

# (GEM)EINSAM

Inwiefern können Sozialarbeitende, Menschen, die von Vereinsamungsprozessen betroffen sind, unterstützen?



Bachelor-Thesis zum Erwerb  
des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Naëmi Eggimann  
Elif Karakuyu-Keskin

Berner Fachhochschule  
Soziale Arbeit

## **Abstract**

Einsamkeit und Vereinsamung sind hinsichtlich der aktuellen Corona-Pandemie häufig diskutierte Themen. Sozialarbeitende begegnen dem Phänomen Einsamkeit jedoch nicht nur in dieser ausserordentlichen Lage, sondern sie werden aufgrund der Lebenslagen ihrer Klientel regelmässig damit konfrontiert. Die Bewältigung oder Verminderung von Einsamkeit bei Klientinnen und Klienten stellt für Professionelle eine herausfordernde Aufgabe dar. Es wird deshalb der Frage nachgegangen, wie Sozialarbeitende von Einsamkeit oder Vereinsamung betroffene Menschen adäquat unterstützen können.

Die Fragestellung wird systematisch mittels Unterfragen beantwortet. Für die Beantwortung dieser Fragen wurde Fachliteratur zur psychischen Gesundheit und Krankheit, zu soziologischen und psychologischen Theorien und zu fachspezifischen Aspekten von Einsamkeit aufgearbeitet. Zunächst wird das Phänomen Einsamkeit erläutert und die Abgrenzung zu ähnlichen Begrifflichkeiten verdeutlicht. Darauf aufbauend wird das Phänomen aus soziologischer und psychologischer Sicht beleuchtet. Danach wird die Bedeutung der Gemeinsamkeit und deren Effekte auf einsamkeitsspezifische Aspekte beschrieben. Es folgt eine Erläuterung zur Relevanz von Sozialer Arbeit bezüglich der Bewältigung von Einsamkeit. Handlungsmöglichkeiten und Interventionsvorschläge für Sozialarbeitende runden die Aufarbeitung der Fachliteratur ab.

Die Herausforderung einer bedarfsgerechten Unterstützung von Klientinnen und Klienten, die von Einsamkeit oder Vereinsamung betroffen sind, liegen in der Subjektivität und der oftmals fehlenden Sichtbarkeit des Phänomens. Einsamkeit kann zu sozialer Isolation führen, was dazu führen kann, dass die Problematik unentdeckt bleibt.

Dementsprechend werden Lösungsansätze auf präventiver, interventiver und postventiver Ebene vorgeschlagen. Es muss unterschieden werden, in welchem Setting und in welcher Lebenslage sich Betroffene befinden. Die Berücksichtigung von der individuellen Auffassung von Einsamkeit hat zur Folge, dass einsame Menschen nicht zwangsläufig ungerne einsam sind. Sozialarbeitende sollen darauf sensibilisiert werden, Betroffene nicht bloss zu integrieren, sondern vor allem auch geeignete Mittel für die Inklusion von einsamen Personen zu finden.

Insgesamt zeigt sich, dass Gemeinsamkeit in irgendeiner Form positive Effekte bezüglich der Bewältigung und der Verhinderung von Einsamkeit ist. Es bestehen viele Angebote, die Gemeinsamkeit schaffen, die aber vorwiegend auf Integration und weniger auf Inklusion ausgerichtet sind. Solche Angebote können und sollen optimiert werden, damit einsamkeitsspezifische Interventionen möglich und sinnvoll sind.

# **(GEM)EINSAM**

**Inwiefern können Sozialarbeitende, Menschen, die von Vereinsamungsprozessen betroffen sind, unterstützen?**

Bachelor-Thesis zum Erwerb  
des Bachelor-Diploms in Sozialer Arbeit

Berner Fachhochschule  
Soziale Arbeit

Vorgelegt von

Naëmi Eggimann  
Elif Karakuyu-Keskin

Bern, Dezember 2020

Gutachter: Prof. Dr. Olaf Maass

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einleitung</b> .....	1
1.1 Gliederung der Arbeit.....	2
1.2 Aktueller Forschungsstand .....	2
<b>2. Was ist Einsamkeit?</b> .....	3
2.1 Erscheinungsformen der Einsamkeit .....	4
2.2 Subjektives Erleben der Einsamkeit.....	5
2.3 Was haben Schmerzen und Einsamkeit gemeinsam? .....	6
2.4 Positive Seiten der Einsamkeit .....	7
2.5 Warum könnte Einsamkeit problematisch sein?.....	9
<b>3. Wie entsteht Einsamkeit in der Informationsgesellschaft?</b> .....	10
3.1 Einsamkeit in der Schweiz.....	11
<b>4. Was meint der Begriff Vereinsamungsprozesse?</b> .....	12
<b>5. Wie lässt sich die Grenze zwischen Einsamkeit und Alleinsein ziehen?</b> .....	14
<b>6. Was meint soziale Isolation?</b> .....	15
6.1 Was sind die Folgen von sozialer Isolation? .....	16
6.3 Zusammenhänge zwischen sozialer Isolation und Gesundheit.....	18
<b>7. Was sagen psychologische Theorien zum Thema Einsamkeit?</b> .....	19
7.1 Inwieweit verschärfen sich die ungewollten Effekte der Einsamkeit bei psychischen Erkrankungen? .....	20
7.2.1 Exkurs: Quarantänebericht.....	24
<b>8. Was sagen soziologische Theorien zum Thema Einsamkeit?</b> .....	26
<b>9. Was meint Gemeinsamkeit?</b> .....	29
9.1 Wie entsteht Gemeinsamkeit? .....	32
9.1.1 Angeborene Komponente .....	34
9.1.2 Werdende Komponente .....	34
9.2 Gibt es universelle Gemeinsamkeiten?.....	35
9.3 Neopsychoanalyse .....	36
<b>10. Wäre Gemeinsamkeit ein Weg, um Vereinsamungsprozesse zu stoppen oder Rückgängig zu machen?</b> .....	37
10.1 Warum ist Gemeinsamkeit für Menschen wichtig?.....	37
10.2 Welche Faktoren begünstigen Gemeinsamkeit?.....	39
10.3 Wie könnte Gemeinsamkeit Vereinsamungsprozesse stoppen oder rückgängig machen? .....	40
<b>11. Was haben Inklusion und Exklusion mit Gemeinsamkeit und Einsamkeit zu tun?</b> 42	

11.1 Was meint Inklusion?.....	42
11.2 Was meint Exklusion? .....	43
11.3 Welche Zusammenhänge zwischen Inklusion, Exklusion, Einsamkeit und Gemeinsamkeit gibt es? .....	43
<b>12. Inwieweit sind Vereinsamungsprozesse sozialarbeiterische Probleme? .....</b>	<b>44</b>
12.1 Gegenstand Sozialer Arbeit .....	44
12.2 Wo finden wir einsame oder sozial isolierte Menschen in der Sozialen Arbeit?.....	47
12.2.1 Einsamkeit im Alter .....	47
12.2.2 Einsamkeit bei jungen Menschen .....	48
12.2.3 Einsamkeit bei Migrantinnen und Migranten.....	50
12.2.4 Einsamkeit bei psychisch Kranken .....	52
12.2.5 Einsamkeit bei Professionellen.....	53
<b>13. Inwiefern können Sozialarbeitende, Menschen, die von Vereinsamungsprozessen betroffen sind, unterstützen? .....</b>	<b>55</b>
13.1 In welchen Fällen von Einsamkeit ist eine sozialarbeiterische Intervention gefragt? 55	
13.2 Wie können Probleme in der Beratung erkannt werden? .....	58
13.3 Was können Sozialarbeitende präventiv gegen Einsamkeit unternehmen? .....	60
13.3.1 Nachbarschaftshilfe - Gemeinwesenarbeit .....	61
13.3.2 Lebensweltorientierte Soziale Arbeit .....	63
13.3.3 Soziale Beziehungen .....	64
13.3.4 Ressourcen fördern.....	64
13.3.5 Empowerment.....	65
13.4 Welche interventiven Handlungsmöglichkeiten gibt es?.....	65
13.4.1 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit im Alter .....	66
13.4.2 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei jungen Menschen .....	70
13.4.3 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei Migrantinnen und Migranten.....	73
13.4.4 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei psychisch Kranken .....	75
13.4.5 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei Professionellen	77
13.5 Welche Bewältigungsformen zeigen Klientinnen und Klienten der Sozialen Arbeit bezüglich Einsamkeit? .....	78
13.6 Gibt es postventive Interventionsmöglichkeiten? .....	80
<b>14. Fazit und Ausblick .....</b>	<b>83</b>
<b>15. Literaturverzeichnis .....</b>	<b>85</b>
<b>16. Bildverzeichnis.....</b>	<b>94</b>

## 1. Einleitung

Ausgehen möchten wir vom Phänomen Einsamkeit oder Vereinsamung. Auf das Thema sind wir zeitweilig aufgrund der aktuellen Lage bezüglich des Coronavirus gekommen, weil das damit verbundene Risiko und die Folgen von sozialer Isolation in diesem Zusammenhang mehrmals diskutiert wurden.

Einsamkeit wirkt sich sehr negativ auf die Gesundheit aus und gehört mit Armut und Krankheit zu den grossen existenziellen Risiken der Gegenwart (Schobin, 2018, S. 46). In der Gesellschaft und in der Literatur ist häufig von Einsamkeit im Alter die Rede. Uns interessiert das Phänomen in Zusammenhang mit Personen, die sich in einem sozialarbeiterischen Rahmen befinden und ob und wie Sozialarbeitende bei von Einsamkeit Betroffenen intervenieren können.

In der Sozialen Arbeit arbeiten wir häufig mit Menschen, die aufgrund ihrer schwierigen Situation nicht oder nicht mehr in das Normbild der Gesellschaft passen und dadurch dem Risiko von Einsamkeit und sozialer Isolation ausgesetzt sind. Obwohl die Klientel von Sozialarbeitenden aufgrund ihrer oftmals prekären Lebenssituation für Einsamkeit besonders empfänglich ist, scheint sich die Soziale Arbeit, wie wir während der Literaturrecherche festgestellt haben, bislang kaum intensiver mit der Thematik auseinandergesetzt zu haben. Unser Anliegen ist es zu eruieren, wo die Ursachen von Einsamkeit liegen und wie Sozialarbeitende, gestützt auf Theorien und Methoden der Sozialen Arbeit, mit der Problematik von Einsamkeit und deren psychischen und sozialen Folgen umgehen können. Aus diesen Ideen ergab sich folgende, leitende Fragestellung:

**Inwiefern können Sozialarbeitende, Menschen, die von Vereinsamungsprozessen betroffen sind, unterstützen?**

## 1.1 Gliederung der Arbeit

In der Bachelorarbeit soll vorerst das Phänomen von Einsamkeit vertieft dargelegt werden. Dabei werden verwandte Begrifflichkeiten wie Alleinsein, soziale Isolation und Vereinsamung erläutert und unterschieden. Es sollen die möglichen Ursachen von Einsamkeit herausgearbeitet werden und es soll untersucht werden, wer von Einsamkeit besonders betroffen sein kann, also inwiefern es Gemeinsamkeiten zwischen Betroffenen geben kann. Weiterhin soll eruiert werden, wann Einsamkeit zur Vereinsamung führen kann und welche Folgen solche Vereinsamungsprozesse mit sich bringen können. Mit der Untersuchung der psychischen und sozialen Folgen von Einsamkeit soll abgeleitet werden, welchen Auftrag die Soziale Arbeit in Bezug auf Einsamkeit hat. Dabei darf nicht vergessen werden, dass jedes Individuum Einsamkeit sehr unterschiedlich empfindet und das Phänomen als ein subjektives Gefühlserleben verstanden wird. Somit wird das Erleben von Einsamkeit sehr unterschiedlich wahrgenommen und kann dazu führen, dass nicht nur die negativen Folgen, sondern auch positive Aspekte der Einsamkeit berücksichtigt werden sollten. Weiter soll ergründet werden, welche Rolle die Gesellschaft und die Gemeinsamkeit in Bezug auf Einsamkeit haben und ob sich dadurch relevante Erkenntnisse und Zusammenhänge ableiten lassen, um das Phänomen besser verstehen und Ursachen und Folgen effektiv einordnen zu können. Daraus ergibt sich die Frage, welche Kriterien zur Intervention bei Einsamkeit relevant sind und welche konkreten präventiven, interventiven und postventiven Handlungsmöglichkeiten sich für Sozialarbeitende bei der Zusammenarbeit mit von Einsamkeit Betroffenen anbieten.

## 1.2 Aktueller Forschungsstand

Mit dieser Arbeit wollen wir eine fundierte Analyse zum Phänomen der Einsamkeit erarbeiten und die Möglichkeiten und Grenzen von Sozialarbeitenden für die Reduktion oder Prävention von Vereinsamung ihrer Klientel aufzeigen.

Das Bundesamt für Statistik (BFS) hat im Rahmen der Schweizerischen Gesundheitsbefragung die Bevölkerung zum Thema Einsamkeit im 5-Jahresrhythmus befragt. 2017 fühlten sich rund 38% der Bevölkerung ab 15 Jahren einsam. Im Vergleich zu den Vorjahren ist ersichtlich, dass sich die Bevölkerung über die Jahre im Durchschnitt zunehmend einsamer fühlt (BFS, 2019). Das sozioökonomische Panel (SOEP), eine repräsentative Langzeitstudie aus Deutschland, hat in den Jahren 2013 und 2017 ebenfalls Befragungen zum Thema Einsamkeit durchgeführt. Dabei wurden in beiden Jahren die gleichen Personengruppen befragt. Die Studie zeigte, dass sich die Befragten im Jahr 2017

durchschnittlich etwas weniger einsam fühlten als im Jahr 2013. Frauen gaben im Vergleich zu den Männern in beiden Jahren häufiger an, einsam zu sein. Die Auswertung der Daten aus dem Jahr 2017 deutet darauf hin, dass sich etwa 60 Prozent der deutschen Bevölkerung nicht einsam fühlen (Eyerund & Orth, 2019).

In einer britischen Langzeitstudie wurden Einsamkeit und soziale Isolation im Zusammenhang mit dem Risiko, an einer koronaren Herzkrankheit oder einem Schlaganfall zu erkranken, untersucht. Als Ergebnis stellte sich heraus, dass schlechte soziale Beziehungen mit einem 29%igen Anstieg des Risikos für eine zufällige koronare Herzkrankheit und einem 32%igen Anstieg des Schlaganfallrisikos verbunden waren (Valtorta, Kanaan, Gilbody, Ronzi & Hanratty, 2015, S. 14). Dadurch kann angenommen werden, dass Einsamkeit und Psyche in engem Zusammenhang stehen und sich wechselseitig beeinflussen.

Im Zusammenhang mit der aktuellen Coronakrise hat das SOEP die Bevölkerung wieder zum Thema Einsamkeit befragt. Es stellte sich heraus, dass es seit Beginn der Krise einen deutlichen Anstieg der Einsamkeit in der Bevölkerung gab. Neben dem erhöhten Einsamkeitsgefühl stieg auch die Anzahl an Schlafstörungen, Angststörungen und gar posttraumatischen Belastungsstörungen. Offen bleibt im Zusammenhang mit der Coronakrise noch, ob sich die gestiegene Einsamkeit als Ursache für weitere psychische Erkrankungen erweisen oder ob mit der Rückkehr zur Normalität das Empfinden von Einsamkeit wieder abgeschwächt wird (Entringer et al., 2020, S. 11).

## **2. Was ist Einsamkeit?**

Einsamkeit ist ein Signal für eine gestörte Beziehung. Sie drückt sich in Form eines Leidens des Individuums aus. Nach Petrich (2011) ist Einsamkeit sowohl ein emotionales als auch ein soziales Phänomen. Somit wird Einsamkeit psychologisch und soziologisch betrachtet; diese Aspekte werden im Kapitel sieben und acht genauer erläutert.

Die Psychologie definiert die Einsamkeit mit drei Merkmalen. Erstens bezieht sich die Einsamkeit auf die Defizite der sozialen Kontakte. Zweitens wird die Einsamkeit als ein subjektives Empfinden bezeichnet, dass nicht mit Alleinsein oder sozialer Isolation gleichgestellt werden kann. Siehe dazu Kapitel fünf und sechs. Drittens wird die Einsamkeit als etwas negatives und belastendes, aber auch als etwas motivierendes erlebt. Schwab (1997) definiert die Einsamkeit als Bewusstsein des inneren Abstands zu anderen Menschen. Personen, die von der Einsamkeit betroffen sind, sehnen sich nach verbundenen Beziehungen, die einen Sinn und Befriedigung geben. So zeigt Schwab auf, dass die



Einsamkeit eine Erkenntnis des Individuums ist, dass tatsächlich ein Mangel an wertvollen Beziehungen besteht. Das Bewusstsein über diese Realität kann für die Person quälend und schmerzhaft sein. Das Schwierige ist tatsächlich das Gefühl des Getrenntseins von den anderen. So sehnt sich die Person nach Verbundenheit. Diese Verbundenheit meint aber nicht eine räumliche Nähe, sondern die Verbundenheit im Gefühl. Wenn eine Person das Gefühl hat, mit anderen verbunden zu sein, wird das Verlangen nach befriedigenden und sinnvollen Beziehungen erfüllt. Während die Psychologie die Einsamkeit als das Fehlen von engen, befriedigenden Beziehungen formuliert, beschreibt die soziologische Perspektive die Einsamkeit als eine soziale Situation des Individuums, das über längere Zeit oder auch befristet an sozialen Aktivitäten oder Interaktionen nicht teilnehmen kann. So ist die Einsamkeit soziologisch nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Problem. Sie zeigt sich in der Einschränkung des gesellschaftlichen Miteinanders. Die Teilhabe an der Gesellschaft ist beeinträchtigt. Die soziale Einsamkeit zeigt sich dann, wenn ein soziales Netzwerk fehlt (Petrich, 2011, S. 11).

## 2.1 Erscheinungsformen der Einsamkeit

Die Einsamkeit lässt sich gemäss Petrich (2011) in vorübergehende, situationelle und chronische Einsamkeit einteilen. Vorübergehende Einsamkeit ist ein Gefühl, das nur kurzfristig andauert. Diese Einsamkeit kann Minuten oder einige Stunden dauern. Zum Beispiel wenn eine Person auf eine geliebte Person wartet. Dies Gefühl kann durch die Musik oder durch Naturereignisse verstärkt werden. Die vorübergehende Einsamkeit ist eine Reaktion auf ein bestimmtes äusseres Ereignis. Sie motiviert meistens zum Handeln. Die situationelle Einsamkeit ist die Reaktion auf ein bestimmtes Ereignis, z.B. Trennung, Scheidung oder Tod einer nahestehenden Person. Sie kann bis zu einem Jahr dauern und von psychischen Beschwerden begleitet werden. In dieser Phase kann ein Rückzug stattfinden und die Einsamkeit kann beginnen, sich zu verfestigen. Dann spricht man von einer chronischen Form der Einsamkeit. Sie bezeichnet den Umstand, wenn eine Person an Einsamkeitsgefühlen leidet, ohne dass ein bestimmtes Ereignis eingetreten ist. Die Person ist der Überzeugung, dass sie niemanden trauen kann, wodurch das Gefühl der Einsamkeit erhalten bleibt. In dieser Phase kann die Einsamkeit aus Verzweiflung und Resignation nicht aus eigener Kraft bewältigt werden (Petrich, 2011, S. 13-14).

## 2.2 Subjektives Erleben der Einsamkeit

Ein einziges Einsamkeitsgefühl gibt es nicht, es sind mehrere negative, belastende Aspekte, die sich auf der gedanklichen, gefühlsmässigen und körperlichen Ebene zeigen. Das Gefühl der Einsamkeit sowie die Reaktion darauf können bei jeder Person individuell erlebt werden. Nach Schwab (1997) ist die Einsamkeit ein bedrückendes und beängstigendes Gefühl der Verlassenheit und Sehnsucht nach Kontakt. Das Gefühl kann sich bis hin zu Verzweiflung, Angst, Minderwertigkeit und Sinnlosigkeit ziehen. Insbesondere kann die Einsamkeit mit depressiven Gefühlen korrelieren (Petrich, 2011, S. 14).

Weil sehr viele Emotionen mit der Einsamkeit in Verbindung gebracht werden, ist sie nicht mit einem einzigen Wort zu beschreiben. Mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion kann die betroffene Person Einsicht in die eigene Einsamkeit erlangen. Jedoch ist die Einsamkeit für Aussenstehende nicht auf Anhieb ersichtlich. Erst durch die Beschreibung der Person kann das Gefühl als Einsamkeit wahrgenommen werden (S. 14). Wenn die Einsamkeit sich manifestiert, ist es für die Person schwierig, ohne Hilfe aus der Einsamkeit herauszukommen. Die sich einsam führende Person verliert möglicherweise das Vertrauen in sich selbst und in andere, sie verlernt zu lachen und hat Hemmungen, mit anderen Kontakt aufzunehmen. So ist es durchaus möglich, dass sich die einsame Person in die Isolation zurückzieht (S. 15). Nach Petrich (2011) können sich Einsamkeitsgefühle bei den Betroffenen stark in Form von psychischer Belastung zeigen. Menschen, die länger in einer sozialen Isolation leben, können an psychischen Krankheiten wie Depressionen leiden, dem Alkoholismus verfallen oder suizidal werden. Neben den psychischen Belastungen sind meist auch körperliche Erscheinungen wie Kopfschmerzen, Unruhe, Magen-Darm-Beschwerden, Müdigkeit etc. ersichtlich. Betroffene schätzen ihr körperliches Befinden weniger gesund ein als Nichteinsame (S. 16).

Einsamkeit ist ebenfalls mit starken Schamgefühlen verbunden. Die Person kann das erwartete Rollenbild nicht erfüllen. In der modernen, individualisierten Gesellschaft gilt, dass jeder Mensch für sich selbst verantwortlich ist und sozial kompetent agiert, weshalb die Einsamkeit auch oft von Schuldgefühlen begleitet wird. Über die Einsamkeit wird nicht gerne gesprochen. Sie gehört zu den Tabuthemen der Gesellschaft. Wenn die Einsamkeit gestanden wird, dann ist dies ein Geständnis über die eigene Hilflosigkeit und Schwäche. So reagiert die einsame Person mit einer Flucht und nimmt nicht mehr an Aktivitäten teil oder sucht nur nach oberflächlichen Kontakten, was noch grössere Einsamkeit hervorruft. Das Einsamkeitsgefühl entsteht dann, wenn das Verhältnis zwischen Einsamkeit und Gemeinsamkeit nicht übereinstimmt. Wenn das Gemeinschaftsgefühl fehlt, empfinden Personen Einsamkeit als ein Leiden. Denn der Mensch hat eine doppelte Bestimmung.

Einerseits ist er auf die Autonomie, Subjektivität und individuelle Selbstfindung gerichtet, andererseits auf Gemeinsamkeit angewiesen. Alleinsein ist also mit Gemeinsam gleichwertig, denn auch das Alleinsein ist ein wichtiges Bedürfnis und dient als Voraussetzung für soziale und personale Prozesse. Jemand, der sich vom sozialen Leben ausgeschlossen fühlt, kann sich einsam fühlen. Die Person sehnt sich nach Verständnis, Geborgenheit und menschlicher Nähe. Sie sieht sich in einem Zustand der inneren Vereinzelung und Verlassenheit. Das Gefühl der Einsamkeit kann sich bemerkbar machen, wenn die Person vor existenziellen Fragen steht, wie z.B. Erkrankungen, schwierige Entscheidungen oder wenn Langeweile oder Untätigkeit vorhanden sind. Sie kann sich auch bemerkbar machen, wenn die Person vor kritischen Lebensereignissen steht. Wie ein Umzug, eine Trennung oder der Tod einer nahestehenden Person. Die Einsamkeit wird zu einem Problem, wenn sie sich über Monate oder Jahre hinweg zieht. Das heisst also, wenn die Einsamkeit zu einem Persönlichkeitsmerkmal wird (Döring, 1997, S. 40).

Das Einsamkeitsgefühl entsteht, wenn die realisierte soziale Integration nicht den individuellen Bedürfnissen entspricht. Das heisst also, dass ein Freundeskreis nur dann das Gefühl der Einsamkeit vermittelt, wenn die Person sich mehrere Freunde wünscht, dies aber nicht realisierbar ist. Einsam kann sich auch jemand fühlen, wenn es der Person an qualitativen Beziehungen fehlt. Zum Beispiel, wenn die Person in schwierigen Lebenssituation keine nahestehenden Personen hat, die unterstützend wirken. So kann das Gefühl der Einsamkeit extremer empfunden werden, wenn man wenig gute Freunde, keinen Partner und wenig Gesprächspartner hat. Insbesondere, wenn die vorhandenen Kontakte oberflächlich und unbefriedigend empfunden werden (S. 41).

### 2.3 Was haben Schmerzen und Einsamkeit gemeinsam?

Schmerzen sind wichtig für das Überleben. Sie helfen uns, unseren Körper zu schützen. Wenn man zum Beispiel die Hand auf eine heisse Herdplatte legt und keine Schmerzen empfindet, schaden wir unserem Körper. Spitzer (2018) behauptet, dass der Mensch zum Überleben nicht nur einen unverletzten Körper, sondern auch die Gemeinschaft braucht. Das Überwinden des Alltages oder das Grossziehen der Säuglinge geschieht immer in der Gemeinschaft. Im Gehirn ist das Areal für körperliche und soziale Integrität und Gesundheit überlappend. Somit werden bei der Empfindung von Einsamkeit und Schmerz dieselben Hirnareale aktiv. Mit dem Wissen, dass Einsamkeit und Schmerzen im selben Gehirnbereich verarbeitet werden, lassen sich auch andere Phänomene besser verstehen. Menschen, die an einer Depression leiden, ziehen sich meistens zurück. Bei Depression werden Symptome wie Einsamkeit und Schmerzen ersichtlich (Spitzer, 2018, S. 63-66). Das Umgekehrte ist auch zu beobachten.

Menschen die ein festes soziales Netzwerk haben, können meistens viel mehr aushalten. Wenn feststeht, dass Einsamkeit und Schmerzen eng zusammenhängen, dann müsste die Gemeinsamkeit körperliche Schmerzen lindern können. Um dies herauszufinden, wurde ein Experiment durchgeführt. Der Versuchsperson wurden während der Zufuhr von Schmerzen, Bilder von der Partnerin/dem Partner, fremden Personen oder beliebigen Objekte gezeigt. Die Versuchsperson schätzte den ihr zugefügten Schmerz weniger stark ein, wenn zugleich das Bild des Partners oder der Partnerin gezeigt wurde. Bei der Schmerzzufuhr mit den Bildern von anderen Personen oder Objekten wurde die Schmerzwahrnehmung verändert, vielleicht sogar stärker interpretiert. Mit Aufnahmen der Magnetresonanztomographie (MRT) konnte dieser Effekt bestätigt werden, da auch das entsprechende Gehirnareal Schmerzen reduzierte, wenn das Bild des Partners oder der Partnerin gezeigt wurde (Spitzer, 2018, S. 67-70). Eine weitere Betrachtung bekommt die Einsamkeit bei Schmerzpatienten. Schmerzkranken ziehen sich zurück, weil die Einsamkeit in Gegenwart der anderen kaum zu ertragen ist. Schmerzpatienten sind schnell erschöpft oder die Nebenwirkungen der Medikamente machen es kaum möglich, dass sie das alltägliche Zusammensein aushalten. Sie brauchen mehr Ruhe, selbst das Zusammensein mit Menschen, die einem sehr nahe stehen, ist anstrengend. So ziehen sich die Betroffenen immer mehr zurück. Längere Treffen mit den Liebsten sind nicht mehr möglich, weil die Konzentration und die Belastbarkeit schnell nachlassen. Das Gefühl der Einsamkeit entsteht nicht per se durch den Rückzug, sondern besonders wenn der Rückzug durch die Anderen nicht verstanden und akzeptiert wird (Frede, 2009, S. 73-74).

## 2.4 Positive Seiten der Einsamkeit

Im 18. Jahrhundert gewann Einsamkeit an Bedeutung. Sie wurde zu einem vielversprechenden Thema und prägte stark die Epoche im 18. Jahrhundert. In der Literatur wurde Einsamkeit viel als Modell benutzt. Einsamkeit gehörte zu der Wahrnehmungs- und Kommunikationsstruktur, die in der zweiten Hälfte des 18. Jahrhundert entstand. Der Einsamkeitsbegriff, der damals positiv besetzt wurde, ist in der heutigen Gegenwart negativ besetzt. Vereinsamung ist heute eine psychische Isolation inmitten der Masse des Industriezeitalters. Das Wort Einsamkeit hat in dem deutschen Sprachgebrauch also einen Wandel erfahren (Wittwer, 2013, S. 186-187). Nach der Übersetzung der Bibel durch Martin Luther bekam sie die Bedeutung des Alleinseins oder Vereinzelung. Dennoch wurde Einsamkeit häufig positiv erfahren. Beispielsweise der Dichter oder der Philosoph etc. müsste doch einsam sein, um schreiben zu können. Einsamkeit galt als eine Voraussetzung, um bedeutende Werke und Taten veröffentlichen zu können (S. 200).

Es ist die Rede von Ich und der Welt, ohne aber konkret auf die soziale Interaktion einzugehen. Die Wörter müssen so gewählt werden, dass der einsame Mann sich mit den Werken identifizieren kann. Nach Rousseau hat Einsamkeit den Charakter eines Briefromans. Er macht die Einsamkeit zum Gegenstand seines Romans. So bekommt auch die Einsamkeit bei Rousseau eine literarische Funktion. Rousseau wie auch Zimmermann (1784/85) verteidigen die Einsamkeit, weil sie erlaubt, den Zustand der Seele am besten zu ermitteln. Einsamkeit dient dazu sich selbst und den anderen am besten zu beobachten, sie ist zugleich aber auch das schlimmste Übel. Einsamkeit, die in eine Melancholie verlaufen kann (S. 206-209). Zimmermann (1784/1785) meint jedoch, dass die Einsamkeit durch den Menschen melancholisch dargestellt wird, so dass man das Gefühl hat, dass bei guter Laune gar nicht an Einsamkeit gedacht werden kann. Dies sei ein Missverständnis. Aus diesem Grund würden die Menschen nur in Krankheiten und Gemütsunruhe ihre Zuflucht in Einsamkeit finden (S. 210). Er behauptet sogar, dass die Melancholie durch die Einsamkeit geheilt wird. Auch in Goethes Roman *Wilhelm Meisters Lehrjahre* sagt Wilhelm zur Harfner: «Ich finde dich sehr glücklich, dass du dich in der Einsamkeit so angenehm beschäftigen und unterhalten kannst und, da du überall ein Fremdling bist, in deinem Herzen die angenehmste Bekanntschaft findest» (Wittler, 2013, S. 211). Nach Harfner jedoch ist die Einsamkeit ein unerreichbares Ideal, die nur in einer Isolation erreichbar wäre. Die Einsamkeit ist durch das Gefühl der Verlassenheit gegliedert und ist im aktiven Leben nicht denkbar. Nur der Tod kann die absolute Einsamkeit erfüllen (Wittler, 2013, S. 212).

Auch Humboldt hat eine positive Vorstellung über die Einsamkeit. Bildung ist für ihn eines der zentralen Werte der Gesellschaft. Bildung ermöglicht die Entwicklung des Individuum und trägt dazu bei, dass sich eine Gesellschaft verändern kann. Das Antike Griechenland bekommt dabei eine wichtige Bedeutung. Humboldt benutzte die Idee der alten Griechen als Gegenstand des gymnasialen Unterrichts. Die griechische Sprache soll nicht nur die Sprachkompetenz fördern, sondern den Menschen helfen, sich umfassend zu bilden. Bildung war also ein ewiger Prozess, um sich selbst zu verwirklichen. Auch die Universität später, die von Humboldt geprägt wurde, nahm ebenfalls die griechische Idee als Vorbild. Nach Humboldt war die Wissenschaft etwas Unvollendetes. Sie war eine dauernde Suche und musste in Einsamkeit und Freiheit ausgeübt werden. Damit wollte Humboldt sagen, dass die Wissenschaft unabhängig von der Politik und gesellschaftlichen Zwängen passieren. Die Suche nach Wahrheit und das Streben nach Erkenntnis sollte um ihrer selbst willen passieren. Bildung war ein lebenslanger Prozess, der auch als Selbsterziehung diene. Das akademische Leben sollte von allen Reglementen befreit und ungezwungen ablaufen. Humboldt stellt die Studierenden/innen die Anforderung, dass sie sich von allen anderen Lebewesen vollkommen

isolieren müssen, um den Zweck der Bildung zu erreichen. Dabei meint er, dass das Individuum nicht von der allgemeinen Masse getrieben werden darf. Die Suche nach Wahrheit und das Streben nach Erkenntnis sollte um ihrer selbst willen passieren (Schelsky, 2017, Kap. 3).

Es kommt durchaus vor, dass wir nach Einsamkeit suchen, um uns zu sammeln. Nach Spitzer (2018) wird das Alleinsein mit den eigenen Gedanken negativ erlebt. Wenn Einsamkeit erlebt werden möchte, dann soll sie in der Natur gesucht werden (S. 217). Viele Menschen gehen gerne in die Natur, um Energie zu schöpfen. In der Natur fühlen sich die meisten gesünder, ruhiger, wohler und stressfreier. Ein Spaziergang in der Natur soll das depressive Nachdenken über sich selbst lindern. Wenn wir einen gestressten Tag erlebt haben, dann suchen wir nach Einsamkeit (Spitzer, 2018, S. 242). Das, was Spitzer hier als die Suche nach Einsamkeit beschreibt, ist unserer Meinung nach die Suche nach dem Alleinsein. Nach einem stressigen Tag fällt es uns manchmal schwer zuzuhören, zu sprechen oder Energie in die Beziehungen hineinzustecken. Wenn wir uns aber dauerhaft in das Gefühl des Alleinseins hineingeben, dann kann das ein Gefühl der Verlassenheit und Einsamkeit erzeugen. Einsamkeit wird meistens negativ erfahren, daher suchen viele Menschen nach Aktivitäten und Verabredungen, damit sie sich nicht verlassen, einsam oder allein fühlen. Durch die Interaktion mit anderen Menschen wird viel Energie in die Beziehung zu anderen und deren Bedürfnissen gesteckt. Somit laufen wir Gefahr, dass wir den inneren Kontakt zu uns selbst verlieren. Daher darf die Konfrontation mit der Einsamkeit auch positiv betrachtet werden. Nämlich als eine Anforderung unserer Seele, uns selbst wieder etwas mehr Liebe und Aufmerksamkeit zu schenken. Wenn wir in uns kehren, erhalten wir die Gelegenheit unsere Gedanken und Gefühle zu verstehen und zu verarbeiten. So lässt die Einsamkeit, in diesem Fall eher das Alleinsein, die Liebe zu sich selbst erwecken (Evidero Redaktion, 2020).

