Menschen haben kann. Wie im Kapitel 4.3 dargestellt wurde, steht chronische Einsamkeit unter anderem mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen, einem erhöhten Risiko für kognitive Einschränkungen sowie psychischen Erkrankungen in Zusammenhang (Krieger & Seewer, 2022, S. 12–14). Gleichzeitig wurde im Kapitel 2.3 aufgezeigt, dass Gesundheit eine wesentliche Voraussetzung für Selbstständigkeit, Mobilität und gesellschaftliche Teilhabe darstellt (Gesundheitsförderung Schweiz, 2022, S. 23). Das heisst: Zwischen Gesundheit und Einsamkeit besteht eine wechselseitige Beziehung. Gesundheitliche Einschränkungen können das Risiko für Einsamkeit erhöhen, während chronische Einsamkeit die körperliche und psychische Gesundheit weiter beeinträchtigen kann. Dadurch entsteht ein Prozess, der sowohl die Lebenswelt als auch die Möglichkeiten der Lebensbewältigung nachhaltig beeinflusst.³

Aus diesen Erkenntnissen ergibt sich schliesslich die Bedeutung der Sozialen Arbeit. Wie im Kapitel 5.1 beschrieben wurde, gehört es zum professionellen Auftrag der Sozialen Arbeit, Einsamkeit präventiv entgegenzuwirken und betroffene Menschen darin zu unterstützen, jene Faktoren zu bewältigen, die auf persönlicher, sozialer oder gesellschaftlicher Ebene zu unfreiwilligem Einsamkeitserleben beitragen (Noack & Noack, 2022, S. 12). Die dargestellten Handlungsmöglichkeiten verdeutlichen, dass wirksame Interventionen nicht ausschliesslich auf die Reduktion von Einsamkeitsgefühlen abzielen, sondern an den Ursachen des Einsamkeitserlebens ansetzen. So wurde im Kapitel 5.2.1 deutlich, dass eine professionelle Beziehungsgestaltung zunächst die Voraussetzung schaffen muss, damit Betroffene ihre Einsamkeit überhaupt thematisieren und Unterstützung annehmen können (Hancken, 2023, S. 97–98). Gleichzeitig knüpfen die ressourcenorientierte Beratung sowie die Förderung der Alltagsgestaltung unmittelbar an die im Kapitel 3.2 beschriebene Stärkung der psychosozialen Handlungsfähigkeit an, indem sie vorhandene Ressourcen sichtbar machen und neue Bewältigungsstrategien fördern (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11). Ebenso wird anhand der Sozialraumorientierung deutlich, dass Einsamkeit nicht ausschliesslich auf der individuellen Ebene begegnet werden kann. Wie im Kapitel 5.2.3 erläutert wurde, schafft die Förderung sozialer Netzwerke, niedrigschwelliger Begegnungsorte und gesellschaftlicher Partizipation jene Rahmenbedingungen, welche soziale Teilhabe langfristig ermöglichen (Noack & Noack, 2022, S. 77–80).

³ Für die Verbesserung der Sprache des eigenen Textes wurde Open AI. (2026), ChatGPT Juli Version 5.5., <https://chatgpt.com> verwendet.

Ergänzend verdeutlichen Empowerment und Salutogenese (Kapitel 5.2.4), dass nachhaltige Unterstützung nicht darin besteht, Probleme stellvertretend zu lösen, sondern Menschen darin zu stärken, ihre vorhandenen Ressourcen zu erkennen, ihr Kohärenzgefühl zu fördern und ihre Lebenssituation als verstehbar, bewältigbar und sinnvoll zu erleben. Zusammengenommen führt dies zur Erkenntnis, dass Einsamkeit im Alter nur dann nachhaltig reduziert werden kann, wenn persönliche, soziale und materielle Ressourcen gestärkt, soziale Beziehungen gefördert und gleichzeitig gesellschaftliche Rahmenbedingungen geschaffen werden, die soziale Teilhabe ermöglichen. Die Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit bestätigen damit die theoretischen Erkenntnisse dieser Arbeit und verdeutlichen, dass Einsamkeit einen professionellen Handlungsansatz erfordert, der die individuelle Lebenswelt älterer Menschen ebenso berücksichtigt wie ihre sozialen Netzwerke und die gesellschaftlichen Bedingungen, unter denen diese Lebenswelt gestaltet wird.