## 2.5 Warum könnte Einsamkeit problematisch sein?

Einsamkeit kann bedrohend wirken. Sie ist ein seelischer Zustand, vor dem man sich fürchtet. Das Gefühl der Einsamkeit ist ein inneres Gefühl. Es ist eine Wahrnehmung, dass niemand mehr da ist, den man lieben kann. Liebesgefühle erhalten keine Erwidern, die Sexualität kann nicht ausgeübt werden. Der Lebensinhalt scheint sinnlos zu sein. Die betroffene Person empfindet keine Motivation. Alles scheint gleichgültig zu sein. Parin (1987) behauptet, dass die Einsamkeit eine seelische Folge von Lebensumständen ist, die dazu führt, dass man niemanden mehr lieben kann. Aggressionen scheinen einen Ausweg aus dem seelischen Zusammenbruch zu sein. Die Veränderung der sozialen Umwelt bei älteren Personen, zum Beispiel der Wegzug der Familie oder der Rückzug von der Arbeitswelt, können in die

Einsamkeit münden. Die Arbeit und der Verdienst bleiben aus und wenn sich keine andere Tür öffnet, kann dies im Alter zu Ziellosigkeit führen. Sie bleiben passiv, welches bis hin zum Verlust des Kontaktes zur Wirklichkeit führen kann. Auch hier kann sich die Einsamkeit in Form von Aggression und Frustration äussern. Einsamkeit kann zu sozialem Rückzug führen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben kann behindert werden. Der Austausch von Gefühlen und Handlungen kann ebenfalls gestört sein und die Bedürfnisse können unbefriedigt bleiben (Parin, 1987, S. 19-26).

Eine Erkenntnis des Wissenschaftlers Cacioppo von der Universität Chicago wies in einer Studie darauf hin, dass Einsamkeit genauso ansteckend sein kann, wie eine Grippe. Es heisst, dass die Isolierung von Einzelnen auf das gesamte Umfeld auswirkt. Das Einsamkeitsgefühl einer Person kann dazu führen, dass sich enge Freunde oder Familienmitglieder ebenfalls das Gefühl der Einsamkeit verspüren. Spitzer (2018) schreibt sogar über die Einsamkeit, dass sie eine Krankheit ist, die schmerzhaft, ansteckend und tödlich ist. Weitere Untersuchungen belegen jedoch, dass die Einsamkeit keine Krankheit ist. Wenn sie eine körperliche oder psychische Krankheit wäre, dann hätte sie eine Diagnose. Die Tatsache, dass die Einsamkeit ein Leiden, Niedergeschlagenheit oder ein Symptom bei verschiedenen Krankheiten, wie zum Beispiel Depression ist, besteht. Wenn Einsamkeit zu einem chronischen Problem wird, ist der Leidensdruck umso grösser. Wir müssen uns einmal vorstellen, was es bedeutet, wenn das soziale Netz zusammenbricht oder eine psychische Krankheit dazu führt, Beziehungen nicht mehr pflegen zu können. Weitere Langzeituntersuchungen stellen fest, dass Einsamkeit Nervosität und Stress auslöst. Sie kann sogar das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung erhöhen. Wohingegen gute Beziehungen für die Gesundheit fördernd sind (Simman, 2018, S. 56-57).

### **3. Wie entsteht Einsamkeit in der Informationsgesellschaft?**

Der Modernisierung wird die Schuld gegeben, Gemeinschaften zu zerstören und Einsamkeit oder Isolation zu fördern. Mit Hilfe der Massenmedien rückten die Fremdenwelten näher, während der Nachbar immer mehr in die Ferne rückte. Tatsächlich sind anstelle der Interaktion zwischen den Menschen die Maschinen in das Zentrum gerückt. Zum Beispiel werden Rechnungen nicht mehr am Schalter bezahlt, sondern durch E-Banking getätigt. Die Möglichkeit die Tätigkeiten von zu Hause aus durchzuführen besteht. Computerspiele und Fernseher können dazu führen, dass Personen sich immer mehr in ihre Privatsphäre zurückziehen und den Kontakt zu den realen sozialen Beziehungen verlieren. So sollen die Fortschritte in der Technik zu Vereinsamung führen (Döring, 1997 S. 36-38). Der modernen Globalisierung wird vorgeworfen die Grossfamilie durch die Kleinfamilie ersetzt zu haben. Dies

verändert die Art der Beziehungen. Anstelle von einer stabilen Bindung zu den Verwandten, Nachbarn und Gemeinden entsteht ein unverbindliches, lockeres Bekanntnetz. Durch die Technik lassen sich Kontakte zu Menschen aus aller Welt herstellen und auch leicht wieder abbrechen. Diese Art der Kommunikation kann kurzfristig die Einsamkeit abdecken, ist aber ein Hindernis für langfristige und stabile Beziehungen. Also sei die Mediennutzung die Folge für Beziehungsverluste und isoliertes Wohnen (S. 38-39). Nach Spitzer (2018) hat die Zahl der Einpersonenhaushalte in Deutschland in den Jahren 2000 bis 2015 zugenommen, hingegen hat die Zahl der Haushalte mit drei und mehr Personen abgenommen. Das deutet darauf hin, dass die Anzahl der Haushalte im Gegensatz zur Einwohnerzahl ebenfalls viel stärker zunimmt. Zusätzlich hat die Scheidungsrate ebenfalls zugenommen. Im Jahr 1950 war jede zehnte Person geschieden, heute ist jede dritte Person geschieden. Es trennen sich auch Paare mit Kindern viel häufiger als früher und werden somit früh schon an das Singleleben gewöhnt. Mit der Abnahme des Stellenwertes der Ehe und Familie hat auch die Einsamkeit der Menschen zugenommen (Spitzer, 2018, S. 14-15).

### 3.1 Einsamkeit in der Schweiz

Auch in der Schweiz steigt die Anzahl der Einpersonenhaushalte immer mehr an. Grund dafür sind nicht nur die häufigen Scheidungen, sondern auch, dass Schweizer meistens nicht mehr als ein bis zwei Kinder haben.

Die Pro Senectute hat das Programm *Gemeinsam statt Einsam* gestartet. Damit möchte sie auf kleine Gesten im Alltag aufmerksam machen. Die Einsamkeit im Alter sei ein grosses Problem. Gründe dafür sind, dass gleichaltrige Bekanntschaften sterben oder die Kinder meistens nicht in der Nähe wohnen. So verändert sich der Alltag für viele ältere Menschen. Das kann bezwecken, dass viele Ältere unter der Isolation im Alltag leiden. Das Projekt *Gemeinsam statt Einsam*, berührt die Menschen nur in kleinen Nuancen, das kann eine Auskunft bei einer Begegnung sein oder die Begrüssung am Morgen. Denn ältere Menschen würden darunter leiden, nicht wahrgenommen zu werden. So will Pro Senectute für kleine Begegnungen im Alltag sensibilisieren (SRF, 2019). Des Weiteren versucht die Schweiz mit der Volksinitiative *Schutz vor Altersdiskriminierung* zu verhindern, dass ältere Menschen ihre Arbeitsplätze verlieren, nicht noch mehr Gesundheitskosten bezahlen müssen oder wegen einer Frührente nicht in ein Altersarmut verfallen. Franco Baumgartner, Geschäftsführer für die Beratungsstelle *die Dargebotene Hand*, stellt fest, dass mehr als zehn Prozent der Anfragenden mit dem Thema Einsamkeit betroffen sind. Viele die die Beratung nutzen, sind



entweder dauerhaft von der Gesellschaft isoliert oder sie befinden sich in einer akuten Notsituation (Die Dargebotene Hand, 2019).

Nach Baumgartner erleben stabile Menschen die Einsamkeit nicht als etwas Schlimmes. Wenn aber der Verlust einer nahestehenden Person oder der Verlust der Arbeitsstelle plötzlich eintritt, kann die Einsamkeit bedrohlich wirken. Die Einsamkeit wird zu einem Problem, wenn sie dauerhaft besteht und die Person aus der Einsamkeit nicht mehr herauskommt. Folge einer chronischen Einsamkeit ist, dass sich die Person immer mehr zurückzieht, weil sie sich für die Einsamkeit schämt.

Für die Wirtschaft ist die Einsamkeit ebenfalls interessant. Viele Arbeitgeber wünschen sich Einzelpersonen ohne Familie und enge Freunde und ohne soziale Verankerung, weil man als Arbeitgeber der Meinung ist, dass die Person bereit ist für die Arbeit mehr zu investieren. Dasselbe gilt für Arbeitgeber, die ihre Mitarbeitenden aus dem Ausland in die Schweiz holen. Die aus dem Ausland kommenden Personen bleiben mit dem Herkunftsland virtuell verbunden, weshalb nicht immer nach Freundschaften und Bekanntschaften in der Nähe gesucht wird. Eine Bindung zum Ankunftsland herzustellen erschwert sich.

Die schweizerische Gesellschaft bemüht sich die Bevölkerung auf das Phänomen Einsamkeit zu sensibilisieren. In Zürich gab es das Projekt *Rent a Rentner*, dahinter steckt die Idee, dass für einfache Arbeiten auch älteren Menschen einbezogen werden können, um so auch das Gemeinschaftsgefühl zu bilden. In Thun am Bahnhof gibt es *die gelbe Bank*, die Raum zum Erzählen gibt. Denn es gibt Menschen die sich einsam fühlen, weil sie niemanden zum Erzählen haben und sich niemanden mitteilen können. Das *Zuhörbänkli* hat viele freiwillige Helfende gefunden, die als Zuhörer/innen Platz auf der Bank nehmen. Die Bank regt die Menschen an, miteinander ins Gespräch zu kommen (Das Generationentandem, 02. Dez. 2019).

#### **4. Was meint der Begriff Vereinsamungsprozesse?**

Vereinsamung kann in jeder Altersgruppe auftauchen. Ob sich jemand isoliert oder einsam fühlt, hängt mit der biographischen Entwicklung und auch damit zusammen, ob die betroffene Person Kontakte geknüpft hat, die stabil sind und über längere Zeit andauern. Es hängt auch davon ab, ob die Person genug Beschäftigungsmöglichkeiten hat, wie zum Beispiel Freizeitinteressen (Opaschowski, 2006, S. 214). Kontaktarmut und Einsamkeitsgefühle sind subjektive Empfindungen und sind in der Vorstellung des Einzelnen verankert. Rubenstein (1980) meint, dass bei einem chronischen Einsamkeitsgefühl die Ursache der Einsamkeit meist in der Kindheit zu suchen ist. Scheidungskinder, die während der Scheidung der Eltern

jünger als sechs Jahren waren, seien im Erwachsenenalter häufiger mit dem Gefühl der Einsamkeit betroffen. Des Weiteren behauptet Rubenstein (1980), dass der Verlust eines Elternteils durch die Scheidung stärkere Gefühle der Einsamkeit auslösen kann, als wenn man durch den Tod ein Elternteil verliert. Weil das Kind die Scheidung als ein absichtlichen Verstoss der Eltern interpretieren kann. Die Folge könnte sein, dass das Kind im späteren Alter Mühe hat Beziehungen aufzubauen. So können menschliche Begegnungen drohend, emotional und unbefriedigend werden. Während der Tod einen schmerzvollen Verlust bedeutet, ist die Scheidung eine Verlassenheit ohne eine soziale Einbindung (Opaschowski, 2006, S. 213).

Nach Gripp (1977) ist die Einsamkeit das Gefühl nicht anerkannt oder gebraucht zu werden. Dieses Gefühl wird als existentieller Schmerz erlebt. Also das Bedürfnis, sich an andere Menschen anzulehnen, bei ihnen Geborgenheit zu finden und ihnen vertrauen zu wollen. Um diese existenzielle Einsamkeit zu überwinden muss auf andere Menschen zugegangen werden, um soziale Kontakte aufzunehmen. Wenn eine oder beide Eigenschaften nicht vorhanden sind, können sich die Menschen einsam fühlen (Opaschowski, 2006, S. 213). Einsamkeit muss nicht ein Dauerzustand sein. Es gibt Betroffene, die sich selten bis häufig einsam fühlen. Meistens fühlt sich die jüngere Generation unter 30 Jahren und die ältere Generation über 60 Jahren einsam. In der Psychologie ist die Einsamkeit eine Begleiterscheinung von Depression, dies bedeutet aber nicht, dass jede einsame Person auch depressiv ist. Meistens aber ist jede depressive Person auch einsam. Einsamkeit kann durch die gegenseitige Akzeptanz, Vertrauen und Wohlwollen überwunden werden. Menschen, denen dies fehlt, können an Einsamkeit leiden. Wohlwollen ist eine menschliche Wärme, die Geborgenheit und Vertrauen schafft und als Basis für zwischenmenschliche Beziehungen dient. Ohne die erwähnten Komponenten empfindet die Person eine Leere und fühlt sich verlassen. Jean Paul Sartre nennt dies "Délaissement", welches so viel bedeutet wie eine Art Null-Beziehung zwischen sich und den anderen. So führt Zurückweisung zu Zurückgezogenheit der Betroffenen (S. 214). So bedeutet Vereinsamung für die Betroffene eine Art soziale Unterernährung, der es an echten Begegnungssituationen mangelt. Der Person mangelt es an aufeinander zuzugehen bis hin zum Zuhören und zugehört werden. Verschiedene Ursachen können zur Vereinsamung führen. Unterbeschäftigung und Nichtstun können zur Langeweile führen und auf Dauer kann dies eine Leere oder Einsamkeit erzeugen, insbesondere wenn es zusätzlich an Arbeit mangelt oder keine Freizeitmöglichkeiten vorhanden sind. Die Person verliert die vorhandene Tagesstruktur und lebt in den Tag hinein. Dies kann dazu führen, das alte Kontakte abbrechen und neue Kontakte kaum aufgenommen werden (S. 212). In der Gesellschaft ist es eine Angewohnheit Kontakte und Aktivitäten zur

Schau zu stellen. Somit gelten Einsamkeit und die wachsende Vereinsamung meist als ein Tabuthema, das nicht gerne veröffentlicht wird (S. 215).

## **5. Wie lässt sich die Grenze zwischen Einsamkeit und Alleinsein ziehen?**

Im Alltagsgebrauch scheint das Wort Alleinsein entweder der eigenständige Wunsch nach Rückzug, oder die Angst, von anderen getrennt zu sein, zu verkörpern. Der Begriff kann romantisch oder negativ konnotiert werden. Auch bezeichnet das Wort 'Alleinsein' das räumliche und zeitliche Getrenntsein von anderen. Zum Beispiel, wenn jemand allein zu Hause ist oder alleine eine Veranstaltung besucht. Im zweiten Fall ist jemand allein ohne aber von anderen getrennt zu sein.

Nach Ebling (1991) hat das Alleinsein eine doppelte Bedeutung. Das Individuum ist ausgerichtet auf Autonomie, Selbstreflexion und Selbstverwirklichung. Zugleich ist das Individuum auch ein Wesen, das in der Gemeinschaft lebt. So wird das physische Alleinsein vom psychischen Alleinsein unterschieden. Das physische Alleinsein ist das tatsächliche Getrenntsein von den anderen. Dieser Zustand wird durch das Beisammensein aufgelöst. Das psychische Alleinsein ist das Erleben, welches sich als eine Folge des physischen Alleinseins zeigt. So ist nach Ebling das Für-sich-Sein ein positives Erlebnis, wohingegen Einsamkeit sich negativ äussert (Petrich, 2011, S. 12-13).

Häufig wird die Einsamkeit mit den Wörtern Alleinsein und soziale Isolation gleichgesetzt. Einsamkeit ist ein individuell empfundenes Gefühl. Wenn wir die Einsamkeit aus der soziologischen Perspektive betrachten, können wir feststellen, dass soziale Isolation eine gute Beschreibung der Einsamkeit ist. Soziale Isolation heisst, wenn ein Minimum an sozialem Kontakt besteht. Denn soziologisch gesehen, bedeutet die Einsamkeit, wenn das Individuum nicht an sozialen Interaktionen teilnehmen kann. Auf die soziale Isolation wird im folgenden Kapitel genauer eingegangen. Alleinsein bedeutet, dass ein Mensch von anderen Menschen getrennt ist und sein Leben ohne Kommunikation mit anderen Menschen verbringt. Das muss nicht bedeuten, dass die Person, die allein ist, sich auch einsam fühlt. Jedoch können wir auch hierbei soziologisch darauf deuten, dass Personen, die das Alleinsein ausleben, kaum in Interaktion mit den anderen Menschen sind, was wiederum die Definition der Einsamkeit nach der soziologischen Perspektive beschreibt (S. 12). Die Fähigkeit zum Alleinsein ist stark von der frühkindlichen Beziehungserfahrung abhängig. Eine sichere Bindung kann die Fähigkeit zum Alleinsein stärken. Aber auch die Einstellung zum Alleinsein kann den Umgang mit dem Alleinsein positiv beeinflussen. Untersuchungen haben gezeigt, dass Einsamkeit stark mit der Unfähigkeit des Alleinseins zusammenhängt (S. 13).

Während die soziale Isolation ein Dauerzustand des Mangels an sozialen Kontakten bezeichnet, ist das Alleinsein eine kurzfristige Gegebenheit. In der sozialen Isolation ist der Zustand des Alleinseins meistens eine Begleiterscheinung (S. 12). Soziale Isolation liegt dann vor, wenn sich ein Mensch freiwillig von der Gemeinschaft zurückzieht. Soziale Netze sind für die psychische und physische Gesundheit der Menschen sehr wichtig. Menschen, die in einer Gemeinschaft leben, fühlen sich sicherer als diejenigen, die keinen sozialen Halt haben (S. 5).

Aus der Definition entnehmen wir, dass alle drei Begriffserklärungen Alleinsein, Einsamkeit und soziale Isolation sehr nah zueinanderstehen und meistens ist die Einsamkeit eine Folge des Alleinseins oder der sozialen Isolation. Nicht zu vergessen, dass die Einsamkeit ein subjektiv empfundenes Gefühl bedeutet. Alleinsein und soziale Isolation müssen nicht heissen, dass das Subjekt sich einsam fühlt, jedoch fördern beide das Einsamkeitsgefühl und stellen somit Risikofaktoren für die Einsamkeit dar.

Nicht jede Einsamkeit ist ungewollt und es muss auch nicht bedeuten, dass jede Gemeinsamkeit frei von Einsamkeit ist. Der Mensch ist im Grunde ein geselliges Wesen, was aber nicht heisst, das Alleinsein per se ein negatives Gefühl hervorruft. Alleinsein wird nur dann als soziale Isolation empfunden, wenn wichtige Bedürfnisse nicht befriedigt werden. Unter einem wichtigen Bedürfnis kann beispielsweise der Wunsch einer Partnerschaft verstanden werden. Das Alleinsein kann auch positiv empfunden werden und für die Entwicklung des Individuums dienen (S. 13).

## **6. Was meint soziale Isolation?**

Isolation ist von dem lateinischen Wort 'Isola' abgeleitet und bedeutet so viel wie 'etwas zur Insel zu machen'. Im Sinne von etwas getrennt halten. Das können Prozesse sein, Individuen oder Institutionen. Im sozialen Kontext wird Isolation oft mit mehreren Personen assoziiert, die von der Gesellschaft ausgegrenzt, randständig und/oder räumlich weggeschlossen sind. Soziale Isolation kann auch als ein Zustand mit dem geringsten sozialen Kontakt oder als die grösste Distanz verstanden werden. Nach Lauth und Viebahn (1987) wird die soziale Isolierung als ein negatives individuelles Erleben beschrieben, wobei das Individuum an unzureichende soziale Kontakte besitzt. Sie unterscheiden zwischen einem direkten und einem indirekten Isolierungsindikator. Zu den direkten Indikatoren zählen Einsamkeitsempfinden und Entfremdungsgefühl. Ein indirekter Indikator ist die Anzahl der Personen im sozialen Netzwerk. Nach Jantzen (1976) entsteht eine Isolierung, wenn der Austausch zwischen dem Individuum und seiner Umwelt behindert ist. Ebenfalls nach Jantzen

ist soziale Isolation Gegensatz zur Partizipation. Partizipation wird alltäglich gebraucht wie Teilnahme, Teilhabe verstanden. (Cooper, Jaeger & Bickel, 1991, S. 514).

Nach Durkheim (1973) ist die soziale Isolation als ein Indikator genannt worden, die eine seelische Krise oder eine psychische Krankheit erklären könnte. Bei suizidalen Gedanken oder Schizophrenie wurde als Begleiterscheinung soziale Isolation festgestellt. In der Ökologie wird die soziale Isolation mit dem Kriterium Wohngebiet gemessen, zum Beispiel durch den Anteil der Einpersonenhaushalte. Auf der Ebene der sozialen Interaktion (soziologisch) wird auf die Merkmale des Alleinlebens, Mangel an familiären und ausserfamiliären Kontakte Wert gelegt. Die Ebene der Psychologie begrenzt sich auf die subjektive Isolation, welches als Merkmal das Gefühl der Einsamkeit oder Verlassenheit aufzeigt. In der psychologischen Ebene ist ebenso die Isolation von Gruppennorm wichtig. So wird im Vergleich zur Einsamkeit die soziale Isolation als ein objektiv beobachtbarer Zustand verstanden, die sich an bestimmten Merkmalen messen lässt (Cooper, Jaeger & Bickel, 1991, S. 514).

## 6.1 Was sind die Folgen von sozialer Isolation?

Soziale Isolation wird als ein Zustand verstanden, in dem keine oder kaum soziale Beziehungen bestehen. Nach Schneider (1995) wirken zwischenmenschliche Beziehungen bei Belastungen lindernd. Soziale Beziehungen dienen als Ressource um Wohlbefinden und Selbstständigkeit zu optimieren. Ohne soziale Beziehungen besteht die Gefahr, dass Menschen den negativen äusseren Einflüssen ausgeliefert sind. Spannend ist ebenfalls zu beobachten, welche Folgen die soziale Isolierung hat. Menschen, die soziale Beziehungen nicht ausreichend pflegen und in eine Isolation geraten, sind meist mit negativen Gefühlen beschäftigt. Auch zeigen sich bei den Betroffenen negative Gedanken und Verhaltensprobleme. Menschen, die von der sozialen Isolation betroffen sind, tendieren dazu, negative Gefühle, Gedanken und Verhalten zu verfestigen. Die Person erhält kaum soziale Unterstützung und kann an einem psychosozialen Gesundheitsproblem leiden. Dieses kann wiederum die soziale Isolierung verstärken. Hingegen wirken soziale Beziehungen unterstützend für das Wohlbefinden. Personen, die ein soziales Netz haben, haben eher die Möglichkeit an professionelle Hilfe, Informationen, Leistungen und Anerkennung zu gelangen sowie ihre Identität aufrecht zu erhalten. Menschen, die umsorgt und geliebt werden, die sich in einer Gruppe integriert fühlen, zeigen meist ein gestärktes psychosoziales Befinden (Schneider, 1995, S. 63-64). Soziale Vernetzungen und soziale Unterstützung sind bedeutende Faktoren für eine gute Gesundheit. Denn wenn die eigene Kraft nicht ausreicht, mit den Herausforderungen umzugehen und fertig zu werden, können die sozialen Netzwerke

eine wichtige Funktion erhalten. Sie können unterstützend wirken, um die Belastungen zu bewältigen. Ein stabiles, soziales Netzwerk kann bei der Einsetzung der eigenen Kräfte unterstützend sein. Soziale Netzwerke stärken das Selbstwertgefühl und geben eine emotionale Stabilität. Mit belastenden Situationen kann besser umgegangen werden und die Folgen von sozialem Stress wird reduziert. Gut unterstützte Personen erleiden weniger an psychische Störung, als die weniger gut unterstützten Personen. Gegenpol der sozialen Isolation ist das Vorhandensein von sozialen Netzwerken, die unterstützend wirken und so helfen Lebenskrisen besser zu bewältigen (Caritas, 2005, S. 163-166).

## 6.2 Soziale Isolation aus der systemtheoretischen Perspektive

Soziale Isolation wirkt sich nicht nur negativ auf das Wohlbefinden aus, sondern das Fehlen von sozialen Beziehungen verkürzt wahrscheinlich sogar die Lebenszeit. Wie sich die soziale Isolation auf die Gesundheit auswirkt, hängt auch mit dem individuellen Empfinden zusammen. Dabei bekommt das Gefühl der Einsamkeit eine grosse Bedeutung. Sie wird oft im Zusammenhang mit der sozialen Isolation gestellt und als einen ungünstigen Einfluss auf die Gesundheit verstanden. Im Folgenden wird anhand der Systemtheorie die soziale Isolation auf verschiedenen Ebenen erklären. Die Systemtheorie ist dadurch gekennzeichnet, dass sie die sozialen, psychischen und körperlichen Ebenen auseinander hält. Soziale Systeme bestehen zum Beispiel hauptsächlich aus Interaktionen. Die psychischen Systeme bestehen aus Wahrnehmung, Gedanken und Vorstellungen und ihrer Umwelt. Die körperlichen Systeme bestehen aus den biologischen Prozessen. Jedes System ist aber aufeinander angewiesen. So ist die Kommunikation ohne die Anwesenheit der psychischen und körperlichen Umwelt nicht möglich. Auch die Bearbeitung der Kommunikation geschieht durch die Wahrnehmung und den Gedanken. Und jedes psychische System bestimmt individuell, welche Information sie wahrnimmt und weiterverarbeitet. Menschen sind in Systemen seiner Umwelt gegliedert. Bei der sozialen Isolation handelt es sich um ein stillstand der Kommunikation. Nach der Systemtheorie stellt die soziale Isolation eine eingeschränkte Inklusionsfähigkeit dar. Eine ungenügende Inklusionsfähigkeit bedeutet, dass der Mensch in sozialen Systemen trotz Bemühungen keinen Anschluss findet. (Hafen, 2018, S. 1-3).

### 6.3 Zusammenhänge zwischen sozialer Isolation und Gesundheit

Da die körperliche und psychische Krankheit aus dem Zusammenspiel verschiedener Faktoren entsteht, wird die Gesundheit als ein bio-psycho-soziales Phänomen bezeichnet. So ist auch die soziale Isolation nicht allein für eine Krankheit verantwortlich, sondern immer in Zusammenspiel mit anderen Einflussfaktoren. Wenn die soziale Isolation negativ bewertet wird, erzeugt sie das Gefühl der Einsamkeit. Wegen der eingeschränkten Inklusionsfähigkeit entsteht das Gefühl der Einsamkeit mit dem Wunsch eine bessere Anschlussmöglichkeit zu erlangen. Die Schere zwischen dem Wunsch und der tatsächlichen Wirklichkeit löst bei den Betroffenen negativen Stress aus, welcher wiederum auf die körperliche und psychische Gesundheit Einfluss nimmt. Soziale Isolation kann somit auf den Selbstwert, Selbstwirksamkeit und Wohlbefinden auswirken. Eine gute soziale Einbettung hingegen dient als ein Schutzfaktor gegen Stress, weil auf die Unterstützung durch beispielsweise Freund und Familie gezählt werden kann. Die soziale Einbettung begünstigt die Widerstandsfähigkeit der Betroffenen und vermindert das Erzeugen von Krankheiten. Soziale Isolation und Einsamkeit wirkt sich also negativ auf die Gesundheit aus. Warum die soziale Isolation Krankheiten begünstigt, hängt damit zusammen, dass der Mensch sich im Zuge der Evolution zu einem sozialen Wesen entwickelte und darauf angewiesen ist in Gemeinschaften zu leben. Eine positive soziale Resonanz, wie zum Beispiel Lob oder ein Liebesgeständnis schüttet im Gehirn des Empfängers Neurotransmitter aus, die Emotionen wie Wohlbefinden oder gar Euphorie auslösen. Bei einer Ausgrenzung oder Mobbing werden ebenfalls Neurotransmitter ausgeschüttet, die der Körper als Schmerzsignale deutet. Der daraus entstehende Stress kann Depression bewirken (Hafen, 2018, S. 4-6).

Dass die Menschen auf die Gemeinschaft angewiesen sind, zeigt sich bei der Erziehung der Kinder. Kinder, die emotionale Vernachlässigung oder Gewalt erfahren haben, können im späteren Lebensalter mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit an psychischen oder körperlichen Krankheiten leiden. Das heißt eine gute Bindung ist wichtig, um das Sozialverhalten positiv zu beeinflussen und Einfühlvermögen aufzubauen. Weitere Ursachen für eine soziale Isolation und Einsamkeit können körperliche Beeinträchtigungen sein. Zum Beispiel kann ein Hörproblem eine Inklusion erschweren, weil auch die Teilnahme an der Kommunikation erschwert bleibt. Körperliche Behinderungen und auch psychische Krankheiten können dazu führen, dass die Menschen öffentliche Räume meiden, welches wiederum soziale Isolation fördert und die Integration in die gesellschaftliche Teilhabe erschwert. Soziale Isolation und Einsamkeit hängen also von verschiedenen Einflussfaktoren ab, das bedeutet zugleich, dass es viele Möglichkeiten gibt soziale Isolation oder Einsamkeit zu bewältigen. Dies beginnt mit der Bindung in der Kindheit und später mit der Einbettung in ein soziales Netz (S. 7-9).

## 7. Was sagen psychologische Theorien zum Thema Einsamkeit?

Aus der psychologischen Perspektive betrachtet ist das Einsamsein ein psychologisches Leiden, das sich auf die Beeinträchtigung der Beziehung zu den Mitmenschen bezieht. Bei der Person, die sich im Zustand der Einsamkeit befindet, driftet das gewünschte Ideal einer Beziehung von der realen Form der existierenden Beziehung auseinander. Dies bedeutet, dass die Person sich nach Beziehungen sehnt und diese im realen Leben nicht hat.

Nach Schwab (2005) ist Einsamkeit «das quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden sinngebenden Beziehungen.» (Caritas, 2005, S. 75). Das Bedürfnis der Zugehörigkeit und Geborgenheit ist nicht erfüllt. Einsamkeit und Alleinsein unterscheiden sich, auch wenn die Folge der Einsamkeit oft mit Alleinsein begleitet ist. Es kann auch oft vorkommen, dass sich jemand unter den Menschen einsam fühlt. Das Antonym von Einsamkeit ist nicht das Zusammensein mit anderen Menschen, vielmehr ist es das Bewusstsein darüber, dass eine Verbundenheit mit anderen Menschen besteht.

Der amerikanische Psychiater Sullivan (1980) beschrieb die Einsamkeit schlimmer als das Gefühl der Angst. Neuere Studien zufolge ist Einsamkeit mit Gefühlen der Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Angst, Langeweile und Sehnsucht nach Nähe verbunden. Nach ICD-10 (Internationale Klassifikation psychischer Störungen) zählt Einsamkeit nicht zu einer psychischen Erkrankung. Jedoch ist die Einsamkeit eine Begleiterscheinung vieler psychischen Erkrankungen. Dies ist nicht verwunderlich, wenn vor Auge geführt wird, dass viele der psychischen Erkrankungen aufgrund der Fehlentwicklung der sozialen Beziehungen entstehen (S. 75). Eine Erklärung für die Einsamkeitsentstehung kann auf die frühkindliche Entwicklungsgeschichte zurückgeführt werden. Ein Kleinkind hat das Bedürfnis nach Bindung, Geborgenheit und Zugehörigkeit. Sogleich hat das Kleinkind Angst vor einer Trennung. Nach dem Bindungstheoretiker John Bowlby kann eine gestörte Bindungsentwicklung zu einer späteren Einsamkeit führen. Forschungen haben gezeigt, dass Personen, die an Einsamkeit leiden in der Kindheit oft einen ängstlich – ambivalenten oder vermeidenden Bindungsstil hatten (Caritas, 2005. S. 76-78).



## 7.1 Inwieweit verschärfen sich die ungewollten Effekte der Einsamkeit bei psychischen Erkrankungen?

Einsamkeit und die psychische Erkrankung der Menschen verstärken sich gegenseitig. Einerseits bewirkt psychische Erkrankung das Gefühl der Einsamkeit und andererseits können Einsamkeitsgefühle die Krankheit verstärken. Hinzu kommt, dass psychische Krankheiten zur sozialen Isolation beitragen können. Wer depressiv ist, sich verfolgt fühlt oder unter einer Sucht leidet, kann sich zurückziehen. Die Person möchte meistens keinen Kontakt zu anderen Menschen oder kann sich von den anderen Menschen bedroht fühlen. Psychisch erkrankte Menschen wirken auf andere Menschen weniger sozial, weshalb die anderen sich noch mehr von den Betroffenen abwenden. So entsteht eine Wechselwirkung. Die Kranken ziehen sich zurück und möchten nicht mit anderen Menschen in Kontakt treten. Auf die Gesunden wirken die Kranken merkwürdig und sie treten wenig in Interaktion mit den Betroffenen. Somit haben meistens psychisch Erkrankte wenig soziale Kontakte. So wird das Erleben von Einsamkeit zu einem alltäglichen Problem für die Betroffenen. Einsamkeit ist ein Symptom bei Menschen, die unter Depression, Schizophrenie, wahnhaften Störungen, manchen Persönlichkeitsstörungen sowie Suchtproblemen leiden. Bei einer schweren psychischen Erkrankung kann dies in Begleitung der Einsamkeit zu suizidalen Gedanken führen (Juckel & Schröber, 2018, S. 3).

Es ist schwer nachvollziehbar, wie sich eine psychische Erkrankung anfühlt. Viele der Patienten/Patientinnen beschreiben die Einsamkeit und das Verschwinden der Mitmenschen als eine Erscheinung der Krankheit. Alles und auch das eigene Selbst versinkt in einer Gleichgültigkeit. Damit versteht man das Wegrücken der Mitmenschen, so bleibt kein Halt. In der Vereinzelung wird einem die Endlichkeit bewusst und wegen der Beziehungslosigkeit tritt auch eine tiefe Form der Langeweile auf. Es sind Zustände, die für den Menschen schwierig sind aber auch zum Nachdenken anregen. Wie bereits erwähnt, ist die Einsamkeit ein inneres Gefühl, welches eng mit dem Fehlen der wichtigen Menschen verbunden ist und auch durch die soziale Isolation beeinflusst werden kann. Dies jedoch nicht zwingend. Nach der Entwicklungspsychologie entsteht das Gefühl der Einsamkeit, wenn das Überwinden der Trennungsangst unzureichend erfolgt ist. Zum Beispiel wenn die eigene Identitätsbildung nicht erreicht wurde. Dies kann bei Narzissmus oder bei einer psychotischen Störung der Fall sein. Der Narzisst ist in seinem Grössenselbst und der mit den psychotischen Störungen in einem Stimmenhören verfallen. In diesem Fall entfernen sich die anderen Menschen immer mehr und die Betroffenen geraten in einen Zustand der Einsamkeit. Nach der Neurobiologie ist die Einsamkeit eine akute Stressreaktion, in der sich die Stressachse verändert. Zum Beispiel

steigt der Blutdruck an oder das Immunsystem verändert sich. So wird deutlich, dass Einsamkeit ein Risikofaktor für verschiedene körperliche und seelische Erkrankungen ist.

Einsamkeit fördert somit psychische Störungen und dies wiederum bewirkt Einsamkeit. Weshalb es wichtig ist, bei psychischer Störung, soziale Teilhabe und Gemeinschaft in die Therapie miteinzubeziehen. Einsamkeit wird nicht als ein Symptom der psychischen Erkrankung gewertet. Für die Behandlung wäre es aber sehr nützlich, wenn die Einsamkeit als menschliches Erleben aufgenommen und verstanden wird. Die betroffene Person wird wahrscheinlich wegen der psychischen Störung einsam, weil sie sich sozial zurückzieht aber auch die Umgebung ist hilflos und weiss nicht wie sie mit der Situation umgehen soll. Kritik an die Psychiatrie ist, dass sie den/die Betroffene/n meistens nur im Einzelfall betrachtet. Ohne das soziale Umfeld mit in die Therapie einbeziehen zu können.

Einsamkeit ist vor allem bei Schizophrenie und Depression wahrzunehmen. Bei Menschen mit psychotischen Störungen findet meistens eine Ablösung von der Realität statt. Sie müssen meistens allein mit der Situation zurechtkommen und empfinden ein starkes Einsamkeitsgefühl. Bei der Depression bekommen die Geschnehtnisse eine Gleichgültigkeit. Auch hierbei versinkt die betroffene Person meist in eine tiefe Einsamkeit. Nichts hat mehr Bedeutung, suizidale Gedanken sind meistens Folge der Vereinzelung. So verfestigt sich die Einsamkeit nebst den anderen Symptomen der Krankheit in das Leben des/der Betroffenen.

Es ist gut, wenn psychisch Kranke Empfehlungen gegen die Einsamkeit erhalten, jedoch nimmt die Krankheit sehr viel Raum ein, sodass der Antrieb meistens fehlt, um gegen die Einsamkeit etwas zu unternehmen. In der Therapie ist es wichtig, dass der Sinn des Lebens, die Einsamkeit, die Abweisung durch andere etc. aktiv besprochen und bearbeitet wird. Wie stark das Einsamkeitsgefühl während der Krankheit empfunden wird, hängt natürlich auch damit zusammen, ob die Person genügend soziale Unterstützung erhält. Um aus der Einsamkeit herauszukommen, muss die betroffene Person sich langsam wieder an den sozialen Austausch herantasten. Es ist wichtig, dass die Person sich nicht als Opfer der Umstände sieht, sondern die eigene soziale Situation positiv in die Hand nimmt. Dies würde das Selbstvertrauen stärken. Ebenfalls ist es sehr wichtig, dass die Betroffenen qualitative Beziehungen pflegen. Menschen, die über längere Zeit einsam sind, zeigen gegenüber den anderen Menschen auch negative Gefühle. Wichtig ist, dass sie wieder eine optimistische Einstellung erlangen. Wichtig ist also, dass die Einsamkeit einerseits subjektiv behandelt wird, aber andererseits ist die Einsamkeit ein gesamtgesellschaftliches Problem (Juckel & Schröder, 2018, S. 1-6).

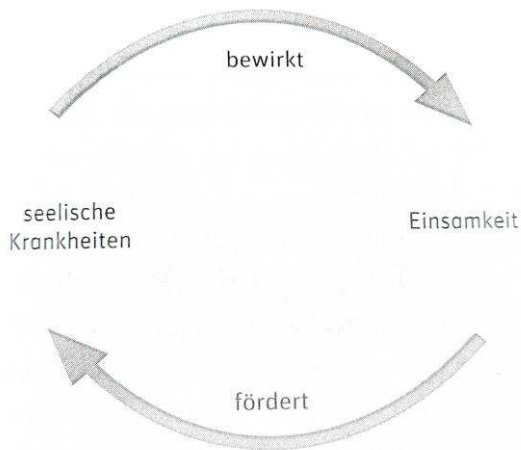


Abbildung 1. Teufelskreislauf zwischen Einsamkeit und seelischen Krankheiten. Nach Spitzer, 2018, S. 155.

## 7.2 Wie zeigt sich die Einsamkeit während der Corona Pandemie?

Seit April 2020 sind weltweit viele Länder von dem neuen Covid-19 Virus betroffen. Um die Öffentlichkeit zu schützen und die Verbreitung der Infektion zu stoppen, waren gewisse Massnahmen notwendig. Beispielsweise wurde die Bewegungsfreiheit der Menschen eingeschränkt. Es fanden Ausgangssperren statt, der öffentliche Verkehr wurde beschränkt benutzt, die Grenzen der meisten Länder wurden geschlossen und es kam ein Reiseverbot auf. Die Menschen müssen in den öffentlichen Räumen einen Mindestabstand von eineinhalb Meter halten. Menschen die von dem Virus angesteckt werden, müssen in die Isolation. Solche Massnahmen, die getroffen werden, um die Infektionsausbreitung zu hemmen, können gleichzeitig auch psychosoziale Konsequenzen haben. Quarantänemassnahmen, die erforderlich sind, um die Gesundheit zu schützen, sind als belastende Lebensereignisse gedeutet worden und können sich so auch negativ auf die psychische Gesundheit auswirken. Menschen müssen sich plötzlich von den nahestehenden Personen räumlich trennen, sie sind eingeschränkt und verlieren ihre Freiheit. Sie haben eine Unsicherheit bezüglich des Verlaufs der Krankheit und meistens empfinden sie in der Isolation Langeweile und Einsamkeit. All diese Faktoren können Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Forschungen nach wurde belegt, dass Personen, die in die Quarantäne mussten, psychische Reaktionen wie Ängstlichkeit zeigten, sie sorgten sich sowohl um die eigene Gesundheit als auch um die Gesundheit der Angehörigen. Weiter zeigten sie Reaktionen wie Schlaflosigkeit und erhöhten Stress. Ins Besonders war die Einsamkeit zu spüren. Viele der Befragten empfanden in der Phase der Quarantäne Einsamkeit. Weiter wurde untersucht, welche psychosozialen Folgen

die Quarantäne verursachen könnte. So wurde festgestellt, dass Personen in der Quarantäne insbesondere Symptome der posttraumatischen Belastungsstörung zeigen könnten. Auch zeigt die Untersuchung, dass eine depressive Verstimmung als Symptom auftreten könnte. Sie zeigten erhöhte depressive Symptome, als solche, die nicht von der Quarantäne betroffen waren. Personen, die von der Quarantäne betroffen waren und tatsächlich durch den Virus erkrankten, äusserten, dass sie mehr Stigmatisierung erlebten als diejenigen Befragten, die nicht von der Quarantäne betroffen waren. Stigmatisierungen können sich ebenfalls auf die psychische Belastung auswirken. Bei den Betroffenen wurden Symptome wie Angst, Verleugnung und Frustration beobachtet. Auch heisst es, dass Personen, die wenig Resilienzressourcen oder Copingstrategien besitzen, als besondere Risikopatienten hinsichtlich der psychosozialen Gesundheit bei Quarantänemassnahmen gelten. Das können Personen sein, die psychische Vorerkrankungen hatten oder geringe soziale Unterstützung erhalten (Röhre, 2020, S. 179-189).

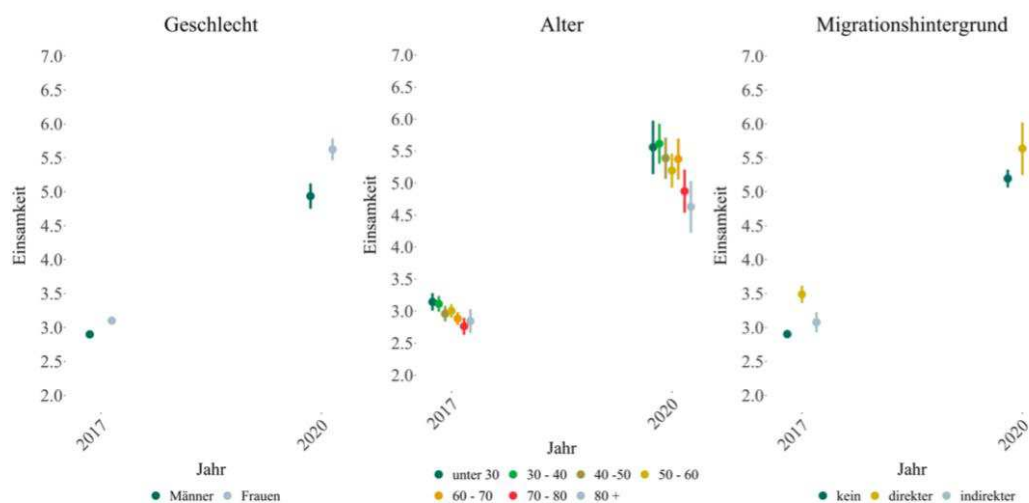


Abbildung 2. Einsamkeitsempfinden während der Corona Pandemie. Nach Entringer et al., 2020, S. 12.

Die Abbildung zeigt die Resultate der oben erwähnten Studie. In allen drei Bereichen (Geschlecht, Alter und Migration) hat das Einsamkeitsempfinden 2020 im Vergleich zu 2017 zugenommen.

Die allgemeine Lebenszufriedenheit blieb zum vorherigen Jahr unverändert auch das emotionale Wohlbefinden bleibt dasselbe wie im Vorjahr. Gestiegen ist die durchschnittliche Depression- und Angstsymptomatik im Vergleich zum Jahr 2019. Es ist möglich, dass sich die Folgen der Krise erst später zeigen, zum einen, weil die Menschen nicht akut mit einem

Arbeitsplatzverlust rechnen müssen. So kann eine wirtschaftliche Krise erst später aufkommen (Entringer et al., 2020, S. 12).

### 7.2.1 Exkurs: Quarantänebericht

Die Verfasserinnen mussten im Oktober und November selber beide während 10 Tagen in Quarantäne. Aufgrund der passenden Thematik erläutern sie hier kurz ihre Erfahrungen bezüglich der erlebten sozialen Isolation und ihrem Umgang mit den einsamen Tagen.

*Naëmi Eggimann: Als ich erfuhr, dass ich mich aufgrund eines engen Kontakts mit einer Freundin in Quarantäne begeben muss, hatte ich das Gefühl, dass ich mich nicht mehr in der Öffentlichkeit bewegen darf. Zuhause angekommen, informierte ich (mit genügend Abstand) meine Mitbewohnerin. In ihren Augen konnte ich sehen, wie sie Angst bekam. Nicht die Angst vor mir und primär auch nicht vor dem Virus, aber von den Folgen einer möglichen Quarantäne. Sie hätte nicht an die Universität gehen können und dadurch wichtige Punkte für das Studium nicht sammeln können. Ich schloss mich deshalb direkt in meinem Zimmer ein. Zehn Tage "eingesperrt". Für mich als Mensch mit Bewegungsdrang und vorwiegend sportlichen Hobbys eine echte Herausforderung. Interessanterweise waren die nächsten 10 Tage nicht einmal besonders schwer zu bewältigen. Ich schrieb viel an der Abschlussarbeit, schlief mehr oder machte zwischendurch ein Home Workout. Ich hatte damit gerechnet, dass es mir viel schwerer fallen würde, so eingeschlossen zu sein. Die Folgen kamen jedoch erst später. Da sich die Lage in der Schweiz nach meiner Quarantäne wieder verschlimmerte und die Massnahmen erneut verschärft wurden, war wieder vieles nicht möglich, auch wenn ich nun nach draussen durfte. Es wurde ohnehin kälter und lange Aufenthalte im Freien ungemütlicher. Ich spürte, wie ich häufiger lust- und energielos war und nicht wusste, was ich mit mir anfangen sollte. Mir fehlten meine Freunde, selbst wenn ich sie traf, denn vieles war nicht mehr wie gewohnt. Herzliche Begrüssungen sowie Umarmungen fielen weg und gross etwas unternehmen konnte (und kann) man ja trotzdem nicht. Bei Treffen beschleicht mich immer dieses Gefühl, dass man das doch eigentlich bleiben lassen sollte. Diese Anspannung spüre ich auch bei meinen Freunden. Eine Partnerschaft habe ich nicht und ich beneide Menschen, die in einer Beziehung sind, öfters als sonst. Neue Leute kennenzulernen ist schwieriger, das Dating komplizierter. Ich habe ein stabiles und positives soziales Netzwerk, trotzdem fühle ich mich seit dieser ausserordentlichen Lage klar häufiger einsam als davor. Ich würde mich als resiliente Person bezeichnen und kenne gewisse Strategien, die mir helfen, negative Phasen zu bewältigen. Es erfordert für mich dennoch mehr Kraft, in dieser Zeit positiv zu bleiben, als ich zu Beginn dachte.*



Abbildung 3. Ausdruck der Gefühle während der Isolation (von der Autorin Elif Karakuyu-Keskin gemalt).

*Elif Karakuyu-Keskin: Als ich die Nachricht von meinem Vater erhielt, dass er ein positives Testresultat erhalten hat, war auf der Arbeit. Die erste Reaktion, die ich spürte war Angst um meinen Vater, weil er zu einer Risikogruppe gehört. Kurz darauf packte ich meine Tasche und verliess das Büro. Meine Büronachbarin ist ebenfalls eine etwas ältere Person und zählt auch zu einer Risikogruppe. Ich hatte Angst, dass ich andere Menschen mit dem Virus ansteckte. Nach einem Telefongespräch mit dem Kantonsarzt durfte ich jedoch weiterarbeiten. Mit einem unwohlen Gefühl tat ich das. Nach dem Feierabend kam ich nach Hause und richtete meine Isolation in unserem Schlafzimmer ein. Mein Mann verbrachte die Tage im Wohnzimmer. Zwei Tage später traten auch bei mir die Symptome wie Fieber, Gliederschmerzen, Husten etc. auf. Auch ich mein Test fiel positiv aus. Nun hiess es für mich und auch für meinen Mann, uns während zehn Tage in die Quarantäne zu begeben. Also zehn Tage eingesperrt. Nur in einer lebensbedrohlichen Notfallsituation dürften wir die Wohnung verlassen. Während diesen zehn Tagen versuchte ich die Zeit irgendwie sinnvoll zu gestalten. Ich schrieb viel an der Bachelor Thesis, versuchte meine E- Mails von zu Hause aus zu beantworten. Aber das war auch nicht immer möglich, weil ich gesundheitlich doch ziemlich angeschlagen und erschöpft war. Als ich an einem Tag in den Notfall musste, merkte ich, was es wirklich bedeutete, eingesperrt und von der Gesellschaft ausgeschlossen zu sein. Ich musste den Kantonsarzt um Erlaubnis bitten, ob ich nun in die Notaufnahme durfte. Ich war eine Gefahr für andere Menschen. Die Notfallstation betrat ich durch die Hintertür. Ja, ich wurde im negativen Sinn besonders behandelt. Nachdem wir endlich die zehn Tage überstanden hatten, durften wir aus der*

*Isolation. Aber die Zeit danach war für mich unangenehmer. Meine Freunde und Familie wollten einige Wochen warten, bis wir uns wieder treffen konnten. Sie hatten immer noch Angst davor, sich anzustecken. Schlimm empfand ich es, dass ich meine Liebsten nicht umarmen oder sie nur mit Abstand treffen konnte. Das Gefühl der Einsamkeit empfand ich in Bezug auf meine Freunde. Das Bedürfnis, mich mit Freunden auszutauschen, fehlte mir in der Phase sehr. Ich merkte, dass ich in der Situation gestresster und unmotivierter reagierte.*

## **8. Was sagen soziologische Theorien zum Thema Einsamkeit?**

Die Einsamkeit bezieht sich auf soziale Beziehungen und somit auf die gesamte Gesellschaft. Auf der Mikroebene betrachtet, gelten Defizite in den sozialen Netzwerken als Einsamkeitsursache. Auf der Mikroebene können gesellschaftliche Strukturbedingungen und die Verteilung materieller Ressourcen zur Einsamkeitsempfinden beitragen (Bohn, 2006, S. 30). Einsamkeit zeigt sich in den Beziehungen zu den Menschen, aber sie kann auch durch die Beziehungen bewältigt und überwunden werden. Sie kann das Ergebnis von Beziehungen sein, die gescheitert sind oder die Sehnsucht nach Anerkennung. Die betroffene Person fühlt sich einerseits nicht in der Lage, mit anderen zusammen zu sein und andererseits leidet sie darunter, dass sich niemand um sie kümmert. Die Schuldgefühle an der Einsamkeit steigen, je mehr ein Versuch unternommen wurde, an der Gesellschaft wieder teilzunehmen. Wenn diese Bemühungen gescheitert sind, kann der Rückzug und die Isolation verstärkt werden (S. 31).

Weiter hat die Einsamkeit mit Machtverlust und Unterlegenheit zu tun. Die Betroffenen fühlen sich hilflos und ohnmächtig in ihrer Situation. Dieser Machtverlust führt wiederum zu einer Ungleichheit. Wenn aufgrund der Einsamkeit ein Machtverlust ersichtlich wird, so bedeutet dies, dass zugleich eine Unterlegenheit vorhanden ist (S. 32).

Gefühle waren für die Soziologie lange nicht bedeutend. Jedoch stellte bereits Durkheim fest, dass eine Gesellschaft ohne gemeinsame Gefühle keinen Bestand hat. Gefühle sind bedeutend für den Verlauf unseres Handelns. Emotionen sind bedeutend für die soziale Wirklichkeit und beeinflussen den Umgang miteinander. Emotionen sind hilfreich für das Erfahren von Lebendigkeit in uns selbst und mit anderen. Ein Leben ohne Gefühle wäre leer und nicht gelungen. Emotionen beeinflussen die Beziehung zu anderen, sie formen die Beziehung und in den Beziehungen entstehen Gefühle. Gefühle wie Liebe, Neid, Eifersucht und Scham sind nur einige, die das Zusammenleben enorm strukturieren. Für die Gesellschaft sind Gefühle auch oft Grundlage von Ereignissen, die störend für die soziale Ordnung sind. Lang beschäftigten sich die Soziologen nicht mit dem Feld Emotionen. Jürgen Gerhard befasste sich intensiver mit der Soziologie der Emotionen. Sein Ziel dabei war, Wege einer

Soziologie der Emotionen aufzuzeigen und somit die Emotionen als ein Gegenstand der Soziologie zu betrachten. So stellt er fest, dass Emotionen bereits bei Simmel und Durkheim ein wichtiges Element für die Konstruktion der sozialen Wirklichkeit und für alles Soziale waren. Nach Gerhard sind Emotionen das Zusammenspiel von vier Ebenen. Diese vier Ebenen sind der Organismus, die Persönlichkeit, das Sozialsystem/ Sozialstruktur und die Kultur. Der Organismus ist der physiologische Bestand, in der die Erregung stattfindet. Die Persönlichkeit ist die individuell erlernte und verinnerlichte Komponente und das Sozialsystem ist das Feld, der wechselseitigen Kommunikation. Mit der Kultur wird das Deutungsmuster der Welt insbesondere die Interpretation von Emotionen verstanden. Durch das Zusammenspiel der vier Ebenen können Emotionen entstehen. So beschreibt Jürgen Gerhard die Emotionen als eine Interpretation von sozialen Situationen, die mit einer kulturellen und personalen Komponente zusammenhängen. Besonders wichtig ist aber dabei die Persönlichkeit. Auch wenn alle vier Ebenen zusammenspielen, ist die persönliche Interpretation für die Entstehung der Emotionen am bedeutendsten (S. 33-39).

Weiter ist für die Soziologie die Frage spannend, warum in einer Situation ein bestimmtes Handlungsmuster gezeigt wird und wie sich ein Handeln durch das Zusammenwirken einer anderen Handlung äussert. So wird das Wechselspiel zwischen sozialem Handeln und sozialen Strukturen angedeutet. Durch das Zusammenwirken von verschiedenen Interaktionspartnern werden viele soziale Strukturen Produkt von sozialem Handeln. Soziales Handeln wird durch soziale Strukturen geprägt und durch Emotionen hervorgehoben. Vor allem Emotionen, die sich auf soziale Beziehungen richten. Emotionen binden Individuen aneinander und ermöglichen eine Konstruktion der Gesellschaft durch Interaktionen. Durkheim behauptet, dass starke soziale Strukturen, Glauben und Kollektivvorstellung die Gesellschaft binden. So werden Individuen fähig als soziales Wesen zu handeln und Emotionen wie Opferbereitschaft oder Liebe zu zeigen. So sollen bei einer schwachen sozialen Struktur negative Gefühle, wie Melancholie oder Niedergeschlagenheit zum Ausdruck kommen. Die Individuen fühlen sich somit isoliert und alleingelassen. Im schlimmsten Fall sehen sie keinen Sinn in ihrer Existenz, was bis zum Selbstmord führen kann (S. 45-54).

Simmel erkannte, dass Gefühle für die Vergesellschaftungs- und Alltagsprozesse sehr wichtig sind. Er befasst sich besonders mit den gegenseitigen Blickkontakte von Menschen, die sie miteinander verbindet. Nach Simmel ist für die Erklärung der Einsamkeit nach soziologischer Sicht die Wechselwirkung, die in der Vorstellung der Individuen ablaufen, bedeutend. Nicht nur die Einsamkeit verläuft in der Vorstellungswelt des Individuums ab, sondern auch die Freiheit. Das Individuum stellt sich darauf ein, alte Beziehungen aufzulösen und neue Wechselwirkungen einzugehen. Beides sind somit soziologisches Tun. Einsamkeit nach



Simmel bedeutet nicht nur die tatsächliche Abwesenheit der Gesellschaft, sondern in der Vorstellung verneintes Dasein der Gesellschaft. Konkreter meint Simmel, dass Einsamkeit aus der Wechselwirkung ausgeschieden ist, aber im Geist des anderen Subjektes weiterhin ihre Wirkung zeigt. Wenn ein Individuum Erfolg im Beruf hat, genügend soziales Netzwerk besitzt und in einer intakten Zweierbeziehung lebt, gibt es objektiv gesehen keinen Grund, sich einsam zu fühlen. Wenn sich das Individuum isoliert und sich weigert an sozialen und kulturellen Aktivitäten teilzunehmen, so weicht das Individuum mit seinem Rückzugsverhalten von der Norm ab und zeigt ein abweichendes Verhalten. Abweichendes Verhalten zeugt ein Spannungsfeld zwischen dem Individuum und der Gesellschaft. So ist es soziologisch gesehen keine Seltenheit, dass Einsamkeit als ein abweichendes Verhalten gesehen wird, jedoch ist auch nicht zu vergessen, dass das Individuum für das Einsamkeitsgefühl selbst verantwortlich ist. Einsamkeit gilt somit als ein abweichendes Verhalten. Verstärkt kann man sagen, dass die Einsamkeit ein individueller Protest gegen die Gesellschaft ist. Es mag durchaus sein, dass die Anpassungsleistungen des Individuums nicht geklappt haben. Vielleicht wurden die Versuche nicht akzeptiert oder die Integrationsmöglichkeit nicht gewährleistet. Menschen können in die Einsamkeit verfallen, wenn die gesellschaftlichen Bedingungen die Anpassung nicht ermöglichen (S. 75-154). Mit diesem Hintergrund ist es durchaus nicht korrekt, das Individuum für die Einsamkeit verantwortlich zu machen. Wie bereits erwähnt, können gesellschaftliche Normen Menschen überfordern, so dass sie den Schutz im Rückzug finden und sich in die Isolation geben. So kann die Verantwortung für die Einsamkeit nicht nur dem Individuum zugeordnet werden, sondern auf das gesamtgesellschaftliche System (S. 78). Einsamkeit wird als eine Reaktion auf die gesellschaftlichen Verhältnisse gezeigt. Einsamkeit kann aber auch nicht von der Gesellschaft abgegrenzt werden. Das würde bedeuten, dass das Individuum und die Gesellschaft sich spalten würden und niemand wäre für die Einsamkeit verantwortlich. Somit muss die Einsamkeit in einem wechselseitigen Kontext zwischen dem Individuum und der Gesellschaft betrachtet werden (S. 102). Das Einsamkeitsempfinden ist nicht nur subjektiv, sondern es hängt auch von verschiedenen gesellschaftlichen Strukturen ab. Somit empfinden manche Einsamkeit stärker als andere. Einsamkeit findet sich in verschiedenen Bereichen wie im Alter, Jugendalter, Arbeitslosigkeit, Armut, Ansehen, berufliche Position und Bildungsstand etc. Auch in manchen Lebensformen wie das Alleinleben, Trennung, Scheidung, Verwitwung trifft man häufiger auf das Phänomen der Einsamkeit (S. 104).

Gegenstand der Soziologie ist die Gesellschaft. Für die Soziologie ist die Gemeinschaft, das Allgemeine und nicht das Singulär wichtig. Somit auch nicht das Einsamsein, sondern das Zusammensein. Aber diese Einzelfälle scheinen für die Soziologie ebenfalls wichtig zu sein, weil sie den Gang der gesellschaftlichen Dinge infrage stellen. Wo die Grenzen der

Gesellschaft liegen, lässt sich an dem Phänomen Freundschaft erklären. Freundschaften sind Menschen, die in einer besonderen Beziehung zueinander stehen. Freundschaften schliessen sich von den sozialen Beziehungen und Bindungen aus und vereinsamen in der Gemeinsamkeit. Ein Streben nach Einsamkeit. Für die Soziologie ist dies weniger spannend, weil sie sich nicht für eine vereinsamte Freundschaft interessiert, sondern für eine Gemeinschaft.

Für die Soziologie ist die Einsamkeit ein sozialer Mangelzustand und hat nicht die Fähigkeit zu existieren. So wird mit dem Phänomen Freundschaft versucht, die Einsamkeit zu erklären. Simmel verstand die Freundschaft als eine aussergewöhnliche Form von Sozialität. In einer Freundschaft kommt beides vor. Einerseits das starke Gefühl einer Zusammengehörigkeit und gleichzeitig aber das Bewusstsein über die Vereinzelung (Weiss, 2008, S. 201-210).

## 9. Was meint Gemeinsamkeit?

Suchen wir nach dem Gegenstück von Einsamkeit, stossen wir nach ersten Überlegungen schnell auf den Begriff der Gemeinsamkeit. Bei der Recherche nach einer einheitlichen Begriffserklärung fällt auf, dass häufig von Inklusion oder Gesellschaft gesprochen wird, sowie von Gemeinsamkeit in bestimmten Gruppen (z.B. Migrantinnen und Migranten). Eine allgemeine Erklärung des spezifischen Begriffs 'Gemeinsamkeit' ist jedoch schwer zu finden. Nach vertiefter Recherche stellt sich heraus, dass sich zwar Literatur zur Thematik finden lässt, diese jedoch fast ausschliesslich hundertjährig oder gar noch älter ist. In der neueren Literatur wird eher von Gesellschaft oder Gemeinschaft, selten aber von Gemeinsamkeit gesprochen. Um eine erste, zeitgemässe Definition von Gemeinsamkeit zu erhalten, kann das Wort etymologisch analysiert werden. Die deutsche Dudenredaktion beispielsweise erklärt den Begriff als einen "Zustand gegenseitiger Verbundenheit" (Dudenredaktion, o.J.). Im Weiteren hat die Dudenredaktion als Synonyme für Gemeinsamkeit folgende Begriffe festgehalten: Ähnlichkeit, Berührungspunkt, Entsprechung und Gleichartigkeit. Um einen direkten Vergleich zum Begriff Einsamkeit zu erhalten, stellen die nachfolgenden Begriffe aus der Dudenredaktion die Synonyme von Einsamkeit dar: Alleinsein, Einsamkeitsgefühl, Eremitendasein und Kontaktarmut. Mit dieser ersten Erklärung der beiden Begriffe lässt sich die Annahme, dass Gemeinsamkeit das Gegenteil von Einsamkeit darstellt, insoweit bestätigen, da bei der Gemeinsamkeit von *Verbundenheit* gesprochen wird und die Einsamkeit einen Bezug zum Wort *allein* aufweist. Gemeinsamkeit sollte jedoch nicht mit dem Verständnis von Un-Einsamkeit gleichgesetzt werden, aus dem Grund, dass folgende These überprüft werden müsste: Kann man sich, trotz bestehender Verbundenheit mit anderen

Menschen, einsam fühlen? Im Kapitel 2 wird der Begriff der Einsamkeit als ein subjektiv empfundenes Gefühl beschrieben, das somit individuell wahrgenommen wird. Einsamkeit kann tatsächlich aus einer Armut an Beziehungen entstehen, jedoch können sich auch Menschen einsam fühlen, welche über soziale Beziehungen verfügen. Entscheidend für das Einsamkeitsgefühl ist nicht die Anzahl an Bindungen, sondern deren Qualität. Einfach gesagt, kann man mit anderen Menschen verbunden sein, ohne mit ihnen verbunden zu sein, respektive ohne diese Verbindung zu spüren und davon zu zehren (Peplau & Perlman, 1979, S. 101). Dies zeigt unserer Meinung nach auf, dass nicht die Verbundenheit allein die Gemeinsamkeit definiert, sondern die Gegenseitigkeit mit einbezieht. Dadurch lässt sich annehmen, dass nicht nur das Vorhandensein von Verbundenheit oder von Bindungen reicht, um von Gemeinsamkeit sprechen zu können, sondern dass die Qualität der Verbundenheit, also deren Intensität, ein entscheidender Faktor ist, ob sich ein Mensch einsam oder mit anderen verbunden fühlt.

Ein ikonisches Beispiel für Gemeinsamkeit im Sinne von gegenseitiger Verbundenheit zeigt ein zwar altertümlicher, aber in gewisser Weise noch heute treffender Artikel einer Zeitschrift aus dem Jahr 1943. Der Autor beschreibt die Notwendigkeit des sich Mitteilens, um Gemeinsamkeit zu empfinden. Die Gegenseitigkeit kommt in einem Ausschnitt aus dem Artikel ebenfalls zum Vorschein: "wenn das irdische Wesen (. . .) nicht von einem anderen Geschöpf hören und fühlen könnte, was Leben und Gottheit sind" (Rheiner, 1943, S. 2). Es geht also nicht bloss darum, sich mitteilen zu können, sondern um eine Reaktion von einem anderen Menschen auf seine ausgesprochenen Gedanken zu erhalten. In der damaligen Gesellschaft war die Auffassung von Gemeinsamkeit jedoch auch stark abhängig von klaren Normvorstellungen. Wer in der früheren Zeit keinen angesehenen Beruf ausüben konnte, musste sich sein Ansehen mit - wie der Autor es nennt - Theater spielen verdienen, was meinte, sich in guten Haushalten blicken zu lassen, den Frauenbesuch zu empfangen und den Schein eines wohlhabenden Lebens zu wahren. Dies in der Hoffnung, eines Tages von der Umgebung als partnertauglich wahrgenommen zu werden und heiraten, eine Familie gründen und somit der gesellschaftlichen Norm entsprechen zu können. Dieses Normbild wird von Rheiner mit dem Beispiel von Homosexuellen, welche aufgrund ihrer sexuellen Neigung zur Einsamkeit gezwungen worden seien, erweitert. Homosexuelle wurden von der Gesellschaft überwiegend nicht akzeptiert und somit vom gemeinsamen Leben ausgeschlossen. Oftmals war Vereinsamung die Folge. Die vorgängig erläuterte Aufzählung an Normen lässt glauben, dass man gewusst haben sollte, was zu tun sei, um ein von der Gesellschaft akzeptiertes und vermutlich glückliches Leben führen zu können. Der Autor beschreibt jedoch auch die Kehrseite dieses Idealbildes, welche er im Zusammenhang mit den damaligen Rollen veranschaulicht. Die liebende Frau gab oftmals ihr Eigendasein völlig

auf, um an der Seite ihres geliebten Mannes zu sein. Sie verliess ihren Beruf oder kam dem Wunsch, einen solchen auszuüben, gar nicht erst nach, verliess unter Umständen auch ihre Heimat und ihr Umfeld, um in einem für den Mann geeigneten Heim im Haushalt und bei der Kinderbetreuung ihre Rolle einzunehmen. Der Mann hingegen sollte die Familie ernähren können und sich in der Gesellschaft einen gewissen Status erarbeiten. Gemeinsamkeit war früher oft stark geprägt von Normvorstellungen und bedeutete nicht primär die gegenseitige Verbundenheit im Sinne einer emotionalen Verbundenheit. Es handelte sich dabei eher um die Anpassung an gesellschaftliche Ideale, die im Kern verlangte, sich früher oder später mit einem anderen Menschen zu verbinden und eine Familie zu gründen. Das Bild der von Rheiner beschriebenen Gesellschaft lässt vermuten, dass die Verbundenheit damals primär ein Mittel zum Zweck war und die eigenen Bedürfnisse nach einer echten Bindung eher zweitrangig waren. Rheiner beschreibt die Verschiedenartigkeit von Mann und Frau als einen wesentlichen Faktor für Vereinsamungsprozesse (S. 2-4).

Gemäss Rheiner ist die Gemeinsamkeit zudem etwas, dass zwar die Verbundenheit zweier Menschen voraussetzt, diese Bindungen früher von der Gesellschaft aber stark von Normvorstellungen geprägt und primär funktional waren, also den Zweck von Familiengründung und Ansehen in der Gesellschaft anstrebten. Das Verständnis von Gemeinsamkeit war eng an den Begriff der Gesellschaft geknüpft oder wurde womöglich gar nicht davon getrennt betrachtet. Worüber definiert sich demnach Gemeinsamkeit? Die Kriterien, durch welche sich die Gemeinsamkeit klar definieren lässt, sind umstritten, da sich kaum Urteilkriterien festlegen lassen, die gemeinsam und von allen fraglos geteilt würden. Je nach Zeitalter, Kultur und Ziele einer Gruppe sind die Prioritäten und die Vorstellungen von etwas Gemeinsamen unterschiedlich. Die Merkmale wie Nähe, Intimität, Vertrauen und Anerkennung lassen wiederum einen grossen Spielraum für deren Interpretation offen - wie viel Nähe braucht es, damit wir von Gemeinsamkeit sprechen? Meint Intimität psychische, emotional bedingte oder physische und gar sexuelle Zuneigung? Trotz der Unschärfe dieser Merkmale ist das Konzept der Gemeinschaft eines, dass eine positive Atmosphäre entfaltet. Die Vorstellung einer Gemeinschaft ruft das Bild einer sozialen Ordnung hervor, die als unproblematische Einheit gesehen wird. Sie steht für ein harmonisches Zusammenleben innerhalb einer Gruppe (Schäfer & Thompson, 2018, S. 9).