6.2 Beantwortung der Fragestellungen

Die Beantwortung der Hauptfragestellung ergibt sich aus der schrittweisen Bearbeitung der Unterfragestellungen in den vorangegangenen Kapiteln.

Die erste Unterfragestellung befasste sich mit der Frage, was unter Alter verstanden werden kann und wie der gesellschaftliche Wandel die Lebenssituation älterer Menschen beeinflusst. Die Ergebnisse zeigen, dass Alter keine einheitliche Lebensphase darstellt, sondern durch unterschiedliche gesundheitliche, soziale und finanzielle Voraussetzungen sowie individuelle Lebensverläufe geprägt wird (Amann, 2019, S. 69). Gleichzeitig wurde deutlich, dass der demografische Wandel zu einer wachsenden Zahl älterer Menschen führt und Einsamkeit dadurch zunehmend an Bedeutung gewinnt. Daraus wird ersichtlich, dass Einsamkeit im Alter nicht auf das Lebensalter selbst zurückgeführt werden kann, sondern stets im Zusammenhang mit den jeweiligen Lebenslagen älterer Menschen betrachtet werden muss.

Darauf aufbauend befasste sich die zweite Unterfragestellung mit der Bedeutung der Lebensweltorientierung nach Thiersch sowie dem Konzept der Lebensbewältigung nach Böhnisch für das Verständnis der Lebenssituation älterer Menschen. Die theoretische Auseinandersetzung verdeutlichte, dass die Lebensweltorientierung den Blick auf die subjektive Wahrnehmung und Bewertung der eigenen Lebenssituation richtet (Thiersch, 2020, S. 27). Das Konzept der Lebensbewältigung ergänzt diese Perspektive, indem es die psychosoziale Handlungsfähigkeit von Menschen unter belastenden Lebensbedingungen in den Mittelpunkt stellt (Böhnisch, 2023a, S. 113).

Zusammengenommen wurde deutlich, dass sich Einsamkeit nur dann angemessen verstehen lässt, wenn sowohl die subjektive Lebenswelt als auch die vorhandenen Ressourcen und Bewältigungsmöglichkeiten älterer Menschen berücksichtigt werden.

Die dritte Unterfragestellung untersuchte, wie Einsamkeit im Alter verstanden werden kann, welche Faktoren ihre Entstehung beeinflussen und welche Auswirkungen sie nach sich zieht. Die Ergebnisse zeigen, dass Einsamkeit nicht durch die objektive Anzahl sozialer Kontakte entsteht, sondern durch die subjektive Wahrnehmung einer Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen (Krieger & Seewer, 2022, S. 3). Gleichzeitig wurde deutlich, dass gesundheitliche Einschränkungen, soziale Ungleichheiten oder kritische Lebensereignisse das Risiko für Einsamkeit erhöhen können, jedoch erst durch die individuelle Verarbeitung wirksam werden (Schnoor, 2023, S. 97–98). Darüber hinaus wurde ersichtlich, dass chronische Einsamkeit nicht nur die körperliche und psychische Gesundheit beeinträchtigt, sondern auch die psychosoziale Handlungsfähigkeit sowie die gesellschaftliche Teilhabe älterer Menschen zunehmend einschränken kann (Krieger & Seewer, 2022, S. 14).

Die vierte Unterfragestellung befasste sich schliesslich mit den Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter. Die Ergebnisse zeigen, dass sich professionelle Handlungsmöglichkeiten unmittelbar aus dem mehrdimensionalen Verständnis von Einsamkeit ableiten lassen. Beziehungsgestaltung und Beratung schaffen die Grundlage dafür, dass Einsamkeit thematisiert und individuelle Bewältigungsprozesse unterstützt werden können (Hancken, 2023, S. 97–98). Die Förderung einer selbstbestimmten Alltagsgestaltung sowie die Stärkung vorhandener Ressourcen tragen dazu bei, die psychosoziale Handlungsfähigkeit älterer Menschen aufrechtzuerhalten oder wiederherzustellen (Bubolz-Lutz et al., 2022, S. 11). Gleichzeitig wurde deutlich, dass sozialraumorientierte Ansätze soziale Netzwerke stärken und gesellschaftliche Teilhabe fördern, indem vorhandene Ressourcen im Lebensumfeld erschlossen werden (Noack & Noack, 2022, S. 77). Ergänzend verdeutlichen Empowerment und Salutogenese, dass nachhaltige Unterstützung darauf abzielt, Menschen in ihrer Selbstbestimmung zu stärken und ihre eigenen Ressourcen für die Bewältigung belastender Lebenssituationen nutzbar zu machen (Herriger, 2024, S. 17).