Das Zusammenleben von Menschen wird in sozialwissenschaftlichen Studien zu Gesellschaft und Gemeinschaft des Soziologen Ferdinand Tönnies anhand einer Erklärung dieser beiden Begriffe veranschaulicht. Die Gesellschaft wird als "nur eine mannigfach zusammenhängende Gesamtheit von Menschen" (Tönnies, 2012, S. 222) bezeichnet, also als eine grosse Anzahl von verschiedenartigen Menschen, die mit ihrem Zusammenleben einen gewissen gemeinsamen Zweck verfolgen, der sich in erster Linie auf das rationale Funktionieren der

Gesellschaft beschränkt. Die emotionalen Aspekte von Verbundenheit werden als Gemeinschaft erklärt, welche die soziale Verbundenheit im Sinne von Freundschaft, Partnerschaft oder weiteren sozialen Bindungen meint (S. 244). Des Weiteren beschreibt Tönnies verschiedene Arten von Verbundenheiten. In erster Linie erklärt er das Wort als das Gegenstück des Begriffs Freiheit, da man durch die Verbundenheit mit anderen Menschen an diese gebunden ist und ihnen nicht frei gegenübersteht. Die soziale Verbundenheit von Menschen wird als eine Form der Abhängigkeit beschrieben, die sowohl gewollt als auch unfreiwillig sein kann. Begegnen sich demnach zwei Individuen, welche aus eigenem Willen heraus zusammen sein und füreinander da sein wollen, spricht Tönnies von einer gewollten Abhängigkeit im Sinne von sozialer Verbundenheit. Als unfreiwillige Form von Verbundenheit eignet sich das Beispiel eines neugeborenen Kindes; es steht in einer grossen Abhängigkeit zu seiner Mutter, damit es etwa Nahrung und Wärme erhält, welche sein Überleben sicherstellen (S. 237).

Mit seiner Definition von Verbundenheit erweitert und vertieft Tönnies die von Rheiner erläuterte gemeinsame Verbundenheit. Des Weiteren unterscheidet Tönnies Gesellschaft und Gemeinsamkeit anhand der Begriffe Rationalität und Emotionalität, wobei ersterer den Charakter einer Gesellschaft ausmacht und die emotionale Verbundenheit den Gemeinschaftsbegriff prägt. Die Gemeinschaft ist dadurch nicht losgelöst von einer Gesellschaft zu verstehen, da Gemeinsamkeit innerhalb einer Gruppierung von Personen und dadurch automatisch in einer Gesellschaft entstehen kann. Im 20. Jahrhundert erfolgte in deutschen und amerikanischen Diskursen die Debatte um Gemeinschaftsbildung. Auslöser dafür war die eher pessimistische Wahrnehmung der Industrialisierung und die Herausbildung anonymer Massen. Gemeinschaft wurde häufig als Kontra gegen die gesellschaftliche Kälte in der industriellen, wirtschaftlichen Moderne verwendet und hatte den Zweck, stattdessen in Verbindung mit Wärme, sozialen Beziehungen und Geborgenheit gebracht zu werden (Magyar-Haas & Oelkers, 2018, S. 66).

### 9.1 Wie entsteht Gemeinsamkeit?

Anhand von Experimenten konnte der Sozialpsychologe Henri Tajfel zu Beginn der 1970er Jahre zeigen, dass Menschen die Mitglieder einer Gruppe selbst dann bevorzugen, wenn das verbindende Element zwischen den Gruppenmitgliedern arrangiert war. Tajfel zeigte in einem seiner Experimente einer Gruppe von Schülerinnen und Schülern Kunstwerke der berühmten Maler Paul Klee und Wassily Kandinsky und fragte die Teilnehmenden jeweils, welches Bild ihnen besser gefiel. Daraufhin teilte er die Gruppe in Klee- und Kandinsky-Liebhabende ein. Dies tat er jedoch willkürlich und nicht nach der tatsächlichen Vorliebe der Teilnehmenden,

welche ohnehin nicht wussten, welche Bilder von welchem Künstler stammten. Basierend auf dieser Gruppeneinteilung, welche nur auf einer vermeintlichen Vorliebe für einen bestimmten Künstler beruhte, haben die Schülerinnen und Schüler bei einer weiteren Aufgabe, beispielsweise beim Verteilen von Geld unter den Teilnehmenden, die eigenen Gruppenmitglieder bevorzugt (Tajfel, Billig, Bundy & Flament, 1971, S. 165). Das Experiment wurde mit einer weiteren willkürlichen Methode erneut durchgeführt, bei der die Versuchsgruppe diesmal durch einen Münzwurf aufgeteilt wurde. Das Ergebnis war dasselbe wie beim ersten Experiment, die Teilnehmenden bevorzugten für weitere Aufgaben die Mitglieder ihrer eigenen Gruppe (S. 168).

Dieses irrationale Handeln der Gruppenmitglieder zeigt auf, dass bereits kleinste Gemeinsamkeiten ein Gemeinsamkeitsgefühl hervorrufen können, selbst wenn diese willkürlich gewählt oder von aussen bestimmt wurden. Man versucht, über gemeinsame Eigenschaften Homogenität der Erwartungen herzustellen und damit Vorhersagbarkeit und Sicherheit (S. 172). Die Resultate aus den Experimenten Tajfels zeigen somit, dass wir uns über gleiche Interessen oder durch umweltbedingte Einflüsse verbunden fühlen können.

Weitere Ansätze zur Entstehung von Gemeinsamkeit finden sich auch in der psychologischen Forschung. Der Arzt und Psychotherapeut Alfred Adler nannte drei wesentliche Gegebenheiten, durch die jeder Mensch gebunden ist und die ihn in gewisser Weise zu einem abhängigen Wesen machen: Erstere bezieht sich auf die Tatsache, dass sich das menschliche Wesen nur im Rahmen der Möglichkeiten, die wir auf unserem Planet Erde haben, bewegen kann. Dies bedeutet, dass es Beschränkungen gibt, wie und wo wir (über)leben können. Die zweite Gegebenheit ist die Zweigeschlechtlichkeit und die Dritte die Schwäche und Unzulänglichkeit jedes Einzelnen. Die Zweigeschlechtlichkeit bezieht sich hier besonders auf den biologischen Aspekt der Fortpflanzung. Mann und Frau werden gleichermassen benötigt, um die Fortpflanzung der Menschheit garantieren zu können. Die Unzulänglichkeit meint die Vulnerabilität, wenn wir Menschen auf uns alleine gestellt und dadurch als Einzelpersonen schwächer sind als in einer Gemeinschaft. Alle drei Gegebenheiten benötigen die Assoziation mit anderen Menschen. Adler zeigt auf, dass das Gemeinschaftsgefühl in diesem Sinne als ein Bestandteil der Naturentwicklung des Menschen verstanden werden kann (Kaiser, 1981, S. 25).

### 9.1.1 Angeborene Komponente

Adler hat in seiner Forschung insbesondere Untersuchungen in der Entwicklungspsychologie, beispielsweise Studien zu den Bedürfnissen und Entwicklungen des Kindes, vorgenommen. Er vertrat durch seine Beobachtungen den Standpunkt, dass das Gemeinschaftsgefühl des Menschen als Bestandteil seiner Naturentwicklung entweder eine angeborene, oder durch äussere Einflüsse, eine werdende Komponente sei. Die angeborene Komponente führt Adler auf das Zärtlichkeitsbedürfnis zurück. Das Bedürfnis nach Zärtlichkeit mache sich sehr früh bemerkbar und sei für die Entwicklung von Neugeborenen und Kindern ein wesentlicher Bestandteil. Das Zärtlichkeitsbedürfnis könne einerseits durch offen ausgesprochene Wünsche, insbesondere aber auch durch unbewusste Instinkte des Menschen entstehen, die sich bereits kurz nach der Geburt bemerkbar machen (S. 44). Ein Neugeborenes oder ein Kind, welches in den ersten Lebensjahren ohne Nähe und Zärtlichkeiten aufwächst, weist meistens ein gestörtes Bindungsverhalten auf. Der von Mary Ainsworth entwickelte Fremde-Situations-Test (Strange Situation Test), beruhend auf John Bowlbys Bindungsmodell, gilt als bekanntes Experiment für die Ermittlung des Bindungsverhalten von Kleinkindern und zeigt auf, dass die Kinder je nach Bindung zu ihrer engsten Bezugsperson, in der Regel zur Mutter, entweder ein sicheres, unsicheres oder gar desorientiertes Verhalten aufzeigen (Simonelli & Parolin, 2016, S. 2). Die Beobachtungen des Psychoanalytikers Rene A. Spitz an Heimkindern zeigten deutlich, dass solche Kinder zwar ausreichend ernährt und körperlich gepflegt wurden, jedoch wenig bis keine emotionale Zuwendung erhielten und deshalb einen deutlichen psychischen und physischen Entwicklungsrückstand aufwiesen (Kaiser, 1981, S. 74). Ein anderes, weitaus schrecklicheres Experiment wurde im 13. Jahrhundert von Kaiser Friedrich II durchgeführt: Er isolierte Säuglinge von jeglicher Zuneigung und Kommunikation, um herauszufinden, ob die Kleinkinder von selbst hebräisch zu sprechen begannen, die Sprache von Adam und Eva. Alle diese Säuglinge starben, ohne je ein Wort gesprochen zu haben (GEWA, 2020, S. 7).

### 9.1.2 Werdende Komponente

Der Ursprung der werdenden Komponente des Gemeinschaftsgefühls sieht Adler im angeborenen Zärtlichkeitsbedürfnis des Menschen. Wenn die frühkindlichen (angeborenen) Bedürfnisse nach Nähe und Bindung durch eine oder mehrere Vertrauenspersonen gestillt werden, bildet sich dadurch ein Gefühl der Zusammengehörigkeit im Gemüt des Kindes, welches sich dort festigen und weiterentwickeln kann. Darauf aufbauend und durch die

weiteren Erfahrungen im Leben des Kindes, wird das Gemeinschaftsgefühl noch manifestiert und erweitert sich im günstigsten Fall über die Familie hinaus (Kaiser, 1981, S. 46-47).

Durch die tiefenpsychologischen Ansätze von Alfred Adler wird deutlich, dass das Gemeinschaftsgefühl neben angeborenen Komponenten auch stark von der erziehenden Person geprägt und an Kinder weitergegeben wird und somit einen wesentlichen Einfluss auf den psychischen Werdegang eines Menschen hat. Das Gemeinschaftsgefühl kann demnach auch als Resultat eines geglückten Erziehungsprozesses aufgefasst werden (S. 48).

## 9.2 Gibt es universelle Gemeinsamkeiten?

“Jede Kultur ist einzigartig - und wie alle anderen” (Antweiler, 2009, S. 1). Wenn wir in einem Land geboren werden und dort aufwachsen, wachsen wir automatisch mit einer Kultur auf. Diese kann uns auf unterschiedliche Arten vermittelt werden: In der Familie, im gesellschaftlichen Leben (z.B. bei öffentlichen Anlässen oder in Vereinen), in der Politik, mittels der Regierungsform des Landes und durch viele weitere Faktoren, welche uns kulturell beeinflussen. Wenn wir in ein fremdes Land reisen, begegnen uns viele neue Eindrücke, unausweichlich auch die Kultur dieses Landes. Es gibt tausende verschiedene Kulturen mit oft gravierenden Unterschieden, was dazu führt, dass uns andere Kulturen nicht selten befremden. Diese vermeintlich ganz anderen Kulturen sind jedoch bei genauem Hinsehen verblüffend gleich. Das erste, was uns alle verbindet, ist die biologische Herkunft der Mitglieder einer Kultur. Wir alle sind Menschen, und als Menschen sind wir in vielem prinzipiell gleich, weil wir alle vom Homo sapiens abstammen. Wir sind sozusagen unsere eigene Tierart. Dies verbindet uns. Im Weiteren sind Kulturen durch gemeinsame Probleme miteinander verbunden. Sie kämpfen oft mit den gleichen Fragen, wie etwa mit den Anforderungen des Überlebens und den Unterschieden zwischen den Generationen. Die Ungleichheit der Geschlechter ist seit Generationen ebenfalls ein häufig diskutiertes Thema. Daher wundert es nicht, dass ähnliche Probleme von den Kulturen oft ähnlich gelöst werden, auch wenn die Bearbeitung dieser Hürden sich durch traditionelle Merkmale unterscheiden können. Diese unabhängig voneinander gefundenen Lösungen sind ein weiteres Band, das uns verknüpft. Selbst wenn wir nicht alle im gleichen Boot sitzen, da es weder eine Weltregierung, noch eine einheitliche Auswirkung der Globalisierung auf die Kulturen gibt, sind wir durch solche Verbindungen miteinander vernetzt. Dieser etwas andere Blick auf Kulturen zeigt uns, dass neben den ersichtlichen Kulturunterschieden auch eine weltweite Basis prinzipieller Gleichheiten besteht (S. 10-11).



### 9.3 Neopsychoanalyse

Die Neopsychoanalyse wird als Abwandlung der klassischen Psychoanalyse nach Freud, die sich mit den unbewussten Teilen des psychischen Lebens auseinandersetzt, verstanden. Die Neopsychoanalyse befasst sich, auf der Psychoanalyse aufbauend, mit sozialen und kulturellen Aspekten des menschlichen Seelenlebens. Adler untersucht den Einfluss von gesellschaftlichen und kulturellen Phänomenen hinsichtlich des Gemeinschaftsgefühls der Menschen und stellte sich die Frage, welche Faktoren diesbezüglich fördernd oder hinderlich sind. Adler bezeichnet die Kultur in diesem Zusammenhang eher als ein Hindernis für die natürliche Entfaltung der in der menschlichen Natur liegenden Möglichkeiten (Kaiser, 1981, S. 159). Erklärt wird dies damit, dass sich die Triebstruktur resp. die physisch-psychische Grundstruktur des Menschen durch kulturelle Einflüsse an die gesellschaftlichen Normen anpasst (S. 160). Als einfaches Beispiel dafür dient die Sexualität des Menschen. Männer sowie Frauen werden mit einem Trieb zur Fortpflanzung und zur Befriedigung sexueller Bedürfnisse geboren. Wenn wir aufgrund unserer Kultur lernen, dass nur der Mann Befriedigung durch Sexualität erfahren darf, und die Frau für diese Befriedigung zu sorgen und selbst keinen Anspruch auf eine solche Befriedigung hat, wie es beispielsweise in gewissen Kulturkreisen in Ghana der Fall ist (Amanpour, 2018), gerät unsere natürliche Entwicklung mit gesellschaftlichen und kulturellen Normen in Konflikt. Diese Konflikte erzeugen gemäss Adler eine ungesunde Form des Zusammenlebens und des Gemeinschaftsgefühls, die unter Umständen zu psychischen Problemen führen kann. Dabei taucht die Frage auf, weshalb wir uns durch solche, offensichtlich ungesunde, kulturelle Normen steuern lassen. Dies lässt sich aus Sicht der Entwicklungspsychologie damit beantworten, dass entscheidende Werte während des Erziehungsprozesses in früher Kindheit vermittelt werden und im emotionalen Bereich tief verankert werden. Nicht ohne Grund haben Adlers Erkenntnisse einen Massstab hinsichtlich einer Beurteilung von psychischer Gesundheit und Krankheit in der psychotherapeutischen Forschung gesetzt und in vielem zu einer Klärung geführt (Kaiser, 1981, S. 161-162).

Somit lässt sich erkennen, dass das Gemeinschaftsgefühl stark durch unsere Erziehung und der Art, wie und wo wir aufwachsen, geprägt wird. Trotz unterschiedlicher Kulturen weisen wir weltweite Gemeinsamkeiten - meist universelle Probleme - auf, wodurch wir uns verbunden fühlen können. Betrachten wir die Kulturen und Gesellschaften aus Sicht der Neopsychoanalyse, kommen sehr schnell innere Konflikte zum Vorschein, welche die Individuen einer Gesellschaft prägen und die sich nicht nur auf die Persönlichkeit eines Menschen, sondern auch auf das Zusammenleben und das Gemeinschaftsgefühl auswirken

können. Es spielt somit eine Rolle, aus welchem Blickwinkel Gemeinschaft betrachtet wird und welche Aspekte untersucht werden.

## **10. Wäre Gemeinsamkeit ein Weg, um Vereinsamungsprozesse zu stoppen oder rückgängig zu machen?**

Wir wissen bereits, dass Einsamkeit zu Vereinsamung führen kann. Dies ist dann der Fall, wenn Einsamkeit nicht mehr nur ein negatives und subjektives Gefühl bleibt, sondern zu sozialer Isolation und damit zu einer beobachtbaren Distanz oder einem sicht- und spürbaren Mangel an Kontakten mit anderen Menschen führt (Schwab, 1997, S. 24). Wenn im Folgenden der Frage nachgegangen wird, ob es Möglichkeiten gibt, Vereinsamungsprozesse zu stoppen oder rückgängig zu machen, muss zuerst einmal die Relevanz von Gemeinsamkeit geklärt werden.

### 10.1 Warum ist Gemeinsamkeit für Menschen wichtig?

Wenn wir uns fragen, was unser Leben zu einem guten und gelingenden Leben macht, können wir darauf natürlich keine allgemein gültige Antwort finden. Die Moderne hat die Frage nach der Ethik strikt privatisiert. Der Soziologe Hartmut Rosa (2018) ist jedoch der Meinung, dass es Faktoren gibt, die ein gutes und gelingendes Leben begünstigen, ganz gleich, wie man diese dann für sich definiert. Rosa verweist auf die *„Drei G“* - Gesundheit, Geld und Gemeinschaft - die in einem Ansatz aus der Soziologie als die wichtigsten Ressourcen gelten, welche die Chancen auf ein gutes Leben erhöhen, je mehr man von ihnen besitzt (S. 450). Die Gemeinschaft und insbesondere zwischenmenschliche Beziehungen, die Rosa in seiner Resonanztheorie auch mit der Verbindung zur Welt beschreibt, erklärt er als unverzichtbar, wenn wir uns nicht voneinander entfremden wollen (S. 456).

Früher waren soziale Kontakte ein Indikator für gute Überlebenschancen. Unsere Vorfahren wurden für Zusammenarbeit und Vernetzung belohnt. Durch die Interaktion mit anderen Menschen lernten wir, Gedanken und Gefühle von anderen wahrzunehmen und einzuordnen, wodurch wir emotionale Beziehungen aufbauen konnten. Unser Wesen wurde sozialisiert und dies wurde Teil unserer Natur. Unsere Vorfahren lebten in grossen Gruppen von 50 bis 150 Menschen, dies meist lebenslänglich. Das gemeinschaftliche Leben war unabdingbar, da es früher praktisch nicht möglich war, allein für genügend Nahrung, Sicherheit und den Nachwuchs zu sorgen. Um zu überleben, erfand unser Körper den sozialen Schmerz, welcher als Frühwarnsystem diente, um soziale Isolation zu vermeiden (Funk, 2018). Sozialer

Schmerz wird als eine negative emotionale Reaktion auf eine belastende Distanz von wichtigen Bezugspersonen oder sozialen Gruppen verstanden (Bonnenberger & Spitzer, 2012, S. 762). Kurz gesagt bedeutete früher Gemeinschaft Leben, Alleinsein den Tod (Funk, 2018).

Die Einsamkeitskultur nahm bereits im 15. und 16. Jahrhundert während der Renaissance, in der das Individuum zunehmend als wirkende Kraft in das Zentrum der Aufmerksamkeit rückte, ihren Anfang. Intellektuelle wandten sich zunehmend vom Kollektivismus ab, die Reformation um Martin Luther appellierte an die Verantwortung jedes einzelnen und die wachsende Industrialisierung führte zur Abwanderung in die Städte. Dadurch wurden langjährige ländliche Gemeinschaften aufgelöst und die Städte wuchsen. Die Modernisierung nahm insbesondere in den letzten Jahrzehnten rapide zu und es wurde normal, für einen Job oder die Liebe umzuziehen oder auszuwandern und das gewohnte soziale Umfeld zu verlassen. Auch hier macht sich erneut die Digitalisierung als einschneidender Faktor bemerkbar: wir sind zwar virtuell und online ständig miteinander vernetzt, dies ersetzt aber meist nicht unser Bedürfnis nach echter sozialer Nähe. Unser Körper und unser Geist haben sich seit Jahrtausenden kaum verändert, wir sind biologisch immer noch auf Gemeinschaft gepolt und benötigen reale soziale Beziehungen, um langfristig gesund zu bleiben und schlussendlich zu überleben.

Neben der Tatsache, dass Einsamkeit und Vereinsamung zu verheerenden Krankheiten führen können, wird auch das soziale Verhalten und unser physisches Befinden stark davon beeinflusst. Empfinden wir sozialen Schmerz, nimmt unser Körper diesen als Bedrohung wahr, da der Schmerz sehr ähnlich wirkt wie bei physischen Leiden. Dadurch entwickeln wir ein Verteidigungsverhalten und sehen in allem und jedem eine Gefahr. Studien zeigen, dass unser Gehirn viel empfänglicher für soziale Signale ist, wenn wir einsam sind, wir diese Signale jedoch nicht mehr richtig interpretieren können und beispielsweise neutrale Gesichter feindselig auf uns wirken. Einsamkeit ist somit nicht nur ein Auslöser für Krankheiten, sondern bringt unsere natürlichen Gehirnstrukturen aus dem Gleichgewicht.

Auch wenn es Menschen gibt, die sogar gerne und öfters allein sind als andere, sind wir von anderen abhängig. Im Alleinsein können wir unser grundlegendes, biologisches Bedürfnis nach Nähe nicht durch etwas anderes ersetzen (Funk, 2018).

Der Psychiater Harry S. Sullivan (1953) beschrieb in seiner Persönlichkeitstheorie den menschlichen Drang nach Gemeinsamkeit und Intimität als Hauptursachen der Einsamkeit. Nach Sullivan widmen wir unser ganzes Leben der Aufgabe, uns zu versichern, dass wir geliebt und akzeptiert werden, und da dies selten vollständig verwirklicht werden kann, fühlen wir uns oft einsam. Auch der amerikanische Soziologe Robert S. Weiss (1973) verstand das Phänomen Einsamkeit im Wesentlichen durch das Getrenntsein von anderen verursacht, und zwar von denen, die wir lieben und mit denen wir zusammen sein wollen. Aus seiner Sicht

waren die soziale Integration und emotionale Intimität die Ursachen der Einsamkeit. Das Bedürfnis, mit anderen zusammen zu sein und ihnen nahe sein zu wollen, entstand in früheren Zeiten, als der Mensch überleben, mit harten Umweltbedingungen umgehen musste und nicht von Tieren verzehrt werden wollte, indem er mit der Gruppe zusammenhielt. Nähe und soziale Beziehungen, welche für Gemeinsamkeit sorgen sollten, waren also paradoxerweise gleichzeitig auch Auslöser für Einsamkeitsgefühle. Sullivan und Weiss vertraten deshalb die Meinung, dass Einsamkeit kein Charakterfehler oder eine Verirrung sei, sondern zum Menschsein einfach dazu gehöre (Rokach, 2019, S. 121-122).

## 10.2 Welche Faktoren begünstigen Gemeinsamkeit?

Der amerikanische Soziologe Talcott Parsons beschäftigte sich mit der Frage, was eine Gesellschaft zusammenhält. Als Begründer der strukturfunktionalistischen Systemtheorie erklärte er das Funktionieren einer Gesellschaft anhand von den Subsystemen Institutionen, Rollenhandeln und Individuen. Parsons' Ansicht war, dass das Handeln in Rollen einer der wichtigsten Indikatoren für die Stabilität der Gesellschaft sei. Dadurch würde die Frage geklärt, wie aus den für sich handelnden Individuen ein funktionierendes und stabiles Gesamtsystem entstehen kann. Die Vergabe von Rollen schafft eine Struktur, da Rollen an gewisse Vorgaben und Erwartungen geknüpft sind und die Mitglieder einer Gesellschaft dadurch stabile und vorhersehbare Beziehungsmuster untereinander bilden können. Als einfaches Beispiel dient das Krankenhaus, respektive der Arzt: Von einer Person, die in einem Krankenhaus arbeitet und einen weissen Kittel trägt, erwarten wir, dass sie in medizinischen Belangen Hilfe leisten kann. Konträr weiss diese Person, dass sie als Arzt einen Auftrag an die Gesellschaft hat und ihre Rolle wahrnehmen muss. Rollen sind nach Parsons als ordnende Elemente der sozialen Struktur zu verstehen. Sie sind das Bindeglied zwischen der individuellen Ebene, mit der die einzelnen Individuen mit ihren eigenen Wünschen und Bedürfnissen gemeint sind, und der institutionellen Ebene, in der die Organe und Institutionen verankert sind, die diese Wünsche und Bedürfnisse der Menschen umsetzen wollen und so ein möglichst einwandfreies, gesellschaftliches Zusammenleben anstreben (Opielka, 2004, S. 124-125).

Parsons ergänzt mit seiner Theorie die in Kapitel 8 erläuterten Aspekte der Gemeinsamkeit und Abhängigkeit. Die Erfüllung von persönlichen Wünschen und Bedürfnissen der Individuen tragen zur Entstehung von Institutionen und Rollen und somit zu Stabilität und zum Funktionieren einer Gesellschaft bei (S. 127). Um diese Wünsche und Bedürfnisse der Menschen erfüllen zu können, wurden und werden gesellschaftliche Institutionen und Rollen definiert. Und dies geschieht mittels Kommunikation unter den Mitgliedern. Ein soziales System setzt sich aus Personen zusammen, die durch eine spezifische Interaktion

miteinander in Beziehung treten und somit soziale Strukturen, resp. eine Gesellschaft schaffen. Kommunikation und Gemeinschaft sind eng miteinander verknüpft, was sich beispielsweise auch in der lateinischen Sprache widerspiegelt. Der Begriff *communicare* bedeutet teilen, sich mitteilen, vereinigen. Ursprünglich ist damit eine Handlung in einem sozialen System gemeint, dessen Individuen miteinander interagieren. Relevante Aspekte dieser sozialen Handlung sind Anregung und Teilhabe; aus beiden kann etwas Gemeinsames entstehen (lateinisch *communio*: „Gemeinschaft“, *communis*: „gemeinsam“) (Savelsberg, 2014). Kommunikation hat viele Facetten und ist für die Gesellschaften dieser Welt ein unabdingbares Instrument. Viele von uns leiden, wenn die Kommunikation mit anderen schwierig ist und wir uns missverstanden fühlen, insbesondere bei den Beziehungen, die uns besonders am Herzen liegen. Vertreter des Buddhismus befassen sich besonders intensiv mit der Korrelation von Gemeinschaft und Kommunikation. Der Buddhist und Zen-Meister Thich Nhat Hanh vertritt die Meinung, dass die Wirkung der mitfühlenden Kommunikation, wenn sie in der Gemeinschaft praktiziert wird, verstärkt und dadurch die Gesellschaft positiv beeinflusst werden kann (Nhat Hanh, 2019, S. 113).

Auch wenn wir uns bei letzterer Erkenntnis eher im spirituellen Rahmen und damit Abseits von wissenschaftlichen Erkenntnissen bewegen, kann genau die Verankerung in religiösen Praktiken ein Zeichen dafür sein, dass Kommunikation und Gemeinschaft für uns Menschen eine starke Bedeutung haben. Sie kann das Handeln in Gemeinschaften nachvollziehbarer machen und eine Grundlage schaffen, wie wir das Konstrukt Gemeinsamkeit als Kontrast bei Einsamkeit und Vereinsamung einsetzen können.

### 10.3 Wie könnte Gemeinsamkeit Vereinsamungsprozesse stoppen oder rückgängig machen?

Die Lösung gegen Einsamkeit und Vereinsamung scheint demnach einfach: Mit anderen Menschen zu kommunizieren. Dies ist tatsächlich ein effektiver Weg, um Vereinsamungsprozessen entgegen zu wirken. In sozialen Netzwerken und in der damit einhergehenden Kommunikation mit anderen, werden wir mit der Realität und den Werten und Normen unserer Mitmenschen konfrontiert. Der menschliche Kontakt macht die eigenen Erfahrungen benennbar und es finden Reflexionen und Bewusstwerdungsprozesse in uns statt. Fehlt dieser Raum, fehlt uns nicht nur der Austausch und die Unterstützung, sondern auch ein Spektrum an eigenen Handlungsmöglichkeiten (Roth, Möhrlein & Röhrle, 1999, S. 20).

Es bleibt jedoch die Frage, wie Kommunikation denn konkret gegen Vereinsamungsprozesse helfen kann. Einsame Menschen haben häufig genau mit der Kommunikation ein Problem oder sind aufgrund ihres Rückzugs gar nicht mehr mit Menschen in Kontakt, was den Zugang zu anderen oder zum Gemeinsamen erheblich erschwert. Trotz der Kommunikations- und Vernetzungsdichte in der heutigen Gesellschaft ist das Thema Einsamkeit so präsent wie kaum zuvor. Dies zeigt einmal mehr, wie subjektiv Einsamkeitsgefühle sind; trotz vielen gemeinschaftlichen Möglichkeiten fühlen sich viele Personen einsam. Einsamkeit bewegt sich somit auch auf einer übergreifenden sozialen Dimension, die uns alle betrifft (Bohn, 2006, S. 6). Hier sei nochmals auf die im Kapitel 3.1 erläuterten Entstehungsbedingungen der Einsamkeit verwiesen. Wir alle erfahren in unserem Leben Formen von Einsamkeit. Die Gemeinsamkeit an sich kann hier auch nicht als Akteur eingreifen, aber wir - die Professionellen des Gesundheits- und Sozialwesens - können ein Umfeld schaffen, in dem Gemeinsamkeit und Interaktion zentral sind. Gruppentherapien sind hierbei eine bekannte Form, da sich Gleichgesinnte mit ähnlichen Problemlagen treffen und austauschen. Es gibt einige einsamkeitsspezifische Interventionsprogramme mit unterschiedlichen Ansätzen. Insbesondere in den achtziger und neunziger Jahren wurden verschiedene Programme, wie kognitive-verhaltensorientierte oder netzwerkorientierte Interventionen konzipiert (S. 35). Das Problem bei den meisten dieser Programme ist jedoch, dass sie aufgrund inhaltlicher und methodischer Unzulänglichkeiten nicht mehr weiter geführt oder untersucht wurden. Die Programme, welche die Kriterien erfüllten, um weiter untersucht zu werden, stammen alle aus den letzten zehn Jahren, was zeigt, dass das Interesse an der wissenschaftlichen Untersuchung derartiger Interventionen relativ jung ist (Spitzer, 2018, S. 193). Eine Metaanalyse zu verschiedenen Interventionsmethoden kam dennoch zum Ergebnis, dass die kognitive Verhaltenstherapie, welche im Denken der Betroffenen ansetzt und nicht in der äusseren Umwelt, vergleichsweise den grössten positiven Effekt erzielt. Dies ist insofern nicht überraschend, da die Einsamkeit subjektiv erlebt wird und somit viel mit eigenen Denkmustern zu tun hat. Wer von anderen Böses denkt, bleibt einsam, auch wenn die betroffene Person aus der sozialen Isolation gelockt werden kann (S. 195). Das ist der Grund, warum wir uns auch in einer Gemeinschaft einsam fühlen können.

Trotzdem kommen der Kommunikation und Interaktion als Mittel gegen Vereinsamungsprozesse grosse Bedeutung zu. Alle Handlungen, die Menschen näher zueinander bringt, wirken gegen Einsamkeit. Zu diesen Handlungen zählen beispielsweise einer bedürftigen Person etwas zu geben, zu helfen oder sich gemeinsam koordiniert bewegen (Tanzen und Musizieren). Einsamkeit ist kein Schicksal, jede und jeder kann sich mehr um andere kümmern und für eine gemeinschaftsorientierte Umgebung sorgen (S. 216).

Der Schriftsteller und Kritiker Alfred Polgar sagte dazu: "Wenn dich alles verlassen hat, kommt das Alleinsein. Wenn du alles verlassen hast, kommt die Einsamkeit." (Polgar, 2000, S. 33).

## **11. Was haben Inklusion und Exklusion mit Gemeinsamkeit und Einsamkeit zu tun?**

Wer einsam oder vereinsamt ist, nimmt oftmals weniger oder gar nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teil. Man kann von der Gesellschaft ausgeschlossen werden oder sich selber von ihr abwenden. In beiden Fällen stellt sich die Frage, wie wir ausgeschlossene Menschen wieder in die Gesellschaft integrieren oder inkludieren können. Um Klarheit über die Begrifflichkeiten Inklusion und Exklusion zu erlangen, werden diese nachfolgend erläutert.

### 11.1 Was meint Inklusion?

Die Begriffe Inklusion und Exklusion werden in der Soziologie auch als Formen der sozialen Ordnung beschrieben. Damit ist die Bezeichnung oder die Adressierung von Personen in sozialen Systemen gemeint. Luhmann (1997) spricht bei Systemen auch von Interaktionen, weil die Kommunikation zwischen den Menschen oder zwischen den Institutionen die Grundlage für Gesellschaft darstellt. Findet somit eine Adressierung von Personen statt, handelt es sich um Inklusion. Ist keine Adressierung oder kein Vorgang dieser Art erkennbar, sprechen wir von Exklusion. Inklusion und Exklusion sind somit ein Teil der soziologischen Differenzierungstheorie, die untersucht, welche Unterscheidungen in der Gesellschaft genutzt werden, um Systeme zu bilden. Ohne Exklusion kann es gar keine Inklusion geben. Wir können also von Inklusion sprechen, wenn Unterschiedlichkeit zum Ziel, zum Miteinander, führt (Stichweh, 2016, S. 219). Inklusion kann auch mit dem Begriff der Teilhabe übersetzt werden. Im Unterschied zum Begriff Integration, welcher meint, bereits Ausgegrenzte wieder einzugliedern, findet die Ausgrenzung bei der Inklusion gar nicht erst statt. Das bedeutet, dass die Menschen in ihrer Verschiedenartigkeit in der Gesellschaft so aufgenommen werden, wie sie sind, ohne sich an gewisse Normen anpassen zu müssen oder aufgrund ihrer Andersartigkeit ausgeschlossen werden. Ein Beispiel dafür ist die Barrierefreiheit für Menschen mit Behinderung, damit diese ebenso Zugang zu Gebäuden haben wie gesunde Menschen. Inklusion steht für gleiche Chancen und hat den Anspruch, alle an allen Systemen teilhaben lassen zu können (Puhr, 2009, S. 11-12).

## 11.2 Was meint Exklusion?

Exklusion kann als Ausgrenzung oder Ausschliessung bezeichnet werden. Dies bedeutet, dass Menschen, welche nicht wie die Mehrheit der Gesellschaft funktionieren, durch gewisse Faktoren ausgeschlossen werden. Faktisch sind viele Menschen von unseren Systemen ausgegrenzt, beispielsweise wenn sie keine Arbeit, keinen Ausweis, eine Krankheit oder kein politisches Mitbestimmungsrecht haben. Trotz der Ausgrenzung bleiben diese Personen an die Funktionssysteme gebunden, indem sie an gewissen Programmen teilnehmen müssen. Exklusionsrisiken können durch die Individuen beeinflusst werden. Beispielsweise kann das ausländische Kind die Fremdsprache lernen, um mit den anderen Kindern kommunizieren zu können. Die alleinerziehende Mutter kann sich ein soziales Netz schaffen, um die Unvereinbarkeit von Beruf und Kindererziehung aufzuheben. Arbeitslose Menschen müssen aktiv an der Veränderung ihrer Situation mitwirken. Trotzdem sind Teilhabemöglichkeiten auch strukturell erheblich beeinträchtigt. Es müssen ausreichende Angebote vorhanden sein, um Teilhabe für alle garantieren zu können. Fehlt es an Mitteln wie Geld oder Macht, kann die Teilhabe an gewissen Systemen behindert werden (Puhr, 2009, S. 13).