Werden diese Erkenntnisse zusammengeführt, lässt sich die Hauptfragestellung wie folgt beantworten:

Die Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter ergeben sich aus dem Verständnis von Einsamkeit als mehrdimensionale Phänomen. Da Einsamkeit an den Schnittstellen individueller Lebenswelten, persönlicher Bewältigungsprozesse und gesellschaftlicher Rahmenbedingungen entsteht, muss professionelle Soziale Arbeit diese Ebenen gleichermassen berücksichtigen. Sie setzt an den subjektiven Lebensrealitäten älterer Menschen an, stärkt ihre Ressourcen und ihre psychosoziale Handlungsfähigkeit, fördert soziale Beziehungen sowie gesellschaftliche Teilhabe und wirkt gleichzeitig auf jene strukturellen Bedingungen hin, welche Einsamkeit begünstigen oder ihr entgegenwirken können.

Für Fachpersonen der Sozialen Arbeit bedeutet es, Einsamkeit nicht vorschnell auf fehlende soziale Kontakte oder das Lebensalter zurückzuführen, sondern die individuelle Lebenswelt älterer Menschen umfassend zu erfassen. Professionelles Handeln beginnt damit, eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Dies ist notwendig, um Einsamkeit überhaupt thematisieren zu können und gemeinsam mit den Betroffenen deren subjektives Erleben sowie die Ursachen des Einsamkeitserlebens zu verstehen. Darauf aufbauend sollen vorhandene gesundheitliche, soziale, materielle und psychische Ressourcen sowie bestehende Bewältigungsstrategien erkannt und gezielt gestärkt werden. Gleichzeitig unterstützt die Soziale Arbeit ältere Menschen dabei, ihren Alltag selbstbestimmt zu gestalten, neue soziale Kontakte aufzubauen oder bestehende Beziehungen zu erhalten sowie passende Angebote und Begegnungsmöglichkeiten im Sozialraum zu erschliessen. Die theoretischen Konzepte der Lebensweltorientierung nach Thiersch und der Lebensbewältigung nach Böhnisch bilden dazu den fachlichen Bezugsrahmen. Sie verdeutlichen, dass wirksame Unterstützung nicht in standardisierten Massnahmen besteht, sondern in einer lebensweltorientierten, ressourcenorientierten und partizipativen Begleitung orientiert.⁴

⁴ Für die Verbesserung der Sprache des eigenen Textes wurde Open AI. (2026), ChatGPT Juli Version 5.5., <https://chatgpt.com> verwendet.

6.3 Ausblick für die Praxis der Sozialen Arbeit

Die Erkenntnisse der vorliegenden Arbeit zeigen, dass Einsamkeit im höheren Lebensalter ein relevantes Handlungsfeld der Sozialen Arbeit darstellt.

Gleichzeitig wird deutlich, dass Einsamkeit ein Phänomen ist, das sich nur begrenzt durch standardisierte Unterstützungsangebote bearbeiten lässt. Für die Praxis ergibt sich daraus die Herausforderung, bestehende Angebote kontinuierlich auf ihre Zugänglichkeit, Passgenauigkeit und Wirksamkeit zu überprüfen.

Mit dem demografischen Wandel wird die Soziale Arbeit künftig verstärkt mit älteren Menschen konfrontiert sein. Daraus ergibt sich die Frage, inwiefern bestehende Strukturen und Angebote den unterschiedlichen Lebenslagen älterer Menschen gerecht werden können. Die zunehmende Heterogenität im Alter erfordert differenzierte und flexible Unterstützungsformen, welche den vielfältigen Lebensentwürfen und Bedürfnissen älterer Menschen Rechnung tragen. Für die Praxis stellt sich deshalb die Aufgabe, Angebote nicht nur auszubauen, sondern diese auch stärker an den subjektiven Bedürfnissen der Adressat:innen auszurichten.

Gleichzeitig wirft die Arbeit die Frage auf, wie Einsamkeit überhaupt erkannt werden kann. Da Einsamkeit ein subjektives Erleben darstellt, bleibt offen, wie Fachpersonen belastende Einsamkeit von selbstgewähltem Alleinsein unterscheiden können, ohne dabei normative Vorstellungen von sozialen Beziehungen auf ältere Menschen zu übertragen. Dies erfordert eine professionelle Haltung, die unterschiedliche Lebensformen respektiert und individuelle Deutungen ernst nimmt.

Darüber hinaus stellt sich die Frage, welche Rolle die Soziale Arbeit künftig im Spannungsfeld zwischen individueller Unterstützung und struktureller Einflussnahme einnehmen soll. Die Ergebnisse der Arbeit deuten darauf hin, dass Einsamkeit nicht ausschliesslich auf individueller Ebene entsteht, sondern auch von gesellschaftlichen Entwicklungen beeinflusst wird. Für die Praxis ergibt sich daraus die Herausforderung, neben der direkten Unterstützung von Betroffenen verstärkt gesellschaftliche Teilhabechancen älterer Menschen in den Blick zu nehmen und entsprechende Rahmenbedingungen zu thematisieren, anzustossen und mitzugestalten.

Aus wissenschaftlicher Sicht zeigt sich Forschungsbedarf. Insbesondere fehlen Untersuchungen dazu, welche sozialarbeiterischen Interventionen langfristig wirksam zur Verringerung von Einsamkeit beitragen.

Während zahlreiche Programme und Projekte existieren, liegen bislang nur begrenzte Erkenntnisse über deren nachhaltige Wirkung vor. Ebenso erscheint die Perspektive der Betroffenen selbst noch unzureichend erforscht. Künftige Studien könnten stärker untersuchen, welche Formen von Unterstützung ältere Menschen tatsächlich als hilfreich erleben und welche Erwartungen sie an die Soziale Arbeit richten.

Ein weiterer Forschungsbedarf besteht hinsichtlich neuer gesellschaftlicher Entwicklungen. Insbesondere die Digitalisierung verändert soziale Beziehungen und Teilhabemöglichkeiten zunehmend. Dabei bleibt offen, ob digitale Kommunikationsformen langfristig einen Beitrag zur Verringerung von Einsamkeit leisten können oder ob sie bestehende Ungleichheiten im Alter eher verstärken. Ebenso wären vertiefte Untersuchungen zu besonders vulnerablen Gruppen älterer Menschen, beispielsweise Personen mit Migrationserfahrung, armutsbetroffene Menschen oder hochaltrige Personen, von Bedeutung.

Kritisch festzuhalten ist, dass die vorliegende Arbeit auf einer theoretischen Literaturanalyse basiert und deshalb keine Aussagen über konkrete Erfahrungen betroffener Personen treffen kann. Die gewonnenen Erkenntnisse beruhen auf bestehenden wissenschaftlichen Arbeiten und theoretischen Konzepten. Dadurch konnten zwar übergreifende Zusammenhänge herausgearbeitet werden, die subjektiven Sichtweisen älterer Menschen selbst bleiben jedoch aus.

Abschliessend lässt sich festhalten: Einsamkeit im Alter wird ein relevantes Thema für Wissenschaft, Gesellschaft und Soziale Arbeit bleiben. Es wird an Bedeutung eher noch zunehmen. Die Herausforderung wird darin bestehen, Einsamkeit weder zu individualisieren noch zu generalisieren, sondern sie als komplexes Zusammenspiel persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Faktoren zu verstehen und im Einzelfall auch zu erkennen. Daraus ergibt sich für die Soziale Arbeit die Aufgabe, ihre Rolle im Umgang mit Einsamkeit kontinuierlich weiterzuentwickeln und auf gesellschaftliche Veränderungen flexibel zu reagieren.

Das schliesst auch die professionelle Aus- und Weiterbildung von Fachpersonen der Sozialen Arbeit ein: Es stellt sich die Frage, ob sie künftig stärker für das Phänomen Einsamkeit sensibilisiert werden sollten, sowohl was das Erkennen von Einsamkeit betrifft als auch Handlungsmöglichkeiten, wie betroffene Klient:innen ihr begegnen können.⁵

⁵ Für die Verbesserung der Sprache des eigenen Textes wurde Open AI. (2026), ChatGPT Juli Version 5.5., <https://chatgpt.com> verwendet.