Exklusion kann aber auch dann zustande kommen, wenn die Inklusion scheitert, weil sie beispielsweise trotz der Adressierung von Personen gar nicht ankommt. Eine inklusiv gemeinte Kommunikation kann unter anderem auch daran scheitern, dass sie ihre Adressaten nicht erreicht oder nicht richtig verstanden wird und deshalb folgenlos bleibt. Adressaten können beispielsweise irrtümlicherweise glauben, man habe sie zu einem bestimmten Anlass nicht eingeladen. Dadurch kann man sich ausgeschlossen fühlen, was Folgen hat, welche sich von denen eines explizit gewollten Ausschlusses nicht unterscheiden müssen (Stichweh, 2016, S. 224).

## 11.3 Welche Zusammenhänge zwischen Inklusion, Exklusion, Einsamkeit und Gemeinsamkeit gibt es?

Es gibt somit Faktoren, welche Teilhabe begünstigen oder vereinfachen können. Wenn man gesund, erwerbstätig und sozial gut vernetzt ist - kurz gesagt, wenn man so ähnlich wie möglich wie die Mehrheit der Gesellschaft ist und so wenig wie möglich zusätzliche Unterstützungsangebote benötigt - hat man gute Voraussetzungen, in der Gesellschaft inkludiert zu sein. Wie in vorangehenden Kapiteln erläutert, können bei einsamen oder vereinsamten Menschen solche Faktoren fehlen, beispielsweise wenn Betroffene sozial isoliert sind. Fehlende Beziehungen führen zu fehlender Kommunikation, welche gemäss



Luhmann gar die Grundlage für Gesellschaft darstellt. Hier mangelt es also bereits an einer grundlegenden Voraussetzung für Inklusionsmöglichkeiten. Fehlt es an Kommunikation, finden keine Interaktionen statt, welche in der luhmannschen Theorie auch mit Systemen übersetzt werden. Damit lässt sich die These aufstellen, dass Einsame oder Vereinsamte aufgrund der fehlenden Interaktion keinen Teil von unseren sozialen Systemen ausmachen und somit exkludiert sind. Einsamkeit ist oft, aufgrund ihrer Subjektivität und der fehlenden Sichtbarkeit der Krankheit, ein Vorgang, der passiv geschieht. In diesem Zusammenhang beschreibt Stichweh (2016) diese Form von Exklusion unter anderem auch als die, die einfach "passiert". Er meint damit, dass jemand in einem System nicht weiter auffällt. Es wird weder eine ausdrückliche Ablehnung ausgesprochen, noch lässt sich eine andere Kommunikation beobachten, die an die betreffende Person adressiert würde oder die von derselben ausginge (S. 225).

Die Bedeutung der Kommunikation weist hiermit Parallelen zu den Themen Inklusion und Einsamkeit auf. Exklusionsrisiken wie Arbeitslosigkeit, fehlende oder mangelnde Beziehungen und schlechte Gesundheit sind Bereiche, mit der sich einerseits Sozialarbeitende sehr häufig beschäftigen und die andererseits mitentscheiden, wie und wo man in der Gesellschaft inkludiert ist. Exklusion bedeutet Ausschluss - Einsame fühlen sich häufig ausgeschlossen oder gar im Stich gelassen. Dadurch kann es Betroffenen an einem Gemeinschaftsgefühl fehlen. Einsamkeit in der Gemeinsamkeit ist keine Seltenheit, beispielsweise können wir uns am Familientisch an Weihnachten einsam fühlen. Teilhabe und Gemeinschaft, Ausschluss und Einsamkeit: diese Begriffe sind durch ihre Bedeutung eng miteinander verknüpft und beinhalten in vielerlei Hinsicht ähnliche oder gleiche Aspekte. Teilhabe kann zu Gemeinschaft, Ausschluss zu Einsamkeit führen.

## **12. Inwieweit sind Vereinsamungsprozesse sozialarbeiterische Probleme?**

### 12.1 Gegenstand Sozialer Arbeit

Betrachten wir in Zusammenhang mit der Definition Sozialer Arbeit die sprachliche resp. etymologische Bedeutung des Begriffs *sozial*, ist der Aspekt des Gemeinsamen darin klar enthalten. Die deutsche Dudenredaktion beschreibt das Adjektiv *sozial* folgendermassen: "Das (geregelt) Zusammenleben der Menschen in Staat und Gesellschaft betreffend; auf die menschliche Gemeinschaft bezogen, zu ihr gehörend" (Dudenredaktion, o.J.). Wir lesen also bereits die Wörter Gesellschaft und Gemeinschaft in dieser Definition. Der Gegenstand

Sozialer Arbeit wird von unterschiedlichen, bekannten und wichtigen Instanzen wie folgt beschrieben:

- “Die Profession Soziale Arbeit umfasst ein heterogenes Konglomerat von differenzierten fachspezifischen Tätigkeiten. Sie alle drehen sich um das Vorbeugen, Lindern und Lösen von Problemen, welche im Zusammenhang mit der Einbindung von Menschen in die Sozialstruktur – am Punkt, wo Menschen und ihre sozialen Umfelder aufeinander einwirken – entstehen können.”  
(Avenir Social, 2018, S. 1)
- „Sozialarbeit ist ein praxisorientierter Beruf und eine akademische Disziplin, die den sozialen Wandel und die Entwicklung, den sozialen Zusammenhalt sowie die Stärkung und Befreiung der Menschen fördert. (...) Die Sozialarbeit basiert auf Theorien der Sozialarbeit, der Sozial-, Geistes- und indigenen Wissenschaften und bindet Menschen und Strukturen ein, um die Herausforderungen des Lebens anzugehen und das Wohlbefinden zu verbessern.“  
(Internationale Föderation der Sozialarbeiter, 2014)
- “Sie fragt nach unterschiedlichen menschlichen Bedürfnissen, nach ihrem Lern-, Handlungs- und Arbeitsvermögen und zugleich nach den innerpsychischen sowie den sozialstrukturellen, kulturellen Begrenzungen und Behinderungen von Bedürfnisbefriedigungs- und Lernprozessen. (...) kurz: sie fragt nach Gleichheit oder Ungleichheit zwischen Menschen und Menschengruppen und den sie stützenden Regeln und kulturellen Deutungs- und Sanktionsmustern.”  
(Staub-Bernasconi, 1998, S. 13)

Es gibt viele weitere Erläuterungen zum Begriff der Sozialen Arbeit, doch bereits diese Auswahl zeigt, dass die oben genannten Definitionen alle auf unterschiedliche Weise den Begriff des Gemeinsamen enthalten, resp. sie sprechen alle von mehreren Menschen. Die Soziale Arbeit sollte somit allein aufgrund ihres Gegenstands die Thematik der Einsamkeit in ihre Tätigkeit miteinbeziehen, da sie aus den vorangehenden Professionsmerkmalen Menschen die Teilhabe in der Gesellschaft ermöglichen will. Auch Studien konnten belegen, dass Einsamkeit mit Arbeitslosigkeit, geringem Einkommen und niedrigem sozioökonomischen Status zusammenhängt und dass Menschen in prekären Lebenssituationen - was der typischen Klientel der Sozialen Arbeit entspricht - für Einsamkeit besonders empfänglich sind (Thoma, 2018, S. 417).

In den vorangehenden Kapiteln wurde erläutert, wie Gemeinsamkeit entstehen kann und welche Zusammenhänge zwischen Gemeinsamkeitsgefühlen und der Gesellschaft bestehen.

Kann oder will ein Mensch nicht nach den gesellschaftlichen und kulturellen Normen leben, resp. fehlt es ihm an gewissen Kompetenzen, welche Gemeinsamkeit begünstigen, erfährt er vom gemeinschaftlichen Leben häufiger Ablehnung. Komponente wie Arbeitslosigkeit, Armut oder psychische Probleme können zu Stigmatisierung und Vorurteilen führen. Wird die Andersartigkeit von solchen Menschen von den Mitgliedern einer Gesellschaft mit Zurückweisung sanktioniert, fühlen sich die Betroffenen oft ausgeschlossen. Diese wirken sich negativ auf das Selbstwertgefühl der Betroffenen aus und begünstigen Einsamkeitsgefühle oder den sozialen Rückzug zusätzlich (S. 423). Daraus entsteht häufig ein Teufelskreis: Die Merkmale der Andersartigkeit von gewissen Menschen (z.B. durch ihre Arbeitslosigkeit, Armut, oder aufgrund psychischer Probleme) können zu Ablehnung führen, wodurch sich die Betroffenen zurückziehen, was Einsamkeitsgefühle begünstigt. Diese entstandene Einsamkeit fördert oder verstärkt die Komponenten, mit denen Betroffene bereits zu kämpfen hatten (Spitzer, 2018, S, 154).

Mehrere wissenschaftliche Studien und Fachliteratur zur Thematik zeigen es: Einsamkeit macht krank, mit teilweise gravierenden Folgen (S. 143). Körperliche Krankheiten wie Bluthochdruck (S. 148), Herzinfarkt, Schlaganfall (S. 150) und Krebs (S. 151), sowie psychische Krankheiten wie Depressionen, Schizophrenie (S. 156) oder die Borderline-Persönlichkeitsstörung (Schwab, 1997, S. 115) werden durch Einsamkeit nachweislich begünstigt oder verschlimmert. In der Schweiz fühlt sich jeder und jede Dritte einsam. Ursache dafür sind verschiedene soziale Faktoren: Rund 1.3 Millionen der Bevölkerung leben in einem Einpersonenhaushalt, Tendenz steigend. Trennungen und Scheidungen sind in unserem Land keine Seltenheit. Schweizerinnen und Schweizer haben im Durchschnitt 1.5 Kinder. Unsere Kultur ist nicht (mehr) geprägt von traditionellen Familiensystemen, in der eine Familie von alt bis jung zusammenwohnt und die Mitglieder füreinander sorgen. Heute gibt es Altersheime, wodurch sich die Tendenz für Einsamkeit im Alter, ein häufig diskutiertes Thema unserer Zeit, begünstigt. Diese und weitere Entwicklungen führen dazu, dass sich Individuen immer stärker um soziale Kontakte bemühen müssen (Miller, 2019). Die Schweiz wird sogar als *das Land der Einsamen* bezeichnet (Schweizerisches Radio und Fernsehen SRF, 2019).

Im Berufsbild sowie im Berufskodex von Avenir Social ist festgehalten, dass die Professionellen der Sozialen Arbeit die Teilnahme und Teilhabe von Individuen ermöglichen sollen. Sozialarbeitende haben den Auftrag, die Not von Menschen zu lindern und die Entfaltung von Einzelnen und Gruppen zu fördern. Soziale Arbeit zielt auf soziale Integration ab (Avenir Social, 2010, S. 7).

Die vorangehend genannten Fakten und Entwicklungen zeigen deutlich, dass Einsamkeit und Vereinsamung prägnante Themen darstellen und sich Sozialarbeitende, aufgrund ihren

Aufgabengebieten und ihrer Berufsethik, der Thematik in gewisser Weise anzunehmen haben.

## 12.2 Wo finden wir einsame oder sozial isolierte Menschen in der Sozialen Arbeit?

Einsamkeit oder soziale Isolation kann jeden Menschen treffen. Um die Bandbreite der Betroffenen zu überblicken und konkrete Interventionsmöglichkeiten für Sozialarbeitende eruieren zu können, haben wir den Fokus auf vier Gruppen eingeschränkt, die besonders von Einsamkeit betroffen sein können.

### 12.2.1 Einsamkeit im Alter

Spricht man in der heutigen Gesellschaft über das Thema Einsamkeit, wird es häufig in Zusammenhang mit dem Alter diskutiert. Bei der Recherche nach entsprechenden Betroffenen stach der Begriff 'Alter' ebenfalls wiederholt hervor. Die Gründe für Einsamkeit im Alter sind vielseitig: Ab einem gewissen Lebensabschnitt ist man oft nicht mehr so vital, um sich in gesellschaftlichen Kreisen unbeschwert zu bewegen. Man bewegt sich langsamer, die Energie ist rascher ausgeschöpft. Im Alter sind möglicherweise gewisse körperliche und kognitive Funktionen eingeschränkt. Irgendwann wird man pensioniert, man verlässt das Erwerbsleben. Allenfalls sind bereits einige enge Freunde oder Bekannte verstorben. Es ist eine Vielzahl an sozialen sowie physischen und kognitiven Faktoren erkennbar, die Einsamkeit im Alter begünstigen (Köchert, 2018, S. 187). Zudem werden die Menschen im Durchschnitt immer älter und der Stellenwert von Ehe und Familie hat während der vergangenen Jahrzehnte in europäischen Industrieländern, zu der auch die Schweiz zählt, tendenziell abgenommen (Spitzer, 2018, S. 15). Die Schutzfunktion durch die Familie, Ehe, Kollegen und andere soziale Bindungen nimmt im höheren Lebensalter ab (Köchert, 2018, S. 189). Interessanterweise gaben ältere Menschen trotz der genannten Umstände in mehreren empirischen Forschungen im Durchschnitt weniger oft an, einsam zu sein, als junge Menschen. Auch wenn alte Menschen im Allgemeinen sozial isolierter, beziehungsweise häufiger allein sind als jüngere, ist dies offensichtlich kein ausschlaggebender Indikator für ein stärkeres Einsamkeitsgefühl. Eine mögliche Erklärung dafür liefert die Korrelation zwischen dem Alleinsein und der Einsamkeit: das Alleinsein wurde von alten Menschen zwar wie bei den restlichen Befragten als Auslöser für Einsamkeitsgefühle angegeben, jedoch war dieser Zusammenhang bei den über 65-jährigen am schwächsten (Schwab, 1997, S. 40). Ein stärker zu gewichtender Faktor scheint die Leistungsfähigkeit zu sein. Ältere Menschen sind oftmals

zwar im Geschehen mittendrin, aber nicht dabei, weil sie die Anforderungen des Geschehens nicht mehr bewältigen können (Ribler, pers. Mitteilung, 02.11.2020). Die Ursachen und Folgen von Einsamkeit variieren je nach Alter und Lebensphase (Spitzer, 2018, S. 14).

Die Soziale Arbeit findet sich in mehreren Arbeitsfeldern mit alten Menschen wieder. Professionelle können etwa in Alters- und Pflegeheimen, auf Beratungsstellen oder Sozialdiensten, in Freizeitzentren oder Beschäftigungsprogrammen mit alten Menschen tätig sein (Aner, 2010, S. 35).

### 12.2.2 Einsamkeit bei jungen Menschen

Es mag ungewohnt klingen, doch auch junge Menschen sind von Einsamkeit häufig betroffen. Diese Entwicklung liegt nicht zuletzt bei den zwei grossen Trends der Urbanisierung, also an der vermehrten Zuwanderung in Grossstädte, und der Mediatisierung, welche die Digitalisierung meint (Spitzer, 2018, S. 17). Insbesondere die sogenannten sozialen Medien wie Facebook, Twitter, WhatsApp, Youtube, Instagram oder Snapchat werden von Jugendlichen häufig genutzt. Ironischerweise bringen soziale Netzwerke die Menschen nicht, wie man anhand des Begriffs verstehen könnte, zusammen, sondern bewirken eine Zunahme von Unzufriedenheit, Einsamkeit und Depressionen (S. 18). Eine im *American Journal of Preventive Medicine (AJPM)* publizierte Studie mit 1787 jungen Teilnehmenden ergab einen klaren Zusammenhang zwischen dem Erleben von Einsamkeit und der Nutzung von sozialen Online-Medien (Primack et al., 2017). Jugendliche befinden sich zudem in einer Entwicklungsphase, in der sie sich und ihren Platz in ihrer Peergruppe, also mit Gleichaltrigen, suchen (Miller, 2019). Eine Studie der British Broadcasting Corporation (BBC) bestätigt, dass sich weltweit die 16- bis 24-jährigen am einsamsten fühlen (Miller, 2019). In der nachfolgenden Tabelle des Bundesamts für Statistik (BFS) aus der Schweizer Gesundheitsbefragung von 2017 ist ersichtlich, dass die 15- bis 24-jährigen öfter als die älteren Teilnehmenden angaben, manchmal oder ziemlich häufig einsam zu sein. An der Studie nahmen insgesamt 21'171 Personen teil, davon 10'024 Männer und 11'147 Frauen (Bundesamt für Statistik, 2019).

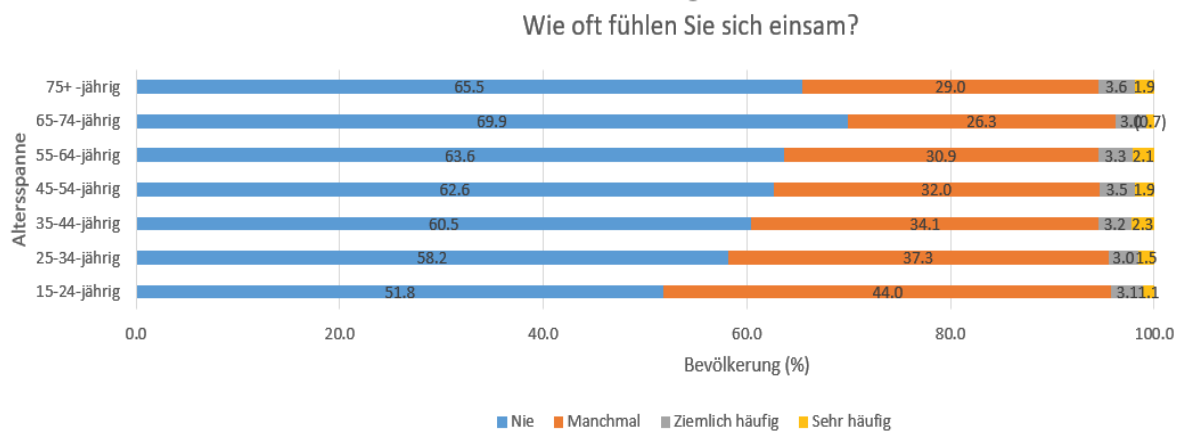


Abbildung 4. Einsamkeitsgefühle nach Altersgruppen. Nach BFS, 2019.

Faktoren wie die Zuwanderung in Grossstädte, die Digitalisierung und das Durchlaufen von Entwicklungsphasen können bei jungen Menschen Einsamkeit begünstigen. Die Fülle an Möglichkeiten, in Kontakt mit der Welt zu treten, war noch nie so vielfältig wie heute. Trotzdem ist die Generation der 'Millennials', also die Altersgruppe, die im Zeitraum der frühen 1980er bis zu den späten 1990er Jahren geboren wurde, gemäss mehreren Studien eine der einsamsten in der Bevölkerung. Es scheint Paradox: Mit den Möglichkeiten, die wir heutzutage haben, um uns zu vernetzen, sollte man meinen, die junge Generation könne doch gar nicht einsam sein. Eine Studie fand heraus, dass sich Millennials trotz Faktoren wie Freundschaften, Geld, Gesundheit und Ansehen nicht weniger einsam fühlten. Die Ursachen liegen tiefer. Zum einen haben die Menschen heutzutage in allen möglichen Lebensbereichen viele Möglichkeiten. Dies kann begünstigen, dass man schneller etwas aufgibt, wie etwa den Job, weil man reisen gehen möchte. Die Digitalisierung und die Ausbildungsangebote ermöglichen uns viele Arbeitsformen, man ist nicht mehr nur an die eine Stelle gebunden und hat weniger zu verlieren. Mit den verschiedenen Wohnformen, die heutzutage existieren, ist man mobiler und schneller mit Umziehen. Zum anderen sind viele Freundschaften heutzutage durch diese bestehende Flexibilität und die Digitalisierung oft nicht mehr so tiefgründig, weil man weniger "echte" und intensive Erlebnisse zusammen teilt. Hinzu kommt der Leistungsdruck: Man soll auf möglichst vielen Ebenen erfolgreich sein, sei es im Beruf, in der Familie, im Sport oder im Verein (Harmann, 2019).

Die offene Kinder- und Jugendarbeit, Beratungsstellen für Jugendliche und junge Erwachsene, Heime für Kinder und Jugendliche, Schulsozialarbeit, die Erwachsenen- und Kinderschutzbehörde sowie Notrufnummern für junge Menschen wie die 147 von Pro Juventute sind nur einige von vielen Tätigkeitsgebieten, in der Sozialarbeitende mit jungen

Menschen arbeiten. Die Anzahl von Jugendlichen und jungen Erwachsenen, welche von Einsamkeit oder Vereinsamung in gewisser Weise betroffen sind, zeigt, dass Professionelle der Sozialen Arbeit Potenzial haben, die Thematik in ihr Handeln mit dieser Klientel mit einzubeziehen. Ein weiteres Argument, das für den Einbezug von Sozialarbeitenden zu diesem Thema spricht, ist die Bedeutung der Bildungspädagogik. Neben einem Fürsorge- und Hilfeauftrag hat die Soziale Arbeit einen Bildungsauftrag. Dieser Bildungsauftrag bezieht sich auf intervenierende sowie auch auf präventive Angebote, wie beispielsweise dem sozialen Lernen (z.B. friedlicher Umgang mit Konflikten) oder Ansätze zur eigenen Handlungsfähigkeit (z.B. aktive Teilnahme in einem Verein). Der Bildungsauftrag hat also auch zum Ziel, Adressaten und Adressatinnen ohne psychische, soziale und/oder materielle Problemlagen, wie in diesem Fall Jugendliche oder junge Menschen es sein können, zu erreichen (Farrokhzad, 2013, S. 72).

### 12.2.3 Einsamkeit bei Migrantinnen und Migranten

Im Kontext Migration stösst man auf mehrdimensionale Probleme, bei denen eine Verknüpfung von körperlichen, psychosozialen, soziokulturellen, religiösen, rechtlichen und gesellschaftspolitischen Umständen zu beobachten ist. Dies bedeutet, dass Migrantinnen und Migranten sich mit Stressoren wie wirtschaftliche Not, Trennung von Familienangehörigen, kulturelle Missverständnisse, Sprachbarrieren sowie einem unsicheren Rechtsstatus auseinandersetzen müssen. Diese Stressoren führen nicht zwangsläufig zu Einsamkeit und sozialer Isolation, steigern die Gefahr für Vereinsamung jedoch erheblich (Hax-Schoppenhorst, 2018, S. 6). Celik (2018) unterstreicht die vorangehenden Erläuterungen in Bezug auf Flüchtlinge: "Flucht hat viele Facetten. Einer dieser Facetten ist Einsamkeit. (...) Die Angst, einsam und allein in der Fremde zu sein, begleitet die meisten Flüchtlinge und Zuwanderer (...)." (2018, S. 285).

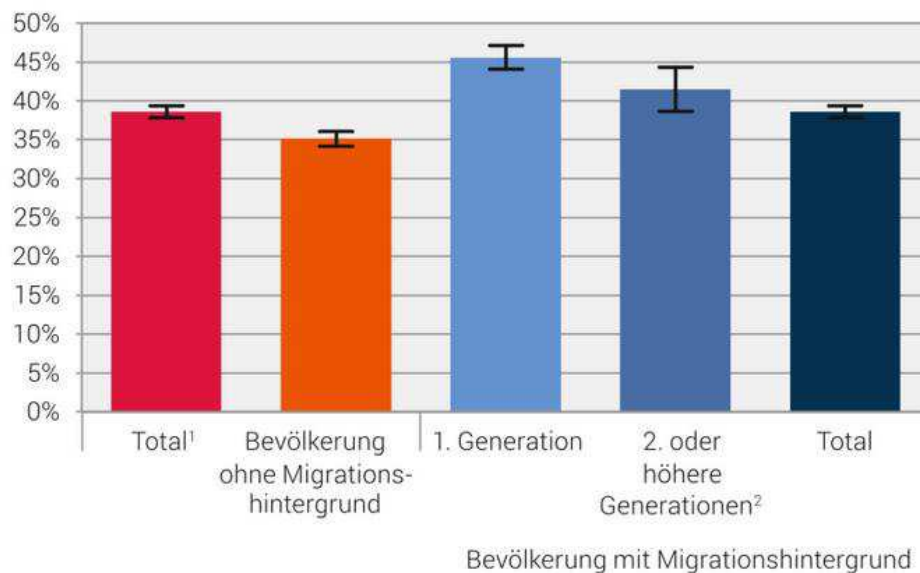
Bei einer Befragung von 528 Personen hat Rokach (1989) die folgenden vier genannten Hauptursachen von Einsamkeit herauskristallisiert: Verlust (20%), unzureichendes Stützsystem (18%), persönliche Unzulänglichkeiten (16%) und Krisen (14%) (Schwab, 1997, S. 59). Geflüchtete oder Zugewanderte sind, wie Celik (2018) beschreibt, nicht selten von diesen Ursachen betroffen. Betroffene können sich, aufgrund der Unsicherheit und Befremdung in einem anderen Land und in einer völlig anderen Kultur, sehr einsam fühlen (S. 292).

In der Schweizer Gesundheitsbefragung 2017 wurden die Teilnehmenden nach Migrationsstatus bezüglich ihres Einsamkeitsgefühls befragt. In der Tabelle ist ersichtlich,

dass sich die Bevölkerung mit Migrationshintergrund im Durchschnitt einsamer fühlt, als die Bevölkerung ohne Migrationshintergrund (Bundesamt für Statistik, 2019).

## Einsamkeitsgefühl in der ständigen Wohnbevölkerung ab 15 Jahren, 2017

Nach Migrationsstatus



I Vertrauensintervall (95%)

<sup>1</sup> inklusive Personen, deren Migrationsstatus nicht bestimmbar ist

<sup>2</sup> inklusive Ausländerinnen und Ausländer der 3. oder höheren Generation

Abbildung 5. Einsamkeitsgefühl in der ständigen Wohnbevölkerung ab 15 Jahren, 2017. Nach BFS, 2019.

Sozialarbeitende befassen sich in diversen Tätigkeitsgebieten mit Migrantinnen und Migranten: In Asylheimen, Beratungsstellen, in der Sozialhilfe und auf Sozialdiensten. Der Fokus liegt auf der (sozialen) Integration von geflüchteten und zugewanderten Menschen. Die Korrelation von Migration und Einsamkeit scheint in der Sozialen Arbeit sowie in der Fachliteratur allgemein nur nebensächlich behandelt. Weiterführende, explizit wissenschaftliche Lektüre zu diesem Phänomen konnten die Verfasserinnen kaum finden, was ein Handlungsmodell für Sozialarbeitende erschwert. Dies kann jedoch auch als Potenzial der Annäherung an diese Thematik für Professionelle der Sozialen Arbeit gedeutet werden.



#### 12.2.4 Einsamkeit bei psychisch Kranken

Spitzer (2018) beschreibt Einsamkeit als *das* Problem psychisch kranker Menschen (S. 154). Einsamkeit kann sowohl Verursacher als auch die Folge von seelischen Krankheiten sein, oft bilden beide Elemente einen Teufelskreis: Krank sein macht einsam, aber auch Einsamkeit macht krank (S. 155). Schwab (1997) erklärt die klinisch auffällige Einsamkeit damit, dass sie nicht situativ ausgelöst wird und die Betroffenen häufig erhebliche interpersonale Probleme aufweisen. Die Einsamkeit von psychisch Kranken löse in Zusammenhang mit der seelischen Erkrankung einen enormen Leidensdruck aus (S. 107). Jedoch gibt es selbst heute nur wenige empirische Untersuchungen über die übergreifende Bedeutung der Einsamkeit im Zusammenhang mit allgemein psychischen Krankheiten. Vorliegende Studien beziehen sich auf spezifische Krankheitsbilder, wie Depressivität, Burnout und Angststörungen (Rokach, 2019, S. 132). In Zusammenhang mit psychischen Krankheiten wird die Einsamkeit häufiger als eine negative Folge und nicht als eine Ursache davon beschrieben.

Bei Menschen mit psychischen Problemen ist zu beachten, dass Einsamkeitsgefühle sowie soziale Isolation nicht zwangsläufig nur in einem negativen Kontext stehen. Einsamkeit oder die soziale Isolation vor anderen Menschen kann von psychisch Kranken gar gewollt sein. Diese Erfahrungen hat Stefan Ribler in seiner langjährigen Tätigkeit als Co-Leiter der Institution Betula, eine Einrichtung mit Wohn- und Beschäftigungsangeboten für Menschen mit psychischen Problemen, sammeln können. Seelisch Kranke meiden häufig aus eigenem Willen "gesunde" Menschen, weil sie Angst vor Zurückweisung oder Stigmatisierung haben. Im Alleinsein, in Einrichtungen oder unter Gleichgesinnten hingegen können Sie sich sicher und verstanden fühlen. Menschen in Institutionen, die auf psychische Krankheiten ausgerichtet sind, haben in dieser Organisation auch ein soziales Umfeld und werden innerhalb dieses Netzwerks ein Stück weit sozialisiert (Ribler, pers. Mitteilung, 02.11.2020). Dieses Verhalten kann auch als inklusives Verhalten in einer Gruppe, welches nach aussen exkludiert, bezeichnet werden (Kessl & Otto, 2020, S. 42). In diesem Beispiel sind demnach psychisch kranke Menschen, welche in der Institution ein positives soziales Netzwerk und ein Gemeinschaftsgefühl haben, in dieser spezifischen Gruppe inkludiert. Ausserhalb der Einrichtung und in anderen Gruppen können sie sich hingegen abgegrenzt fühlen oder sich selber abgrenzen. Dadurch wird auch das Thema Scham, dass bei manchen Menschen mit der Einsamkeit einhergehen kann, neu definiert. Menschen, die in psychiatrischen Einrichtungen leben, fühlen sich in diesem geschützten Rahmen häufig sicher und wissen, dass sie mit Professionellen arbeiten. Ihnen ist bewusst, dass sie erzählen dürfen, meist schätzen und nutzen sie diese Möglichkeit. Hinzu kommt, dass die Einsamkeit nicht im Mittelpunkt ihres Lebens steht, sondern andere Themen im Vordergrund stehen (pers.

Mitteilung, 02.11.2020). Einsamkeit macht nicht alle krank, sondern nur diejenigen, die darunter leiden. Wird Einsamkeit gewollt gesucht, kann sie die Gesundheit sogar stabilisieren (Sonnenmoser, 2018, S. 93). Diese Erfahrung macht auch die Verfasserin aktuell mit einer Klientin, welche an Soziophobie (der Angst vor Menschen und den damit verknüpften sozialen Interaktionen) und Depressionen leidet. In Absprache mit deren Psychologin wurde vereinbart, dass die Klientin vermehrt im Home Office arbeiten kann, damit sie allein ist und weniger soziale Kontakte hat, da sie diese mehr belasten als das Alleinsein. In solchen Fällen kommt es natürlich immer auf das Mass des Alleinseins oder der Einsamkeit an. Manche Menschen benötigen mehr Einsamkeit als andere. Dennoch ist die totale Abgrenzung von Mitmenschen für niemanden gesund. Wir waren, sind und bleiben soziale Wesen, die auf körperliche und emotionale Nähe und Zusammenhalt angewiesen sind. Ohne menschlichen Kontakt überleben wir langfristig nicht (Spitzer, 2018, S. 45).

#### 12.2.5 Einsamkeit bei Professionellen

Es scheint paradox, dass die Menschen, welche die von Einsamkeit Betroffenen unterstützen, selber einsam sein sollen. Aufgrund der Entwicklung der Sozialen Arbeit und ihren Zugängen scheint sich ein Phänomen entwickelt zu haben, wodurch Sozialarbeitende wenig oder kaum Emotionalität an sich heranlassen wollen. Sogenanntes gefühlskaltes Verhalten dient als Selbstschutz und soll verhindern, dass diese Emotionalität etwas auslösen könnte, was man in der professionellen Rolle oder aufgrund persönlicher biographischer Herausforderungen, nicht fühlen will (Ribler, pers. Mitteilung, 02.11.2020).

Nicht nur in der Sozialen Arbeit, auch in anderen Professionen kann die Einsamkeit Fachkräfte treffen. Menschen mit Führungspositionen können sich einsam fühlen, da sie viel Verantwortung tragen müssen und einiges von ihnen erwartet wird. Ein Beispiel aus dem Alltag eines Chefarztes verdeutlicht diese Annahme: "Als Chefarzt bin ich dieser Einsamkeit immer wieder besonders ausgesetzt - in manchen Situationen würde auch ich mir wünschen, es würde einer ins Zimmer eintreten und mir mit Gefühl und Empathie aufzeigen, wie es weitergehen könnte" (GEWA, 2020, S. 24). Auch Managerinnen und Manager sind nicht selten einsam. Gemäss einer Studie der Harvard Universität fühlt sich sogar jede zweite Führungskraft einsam (Saporito, 2012). Der deutsche Psychiater Christian Dogs hat rund 150 Topmanagerinnen und Topmanager behandelt und beraten. Aus seiner Praxiserfahrung geht hervor, dass sich Führungskräfte in hohen Positionen nicht nur einsam, sondern oft auch sozial isoliert fühlen. Es würde immer mehr Mobilität verlangt, weshalb einsame Nächte in Hotelzimmern und an der Hotelbar während Geschäftsreisen keine Seltenheit sind. Auf dieser Ebene sei es in Unternehmen ein grosses Tabu, über Schwächen zu reden. Erfolg kann

gemäss Dogs krank machen, besonders wenn die Karriere schnell und steil verläuft. Karrieremenschen werden oft in die ständige Überforderung befördert und versuchen, die Diskrepanz zwischen ihrer erbrachten Leistungsfähigkeit und dem verlangten Arbeitsprofil zu überspielen. Das benötigt ungemein viel Kraft (Gutensohn, 2019).

Fachkräfte der Sozialen Arbeit und auch Professionelle, die im Gesundheits- und Erziehungswesen arbeiten, leiden laut einer Studie überdurchschnittlich oft an psychischen Belastungen im Beruf (Egli, 2012, S. 8). Eine der Ursachen für die psychischen Belastungen, die bis zum Burnout führen können, sind auf eine übermässige Fremdbestimmung in diesen Berufen zurückzuführen. Insbesondere Sozialarbeitende müssen mit der Tatsache leben, dass sie verschiedenen Mandaten gerecht werden müssen und oft keine autonomen Entscheidungen treffen dürfen (Gussone & Schiepek, 2000, S. 31). Diese Herausforderung und der Aspekt der zuvor beschriebenen Gefühlskälte bei Sozialarbeitenden können einsam machen. Die Fachkräfte werden häufig mit emotionalen Geschichten konfrontiert, haben aber selber wenig Spielraum, sich bezüglich belastender Situationen aus dem Arbeitsalltag um ihr eigenes emotionales Wohlbefinden zu kümmern (Ribler, pers. Mitteilung, 02.11.2020).