7 Literaturverzeichnis

- Alisch, M., Kümpers, S. (2022). Gesellschaftliche Entwicklungen: Lebenslagen und Soziale Ungleichheiten im Alter. In Ch. Bleck & A. van Riessen (Hrsg.), *Soziale Arbeit mit alten Menschen Ein Studienbuch zu Hintergründen, Theorien, Prinzipien und Methoden* (S. 79–94). Springer VS.
- Amann, A. (2019). *Leben-Teilhaben-Altwerden: Vermutungen und Gewissheiten*. Springer VS.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-27230-2>
- AvenirSocial (Hrsg.). (2026). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz: Ein Argumentarium für die Praxis*. [Broschüre].
- Bleck, Ch., van Riessen, A. (Hrsg.). (2022). *Soziale Arbeit mit alten Menschen: Ein Studienbuch zu Hintergründen, Theorien, Prinzipien und Methoden*. Springer VS.
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-37573-7>
- Bubolz-Lutz, E., Engler, S., Kricheldorf, C. & Schramek R. (2022). *Geragogik: Bildung und Lernen im Prozess des Alterns* (2. überarb. Aufl.). Kohlhammer.
- Buecker, S., & Neuber, A. (2024). Einsamkeit als Gesundheitsrisiko: Eine narrative Übersichtsarbeit. *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 67(10), 1095-1102. <https://doi.org/10.1007/s00103-024-03939-w>
- Bundesamt für Gesundheit (2024, 15. November). *Gesund altern – Gesundheitsförderung älterer Menschen in der Schweiz. Folge 3: Altersbilder*. Gesundheitsförderung Schweiz. <https://www.bag.admin.ch/de/gesundheitsfoerderung-praevention-fuer-aeltere-menschen>
- Bundesamt für Statistik (2024). *Panorama Gesellschaft Schweiz - Älder werden und Alter in der heutigen Gesellschaft*.
<https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/querschnittsthemen/panorama-gesellschaft-schweiz.assetdetail.30905167.html>
- Bundesamt für Statistik. (2025a, 15. April). *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz und der Kantone 2025–2055*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home.assetdetail.34687089.html>

- Bundesamt für Statistik. (2025b). *Szenarien zur Bevölkerungsentwicklung der Schweiz und der Kantone 2025–2055*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/zukuenftige-entwicklung/schweiz-szenarien.assetdetail.34687194.html>
- Bundesamt für Statistik. (2025c). *Alter – Alterspyramide der Schweiz 1860 – 2055*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/bevoelkerung/stand-entwicklung/alter.html>
- Bundesamt für Statistik. (2026a, 2. April). *Demografische Alterung nimmt in der Schweiz weiter zu*. <https://www.admin.ch/de/newsb/acGCTisDEW60tUk1jSz4Z>
- Bundesamt für Statistik. (2026b, 16. Februar). *Armutsquoten – 2024*. <https://www.bfs.admin.ch/bfs/rm/home/statisticas/situazioni-economica-sociali-popolazioni.assetdetail.36393003.html>
- Bundeszentrale für politische Bildung. (2022). *bpb: Informationen zur politischen Bildung / izpb – Demografischer Wandel*. 350(1), 1–84. <https://www.bpb.de/shop/zeitschriften/izpb/demografischer-wandel-350/>
- Böhnisch, L. (2012): Lebensbewältigung. Ein sozialpolitisch inspiriertes Paradigma für die Soziale Arbeit. In W. Thole (Hrsg.), *Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch* (4. Aufl., S. 219–234). VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Böhnisch, L. (2016). *Lebensbewältigung: Ein Konzept für die Soziale Arbeit*. Beltz Juventa.
- Böhnisch L. (2019). *Lebensbewältigung: Ein Konzept für die Soziale Arbeit* (2. überarb. Aufl.). Beltz Juventa.
- Böhnisch, L. (2023a). *Lebensbewältigung: Ein Konzept für die Soziale Arbeit* (3. Aufl.). Beltz Juventa.
- Böhnisch, L. (2023b). *Sozialpädagogik der Lebensalter: Eine Einführung* (9. Aufl.). Beltz Juventa.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). *Social relationships and health: The toxic effect of perceived social isolation*. *Social and Personality Psychology Compass*. <https://doi.org/10.1111/spc3.12087>
- Ernst, M. (2024). *Einsamkeit: Modelle, Ursachen, Interventionen*. Ernst Reinhardt Verlag. <https://doi.org/10.36198/9783838562292>