Diese Kategorien der von Einsamkeit oder Vereinsamung betroffenen Gruppen sind hiermit nicht abschliessend. Zur von Einsamkeit betroffenen Personen gehören beispielsweise auch Arbeitslose, bei welchen die Arbeitslosigkeit das Fehlen von sozialen Kontakten und somit Einsamkeitsgefühle oder soziale Isolation begünstigt (Schwab, 1997, S. 47). Weitere Betroffene können Strafgefangene, homosexuelle Jugendliche (S. 49) oder auch Schmerzpatienten sein (Ribler, pers. Mitteilung, 02.11.2020). Einsamkeit kann in allen möglichen Lebensbereichen und -lagen entstehen. Die Ursachen können sich kumulieren oder aus früheren Ereignissen stammen. Eine übergreifende Systematik von Ursachen der Einsamkeit hat beispielsweise Rokach (1989) mittels drei Hauptsäulen benannt:

- Beziehungsdefizite (z.B. kleines/kein Stützsystem, gestörte Beziehungen)
- Traumatische Ereignisse (z.B. Umzug, Verlust, Krisen)
- Persönlichkeitsmerkmale (z.B. Entwicklungsdefizite durch Erziehung)

(Schwab, 1997, S. 59)

Diese Säulen lassen inhaltlich einen grossen Spielraum offen, wie und warum sich Einsamkeit etablieren kann. Sie ist längst keine private Angelegenheit mehr, da Einsamkeit ein globales Phänomen und in Gesellschaften überall auf der Welt weit verbreitet ist (Miller, 2019).

### **13. Inwiefern können Sozialarbeitende, Menschen, die von Vereinsamungsprozessen betroffen sind, unterstützen?**

In diesem Kapitel beantworten wir unsere Hauptfragestellung. Dafür erklären wir zu Beginn, in welchen Fällen die Intervention von Sozialarbeitenden gefragt ist. Daraufhin werden verschiedene Interventionsmöglichkeiten vorgeschlagen, die für die Bewältigung von Einsamkeit angewandt werden können. Zuletzt werden mit postventiven Interventionsmöglichkeiten Denkanstöße erläutert, welche bei oder nach einem Austritt aus der Beratung oder dem Betreuungsprozess für die Klientel unterstützend sein könnten.

#### **13.1 In welchen Fällen von Einsamkeit ist eine sozialarbeiterische Intervention gefragt?**

Soziale Probleme lassen sich in verschiedenen Bereichen einteilen. Individuell betrachtet, sind es Probleme, die die Selbstverwirklichung behindern. Sie sind individuelle Angelegenheiten, deren Bearbeitung meist nicht die Aussenwelt stören. Soziale Probleme hingegen sind Probleme, die auf ein Versagen der Sozialisation hindeuten. Zum Beispiel beim Erlernen der sozialen Normen oder der Pflichterfüllung gegenüber der Gesellschaft oder Gemeinschaft. Die Rollenvorschriften oder die Anforderungen von sozialen Systemen, wie die Familie, Schule, Arbeit etc. können nicht entsprechend erfüllt werden. Wenn diese sozialen Erwartungen nicht erfüllt werden können, kann dies mitunter bis zum Ausschluss aus dem sozialen System führen. Weiter unterscheidet man in der Sozialen Arbeit systemische Probleme. Systemische Probleme sind Probleme von Individuen, die im Zusammenhang mit sozialen Interaktionsprozessen entstehen. Es sind individuelle Probleme, die sich aber auf soziale und kulturelle Barrieren beziehen. Die gesellschaftliche Position erschwert oder verunmöglicht die individuellen Bedürfnisse oder Wünsche mit eigener Anstrengung zu befriedigen. Individuelle Probleme können zum Beispiel fehlende Erkenntnis oder Handlungskompetenz sein, darunter ist auch ein sozial abweichendes Verhalten zu verstehen. Fehlende soziale Mitgliedschaften können ebenfalls individuelle Probleme bedeuten. Dies kann zu sozialer Isolation oder erzwungener Ausschluss führen. Systemische Probleme, die im Zusammenhang mit der sozialen Interaktion zu betrachten sind, kann zum Beispiel das Fehlen der sozialen Austauschbeziehungen zwischen Individuen sein. Das können vielfältige Austausche sein, wie Intimität, Ressourcen, Kompetenzen, etc. (Thole, 2012, S. 271-272).

Beim subjektiven Paradigma werden die zentralen sozialen Probleme der Gesellschaft vernachlässigt und Bezug auf die Individuellen Probleme genommen. Daher stellt sich hier die Frage, ob es ein sozialarbeiterisches Problem ist oder eher ein psychotherapeutisches Anliegen. Im soziozentrischen Paradigma bekommen Sozialarbeitende die Rolle des Vermittlers. Die Soziale Arbeit ist ein Ausführungsorgan der Gesellschaft, die sich um die Integrationsanforderungen, individuelle Ansprüche und gesellschaftliche Erwartungen kümmert. Hier führen Professionelle der Sozialen Arbeit die Rolle des Doppelmandats aus. Sie haben die Funktion, Individuen in Familien-, Bildungs-, Wirtschafts-, und Rechtssysteme zu integrieren. Wenn dies nicht möglich ist, haben sie die Aufgabe, ausgeschlossene Personen zu betreuen und zu verwalten. Im systemischen Paradigma wird von der Sozialen Arbeit verlangt, sich ein eigenes Bild von den Problemen zu machen. Dabei ist es wichtig einen selbstbestimmten Auftrag zu formulieren, der sowohl die Interessen der problembetroffenen Person als auch die Interessen des Auftraggebers berücksichtigt. Mit der Bemerkung, dass der Berufskodex der Sozialen Arbeit in jedem Fall mit einbezogen werden muss.

Nach Staub Bernasconi (1998) bezieht sich die Soziale Arbeit sowohl auf das Individuum als auch auf die Gesellschaft. Sie unterstützt Individuen, die eigenen Bedürfnisse soweit möglich aus eigener Kraft wieder zu befriedigen (S. 277).

Für jede Problemlage können verschiedene Methoden angewendet werden. Beim subjektiven Paradigma kommen Methoden wie Gesprächsführung, Rollentraining, Casemangement etc. in Frage. Dies kann mit einer psychologischen Therapie begleitet werden. Das soziozentrierte Paradigma bedient sich an Methoden wie Ressourcenerschliessung, Sozialplanung, Disziplinierungsmethoden des sozialen Ausschlusses oder sozialen Isolation. Im systemischen Paradigma muss durch die Partizipation des Problembetroffenen entschieden werden, welche Interventionsmöglichkeiten es gibt (S. 278).

Die Soziale Arbeit hat eine individuelle sowie eine gesellschaftliche Funktion. Sozialarbeitende haben zum Ziel, die Menschen zu befähigen, ihre Bedürfnisse wieder in Gang zu bringen. Dies kann durch die Unterstützung der Profession der Sozialen Arbeit ermöglicht werden. Folgendes Zitat verdeutlicht diese Funktion:

- “Die Profession Soziale Arbeit fördert den sozialen Wandel, Problemlösungen in menschlichen Beziehungen sowie die Ermächtigung und Befreiung von Menschen, um ihr Wohlbefinden zu heben. Unter Nutzung von Theorien menschlichen Verhaltens und sozialer Systeme vermittelt Soziale Arbeit am Punkt, wo Menschen und ihre sozialen Umfelder aufeinander einwirken. Dabei sind die Prinzipien der Menschenrechte und sozialer Gerechtigkeit für die Soziale Arbeit fundamental” (Avenir Social, 2018).

Probleme zu lösen, ist ein Gegenstand der Sozialen Arbeit, welcher mit der Einbindung von Menschen in die Sozialstruktur zusammenhängt und das Aufeinander Einwirken des Individuums mit der Umwelt fördert. Die sozialen Probleme entstehen, wenn biologische, psychische, soziale, ökonomische und kulturelle Bedürfnisse von Gruppen oder Individuen nicht befriedigt werden können. Die Gründe für die Entstehung des Problems können, wie oben erwähnt, vielfältig sein (Avenir Social, 2018). Wir haben festgestellt, dass das Phänomen Einsamkeit mit verschiedenen Faktoren zusammenhängt. Einsamkeit kann eine Folge von Arbeitslosigkeit sein, sie kann eine Begleiterscheinung oder Folge von psychischer oder körperlicher Gesundheit sein. In Kapitel 8 haben wir die Einsamkeit soziologisch erklärt und festgestellt, dass aufgrund von gesellschaftlichen Strukturen, wie zum Beispiel der Ungleichverteilung von sozialen Ressourcen, Einsamkeitsempfinden auftreten kann. Die Soziale Arbeit möchte die Autonomie der Klienten fördern, sie strebt danach, dass die Klientel ihre Bedürfnisse befriedigen können und fördert sie an der Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen. Im Kapitel 2 haben wir die Einsamkeit aus verschiedenen Perspektiven definiert. Fest steht, dass bei Einsamkeitsempfinden ein Defizit an sozialen Kontakten besteht. Personen, die von der Einsamkeit betroffen sind, sehnen sich nach sozialen Bindungen, die Betroffenen nehmen nicht an sozialen Aktivitäten oder Interaktionen teil. Einsamkeit ist zwar nicht gleichbedeutend wie die Begriffe soziale Isolation und Exklusion, aber alle drei Phänomene sind problematisch für die Teilhabe an gesellschaftlichen Prozessen. Personen, die von der sozialen Isolation oder Exklusion betroffen sind, können als Folge an der Einsamkeit leiden. Einsamkeit ist sowohl ein individuell empfundenes Gefühl als auch ein gesellschaftliches Leiden.

So haben wir hergeleitet, dass Einsamkeit ein sozialarbeiterisches Problem sein kann, das durch Prävention und Intervention bearbeitet, gelindert oder gelöst werden sollte.

### 13.2 Wie können Probleme in der Beratung erkannt werden?

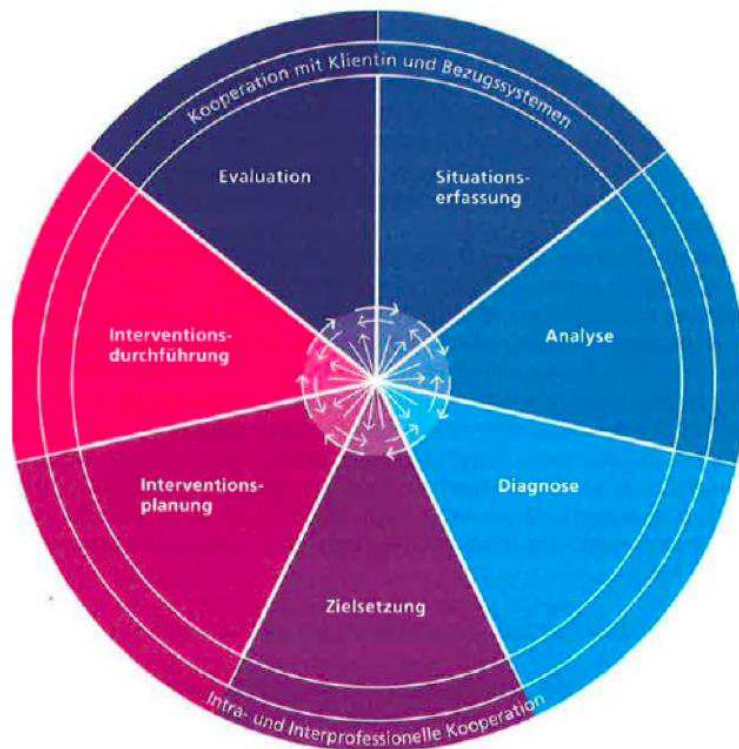


Abbildung 6. Kooperative Prozessgestaltung nach Hochuli Freund und Stotz. Nach Hochuli Freund und Stotz, 2011, Kap. 7.

Die kooperative Prozessgestaltung nach Hochuli Freund und Stotz wirkt in den Beratungen unterstützend. Die kooperative Prozessgestaltung ist sowohl intra- und interprofessionell. Als auch gemeinsam mit den Klienten/ Klientinnen. Ziele werden gemeinsam mit der professionellen Person geplant, umgesetzt und ausgewertet. Die kooperative Prozessgestaltung lässt sich in sieben Prozessschritte gliedern und diese wiederum in zwei Phasen. Die analytische Phase umfasst die Situationserfassung, Analyse und Diagnose und Evaluation. Die Handlungsphase beinhaltet die Ziele, Interventionsplanung und Interventionsdurchführung. die auf die Intervention hingerrichtet ist. Die analytische Phase ist von grosser Bedeutung. Hier geht es um das Erfassen, Verstehen und Auswerten. Mit dem Grundverständnis, dass jede Klientin und jeder Klient in ihrer und seiner Lebenssituation und Lebenslage individuell wahrgenommen und verstanden wird. Wenn das Individuum mit seiner Situation wahrgenommen wird, geht es in der Beratung um das professionell zielgerichtete begleiten. Dieses Vorgehen gilt auch in der Gemeinwesenarbeit. Die soziale Situation und die Infrastruktur wird erst erfasst und dann erst kann der Betroffenen Gruppen angemessen unterstützt werden. Auch in allen anderen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit geht es zunächst darum die Situation genau zu erfassen und anschliessend mit den richtigen

Instrumenten und Methoden kann das Problem das Problem zu bewältigen. Nach der kooperativen Prozessgestaltung kann eine Beratung kontinuierlich durchlaufen werden, auch wenn die einzelnen Phasen erreicht worden sind. Nach der Evaluation der Intervention kann die Situation wieder erneut erfasst werden und eine weitere Intervention erfolgen. Dies zeigt die zirkuläre Form der kooperativen Prozessgestaltung. Die Kooperative Prozessgestaltung arbeitet gemeinsam mit den Klienten/ Klientinnen und den Bezugssystemen. Bezugssysteme kann zum Beispiel die Herkunftsfamilien sein. Es wird auch Wert darauf gelegt, mit anderen Professionellen zusammen zu arbeiten (Hochuli Freund & Stotz, 2011, Kap. 7).

In Bezug auf die Einsamkeit ist es wichtig eine Netzwerkanalyse zu machen. Soziale Netzwerke sind Beziehungen, die Menschen mit Menschen und Institutionen bilden. Der Netzwerkansatz ist eine theoretische Analyse, um eine praktische Diagnose und Intervention anzuleiten. Gegenstand der Netzwerkanalyse sind Personen, Gruppen und Institutionen, welche in wechselseitiger Verbindung miteinander stehen. Soziale Netzwerke lassen sich als Sicherheit, Zugehörigkeit, Heimat, Lebenssinn, etc. deuten. Somit bekommen soziale Netzwerke auch die Rolle der sozialen Unterstützung. Ihre Funktion ist wichtig für die Klientel der Sozialen Arbeit. Sie bieten Bindung, reduzieren Belastung oder wirken unterstützend bei der Bewältigung von Stress, sie befriedigen soziale Bedürfnisse, sie helfen bei der Übermittlung von Werten, sie prägen die kognitive, emotionale und soziale Entwicklung. Nestmann (1991) sagt, dass soziale Netzwerke mögliche Belastungsquellen seien, aber auch Bewältigungsressourcen bieten können (Stimmer, 2012. S 173-182). Für das Phänomen Einsamkeit ist es ebenso wichtig ein Netzwerkanalyse durchzuführen. So kann das Problem der Einsamkeit verstanden werden und mögliche Ressourcen können entdeckt werden.



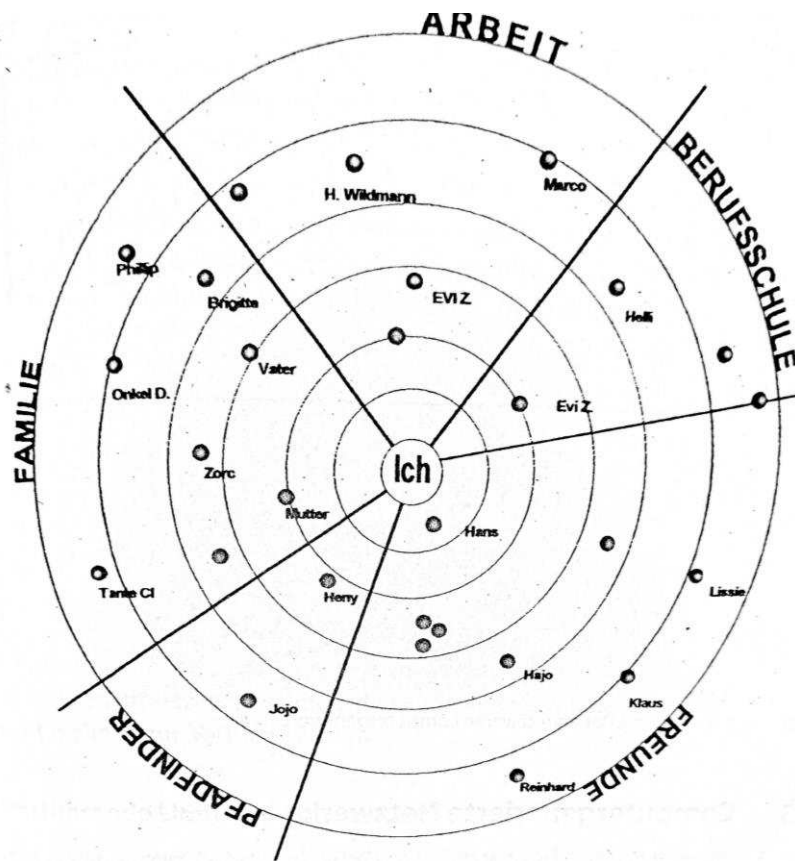


Abbildung 7. Beispiel einer Netzwerkkarte. Nach Stimmer, 2012, S. 101.

In der sozialen Netzwerkkarte werden alle Atome (Familie, Arbeit, Freunde, Freizeitgruppen etc.) auf einer Karte dargestellt. Anhand verschiedener Fragestellungen kann die professionelle Person das Netzwerk der betroffenen Person analysieren. Die betroffene Person befindet sich in der Mitte der Karte und mit den Punkten, die um die Person gekennzeichnet sind, werden besonders nahe oder distanzierte Netzwerke aufgezeichnet (Stimmer, 2012, S. 100-101).

### 13.3 Was können Sozialarbeitende präventiv gegen Einsamkeit unternehmen?

Prävention versucht generell, einen schlechten Zustand durch Massnahmen und Aktivitäten zu verhindern, weniger wahrscheinlich zu machen oder zu verzögern. Ziel dabei ist es, früh genug das Problem zu erkennen und die Häufigkeit der Erscheinung zu reduzieren. Dabei ist es wichtig, die Selbstständigkeit und Wohlbefinden der Adressaten und Adressatinnen (Walter, 2004, S. 151).

Unterschieden wird zwischen einer Primärprävention und Sekundärprävention. Auf der Ebene der Primärprävention können Massnahmen ergriffen werden, die die Risiken von

Gesundheitsschäden minimieren. Das können Massnahmen gegen Formen der Armut sein. Also Unterstützung bei Bewältigung der Alltagsaufgaben. So, dass mehr Wert auf die Bedürfnisse, Wahrnehmung und Nutzung von Hilfsmöglichkeiten gelegt werden kann. Auch ist es wichtig, dass Massnahmen getroffen werden, die die soziale Ungleichheit senken. Wichtig sind neben den erwähnten strukturellen Massnahmen auch personenbezogene Massnahmen zu ergreifen, welche die Selbstachtung, die soziale Kompetenz oder die Konfliktfähigkeit fördern.

Die Sekundärprävention beinhaltet die Stärkung der sozialen Vernetzung und dient zur Unterstützung der Früherkennung von Problemen. Das ist wichtig, um Krisen genug früh zu erkennen und zu intervenieren. Ohne die Intervention können verschiedene Zustände einen chronischen Verlauf einnehmen. Es werden Massnahmen getroffen wie die Öffentlichkeitsarbeit. Hilfsangebote in verschiedenen Bereichen müssen transparent gemacht werden. Informationen müssen kommuniziert werden, bspw. in welcher Situation welche Hilfe wo geholt werden kann. Schulung der Fachpersonen müssen aktiviert werden, damit Krisen besser erkannt werden und mit einer Frühintervention reagiert werden kann. Zu den Sekundärprävention gehören Massnahmen, die gegen die drohende Situation von desintegrierten Menschen eingesetzt werden. Nebst der freiwilligen und professionellen Hilfe ist auch die Hilfe von Nahestehenden Personen sehr wichtig. Im Folgenden werden einige Präventionsmöglichkeiten erwähnt, die unseres Erachtens gegen die Einsamkeit vorbeugend sind (Caritas, 2005, S. 166-168)

### 13.3.1 Nachbarschaftshilfe - Gemeinwesenarbeit

Nachbarschaftshilfe baut auf bürgerlichem Engagement und sozialer Teilhabe auf. Sie setzt unmittelbar am Wohnort und Lebensraum ein. Bei individueller Krisensituation wird unentgeltlich Hilfe angeboten. Nachbarschaftshilfe ermöglicht das Einbinden in eine Gruppe und schafft ein gesellschaftliches und persönliches Miteinander (Ross, Rund & Steinhausen, 2019 S. 119). Die Nachbarschaftshilfe stammt aus der christlichen Überzeugung *Liebe deinen nächsten wie dich selbst*. Hier kommt die Kultur des Helfens zum Ausdruck. Für die Entstehung der Nachbarschaftshilfe ist zum einen die Veränderung der Familienverbände verantwortlich. Die Geburtenrate ist zum Beispiel kleiner geworden. Aufgrund des Arbeitsortes befindet sich die ganze Familie nicht im selben Stadtteil. Auch wenn die Beziehungen innerhalb der Familie immer noch qualitativ geben sind, erschweren die äusseren Umstände, dass eine direkte Hilfe durch die Familienmitglieder möglich ist. Zusätzlich trägt der gesellschaftliche Wandel dazu bei, dass die Singularisierung und Individualisierung attraktiv werden, dies wiederum kann zu Vereinzelung führen. So ist die

Nachbarschaftshilfe eine wichtige Ressource für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Mit Hilfe der Nachbarschaftshilfe können in Wohngebieten und Lebensräumen Begegnungsmöglichkeiten angeboten werden, Vernetzungen geschaffen werden und somit die Lebens- und Wohnqualität verbessert werden (S. 120-125).

Ein Handlungsfeld der Sozialen Arbeit, in die auch die Nachbarschaftshilfe hineinfließen kann, ist die Gemeinwesenarbeit. Die Gemeinwesenarbeit bietet eine Chance, die Leiden des Individuums oder einer kleinen Gruppe zu einem gesamtgesellschaftlichen Lehr- Lern-Prozess zu wandeln (Thole, 2012, S. 600). Unter Gemeinwesen versteht sich ein sozialer Zusammenhang von Menschen, die wegen des territorialen Bezugs (Stadtteil, Nachbarschaft), Interessen, funktionale Zusammenhänge (Arbeit, Freizeit etc.) oder aufgrund ihrer Zugehörigkeit (Alter, Ethnie etc.) definiert werden. Sie impliziert also einen sozialen und politischen Zusammenhang von Menschen. Als Handlungsfeld der Sozialen Arbeit ist sie direkt am Lebenswelt der Menschen tätig und kann durch Interventionen aktiv soziale Probleme bewältigen oder vorbeugen (Becker, 2020, S. 2-5). Präventiv kann die Nachbarschaftshilfe, die in die Gemeinwesenarbeit hineinfließt gegen das Problem Einsamkeit kämpfen, indem sie betroffenen Gruppen Unterstützung anbietet, ihnen als Gesprächspartner dient und die Öffentlichkeit auf das Phänomen Einsamkeit sensibilisiert. Beispiele der Massnahmen gegen die Einsamkeit wurden im Kapitel 2.6 beschrieben.

### 13.3.2 Lebensweltorientierte Soziale Arbeit

Lebensweltorientierte Soziale Arbeit schafft ein Zusammenspiel von Problemen und Möglichkeiten, von Stärken und Schwächen im sozialen Feld. Daraus gewinnt sie ein Handlungsrepertoire, das aus Vertrauen, Zugangsmöglichkeiten und Hilfsangeboten besteht. Die Lebensweltorientierte Soziale Arbeit umfasst in der Praxis verschiedene Zugänge:

- 1) Die Lebensweltorientierte Soziale Arbeit wird als die Erfahrung des Individuums und seiner Wirklichkeit verstanden.
- 2) Lebenswelt ist die erfahrene Wirklichkeit, die in unterschiedlichen Lebensräumen gegliedert ist, wie die Familie, Arbeit usw. In dem Menschen verschiedene Lebensfelder durchgehen, bewegen sie sich in unterschiedlichen lebensweltlichen Erfahrungen.
- 3) Die Rekonstruktion von Lebenswelten ist der dritte Zugang der Lebensweltorientierten Sozialen Arbeit. Dabei sind die Ressourcen, Deutungen und Handlungsmuster der Menschen entscheidend.
- 4) Hierbei ist die Lebenswelt die erfahrene Wirklichkeit, die durch gesellschaftliche Strukturen und Ressourcen bestimmt ist. Die Lebenswelt ist hierbei die Schnittstelle von Objektivem und Subjektivem.
- 5) Der fünfte Zugang geht davon aus, dass unsere Gegenwart durch ungleiche Verteilung der Ressourcen und durch Entgrenzung bestimmt ist.

All die Zugänge ermöglichen es der Sozialen Arbeit zu agieren. Sie bezieht sich auf Bewältigungsaufgaben, die sich auf die Gegenwart beziehen. Die Lebensweltorientierte Soziale Arbeit arbeitet in Milieus und versucht Lebensräume für neue Optionen zu öffnen, indem vorhandene Ressourcen zugänglich gemacht werden. Auch agiert sie in sozialen Beziehungen. Sie untersucht das soziale Geflecht und schafft mithilfe der Kooperation von Betroffenen, Probleme zu bearbeiten. Sie setzt dort an, wo alltägliche Aufgaben nicht bewältigt werden können. Die Unterstützung der Lebensweltorientierten Sozialen Arbeit geschieht in Form der Hilfe zur Selbsthilfe, Empowerment und Identitätsarbeit. Sie sieht den Menschen in der Sozialität, in Identitätsarbeit und in der Kompetenz der Lebensbewältigung. Die Lebensweltorientierte Soziale Arbeit konkretisiert sich neben der Intervention auch in der Prävention. Indem sie auf die Stabilisierung von unterstützenden Infrastrukturen und allgemeiner Lebensbewältigungsstrategien Wert legt. Sie setzt sich für gerechte Lebensverhältnisse und Möglichkeiten ein. Die Lebensweltorientierte Soziale Arbeit kommt nicht nur dann zum Einsatz, wenn Hilfe benötigt wird, sondern versucht durch Achtsamkeit auch vorausschauend zu agieren. So versucht sie überfordernde Situationen, besondere

Belastungen und Krisen vorzubeugen. Es ist wichtig, dass nicht erst in schlimmsten Fällen reagiert wird, sondern dass mögliche Gefahren vorhergesehen werden und versucht wird, sie zu verhindern. Präventive Lebensweltorientierte Soziale Arbeit schafft alltagsnahe Angebote, um eine Bewältigung der Lebenswelt ermöglichen zu können (Thole, 2012, S. 175-195). Weil das Phänomen Einsamkeit nicht auf dem ersten Blick erkennbar ist, erachten wir die Lebensweltorientierte Soziale Arbeit als ein gutes Handlungsfeld, um das Problem zu erkennen und ihm mit verschiedenen Möglichkeiten vorzubeugen.

### 13.3.3 Soziale Beziehungen

Soziale Beziehungen haben eine wichtige präventive sowie stressabbauende Funktion. Beziehungen können Sicherheit und soziale Anerkennung geben. Sie wirken unterstützend bei der Lebensführung und verhindern krankmachende Isolation und Einsamkeit. Sie sind hilfreich beim frühen erkennen der Risiken und sie wirken unterstützend bei der individuellen Deutung der Probleme. Soziale Beziehungen können den Zugang zu professioneller Beratung bieten. Diese sozialen Beziehungen sind aber nicht immer gegeben. Oft haben wir Sozialarbeiter/ Sozialarbeiterinnen mit Klienten und Klientinnen zu tun, denen es an solchen Beziehungen mangelt. In der Praxis ist es wichtig, diese sozialen Netzwerke zu erkennen und ihre Präventionspotenzial zu nutzen. Oft sehen wir die Mängel und die Probleme und erst später werden Ressourcen und Potenziale erkannt (Nestmann, 2019, S. 16).

### 13.3.4 Ressourcen fördern

Ressourcen sind Quellen, die dem Betroffenen sowie dem sozialen Umfeld zur Verfügung stehen. Ressourcen können unterschiedliche Qualitäten haben und können für alle variieren. Dabei wird zwischen individuellen Ressourcen, also die persönlichen Kompetenzen, sozialen Ressourcen, das sind die sozialen Netzwerke und das professionelle Unterstützungssystem und materiellen Ressourcen, also der Gehalt oder die Wohnräume unterschieden (Möbius & Friedrich, 2010, S. 14). In der Beratung der Sozialen Arbeit werden die Ressourcen der Klienten und Klientinnen mit Hilfe von verschiedenen Methoden und Verfahren herausgearbeitet. Ein ressourcenorientiertes Planen und Handeln kann zu wichtigen Veränderungen führen. Sie kann die Perspektive der Klienten, der Klientinnen verändern und der Lebensraum kann an Bedeutung gewinnen. Ressourcenarbeit orientiert sich an den individuellen Ressourcen und stellt mit den Betroffenen ein Problembewältigungsstrategie zusammen. Die betroffene Person wird dabei von der professionellen Person begleitet. Die

Ressourcenarbeit verfolgt das Ziel, die Adressaten/ Adressatinnen zu befähigen, um Unterstützungsleistungen selbstständig zu nutzen. Sie möchte benachteiligte und ausgegrenzte Menschen unterstützen, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen und ihre Ressourcen und Netzwerke zu stabilisieren (S. 19-27).

### 13.3.5 Empowerment

Empowerment bedeutet Selbstbefähigung, Stärkung von Eigenmacht und Autonomie. Empowerment beschreibt den Prozess, in der Menschen in Situationen des Mangels, der Benachteiligung oder gesellschaftlichen Ausgrenzung beginnen, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen (Herriger, 2020, S. 20). Dies schaffen sie dadurch, dass sich Menschen über ihre Fähigkeiten bewusst werden und die vorhandenen Ressourcen für eine selbstbestimmtes Leben nutzen. Empowerment verfolgt das Ziel, die Selbstbestimmung wiederherzustellen. Das beinhaltet die Fähigkeit, die eigenen Bedürfnisse, Interessen und Wünsche selbst zu bestimmen, aber auch die Erfahrung, die Beziehungen im Leben selbst zu gestalten, die Fähigkeit, Lebensprobleme nach eigenem Wunsch zu verändern und die nötigen Ressourcen dafür einzusetzen. Auch beinhaltet das Empowerment den mutigen Schritt aus der Einsamkeit heraus, sich in die Gemeinschaft einzubinden. Empowerment bedeutet, die eigenen Rechte für die Teilhabe und Mitwirkung in gesellschaftlichen Prozessen einzusetzen (S. 21).

### 13.4 Welche interventiven Handlungsmöglichkeiten gibt es?

Professionelle Massnahmen und einsamkeitsspezifische Interventionen stammen überwiegend aus dem Bereich der Psychologie. Grund dafür ist zum einen, dass Einsamkeit lange als Begleitphänomen von psychischen Störungen galt, zum anderen erschwert die Vielschichtigkeit des Phänomens die Umsetzung von spezifischen Hilfsangeboten, die methodisch sinnvoll angewendet werden können. Als derzeit bekannte und effektive Interventionen gelten häufig kognitive Ansätze sowie Trainings für das Erlangen von sozialen Fertigkeiten. Das schliesst ihre Anwendbarkeit in der Sozialen Arbeit nicht aus (Thoma, 2018, S. 421). Sozialarbeitende sollte im Rahmen ihres "Verweisungswissens" (Müller, 2009, S. 53) jedoch erkennen, ob sie die Intervention durch ihr fachliches und methodisches Wissen abdecken kann oder ob sie eher einen therapeutischen Rahmen benötigt (Thoma, 2018, S. 422).

Im Kapitel 11 wurden vier Bereiche, in denen sich Einsamkeit zeigen kann und mit welchen wir in der Sozialen Arbeit häufig konfrontiert sind, erläutert. Nachfolgend werden deshalb im

ersten Schritt verschiedene Handlungsmöglichkeiten für diese Gebiete aufgezeigt. Anschliessend werden allgemeine sozialarbeiterische Interventionen dargelegt, welche ergänzend zu diesen Bereichen bezüglich der Bewältigung Einsamkeit angewendet werden können.

### 13.4.1 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit im Alter

Viele Menschen im Alter wollen in ihrer eigenen Wohnung leben, trotz oder gerade mit Pflegebedürftigkeit. Hinzu kommt, dass viele ältere Menschen allein leben und somit häufiger auf formelle Unterstützung, wie beispielsweise einen Pflege- oder Mahlzeitendienst, angewiesen sind. Dies hat nicht selten hohe finanzielle Belastung zur Folge, welche ohnehin insbesondere Personen betrifft, die in schlecht abgesicherten finanziellen Verhältnissen leben. Die zahlreichen Angebote zur Therapie und Pflege älterer Menschen erschweren aufgrund ihrer Fülle und der Überschneidung von ambulanter und stationärer Versorgung die Entscheidung, welches Programm für welche Person aus finanzieller und pflegebedürftiger Sicht passt (Schmidt, 2018, S. 389-390).

Bei dieser Komplexität an Themen kann das Care und Case Management (CCM), auch Pflege- und Fallmanagement genannt, eine unterstützende Rolle spielen. Das CMM ist ein Verfahren, das mehrere Akteure und Organisationen berücksichtigt und die Selbstsorge von Patienten und Patientinnen fördert (Kollak & Schmidt, 2019, S. 5). Das Verfahren ist lösungsorientiert und besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Phasen (Schmidt, 2018, S. 390):

- Phase 1: Intake. In diesem ersten Schritt wird anhand von gewissen Kriterien eruiert, ob die Person überhaupt ein CCM benötigt. Folgende Kriterien können relevant sein: Wohnort, Alter, Krankheit, die geistig-psychische Situation, die soziale Situation, die finanzielle Situation oder die Fähigkeit zur Selbstsorge. Als Intake-Instrumente dienen Kriterienkataloge oder auch Ampel-Formulare. Ampel-Formulare können ergänzend zum Kriterienkatalog helfen, die Dringlichkeit oder die Notwendigkeit eines Care und Case Managements zu beurteilen (Kollak & Schmidt, 2019, S. 53-54).

Rot	Mehrfache Problemlage und mehrere Akteure. Akute Situation, die eine sofortige Intervention erfordert
Gelb	Mehrfache Problemlage und/oder mehrere Akteure. Situation, die eine baldige Intervention erfordert
Grün	Mehrfache Problemlage und/oder mehrere Akteure. Stabile Situation. Notwendigkeit einer Intervention muss geprüft werden

Abbildung 8. Ampel-Formular. Nach Kollak & Schmidt, 2019, S. 55.