- Filipp, S. H., & Aymanns, P. (2018). *Kritische Lebensereignisse und Lebenskrisen: Vom Umgang mit den Schattenseiten des Lebens* (2. Aufl.). Kohlhammer.
- Friebe, J. (2009). *Bildung bis ins hohe Alter? Anspruch und Wirklichkeit des Weiterbildungsverhaltens älterer Menschen in Deutschland*. <https://www.die-bonn.de/doks/friebe0901.pdf>
- Gabriel-Schärer, P., Meier-Magistretti, C., (2019). Salutogenese und Soziale Arbeit: Gemeinsamkeiten und Lernfelder. In C. Meier-Magistretti (Hrsg.), *Salutogenese kennen und verstehen: Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung* (S. 221–234). Hogrefe. <https://doi.org/10.1024/85768-000>
- Gesundheitsförderung Schweiz. (2022). *Gesundheitsförderung für und mit älteren Menschen: Wissenschaftliche Erkenntnisse und Empfehlungen für die Praxis*. Bericht_010_GFCH_2022-11_-_Gesundheitsfoerderung_fuer_und_mit_aelteren_Menschen.pdf
- Grunwald, K., & Thiersch, H. (2016). *Praxishandbuch Lebensweltorientierte Soziale Arbeit: Handlungszugänge und Methoden in unterschiedlichen Arbeitsfeldern* (3. Aufl.). Belz Juventa.
- Grunwald, K. & Thiersch, H. (2022). Lebensweltorientierung: Lebensweltorientierte Soziale Arbeit mit alten Menschen. In Ch. Bleck & A. van Riessen (Hrsg.), *Soziale Arbeit mit alten Menschen Ein Studienbuch zu Hintergründen, Theorien, Prinzipien und Methoden* (S. 247–264). Springer VS.
- Hancken, S. A. (2023). *Beziehungsgestaltung in der Sozialen Arbeit* (2. durchges. Aufl.). Vandenhoeck & Ruprecht. <https://doi.org/10.36198/9783838560151>
- Herriger, N. (2024). *Empowerment in der Sozialen Arbeit: Eine Einführung* (5. überarb. Aufl.). Kohlhammer.
- Herrmann, H. (2019). *Soziale Arbeit im Sozialraum: Stadtsoziologische Zugänge*. Kohlhammer. <https://doi.org/10.17433/978-3-17-031720-8>
- Höpflinger, F. (2023). *Bevölkerungssoziologie: Eine Einführung in demographische Prozesse und bevölkerungssoziologische Ansätze* (3. Aufl.). Belz Juventa.
- Keller, S. B. (2021). *Lebensbewältigung als Streben nach Handlungsfähigkeit*, Soziale Arbeit. Theorielinien. <https://virtuelleakademie.ch/good-practice-beispiele/theorielinien/lebensbewaeltigung-als-streben-nach-handlungsfahigkeit/>