- Phase 2: Assessment. Hier werden Informationen erfasst, die für das CCM relevant sind, beispielsweise welche Probleme bestehen und welche Ressourcen vorhanden sind. Die Rollen der beteiligten Personen werden geklärt und alle notwendigen Informationen zusammengeführt. Instrumente, die im Assessment genutzt werden, sind zum Beispiel die Lebensereignisskala, wobei der Lebensverlauf auf einem Zeitstrahl dargestellt wird. Darin werden wichtige Ereignisse und die damit einhergehenden Reaktionen oder Veränderungen eingetragen. Die Idee davon ist, bestimmte Muster zu erkennen, Ressourcen zu erschliessen und wiederkehrende Fehleinschätzungen zu bestimmen. Ähnliche Werkzeuge sind die Netzwerkkarte oder die Emotionsskala (S. 55).

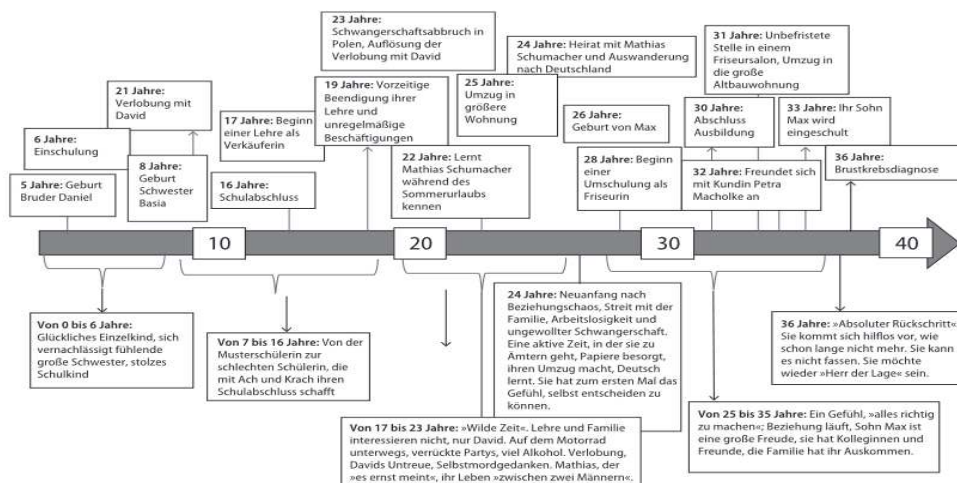


Abbildung 9. Lebensereignisskala. Nach Kollak & Schmidt, S. 73.

- Phase 3: Ziel- und Hilfeplanung. In dieser Phase werden Ziele festgelegt, welche die individuellen Bedürfnisse der Person berücksichtigen. Als Grundlage dafür dient das Assessment. Die Ziele werden mittels eines Kontraktes festgehalten, damit die Beteiligten wissen, wer welche Aufgaben bis zu welchem Zeitpunkt zu erfüllen hat. Je genauer die Vereinbarung ausfällt, desto klarer können die Aufgaben verteilt werden, da häufig mehrere Personen im Prozess involviert sind und dieser dadurch rasch unübersichtlich werden kann. Geregelte Rechte und Pflichten oder eine Kommunikationsvereinbarung können helfen, Missverständnisse zu vermeiden (S. 56-62).



<b>Name Patient*in:</b>	
<b>Name Case Manager*in:</b>	
Die Patient*in hat im Rahmen des Case Management Recht auf	Die Case Manager*in hat im Rahmen des Case Management Recht auf
Die Patient*in hat im Rahmen des Case Management die Pflicht,	Die Case Manager*in hat im Rahmen des Case Managements die Pflicht,
<b>Datum:</b>	
<b>Unterschrift Patient*in:</b>	
<b>Unterschrift Case Manager*in:</b>	

Abbildung 10. Geregelte Rechte und Pflichten. Nach Kollak & Schmidt, S. 62.

- Phase 4: Umsetzung und Monitoring. In diesem Teil werden die in Phase 3 vereinbarten Ziele umgesetzt. Mit Monitoring ist die aktive Handlung im Prozess gemeint, die mittels Bewertung des laufenden Prozesses geschieht. Unterstützend hierfür können regelmässige Fallbesprechungen, Checklisten zu spezifischen Themen oder das Schreiben und Auswerten eines Schlaf-, Schmerz- oder Pflegetagebuchs sein. Durch das Monitoring sollten Fehl-, Über- und Unterversorgungen vermieden und eine optimale Unterstützung kreiert werden (Schmidt, 2018, S. 392).

	Datum 14.9.	Datum 15.9.	Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Gewohnheit eingehalten	Glas warme Milch	Lange gelesen und keine Milch getrunken					
Einschlafen	Sehr bald	2 h wach gelegen					
Durchschlafen	Zweimal wach geworden	Zweimal wach geworden					
Aufwachzeit	30 min vor dem Wecker	30 min vor dem Wecker					
Medikament eingenommen	Nein	Nein					

Abbildung 11. Beispiel Schlaftagebuch. Nach Kollak & Schmidt, 2019, S. 87.

- Phase 5: Evaluation. Die letzte Phase richtet sich auf den Abschluss des Prozesses. Die Wirksamkeit der Hilfen und die Zufriedenheit aller Beteiligten wird evaluiert. Diese Punkte lassen sich beispielsweise mit Fragebögen und Skalen auswerten, in denen eruiert wird, ob die vereinbarten Ziele erreicht wurden, was gut und was weniger gut lief, welche Veränderungen stattgefunden haben und wie zufrieden die Beteiligten mit dem Care und Case Management-Prozess insgesamt waren. Auch hier gilt: Je präziser und ausführlicher die Schritte ausgewertet werden, desto genauer fallen die Ergebnisse aus, welche sich wiederum für zukünftige CCM-Fälle als nützlich erweisen können (Kollak & Schmidt, 2019, S. 90-93).

Durch das Case Management habe ich mich sicher gefühlt	😊	Neutral	😞
Die notwendigen Unterstützungsangebote konnte ich aktiv mitgestalten	😊	Neutral	😞
Meine Entscheidungen wurden respektiert	😊	Neutral	😞
Meine Wünsche und Vorlieben wurden beachtet	😊	Neutral	😞
Das Case Management hat meine Selbstständigkeit gefördert	😊	Neutral	😞
Ich habe die Beratung kompetent erlebt	😊	Neutral	😞
Den Zeitraum des Case Managements empfand ich angemessen	😊	Neutral	😞
Ich konnte meine Case Manager*in schnell erreichen	😊	Neutral	😞
usw			
Ich möchte noch sagen, dass ...			

Abbildung 12. Zufriedenheitsbefragung. Nach Kollak & Schmidt, 2019, S. 92.

Das Care und Case Management bezieht sich hauptsächlich auf die Unterstützung von alleinlebenden, mehrfach erkrankten oder pflegebedürftigen älteren Menschen. Eine schwedische Studie untersuchte Effekte des CCM auf Einsamkeit, Depression und Lebenszufriedenheit von Personen im Alter ab 65 Jahren. Trotz des Fehlens signifikanter positiver Effekte für das Fallmanagement in dieser Studie gibt es Hinweise darauf, dass gebrechliche ältere Menschen in Bezug auf Einsamkeit, Depressionssymptome und Lebenszufriedenheit von der Anwendung des Fallmanagements profitieren könnten (Taube, Kristensson, Midlöv & Jakobsson, 2017, S. 10). Das CCM kann aufgrund seiner vielseitigen Instrumente an die Einsamkeit angepasst werden, beispielsweise können die Formulare und Checklisten spezifisch auf Fragen zum Thema Einsamkeit und Vereinsamung gerichtet werden. Dies ermöglicht eine präzise Erfassung der sozialen Situation der Person. Das Risiko, dass Betroffene an Fehl- oder Unterversorgungen in Therapie und Pflege und damit nicht zuletzt an Einsamkeitsgefühlen leiden oder vereinsamen, kann mit einem CCM reduziert werden (Schmidt, 2018, S. 394). Ältere Menschen sollen genauso in die Gesellschaft inkludiert werden wie andere Menschen. Organisationen wie das Schweizerische Rote Kreuz bieten beispielsweise Besuchs- und Begleitdienste an, bei denen Freiwillige ältere Menschen regelmässig besuchen oder mit ihnen einkaufen gehen. Unterstützend sind oft auch Aktivierungsprogramme, in denen sich Betagte mit Gleichgesinnten über ihre Interessen austauschen oder aktiv etwas unternehmen können (Schweizerisches Radio und Fernsehen SRF, 2015). Sozialarbeitende können im Care und Case Management dafür sorgen, dass zum Beispiel Kontakt zu einem Begleitdienst hergestellt oder die Teilnahme an einem Aktivierungsprogramm ermöglicht wird. Die Herausforderung liegt einerseits darin, zu erkennen, welche Unterstützung Betroffene benötigen oder wünschen. Zum anderen können sich ältere Menschen dafür schämen, professionelle Hilfe anzunehmen, wodurch manche

Fälle erst sehr spät oder gar nicht erkannt werden. Die Netzwerkarbeit ist somit von Beginn an sehr zentral (Ribler, pers. Mitteilung, 02.11.2020).

### 13.4.2 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei jungen Menschen

“Eine Generation, die alle Möglichkeiten hat, ist einsam, weil sie sich nicht mehr festlegen kann” (Harmann, 2019). Im Kapitel 11 wurden die Ursachen von Einsamkeit bei jungen Menschen erläutert und es lässt sich festhalten, dass die Fülle an Möglichkeiten Einsamkeitsgefühle begünstigen kann, weil man sich weniger festlegen muss als früher. Beck (1986) beschreibt die gegenwärtigen gesellschaftlichen Herausforderungen auch als “ein zunehmender und im Lebensverlauf immer früher einsetzender Prozess der Individualisierung und Pluralisierung von Lebenslagen (. . . .)” (Farrokhzad, 2013, S. 66). In einem Modell des schwedischen Professors Lars Andersson (1986), in der er von der Entfremdung spricht, wird diese Thematik veranschaulicht. Mit Entfremdung meint Andersson den Mangel an positiver Verbundenheit.

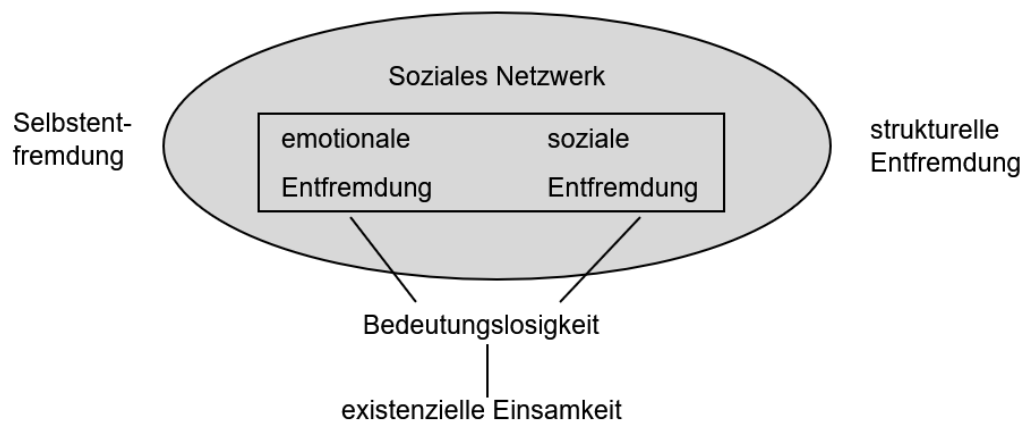


Abbildung 13. Modell der Einsamkeit. Nach Andersson, 1986, S. 687.

Das *soziale Netzwerk* meint der Raum, in dem Konfrontation mit anderen Menschen stattfindet. Erst der Kontakt mit anderen macht die eigenen Erfahrungen benennbar. Fehlt dieser Rahmen, bedeutet dies nicht nur ein Verlust von Austausch und Hilfsangeboten, sondern auch von eigenen Handlungsmöglichkeiten. Die *emotionale und soziale Entfremdung* bilden den Kern der Einsamkeit und entstehen aus einem erlebten Defizit an Nähe zu anderen Menschen aus dem sozialen Netzwerk. Mit *Selbstentfremdung* meint Andersson eine Differenzierung zwischen aktuellem Verhalten und den eigenen, “wahren” Bedürfnissen. Er spricht hier auch von nicht gelungener Selbstverwirklichung und meint damit die psychische Ebene des Einsamkeitserlebens. Die *strukturelle Entfremdung* bezieht sich auf die Ablehnung

von gesellschaftlichen Werten, wie beispielsweise kulturelle oder politische Einstellungen. Strukturelle sowie Selbst-Entfremdung stellen in Anderssons Modell wesentliche Faktoren für Einsamkeit dar und haben Einfluss auf die Entstehung von emotionaler und sozialer Entfremdung. *Bedeutungslosigkeit* entsteht durch das Gefühl der mangelnden Verbundenheit, welche wiederum aufgrund dieser Entfremdung entsteht. Durch die Bedeutungslosigkeit entsteht die *existenzielle Einsamkeit*, die als ein Gefühl der Vergänglichkeit menschlichen Lebens zu verstehen ist. Wenn Ereignisse keine Sinnhaftigkeit mehr haben, kann daraus eine Handlungsunfähigkeit resultieren.

Dieses Modell stellt keine Theorie von Einsamkeit dar, sondern zeigt die Ursachen von Einsamkeit aufgrund der genannten Faktoren der Entfremdung (Roth, Möhrlein & Röhrle, 1999, S. 24-25). Es kann dazu beitragen, die Ursachen von Einsamkeit bei jungen Menschen zu verstehen und geeignete Handlungsansätze zu finden, da mit den erläuterten einsamkeitsbegünstigenden Faktoren und der damit verbundenen Entfremdung von realen sozialen Kontakten, Einsamkeit entstehen kann. Das Erkennen und Verstehen von Einsamkeitsgefühlen scheint für junge Menschen von grosser Bedeutung zu sein, um anschliessend geeignete Handlungsansätze für die Bewältigung dieser Gefühle zu finden (Cacioppo & Cacioppo, 2013, S. 4).

Roth, Möhrlein & Röhrle (1999) haben auf Anderssons Modell aufbauend ein Programm zur Bewältigung von Einsamkeit entworfen, dass dieser Entfremdung entgegenwirken soll. Nachfolgend werden die Bausteine dieses Programms dargestellt.

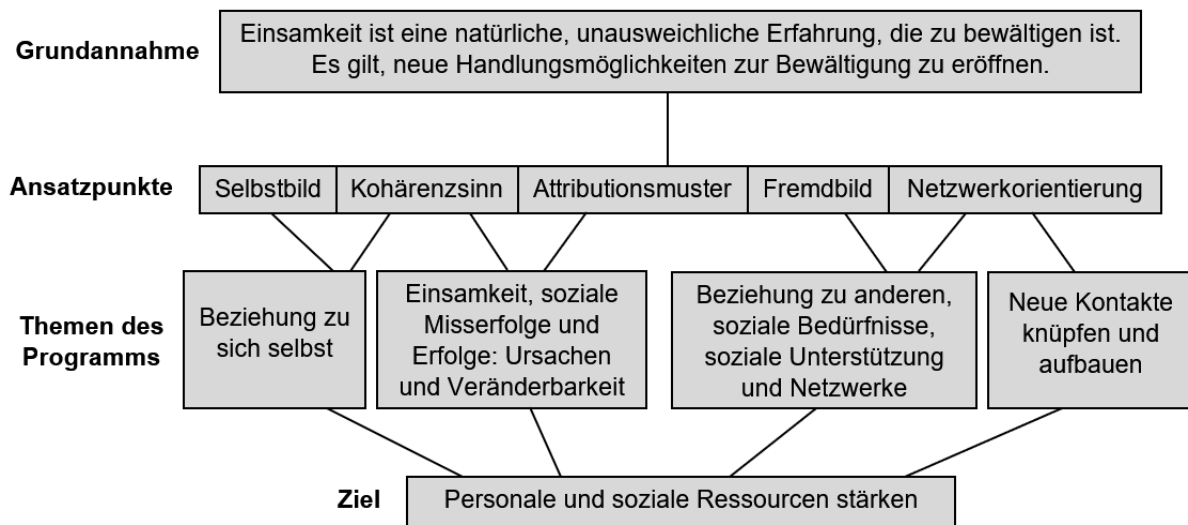


Abbildung 14. Bausteine des Programms zur Einsamkeitsbewältigung. Nach Roth, Möhrlein & Röhrle, 1999, S. 25.

Die Bausteine werden in der Literatur nicht näher erläutert, sondern nur das darauf aufbauende Programm, welches in 7 detaillierte Sitzungen gegliedert ist. Dies legt wiederum die Problematik der in Kapitel 9 beschriebenen methodischer Unzulänglichkeiten solcher Programme dar. Was mit diesen Bausteinen jedoch veranschaulicht werden kann und die Berücksichtigung dieser bei der Einsamkeitsbewältigung von jungen Menschen zu einem Anteil rechtfertigt, ist der Zusammenhang von den heutigen gesellschaftlichen Herausforderungen und der Entfremdung aufgrund dieser Schwierigkeiten. Es konnte keine weitere Literatur gefunden werden, welche die Zusammenhänge von jungen Menschen, Einsamkeit und deren Bewältigung thematisiert. Jedoch wurde die Wirksamkeit des vorangehend genannten Programms im Rahmen einer Pilotstudie qualitativ ausgewertet. Die elf Teilnehmenden gaben an, die Einsamkeit besser verstehen und annehmen zu können und verspürten eine verstärkte Bereitschaft, ihre sozialen Netzwerke zu gestalten (S. 89).

Hier sei nochmals auf die Resonanztheorie von Hartmut Rosa (2018) verwiesen. Verlieren wir den Bezug und die Verbindung zur Welt, entfremden wir uns voneinander und von uns selbst (S. 456). Sozialarbeitende können beispielsweise in den Berufsfeldern der Schulsozialarbeit, der Kinder- und Jugendarbeit ihren Bildungsauftrag wahrnehmen. In diesen Bereichen arbeiten Sozialarbeitende mit Jugendlichen oder jungen Menschen, die sich in einer Entwicklungsphase befinden. Themen wie Selbstfindung, Arbeit und Berufswahl, soziale Kontakte mit anderen, Sexualität und Social Media sind nur eine Auswahl davon, was junge

Menschen häufig beschäftigt. Das Modell von Andersson soll als Denkanstoss dienen und aufzeigen, in welchen zum Teil bereits bestehenden Initiativen sich Sozialarbeitende einsetzen und damit dazu beitragen können, die Bewältigung von Einsamkeit bei jungen Menschen zu unterstützen. Bestehende Initiativen können Angebote wie Jugendtreffs, Lager, Themenwochen oder Vereine sein, welche diese jungen Menschen vernetzen und somit der Gefahr der Entfremdung entgegenwirken können.

Eine weitere Anlaufstelle für einsame junge Menschen kann die Dargebotene Hand, ein Seelsorgedienst der Schweiz sein. Die Anonymität am Telefon, per Mail oder Chat kann helfen, die Hemmungen und die Scham, die oftmals mit Einsamkeit verbunden sind, zu überwinden. Sozialarbeitende bieten über diese Kanäle primär keine Erteilung von Ratschlägen an, sondern suchen nach pragmatischen Lösungen, um Kontakte mit anderen Menschen zu knüpfen. Die Betroffenen sollen und müssen den Schritt aus der Einsamkeit aus eigener Kraft und mit eigenem Willen schaffen (Die Dargebotene Hand, 2019).

#### 13.4.3 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei Migrantinnen und Migranten

Geflüchtete und Zugewanderte fühlen sich gemäss der in Kapitel 11 aufgeführten Statistik häufiger einsam als die Bevölkerung ohne Migrationshintergrund. Auch hier spiegelt sich die Problematik der methodischen Unzulänglichkeit wider: Zahlen und Fakten über Ursachen und Häufigkeit von Einsamkeit bei Migrantinnen und Migranten sind vorhanden, aber Massnahmen zur Einsamkeitsbewältigung für diese spezifische Gruppe konnten kaum ausfindig gemacht werden. Es ist davon auszugehen, dass bestehende Interventionsmöglichkeiten genutzt werden sollen und Professionelle ihr Fachwissen in diese inkludieren sollen.

Sozialarbeitende können in der Arbeit mit Migrantinnen und Migranten beispielsweise mit der sozialen Netzwerkarbeit als konkrete Massnahme arbeiten. Mit der sozialen Netzwerkarbeit soll Inklusion in gesellschaftliche Teilsysteme und damit zusammenhängend der Zugang zu Ressourcen erreicht werden (Miller, 2001, S. 213). Ähnlich wie beim Care und Case Management laufen in der Netzwerkarbeit alle Fäden zusammen. Im ersten Schritt wird eine Analyse der vorhandenen sozialen Beziehungen erstellt. Dabei ist eine differenzierte Erfassung der sozialen Situation hilfreich, indem man beispielsweise die verschiedenen Beziehungen in formelle oder informelle Beziehungen kategorisiert. In der zweiten Phase kann entschieden werden, ob die Netzwerkarbeit eher auf struktur- oder personenbezogener Ebene stattfinden soll. Auf Ersterer wird der Zugang zu sozialen Ressourcen, beispielsweise durch

Anbindung an Kontaktstellen oder tagesstrukturierenden Integrationsangeboten, verbessert. Offene Treffs oder Vereine für Menschen mit Migrationshintergrund bieten ebenfalls Plattformen für das Schliessen neuer sozialer Kontakte. In der Schweiz gibt es viele solche Vereine; der türkische Frauenverein Schweiz, das Haus der Religionen, das Casa d'Italia oder tamilische Bildungszentren sind nur einige Beispiele davon. Die personenbezogene Netzwerkförderung hingegen zielt auf die direkte Zusammenarbeit mit den Betroffenen ab. Sie werden ermutigt und dabei unterstützt, ihr bestehendes soziales Netzwerk zu pflegen und zu erweitern. Dazu können auch Instrumente wie Selbsthilfegruppen oder die Unterstützung durch Ehrenamtliche gehören. Sozialarbeitende können hier aktiv werden, indem sie Betroffenen solche Angebote vorschlagen und darüber aufklären, den ersten Kontakt zu einem Verein herstellen oder nach Möglichkeit die Klientel zu einem ersten Treffen begleiten. Die Entstehungsbedingungen von Einsamkeit und der Umgang damit können in der struktur- sowie auch personenbezogenen Netzwerkarbeit individuell thematisiert werden. Soziale Fertigkeiten können etwa mit kognitiv-behavioralen Ansätzen trainiert werden, in der Betroffene dysfunktionale Kognitionen, die beispielsweise durch die erlebten Beziehungsdefizite oder durch Ambivalenzen entstehen, aufdecken können (Thoma, 2018, S. 422).

Die Verfasserinnen kennen die Herausforderungen von Menschen mit Migrationshintergrund aus eigener Erfahrung. Ihrer Meinung nach kommt es insbesondere auf das vorhandene soziale Netzwerk von Migrantinnen und Migranten an. Geflüchtete, welche die Familie hinter sich lassen mussten, haben wahrscheinlich verstärkt mit Einsamkeitsgefühlen zu kämpfen als solche, die mit Familienmitgliedern geflüchtet sind. Der Aspekt der Gemeinsamkeit ist deshalb bei Zugewanderten eminent. Insbesondere Geflüchtete aus Kriegsgebieten tragen oft Erlebnisse mit sich, die nur schwer greifbar sind, wenn man sie selber nicht erlebt hat. In einem spezifischen Verein oder Treff können sich Migrantinnen und Migranten mit Gleichgesinnten treffen und austauschen. Dadurch können sie sich verstanden und geborgen fühlen, was ein wichtiger Aspekt bezüglich der Einsamkeitsbewältigung sein kann.

#### 13.4.4 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei psychisch Kranken

Ein wesentliches Merkmal von Menschen mit psychischen Erkrankungen ist ihre oftmals prekäre Lebenssituation. Krankheitsbedingte Arbeitslosigkeit, finanzielle Probleme, Aufenthalte in psychiatrischen Einrichtungen oder das Erleben von Stigmatisierung können dazu führen, dass sich Betroffene von der Gesellschaft entfremden, was Einsamkeitsgefühle hervorrufen oder bereits vorhandene Gefühle der Einsamkeit weiter verstärken kann. Eine weitere Herausforderung sind die oftmals schlechten Coping-Strategien. Menschen mit psychischer Erkrankung greifen häufiger zu Bewältigungsstrategien, die durch Hilflosigkeit und Passivität gekennzeichnet sind, wie beispielsweise viel Schlafen, Weinen, Fernsehen oder die Einnahme von Beruhigungsmitteln (Schwab, 1997, S. 223-224). Solches Verhalten ist besonders dysfunktional, da es die Chancen für Betroffene verringert, aus eigener Kraft Wege aus der Einsamkeit zu finden (Thoma, 2018, S. 425).

Auch hier können Sozialarbeitende die Netzwerkarbeit nutzen, um psychisch Kranke bei der Bewältigung von Einsamkeit zu unterstützen. Professionelle können besonders auf den folgenden drei Ebenen tätig werden:

- gesamtgesellschaftliche Ebene
- strukturelle Ebene
- direkte Intervention/personenbezogene Ebene

Seelisch Kranke sind oft von Stigmatisierungserfahrungen geprägt. Auf der *gesamtgesellschaftlichen Ebene* können Sozialarbeitende Vorurteile und Stigmatisierung gegenüber psychisch Kranken reduzieren, indem sie Aufklärungsarbeit leisten. Dies kann beispielsweise durch Projekte geschehen, welche die Begegnungen zwischen psychisch Kranken und psychisch Gesunden ermöglichen und somit die Akzeptanz von psychisch Kranken fördert.

Auf der *strukturellen Ebene* können Sozialarbeitende, ähnlich wie bei den Interventionsmöglichkeiten mit Menschen mit Migrationshintergrund, den Zugang zu sozialen Ressourcen schaffen. Nicht selten ist es für psychisch Kranke leichter, in einem geschützten Rahmen mit Gleichgesinnten zu interagieren, wie etwa in psychiatrischen Einrichtungen. Oft haben Betroffene jedoch auch das Bedürfnis, mit gesunden Menschen in Kontakt zu kommen und durch solche Begegnungen Akzeptanz und Wertschätzung zu erfahren. Wichtig bei der Unterbreitung von Angeboten ist die Niederschwelligkeit, da seelisch Kranke häufig antriebslos und zurückgezogen sind. Sozialarbeitende können diesbezüglich darauf achten, die finanziellen Hürden von Angeboten so weit wie möglich zu reduzieren, Programme auf



Zeiten zu legen, die auch Menschen mit Antriebsschwäche bewältigen können, oder entsprechende Begleitung anbieten.

Bei den *direkten Interventionen* kann mit der Klientel das Verständnis für die Ursachen und Aufrechterhaltung von Einsamkeit erarbeitet werden. Darauf aufbauend kann ein geeignetes Massnahmenprogramm mit dem Schwerpunkt auf netzwerkbezogene Elemente, wie die Netzwerkanalyse, die Netzwerkerweiterung und die Gestaltung und Pflege von Sozialkontakten erarbeitet werden. In so einem Prozess wird in einem ersten Schritt das vorhandene soziale Netzwerk gemeinsam mit den Betroffenen analysiert. Dies ist relevant, weil dadurch Klarheit geschaffen werden kann, welche Beziehungen vorhanden sind und welchen Einfluss sie auf die Person haben. Aufgrund dieser Netzwerkanalyse kann eruiert werden, ob die sozialen Kontakte erweitert werden könnten. Die oftmals hohe Ambivalenz im Hinblick auf soziale Kontakte wird bei psychisch Kranken oft durch ihr Krankheitsbild beeinflusst. Deshalb ist es für Betroffene wichtig, dass sie zusätzlich auch den Umgang mit dem Alleinsein lernen, indem beispielsweise Beschäftigungen eruiert werden, welche sie alleine und mit einem positiven Gefühl unternehmen können. Als Rahmen für Interventionen mit psychisch Kranken sind somit Gruppen- wie auch Einzelsettings sinnvoll, bestenfalls werden beide Varianten kombiniert. Wichtig ist, dass die Angebote nach den Schwerpunkten der Teilnehmenden gewichtet und individualisiert werden (S. 426-428).

Bei Menschen mit psychischen Erkrankungen, die in Kliniken oder psychiatrischen Wohngemeinschaften leben, kann zusätzlich zu den aufgeführten Herausforderungen die Thematik von Nähe, Zuwendung und Sexualität belastend sein und Einsamkeit begünstigen oder verstärken. In solchen stationären Einrichtungen ist Sexualität zwischen den Bewohnerinnen und Bewohnern oft ein Tabuthema. Nur wenige Organisationen holen sich Unterstützung von Sexualassistentinnen und -assistenten, oft fehlen dazu die finanziellen Mittel (Müller, 2018, S. 432). Grund für das Vermeiden dieser Thematik ist meist die Angst vor fehlendem Schutz. Im Kontext der psychiatrischen Pflege geht es vor allem um zwei Aspekte: Um die Abschirmung von sexueller Gewalt und um den Schutz Anderer vor eigenem sexuell unangemessenem Verhalten (Döring, 2019, S. 24).

Sozialarbeitende haben neben den vorangehend genannten Aspekten im Speziellen darauf zu achten, dass sie nicht dort soziale Integration versuchen, wo sie nicht gewollt ist. Die Erwartungen an entsprechende Angebote sollten nicht zu hoch angesetzt werden. Psychisch Kranke sind mit sozialen Vernetzungsangeboten nicht selten überfordert. Es besteht die Gefahr, dass sich Betroffene zurückziehen und verschliessen, wenn zu schnell interveniert wird. Hier ist eine besonders feinfühlig und geduldige Vorgehensweise seitens der Professionellen gefragt (Ribler, pers. Mitteilung, 02.11.2020).

### 13.4.5 Interventive Handlungsmöglichkeiten bezüglich Einsamkeit bei Professionellen

Bei Sozialarbeitenden wird der erste Ansatz wahrscheinlich sein, die gefühlte Einsamkeit aus eigener Kraft überwinden und sich sozusagen selbst "therapieren" zu wollen. Man kennt sich und die Problematik, hat möglicherweise das entsprechende Fachwissen und weiss zum Beispiel, welche Interventionen bei den eigenen Klientinnen und Klienten bisher Wirkung gezeigt haben. Die Bewältigung von negativen Gefühlen wie Einsamkeit ist auch ein Prozess, den Menschen ohne fremde Hilfe durchlaufen können. Um der in Kapitel 11 erläuterten Fremdbestimmung, mit der Sozialarbeitende aufgrund der zu erfüllenden Mandate sehr häufig konfrontiert sind, entgegenzuwirken, gewinnt der Begriff der Selbstsorge an Relevanz (Schmidt-Lellek, 2016, S. 177). Ein wichtiges Instrument für eine gesunde Selbstsorge in sozialen Berufen ist die Psychohygiene. Die Psychohygiene ist im Wesentlichen eine präventive Massnahme, um Störungen und deren Sekundärfolgen, die medizinische und/oder psychotherapeutische Massnahmen erfordern könnten, vorzubeugen. Damit die Psychohygiene gelingt, sollten die psychischen und körperlichen Belastungsfaktoren sowie die persönlichen Reaktionen darauf beobachtet werden. Um diese Belastungsfaktoren erkennen und die eigenen Ressourcen und Kompetenzen stärken zu können, darf die soziale Unterstützung durch die berufsbezogene Gruppe nicht unterschätzt werden. Der Austausch mit Arbeitskollegen über Herausforderungen am Arbeitsplatz ist eine nicht zu unterschätzende Möglichkeit, um Stress abzubauen und Psychohygiene zu betreiben (Sendera & Sendera, 2013, S. 150).

Weitere Instrumente, um die psychische und geistige Gesundheit von Fachkräften zu erhalten, können Supervisionen oder Intervisionen sein. Das Ziel dieser beiden Instrumente ist es, das professionelle Handeln zu stärken, die beruflichen Fähigkeiten und Fertigkeiten im jeweiligen Tätigkeitsfeld zu verbessern und Lösungen für spezifische Probleme im jeweiligen Arbeitsbereich zu finden. In Supervisionssitzungen wird das Team einer Organisation meist von einer externen Fachperson, welche nicht in derselben Institution tätig ist, geleitet. Es gibt auch interne Supervisorinnen und Supervisoren, welche mit der Instanz und deren Abläufen vertraut sind. Der Vorteil von externen Supervisanden ist, dass sie die Themen der Institution aus einer anderen Beobachterperspektive angehen können, was eine methodisch strukturierte Reflexion ermöglicht. Supervisionen können in Gruppen- wie auch in Einzelsettings stattfinden. Die Bandbreite an Möglichkeiten zur Gestaltung von Supervisionen ermöglicht eine differenzierte und flexible Beratung von Sozialarbeitenden oder Organisationen, wodurch Themen spezifisch bearbeitet werden können. Bei der Intervision handelt es sich um die Zusammenkunft einer Gruppe, deren Mitglieder ausschliesslich aus demselben Betrieb stammen. Das kollegiale Zusammentreffen dient zur Besprechung und

Beratung von Situationen aus dem Berufsfeld. Die Teilnehmenden reflektieren Situationen mit Klientinnen und Klienten oder anderen Instanzen, unterstützen sich dabei gegenseitig und erweitern so ihr Fachwissen und ihre berufliche Handlungskompetenz (S. 151-152).

Zusätzlich zu den soeben erläuterten Möglichkeiten, in denen sich Fachkräfte mit anderen Professionellen austauschen können, gibt es auch einige Massnahmen, die Sozialarbeitende selbstständig umsetzen können. Dies können folgende sein:

- Stärkung des Selbstwerts und des Selbstvertrauens
- Verändern von dysfunktionalen Überzeugungen
- Förderung der sozialen Kompetenzen
- Vertrauen in eigene Stärken entwickeln - Selbstwirksamkeit
- Ressourcen aktivieren

Diese Interventionsmöglichkeiten setzen ein gewisses Mass an Fachwissen und Kenntnis über den Umgang mit persönlichen Verhaltensmustern sowie psychologischen Vorgängen voraus. Diese Kompetenzen können beispielsweise bereits während der sozialarbeiterischen Ausbildung und mit vermehrter Berufserfahrung erworben werden. Dennoch zeigt diese Vielfalt an Möglichkeiten, dass mehrere Strategien für die Bewältigung von psychischen Herausforderungen im Berufsalltag von Sozialarbeitenden vorhanden sind. Diese Strategien können bei Umsetzung präventiv dafür sorgen, dass Einsamkeitsgefühle bei den Professionellen vermindert oder bewältigt werden können (S. 152-159).

Bei ernsthaften psychologischen Problemen oder starken Einsamkeitsgefühlen, die alleine oder mithilfe von Interventionen innerhalb der Berufsgruppe nicht mehr bewältigt werden können, sollten auch Sozialarbeitende unbedingt Angebote von professionellen Therapien in Anspruch nehmen (Schmidt-Lellek, 2016, S. 178).

### 13.5 Welche Bewältigungsformen zeigen Klientinnen und Klienten der Sozialen Arbeit bezüglich Einsamkeit?

Menschen sind von Natur aus Gemeinschaftswesen. Die Relevanz der Gemeinsamkeit wurde im Kapitel 8 veranschaulicht und zeigt auf, dass Handlungen, die auf mehr Gemeinschaft hinauslaufen, zu einem grösseren Wohlbefinden führen können. Ein übergreifender Ansatz, um Einsamkeit zu bewältigen, liegt also im gemeinsamen Handeln oder in gemeinsamen Interaktionen. Nicht alle Menschen können sich leicht in die Gesellschaft inkludieren und von diesem Gemeinschaftsgefühl zehren. Klientinnen und Klienten von Sozialarbeitenden sind

häufig in mehreren Lebensbereichen herausgefordert und für sie sind gewisse Dinge, die für andere alltäglich sind, nicht selbstverständlich. Dazu gehören zum Beispiel eine feste Tagesstruktur, ein geregelter Einkommen, ein stabiles soziales Netzwerk und eine ausreichende Bildung. Diese Themen können nicht nur individuelle Hürden sein, sondern stellen je nach Lebenslage auch strukturelle Herausforderungen dar. Das System der sozialen Sicherheit in der Schweiz orientiert sich zu einem grossen Teil an der bezahlten Erwerbstätigkeit. Fällt allein diese Säule weg oder ist sie nur beschränkt vorhanden, kann dies bereits dazu führen, dass man nicht überall in der Gesellschaft inkludiert ist. Kommen weitere vom System "anerkannte" Risiken wie Invalidität, Krankheit, Alter oder Unfall hinzu, sind gewisse Möglichkeiten, wie etwa ein Studium oder eine Anstellung in der freien Wirtschaft, für Betroffene schwerer oder gar nicht zugänglich. Es ist anspruchsvoll, alle Lebensbereiche erfolgreich zu gestalten. In der Schweiz sind wir mit den vorhandenen Sozialversicherungen zwar gut abgesichert, dieses Versicherungsprinzip ist aber auch stark einkommensabhängig und verlangt dadurch viel eigenverantwortliches Handeln (Engler, pers. Mitteilung, 03.12.2018). Ein anschauliches Beispiel des Systems der Sozialen Sicherheit zeigt folgende Grafik:

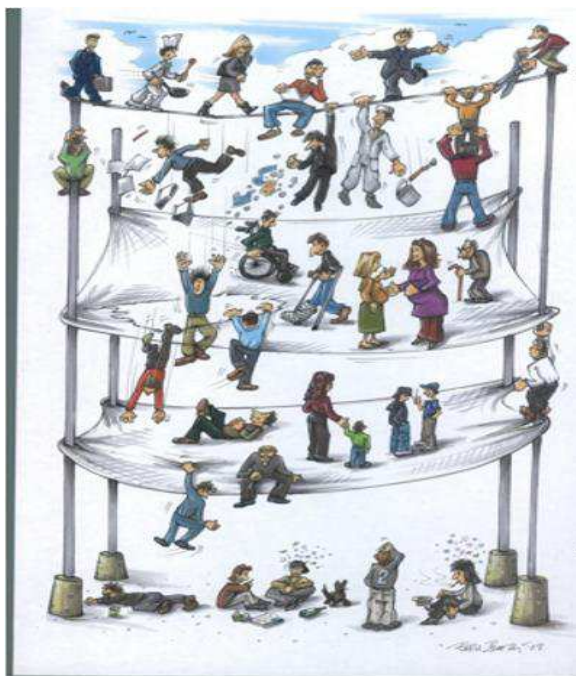


Abbildung 15. Das System der Sozialen Sicherheit in der Schweiz. Nach Engler, 2018, S. 11.

Das obere Seil zeigt die Menschen einer Gesellschaft, die unabhängig von den Leistungen der Sozialversicherungen leben und selbständig für ihr Einkommen und ihren Lebensunterhalt sorgen können. Im ersten Netz sind die Menschen abgebildet, die aufgrund eines Risikos wie Invalidität, Krankheit oder Erwerbslosigkeit auf finanzielle Unterstützung der Sozialversicherungen angewiesen sind. Das untere Netz fängt Personen auf, die keinen

Anspruch auf die Leistungen einer Versicherung haben. Sie können Leistungen von der Sozialhilfe erhalten. Am Boden sitzen Menschen, die durch Faktoren wie Langzeitarbeitslosigkeit, Familienarmut oder Suchtprobleme in keine Massnahme passen, ihr Leistungsanspruch ausgeschöpft haben oder eine Unterstützung aus eigener Kraft verweigern (Engler, pers. Mitteilung, 24.09.2018).

Diese Faktoren können dazu führen, dass Menschen, die von sozialen Leistungen abhängig sind, nicht mehr in die Gesellschaft passen oder sich selber zurückziehen, da sie Ablehnung erfahren. Dadurch kann Einsamkeit entstehen. Wie also bewältigen Klientinnen und Klienten von Sozialarbeitenden ihre Einsamkeit? Einsamkeit ist ein Gefühl des Entzugs, es fehlt an Verbundenheit und Nähe. Darauf folgen häufig Bewältigungsversuche, die zum einen auf eine positive Veränderung der Situation, zum anderen auf eine Verbesserung der emotionalen Befindlichkeit gerichtet sind.

### 13.6 Gibt es postventive Interventionsmöglichkeiten?

Diese Frage bezieht sich auf die Situation, wenn Klientinnen und Klienten aus einem sozialarbeiterischen Rahmen austreten oder interprofessionell weiterverwiesen werden. Die Problematik diesbezüglich liegt darin, dass mit einem Austritt oder einer Verweisung die professionelle Beratungs- oder Betreuungsbeziehung zwischen Sozialarbeitenden und ihrer Klientel endet und Sozialarbeitende schliesslich nicht mehr für die Betreuung zuständig sind. Postventive Interventionsmöglichkeiten würden sich somit eher auf eine Evaluation oder Nachbefragung der durchgeführten Interventionen bei ihrer Klientel beziehen. Die nachfolgenden Erläuterungen sind als Denkanstösse zu verstehen und sind deshalb bewusst im Konjunktiv verfasst.

Mit einer umfangreichen Nachbefragung über den Verlauf und über die erzielten Effekte einer einsamkeitsspezifischen Intervention, könnten wertvolle Ergebnisse zur Wirksamkeit der durchgeführten Massnahme gesammelt werden. Hier sei nochmals auf den im Kapitel 12 dargestellten Evaluationsbogen des Care und Case Management verwiesen. Solche Vorlagen von Fragebögen könnten modifiziert und auf die Einsamkeit ausgelegt werden. Natürlich sind die Ergebnisse von solchen Befragungen bezüglich der Wirksamkeit einer Intervention mit Vorsicht zu geniessen, da diese Bewertungen sehr subjektiv ausfallen. Ein unterstützendes Instrument für die Messung von Einsamkeit und sozialer Isolation könnte der von der Universität of California in Los Angeles (UCLA) entwickelte Fragebogen, der sogenannte *UCLA Loneliness Scale*, sein. Er besteht aus 20 Fragen, die jeweils vierstufig zu beantworten sind ("nie", "selten", "manchmal", "oft"). Den Antworten sind Zahlen von 1 bis 4 zugeordnet.

Mit der Summe der Werte kann der Einsamkeitsgrad anhand von im Fragebogen festgelegten Kriterien ausgewertet werden (Spitzer, 2018, S. 29). Eine vereinfachte Version des Fragebogens ist die *Three-Item Loneliness Scale*:

Item-Nr.	Item	Item
1	First, how often do you feel that you lack companionship?	Wie oft empfinden Sie, dass Ihnen ein anderer Mensch fehlt?
2	How often do you feel left out?	Wie oft fühlen Sie sich verlassen?
3	How often do you feel isolated from others?	Wie oft fühlen Sie sich von anderen isoliert?

Abbildung 16. Three-Item Loneliness Scale. Nach Spitzer, 2018, S. 30.

Diese Fragen sind jeweils dreistufig zu beantworten ("selten", "manchmal", "oft") und werden den Werten 0, 1 oder 2 zugeordnet. Daraus ergeben sich Gesamtwerte von 0 (nicht einsam) bis 6 (sehr einsam) (Spitzer, 2018, S. 30).

Ein weiteres Instrument könnte eine Art Notfallplan sein. Dieser wird von Sozialarbeitenden zusammen mit der Klientin oder dem Klienten kurz vor Abschluss des Beratungs- oder Betreuungsprozesses erstellt (Kollak & Schmidt, 2019, S. 98). Darin könnten die wichtigsten Impulse festgehalten werden, die während des gemeinsamen Verlaufs positive Effekte erzielt haben, damit die Betroffenen bei einem Rückfall auf etwas zurückgreifen können. Ein solcher Notfallplan könnte zum Beispiel folgendermassen aussehen:

**Notfallplan von Marlene**

Tagsüber

- Sport machen
- Freunde anrufen / anschreiben
- Lieblingsrezept backen
- Zum See neben dem Wald spazieren
- Mit Frau Hubers Hund spazieren gehen
- Ein verwöhnendes Bad nehmen

Nachts

- Atemübung 4:6, mind. 5 Wiederholungen
- Musik oder Hörbuch hören
- Auf dem Balkon einen Tee trinken

Wen kann ich im Notfall kontaktieren?	Kontaktangaben
Psychologin, Frau Muster	012 345 67 89
Die Dargebotene Hand	143 oder Chat auf www.143.ch
Herr Meier von der Selbsthilfegruppe	987 654 32 10
Selbsthilfegruppenchat	Whatsapp-Gruppe

Ich bin nicht allein! Ich kann das schaffen! ✨

Bezüglich der Darstellung des Notfallplans sind kaum Grenzen gesetzt. Er kann mit Text, Bildern, Sprüchen, Farben etc. individualisiert werden. Das wichtigste ist, dass er Betroffene in einer Notfallsituation anspricht und unterstützen kann.

Solche Massnahmen wie ein individualisierter Notfallplan sind natürlich nur kleine Hilfestellungen und die Betroffenen müssen aus eigener Kraft aktiv werden. Aus eigenen Erfahrungen der Verfasserinnen spielt weniger der Plan selbst eine Rolle, sondern bereits das Erstellen eines Massnahmenplans kann Betroffene unterstützen und ihnen aufzeigen, dass sie nach Abschluss der sozialarbeiterischen Betreuung oder Beratung nicht mit leeren Händen dastehen und ihrem Wohlbefinden eine Relevanz zugesprochen wird.

## 14. Fazit und Ausblick

Mit dieser Arbeit kann aufgezeigt werden, dass das Phänomen Einsamkeit trotz seiner globalen Verbreitung bisher wenig untersucht wurde bezüglich Interventionsmöglichkeiten auf professioneller Ebene. Es gibt viele Studien und Forschungsberichte, welche die Ursachen, Folgen sowie die Häufigkeit von Einsamkeit in der Gesellschaft aufzeigen. Spezifische Methoden zur Einsamkeitsbewältigung sind jedoch rar. Ein Grund für diese fehlenden Ressourcen kann sein, dass Einsamkeit gemäss ICD-10, der internationalen Klassifikation psychischer Störungen, nicht zu den psychischen Erkrankungen gehört, sondern als Begleiterscheinung solcher aufgefasst wird. Somit gibt es keine Diagnosekriterien oder ein Medikament dagegen. Weiterhin ist das Phänomen ein subjektives Erleben; manche Menschen fühlen sich in Situationen einsam, in denen andere sich in guter Gesellschaft fühlen. Ein einziges Einsamkeitsgefühl gibt es nicht. Hilfe ist nur möglich, wenn sich Betroffene dafür öffnen und das Problem erkennen. Zudem kann die weltweite Gewissheit um das Phänomen dazu führen, dass Einsamkeit als Ereignis gilt, welches alle Menschen betreffen kann und dadurch relativiert wird. Einsamkeit kann nicht immer verhindert werden und taucht in unterschiedlichen Lebensphasen verstärkt oder weniger prägnant auf. Ob jung oder alt, gesund oder krank; die Thematik scheint zum menschlichen Leben dazuzugehören.

Die Erkenntnisse dieser Arbeit zeigen, dass weitere und konstante wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der Thematik nötig ist. Der stetige Wandel und die anhaltende Digitalisierung sind nicht zu unterschätzende Faktoren, welche die Entstehungsbedingungen von Einsamkeit in der heutigen Gesellschaft stark beeinflussen. Mit Hilfe von Langzeitbefragungen müsste eruiert werden, welche Interventionen bei welcher Gruppe von Betroffenen hilfreich sind, um Einsamkeitsgefühle zu bewältigen. Von grosser Relevanz sind hier die Aufklärung über das Phänomen sowie präventive, resilienzfördernde Massnahmen. Berufsgruppen mit einem Bildungsauftrag haben dazu grosses Potenzial, da insbesondere für junge Menschen kaum einsamkeitsspezifische Interventionen bestehen. In Bildungsstätten könnte auf das Thema Einsamkeit sensibilisiert werden, indem mehr Wert auf gemeinschaftliche Aktivitäten, welche die Teilnehmenden gleichermaßen inkludieren, gelegt wird. Gemeinsamkeit, so zeigt sich, ist in vielerlei Hinsicht wertvoll, um Einsamkeitsgefühle zu bewältigen.

In der Ausbildung von Sozialarbeitenden ist der Aspekt der Integration von benachteiligten Menschen ein wichtiger Bestandteil. Hier sollten Auszubildende darauf sensibilisiert werden, nicht nur ihre Klientel an die Gesellschaft anpassen zu wollen, sondern die Gesellschaft so mitzugestalten, dass Menschen auch mit ihren Problemlagen am Leben teilhaben können. Wo möglich, soll Inklusion statt Integration versucht werden. Die stetig zunehmenden



Anforderungen an unsere Leistungsgesellschaft stellen eine Herausforderung für die Umsetzung solcher Ideen dar. Deshalb sind nicht nur soziale, sondern auch politische Akteure dazu aufgefordert, Angebote zu schaffen, welche eine möglichst differenzierte Teilhabe für alle ermöglichen. Letztlich könnte die Kombination von Aufklärung über Einsamkeit, das Anbieten von spezifischen Interventionen und die Sensibilisierung auf politischer und gesellschaftlicher Ebene dazu führen, dass das Phänomen nicht zu einer vermehrten Entfremdung untereinander führt.

Einsamkeit, so wird deutlich, ist ein Phänomen, das uns alle betreffen kann, gehäuft aber bei benachteiligten Personengruppen, wie etwa Menschen mit psychischer Erkrankung, auftritt. In der Sozialen Arbeit ist deshalb anzustreben, mit einsamen Klientinnen und Klienten zielgruppenspezifische und netzwerkorientierte Interventionsprogramme durchzuführen und/oder die Unterstützung durch Fachleute aus anderen Disziplinen sicherzustellen (Thoma, 2018, S. 429).

## 15. Literaturverzeichnis

Abels, Heinz. (2017). *Identität*. (3. Auflage). Wiesbaden: Springer VS.

Amanpour, Christiane. (2018). *Sex and Love Around the World - Accra* [TV-Sendung].  
Abgerufen von <https://www.netflix.com>

Andersson, Lars. (1986). *A Model of Estrangement - Including a Theoretical Understanding of Loneliness*. *Psychological Reports*, 58(3), S. 683–695. doi: 10.2466/pr0.1986.58.3.683

Aner, Kirsten. (2010). *Soziale Altenhilfe als Aufgabe Sozialer Arbeit*. In Aner, Kirsten und Karl, Ute (Hrsg.), *Handbuch Soziale Arbeit und Alter* (S. 33-50). Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Antweiler, Christoph. (2009). *Heimat Mensch: Was uns alle verbindet*. Hamburg: Murmann Publishers GmbH.

Avenir Social. (2010). *Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz*. Abgerufen von [www.avenirsocial.ch](http://www.avenirsocial.ch)

Avenir Social. (2018). *Berufsbild der Professionellen Sozialer Arbeit*. Abgerufen von [www.avenirsocial.ch](http://www.avenirsocial.ch)

Bohn, Caroline. (2006). *Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung* (Dissertation, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Soziologie der Universität Dortmund). Abgerufen von: <https://eldorado.tu-dortmund.de>

Bonenberger, M., & Spitzer, M. (2012). Soziale Schmerzen. Warum sie auch weh tun und was daraus folgt. *Nervenheilkunde*, 31(10), 761–764. doi: 10.1055/s-0038-1628189

Bundesamt für Statistik. (2019). *Schweizerische Gesundheitsbefragung. Einsamkeitsgefühle*. Abgerufen von [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)

Bundesamt für Statistik. (2019). *Schweizerische Gesundheitsbefragung. Einsamkeitsgefühl in der ständigen Wohnbevölkerung ab 15 Jahren nach Migrationsstatus*. Abgerufen von [www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch)

- Cacioppo, Stephanie, & Cacioppo, John. T. (2013). Do You Feel Lonely? You are Not Alone: Lessons from Social Neuroscience. *Frontiers for Young Minds*, 1. doi: 10.3389/frym.2013.00009
- Caritas. Magnin, Chantal. (2005). *Sozialalmanach. Schwerpunkt: Einsamkeit. Das Caritas-Jahrbuch zur sozialen Lage der Schweiz. Trends, Analysen, Zahlen*. Luzern: Caritas Verlag.
- Celik, Hidir Eren. (2018). Die Augenblicke der Einsamkeit. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 285-298). Bern: Hogrefe Verlag.
- Cooper, B., Jaeger, J. & Bickel, H. (1991). Soziale Isolation, psychische Erkrankung und Altersverlauf. Eine epidemiologische Untersuchung. In *Gesundheitssystemforschung Public health. Texte zu Stand und Perspektiven der Forschung*. Schwartz, Badura, Brecht, Hofmann, Jöckel & Trojan. Berlin, Heidelberg, New York, London, Paris, Tokyo, Hongkong, Barcelona & Budapest: Springer Verlag.
- Das Generationentandem. Rüegegger, Elias. (02. Dezember 2019). *Das Zuhörbänkli im Bahnhof Thun*. Abgerufen von: <https://www.generationentandem.ch>
- Die Dargebotene Hand. (2019). *Beratungsangebot*. Abgerufen von <https://www.143.ch/Beratung/Beratungsangebot>
- Döring, Nicola. (1997). *Einsamkeit in der Informationsgesellschaft*. In SSOAR (Open Access Repository). ZUMA Nachrichten, 21(40). Leibniz: Institut für Sozialwissenschaften.
- Döring, Nicola. (2019). Sexualität in der Pflege. Zwischen Tabu, Grenzüberschreitung und Lebenslust. *Aus Politik und Zeitgeschichte*, 33-34/2019, 24-30. Abgerufen von [www.bpb.de](http://www.bpb.de)
- Dudenredaktion (Hrsg.). (o.J.). *Gemeinsamkeit*. *Duden online*. Abgerufen von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Gemeinsamkeit>
- Dudenredaktion (Hrsg.). (o.J.). *sozial*. *Duden online*. Abgerufen von <https://www.duden.de/rechtschreibung/sozial>

- Egli, L. (November 2012). Der Weg in die absolute Erschöpfung: Druck, Stress und Burnout unter Sozialarbeitenden. *SozialAktuell*, S. 7-9.
- Engler, Pascal. (2018). *Schweizerisches Sozialwesen. Einführungsveranstaltung* [PPT-Präsentation, Berner Fachhochschule Soziale Arbeit - Modul Schweizerisches Sozialwesen]. Abgerufen von <https://moodle.bfh.ch/course/view.php?id=17486>
- Entringer, Theresa, Kröger, Hannes, Schupp, Jürgen, Kühne, Simon, Liebig, Stefan, Goebel, Jan, Grabka, Markus M., Graeber, Daniel, Kroh, Martin, Schröder, Carsten, Seebauer, Johannes & Zinn, Sabine. (2020). *Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil*. Abgerufen von <http://www.diw.de/soeppapers>
- Evidero Redaktion. (2020). *Einsamkeit als spirituelle Erfahrung: Warum wir öfter alleine sein sollten*. Einsamkeit ist für viele Menschen eine schmerzvolle Erfahrung. Warum sie dennoch ein Geschenk für uns sein kann, das wir dankbar annehmen sollten. Online: Abgerufen von <https://www.evidero.de/einsamkeit-nutzen>
- Eyerund, Theresa & Orth, Anja Katrin. (2019). *Einsamkeit in Deutschland. Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge*. Abgerufen von <https://www.iwkoeln.de/studien/iw-reports.html>
- Farrokhzad, Schahrzad. (2013). Demokratiepädagogik und Diversity Education – pädagogische Konzepte und ihre Bedeutung für die Soziale Arbeit. In Spetsmann-Kunkel, Martin (Hrsg.), Frieters-Reermann, Norbert (Hrsg.), *Soziale Arbeit in der Migrationsgesellschaft* (S. 65-92). Opladen, Berlin & Toronto: Verlag Barbara Budrich.
- Frede, Ursula. (2009). *Einsamkeit im Falle chronischer Schmerz*. In *Psychologie und Gesellschaftskritik* (Ausgabe 33). Gesis: Leibniz – Institut für Sozialwissenschaften.
- Funk. (2018). *Einsamkeit*. Abgerufen von [www.funk.net](http://www.funk.net)
- GEWA. (2020). Einsamkeit. Weshalb macht Einsamkeit krank? Und was können Betroffene dagegen unternehmen? *gewagt*, 40/2020.

- Gussone, Barbara & Schiepek, Günter. (2000). *Die "Sorge um sich": Burnout-Prävention und Lebenskunst in helfenden Berufen*. Tübingen: dgvtv-Verlag.
- Gutensohn, David. (2019, 27. Dezember). Management - Je höher Manager kommen, desto einsamer werden sie. *Die Zeit Online*. Abgerufen von <https://www.zeit.de>
- Hafen, Martin. (2018). Soziale Isolation - Folgen, Ursachen und Handlungsansätze. Abgerufen von [https://fen.ch/wp-content/uploads/2020/11/Isolation-und-Einsamkeit\\_Manuskript-Hafen.pdf](https://fen.ch/wp-content/uploads/2020/11/Isolation-und-Einsamkeit_Manuskript-Hafen.pdf)
- Harmann, Nora Grosse. (2019). *Generation Allein - Warum junge Menschen einsam sind*. Abgerufen von <https://www.mdr.de/kultur/radio/ipg/sendung837692.html>
- Hax-Schoppenhorst, Thomas. (2018). Quälender Abstand: Einsamkeit – eine entscheidende Herausforderung. *IZPP*, 2 (2018). Abgerufen von [www.izpp.de](http://www.izpp.de)
- Herriger, Nobert. (2020). *Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung* (6. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.
- Hochuli Freund & Ursula, Stotz. (2011). *Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit*. Stuttgart: Kohlhammer.
- Internationale Föderation der Sozialarbeiter. (2014). *Globale Definition des Berufs der Sozialarbeiter*. Abgerufen von [www.ifsw.org](http://www.ifsw.org)
- Juckel, Georg & Schröber, Sebastian (2018). *Themenschwerpunkt "Einsamkeit und Gemeinsamkeit". Originalarbeiten zum Themenschwerpunkt*. *IZPP* (internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik).(Ausgabe 2/2018). Herausgeber: Wolfgang Eirund und Joachim Heil.
- Kaiser, Annemarie. (1981). *Das Gemeinschaftsgefühl - Entstehung und Bedeutung für die menschliche Entwicklung. eine Darstellung wichtiger Befunde aus der modernen Psychologie*. Zürich: Verein zur Förderung der Psychologischen Menschenkenntnis.
- Kessl, Fabian & Otto, Hans-Uwe (2004). *Soziale Arbeit und Soziales Kapital. Zur Kritik lokaler Gemeinschaftlichkeit*. Wiesbaden: Springer Verlag.

- Köchert, Rainer. (2018). Einsamkeit und Freitod im Alter - ein biopsychosoziales Erklärungsmodell. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 185-197). Bern: Hogrefe Verlag.
- Kollak, Ingrid & Schmidt, Stefan. (2019). *Instrumente des Care und Case Management Prozesses*. Berlin: Springer Verlag.
- Magyar-Haas, Veronika & Oelkers, Jürgen. (2018). (Reform-) Pädagogische Gemeinschaftsvorstellungen in der Weimarer Republik. Kritik im Anschluss an Helmut Plessners Sozialtheorie. In Alfred Schäfer & Christiane Thompson (Hrsg.), *Gemeinschaft* (S. 65-93). Paderborn: Ferdinand Schöningh Verlag.
- Miller, Anna. (2019). *Einsamkeit in der Schweiz. Im Land der Einzelmenschen*. Abgerufen von [www.swissinfo.ch](http://www.swissinfo.ch)
- Miller, Tilly. (2001). *Netzwerkarbeit. Systemtheorie und Soziale Arbeit*. doi: 10.1515/9783110509700-027
- Möbius, Thomas & Friedrich, Sibylle. (2010). (Hrsg.). *Ressourcenorientiert arbeiten. Anleitung zu einem gelingenden Praxistransfer im Sozialbereich* (1. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Müller, Burkhard. (2009). *Sozialpädagogisches Können. Ein Lehrbuch zur multiperspektivischen Fallarbeit* (6. Aufl.). Freiburg im Breisgau: Lambertus.
- Müller, Christoph. (2018). Einsamkeit in der psychiatrischen Pflege. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 431-435). Bern: Hogrefe Verlag.
- Nestmann, Frank. (2019). Zeitschrift für Theorie und Praxis in der Beratung. Die Zukunft der Beratung in der Sozialen Arbeit. *Jahrgang 20, Heft 4/2019*. Abgerufen von <https://www.active-books.de>
- Nhat Hanh, Thich. (2019). *Achtsam sprechen - achtsam zuhören. Die Kunst der bewussten Kommunikation*. München: Knauer Verlag.

- Opielka, Michael. (2004). *Gemeinschaft in Gesellschaft*. doi: 10.1007/978-3-322-97111-1
- Opaschowski, Horst W. (2006). *Einführung in die Freizeitwissenschaft*. (4. Überarbeitete und aktualisierte Auflage). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften / GWV Fachverlage GmbH.
- Parin, Paul. (1987). *Drohende Einsamkeit*. In Werkblatt 12/13. Salzburg: Zeitschrift für Psychoanalyse und Gesellschaftskritik.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1979). Blueprint for a social psychological theory of loneliness. In Cook, Mark & Wilson, Glenn (Hrsg.), *Love and Attraction* (S. 101-110). doi: 10.1016/b978-0-08-022234-9.50020-0
- Petrich, Dorothea. (2011). *Einsamkeit im Alter. Notwendigkeit und (ungenutzte Möglichkeiten Sozialer Arbeit mit allein lebenden alten Menschen in der Gesellschaft*. Jenaer Schriften zur Sozialwissenschaft Band 6. Fachhochschule Jena: Fachbereich Sozialwesen.
- Polgar, Alfred. (2000). *Bescherung - Geschichten über Melancholie und Einsamkeit*. Hamburg: Rowohlt Medien.
- Primack, Brian A., Shensa, Ariel, Sidani, Jaime E., Whaite, Erin O., Lin, Liu yi, Rosen, Daniel, Colditz, Jason B., Radovic, Ana & Miller, Elizabeth. (2017). *Social Media Use and Perceived Social Isolation Among Young Adults in the U.S.* doi: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2017.01.010>
- Röhre, Susanne et al. Thieme Public Health Emergency Collection. Psychiatr Prax. (27. April 2020). *Psychosoziale Folgen von Quarantänemassnahmen bei schwerwiegenden Coronavirus-Ausbrüchen. Ein rapid Review*. Abgerufen von <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7295307/>
- Puhr, Kirsten. (2009). *Inklusion und Exklusion im Kontext prekärer Ausbildungs- und Arbeitsmarktchancen. Biografische Portraits*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

- Rheiner, Rudolf. (1943). Einsamkeit oder Gemeinsamkeit. *Der Kreis*, 11 (4), 2-4. doi: 10.5169/seals-567656
- Rokach, Ami. (2019). *The Psychological Journey To and From Loneliness: Development, Causes, and Effects of Social and Emotional Isolation*. doi: <https://doi.org/10.1016/c2017-0-03510-3>
- Rosa, Hartmut. (2018). Was brauchen Menschen? - Von der Sehnsucht nach Resonanz. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 450-460). Bern: Hogrefe Verlag.
- Ross, Friso, Rund, Mario & Steinhausen, Jan. (Hrsg.). (2019). *Alternde Gesellschaften gerecht gestalten. Stichwörter für partizipative Praxis*. Opladen, Berlin, Toronto: Barbara Budrich Verlag.
- Roth, Agathe, Möhrlein, Hildegard & Röhrle, Bernd. (1999). *Einsamkeit bewältigen. Manual zur Anleitung von Gruppen*. Tübingen: dgvtv-Verlag.
- Saporito, Thomas. (2012). *It's Time to Acknowledge CEO Loneliness*. Abgerufen von [www.hbr.org](http://www.hbr.org)
- Savelsberg, Ralf. (2014). *Die Bedeutung der Kommunikation*. Abgerufen von [www.nlpt.de](http://www.nlpt.de)
- Schäfer, Alfred & Thompson, Christiane (Hrsg.). (2018). *Gemeinschaft*. Paderborn: Ferdinand Schöningh Verlag.
- Schelsky, Helmut. (2017). *Einsamkeit und Freiheit. Die Idee und Gestalt der deutschen Universität und ihrer Reformen*. Hamburg: Rohwolt Repertoire.
- Schmidt, Stefan. (2018). Care und Case Management - Unterstützung von Menschen im Alter. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 389-394). Bern: Hogrefe Verlag.



- Schmidt-Lellek, Christoph. (2016). Selbstsorge im Beruf. Life-Coaching als Anleitung für eine gelingende Lebensbalance. In Wegener, Robert, Loebbert, Michael & Fritze, Agnès (Hrsg.), *Zur Differenzierung von Handlungsfeldern im Coaching. Die Etablierung neuer Praxisfelder*. (S. 172-183). Wiesbaden: Springer Verlag.
- Schobin, Janosch. (2018). Vereinsamung und Vertrauen - Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 46-67). Bern: Hogrefe Verlag.
- Schwab, Reinhold. (1997). *Einsamkeit. Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Schweizer Radio und Fernsehen SRF. (2015). Daniel Blickenstorfer: *Wege aus der Einsamkeit im Alter* [Video-Podcast]. Abgerufen von <https://www.srf.ch/sendungen/puls/lifestyle/wege-aus-der-einsamkeit-im-alter>
- Sendera, Alice & Sendera, Martina. (2013). *Trauma und Burnout in helfenden Berufen. Erkennen, Vorbeugen, Behandeln - Methoden, Strategien und Skills*. Wien: Springer Verlag.
- Simmack Jakob. (2018). *Einsamkeit - eine tückische Trenddiagnose*. Online: Die Zeit  
Abgerufen von <http://www.brsu.by>
- Simonelli, A., & Parolin, M. (2016). *Strange Situation Test*. *Encyclopedia of Personality and Individual Differences*, 1–4. doi: 10.1007/978-3-319-28099-8\_2043-1
- Sonnenmoser, Marion. (2018). Einsamkeit und Gesundheit. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 89-96). Bern: Hogrefe Verlag.
- Spitzer, Manfred. (2018). *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit*. München: Droemer Verlag.
- SRF. (18.12.2019). *Land der Einsamen: Viele SchweizerInnen leiden im Stillen*. Abgerufen von [www.srf.ch](http://www.srf.ch)

- Schneider, H.-D. (1995). Die soziale Umwelt im Alter als Ressource oder als Belastung. Psychologisches Institut der Universität Freiburg, Schweiz. In Kruse, Andreas & Schmitz - Scherzer, Reinhard. *Psychologie der Lebensalter*. Dr. Dietrich Steinkopff Verlag, GmbH & Co. KG. Darmstadt.
- Schweizer Radio und Fernsehen. Schri. (12.07.2019). *Gemeinsam statt einsam. Pro Senectute kämpft gegen Einsamkeit im Alter*. Aus Regionlajournal Basel, Baselland. Abgerufen von: [www.srf.ch](http://www.srf.ch)
- Staub-Bernasconi, Silvia. (1998). Soziale Arbeit – Soziale Berufe – Soziale Praxis. In Maja Heiner, Marianne Meinehold, Hiltrud von Spiegel & Silvia Staub-Bernasconi (Hrsg.), *Methodisches Handeln in der Sozialen Arbeit* (S. 11-137). Freiburg i. B.: Lambertus-Verlag.
- Stichweh, Rudolf. (2016). *Inklusion und Exklusion. Studien zur Gesellschaftstheorie*. Bielefeld: transcript Verlag.
- Stimmer, Franz. (2012). *Grundlagen des Methodischen Handelns in der Sozialen Arbeit* (3. überarb. Aufl.). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Tajfel, H., Billig, M. G., Bundy, R. P., & Flament, C. (1971). Social categorization and intergroup behaviour. *European Journal of Social Psychology*, 1(2), 149–178. doi: 10.1002/ejsp.2420010202
- Taube, E., Kristensson, J., Midlöv, P., & Jakobsson, U. (2017). The use of case management for community-dwelling older people: the effects on loneliness, symptoms of depression and life satisfaction in a randomised controlled trial. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 32(2), 889–901. doi:10.1111/scs.12520
- Thole, Werner. (2012). *Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch* (4. Aufl.). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Thoma, Johanna. (2018). Einsamkeit und ihre Bewältigung aus dem Blickwinkel Sozialer Arbeit. In Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hrsg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können* (S. 417-430). Bern: Hogrefe Verlag.

- Tönnies, Ferdinand. (2012). Studien zu Gemeinschaft und Gesellschaft. In Klaus Lichtblau (Hrsg.), *Klassiker der Sozialwissenschaften* (S. 27-263). Wiesbaden: Springer VS.
- Valtorta, Nicole K., Kanaan, Mona, Gilbody, Simon, Ronzi, Sara & Hanratty, Barbara. (2015). *Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies*. *Heart*. 102(13), S. 1009-1016. doi: 10.1136/heartjnl-2015-308790
- Walter, U. (2004). Völkerbezogene und individuelle Prävention. *Internist* 45, S. 148-156. doi: 10.1007/s00108-003-1138-7
- Weiss, Johannes. (2008). Freundschaft in Einsamkeit. Eine soziologische Grenz Betrachtung (S. 201-210). In Junge, Kay, Suber, Daniel & Gerber, Gerold. (2008). (Hrsg.). *Erleben, Erleiden, Erfahren. Die Konstitution sozialen Sinns jenseits instrumenteller Vernunft*. Bielefeld: Transcript Verlag.
- Wittler, Kathrin (2013). Einsamkeit. *Ein literarisches Gefühl im 18. Jahrhundert* (87. Jg. 2). Berlin: DVjs.

## 16. Bildverzeichnis

- Bild Umschlagseite (Personenkreis): Dreamstime. (2020, 4. Dezember). *Grosse Gruppe von Personen in Form des Kreises*. Abgerufen von <https://de.dreamstime.com>
- Bild Umschlagseite (kleine Figur in der Mitte): 123RF. (2020, 4. Dezember). *Trauriger Mann*. Abgerufen von <https://de.123rf.com>