- Kemser, J. & Schwenk, G. (2024). *Gerontologie in der Sozialen Arbeit: Funktion, Bedeutung, Attraktivität*. Beltz Juventa.
- Knuf, A. (2016). *Empowerment und Recovery* (5. erweiterte Aufl.). Psychiatrie Verlag.
- Knuf, A. (2026). *Recovery und Empowerment* (2. überarbeitete und aktualisierte Aufl.). Psychiatrie Verlag.
- Kohli, M. (2013). Alter und Altern der Gesellschaft. In S. Mau, N. M. Schöneck (Hrsg.), *Handwörterbuch zur Gesellschaft Deutschlands* (3. Aufl., S. 11–24). Springer VS.
- Krieger, T., & Seewer, N. (2022). *Einsamkeit*. Hogrefe. <https://doi.org/10.1026/03172-000>
- Kruse, A. (2006). Altern, Kultur und gesellschaftliche Entwicklung. *REPORT Zeitschrift für Weiterbildungsforschung*, 29(3), 9–18. <https://www.die-bonn.de/doks/kruse0601.pdf>
- Kruse, A. (2017). *Lebensphase hohes Alter: Verletzlichkeit und Reife*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-50415-4>
- Kruse, A. (2023). *Leben in Wachsenden Ringen: Sinnerfülltes Alter*. Kohlhammer.
- Kühnemund, H. & Kohli, M. (2020). Soziale Netzwerke im Alter. In K. Aner, U. Karl (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (2. Aufl., S. 379–385). Springer VS.
- Luhmann, M. (2021, 19. April). Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegentreten. *Stellungnahme zuhanden des Deutschen Bundestags*. <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b.pdf>
- Luhmann, M. (2022). *Kompetenznetz Einsamkeit - KNE Expertise: Definition und Formen der Einsamkeit*. KNE_Expertise01_221130-1-1 (1).pdf
- Mann, F., Bone, J. K., Lloyd-Evans, B., Frerichs, J., Pinfold, V., Ma, R. et al. (2017). *A life less lonely: The state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>
- Meier-Magistretti, C. (2019) (Hrsg.). *Salutogenese kennen und verstehen: Konzept, Stellenwert, Forschung und praktische Anwendung*. Hogrefe. <https://doi.org/10.1024/85768-000>
- Noack, M. (2022). *Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation: Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen*. Beltz Juventa.

Noack N. J., & Noack, M. (2022). *Handbuch Soziale Arbeit und Einsamkeit*. Beltz Juventa.

Perlman, D. & Peplau, L. A. (1981). In Toward a social psychology of loneliness. In R. Gilmour & S. Duck (Hrsg.), *Personal relationships: 3. Relationships in disorder*. Academic Press.

https://www.researchgate.net/publication/284034168_Toward_a_social_psychology_of_loneliness_Personal_relationships_3

Pro Senectute Schweiz. (2024). *Jede dritte Person im hohen Alter leidet unter Einsamkeit* [Medienmitteilung]. <https://www.prosenectute.ch/de/medien/medienmitteilungen/archiv/2024/einsamkeit.html>

Schnoor, N. (2023). *Einsamkeit verstehen: In guter Verbindung mit mir und anderen* (1. Aufl.). BALANCE Buch + Medien Verlag.

Schiffer, E. (2021). *Entdeckung sozialer Gesundheit Möglichkeitsräume für Vertrauen, Respekt und kreatives Zusammenspiel in jedem Lebensalter*. Psychosozial Verlag.

Schweizerischer Bundesrat. (2024). *Auswirkungen der Covid-19-Pandemie auf die ältere Bevölkerung und auf Bewohnerinnen und Bewohner in Heimen*. <https://www.newsd.admin.ch/newsd/message/attachments/89416.pdf>

Schweizerisches Gesundheitsobservatorium (Hrsg.). (2025). *Psychische Gesundheit in der Schweiz: Entwicklung, Förderung, Prävention und Versorgung. Nationaler Gesundheitsbericht 2025*. https://www.obsan.admin.ch/sites/default/files/2025-09/ngb2025_de.pdf

Stecklina, G., & Wienforth, J. (2020). *Handbuch Lebensbewältigung und Soziale Arbeit: Praxis, Theorie und Empirie*. Beltz Juventa.

Tesch-Römer, C., Wahl, H.-W., Weyerer, S., & Zank, S. (2010). *Soziale Beziehungen alter Menschen*. Kohlhammer.

Teti, A., Neuderth, S., Pavlova, M. K., & Ziese, G. (Hrsg.). (2025). *Soziale und gesundheitliche Ungleichheit im Alter: Ein Thema, vielfältige Perspektiven*. Springer.

Thiersch, H. (2015). *Soziale Arbeit und Lebensweltorientierung: Handlungskompetenz und Arbeitsfelder*. Beltz Juventa.

Thiersch, H. (2020). *Lebensweltorientierte Soziale Arbeit revisited: Grundlagen und Perspektiven*. Beltz Juventa.

Thiersch, H., & Böhnisch, L. (2014). *Spiegelungen. Lebensweltorientierung und Lebensbewältigung: Gespräche zur Sozialpädagogik*. Beltz Juventa.

Thiersch, H., Grunwald, K. & Köngeter, S. (2012). Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. In W. Thole (Hrsg.), *Grundriss Soziale Arbeit* (4. Aufl., S. 175–196). VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-94311-4_7

8 Anhang: Verwendung von KI-Tools

Umfang	KI-Tool und Funktionsart	Prompts
Inhaltsverzeichnis	ChatGPT, Version 5.3 (Januar 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Bitte erstelle eine passende Struktur für ein Inhaltsverzeichnis aufgrund unserer Hauptfragestellung: Wie verändern sich Lebenswelten und Bewältigungsstrategien im höheren Lebensalter im Zusammenhang mit Einsamkeit und welche Handlungsmöglichkeiten ergeben sich daraus für die Soziale Arbeit?, abgeändert und teilweise übernommen
Entwicklung der Unterfragestellungen	Claude, Sonnet 4.5 (Januar 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Unterfragestellungen könnten zur Beantwortung der Hauptfragestellung beitragen?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 1.2 Problemstellung	Claude, Sonnet 4.5 (Januar 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Aspekte könnten in einer Problemstellung zum Thema Einsamkeit im Alter aufgegriffen werden?, abgeändert und teilweise übernommen

Kapitel 1.3 Praxisrelevanz	Claude, Sonnet 4.5 (Januar 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Berührungspunkte bestehen zwischen Sozialer Arbeit und Einsamkeit im höheren Lebensalter?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 1.5 Abgrenzung	Claude, Sonnet 4.5 (Januar 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Themenbereiche könnten bewusst ausgeschlossen werden, um den Fokus der Arbeit zu schärfen?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 2; Definition Alter	Claude, Sonnet 4.6 (Februar 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche unterschiedlichen Perspektiven auf den Begriff Alter werden in der Fachliteratur diskutiert?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 3.1; Lebensweltorientierung nach Hans Thiersch	ChatGPT, Version 5.3 (Februar 2026), Konzeptverständnis	Welche zentralen Begriffe sind für das Verständnis der Lebensweltorientierung wichtig?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 3.3 Zusammenhang von Lebenswelt und Lebensbewältigung	ChatGPT, Version 5.3 (Februar 2026), Konzeptverständnis	Wie lassen sich die beiden theoretischen Konzepte miteinander verbinden?, abgeändert und teilweise übernommen

Kapitel 3.3; Zusammenhang von Lebenswelt und Lebensbewältigung im Alter	ChatGPT, Version 5.4 (März 2026), Konzeptverständnis	Welche inhaltlichen Gemeinsamkeiten und Unterschiede bestehen zwischen Lebensweltorientierung nach Thiersch und Lebensbewältigung nach Böhnisch?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 4: Einsamkeit im Alter	Claude, Sonnet 4.6 (April 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Aspekte sollten in einem Kapitel über Einsamkeit im Alter zwingend behandelt werden?
Kapitel 4,2; Entstehungsbedingungen und Risikofaktoren von Einsamkeit	Claude, Sonnet 4.6 (April 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Wie können Risikofaktoren von Einsamkeit übersichtlich kategorisiert und dargestellt werden?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 4.3 Auswirkungen von Einsamkeit	Claude, Sonnet 4.6 (April 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Wie lassen sich die Auswirkungen von Einsamkeit übersichtlich darstellen?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 5: Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit	Claude, Sonnet 4.6 (Mai 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Handlungsmöglichkeiten der Sozialen Arbeit werden in der Fachliteratur im Zusammenhang mit Einsamkeit im Alter

		diskutiert?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 5.2.1; Beratung und Beziehungsgestaltung	Claude, Sonnet 5 (Juni 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Beratungsansätze eignen sich im Umgang mit älteren Menschen, die von Einsamkeit betroffen sind?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 6.2 Beantwortung der Fragestellung	ChatGPT, Version 5.5 (Juni 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche Aspekte sollten bei der Beantwortung einer wissenschaftlichen Hauptfragestellung berücksichtigt werden?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 6.2 Beantwortung der Fragestellung	ChatGPT, Version 5.5 (Juni 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Wie kann die Beantwortung einer Hauptfragestellung logisch aufgebaut werden?, abgeändert und teilweise übernommen
Kapitel 6.4 Ausblick für die Praxis der Sozialen Arbeit	Claude, Sonnet 5 (Juni 2026), Ideengenerierung und Strukturierung	Welche zukünftigen Herausforderungen ergeben sich für die Soziale Arbeit im Umgang mit Einsamkeit im Alter?, abgeändert und teilweise übernommen