

Forschungsprojektbericht

Wohnformen und soziale Netzwerke und deren Einfluss auf Einsamkeitserfahrungen

**Projektleiterin:
Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Heike Ohlbrecht**

**Projektmitarbeiter:innen:
Madelaine Saalman (M.A.), Gian-Luca De Carlo (M.A.), Daniel Ewert (M.A.)**



FAKULTÄT FÜR HUMANWISSENSCHAFTEN

Fakultät für Humanwissenschaften
Institut für Gesellschaftswissenschaften
Lehrstuhl für Allgemeine Soziologie und Mikrosoziologie
Zschokkestraße 32
Prof.ⁱⁿ Dr.ⁱⁿ Heike Ohlbrecht
39016 Magdeburg
PSF 4120
E-Mail: heike.ohlbrecht@ovgu.de
Telefon: +49 391 67 56536
www.soz.ovgu.de/mikrosoziologie

Das Projekt wurde aus Mitteln des Landes Sachsen-Anhalt unterstützt.

Projektvergabe durch:



SACHSEN-ANHALT

Ministerium für
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Gleichstellung

Turmschanzenstraße 25
39114 Magdeburg
Tel.: +49 391 567 4608
E-Mail: ms-presse@ms.sachsen-anhalt.de
www.ms.sachsen-anhalt.de
Weitere Informationen zur Digitalisierung des Landes Sachsen-Anhalt unter:
www.mid.sachsen-anhalt.de/digitales/strategie-sachsen-anhalt-digital-2030

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	1
2. Forschungsstand.....	4
2.1 Wohnformen, Räume, Orte und Einsamkeit.....	5
2.2 Einsamkeit und Digitalisierung.....	6
3. Forschungsmethode: Zum qualitativ-explorativen Studiendesign	6
4. Forschungsergebnisse: Einsamkeit als Kontinuum	9
4.1 Einsamkeit bei jüngeren Personen.....	12
4.2 Einsamkeit bei älteren Personen.....	16
5. Fazit und Handlungsempfehlungen	22
6. Literaturverzeichnis.....	25

1. Einleitung

Einsamkeit, was genau ist das eigentlich? Bevor wir uns im Rahmen des Forschungsprojektberichtes einer konkreten (soziologischen) Einsamkeitsdefinition annähern, kann sich ein kurzer Blick in die Popkultur als gewinnbringend erweisen. Popkulturelle Erscheinungen bilden mitunter ziemlich gut ab, wie oder inwiefern ein bestimmtes Phänomen gesellschaftlich, konstruiert, *behandelt* oder *verhandelt* wird. Popkultur spiegelt in diesem Sinne den gesellschaftlich-kulturellen Zustand wider und fungiert gleichzeitig als Seismograph für sozialen Wandel. So liefert der Sänger Christian Anders in seinem Lied „Einsamkeit hat viele Namen“ eine mögliche Antwort auf die zuvor gestellte Einsamkeitsfrage:

*Einsamkeit hat viele Namen
Viele Namen
Doch einen nur für mich.
Einsamkeit kann nur bedeuten das verlorene
Glück
Die endlose Zeit ohne dich.
[...]
Einsamkeit hat viele Namen
Viele Namen und mehr als ein Gesicht.
In der Welt der Lichtreklamen
Zeigt man was man besitzt
Doch was man fühlt zeigt man nicht.*

Das Phänomen der Einsamkeit wird in diesen Textzeilen nicht nur als die Sehnsucht nach „der Einen“ und die damit verbundene Traurigkeit des Verlorengegangenen beschrieben, sondern auch als ein Gefühl, welches für sich behalten, nicht besprochen und offensichtlich tabuisiert wird. Vergleichen wir dies mit dem aktuellen wissenschaftlichen Einsamkeitsdiskurs, ergeben sich insofern Parallelen, als dass Einsamkeit ein noch immer stigmatisiertes und stigmatisierendes Thema ist. Darüber zu reden, ist für viele Menschen mit Schamgefühlen verbunden. So ist es ein Anliegen der Einsamkeitsforschung – und auch unseres Projektberichtes – Einsamkeit besprechbar zu machen und das Gefühl von Einsamkeit zu enttabuisieren. Und – um einen ersten Blick in die Ergebnisse des Forschungsprojektberichtes zu werfen – sehen auch wir bei den von uns interviewten

Personen die Sehnsucht nach der oder dem Einen. In den Forschungsinterviews werden von einem Großteil der befragten Personen starke partner:innenschaftliche Orientierungen verdeutlicht.

Befanden wir uns zuvor popkulturell in den achtziger Jahren des deutschen Schlagers, heißt es 1996 auf der internationalen Bühne bei Céline Dions „All by myself“:

*When I was young
I never needed anyone
And making love was just for fun
Those days are gone*

*Livin' alone
I think of all the friends I've known
But when I dial the telephone
Nobody's home*

*All by myself
Don't wanna be
All by myself
Anymore*

Retrospektiv erinnert sich die Sängerin an ihre „jungen“ Jahre und im Rahmen dessen an ihr großes und verlässliches soziales Netzwerk. Gleichzeitig schien sie gut mit sich alleine sein zu können. Doch wenn sie heute ihre (angeblichen) Freund:innen anruft, erreicht sie niemanden. Sie fühlt sich alleingelassen. Und vielleicht sogar einsam? Und ist Alleinsein eigentlich das gleiche wie Einsamkeit?

Um – vor diesem Hintergrund – zum aktuellen Stand in der Einsamkeitsforschung zurückzukommen, möchten wir auf Luhmann (2022) verweisen. In ihrer KNE Expertise liefert sie Definitionen und Formen der Einsamkeit, welche für unser Forschungsprojekt maßgeblich zur Orientierung dienen. In diesem Zusammenhang verdeutlicht Luhmann (2022, S. 7) nicht nur die Unschärfe und unterschiedliche Verwendung des Einsamkeitsbegriffes in der Alltagssprache. So geht Einsamkeit nicht nur mit einer negativen Konnotation einher, welche „ein[en] unfreiwillige[n] und unangenehme[n], ja sogar schmerzhaften Zustand“ (ebd.) beschreibt. Einsamkeit kann auch positiv gefärbt

sein. Dies trifft zu – und an dieser Stelle ist es von Bedeutung, auf die damit einhergehende begriffliche Differenz hinzuweisen – wenn sie im Sinne von Alleinsein verstanden wird. Zum Beispiel dann, wenn Menschen sich *bewusst Zeit für sich selbst* nehmen. Hier wird das freiwillig gewählte Mit-Sich-Sein, die sogenannte *Me-Time*, geradezu zelebriert und scheinbar benötigt, um eine Auszeit für sich selbst zu nehmen und wieder mehr im Einklang mit dem eigenen Selbst zu stehen. Es beschreibt eine Selbstfürsorgepraktik, ein bewusstes Aufsuchen von Einsamkeit, welches „als Ausgleich zum hektischen Alltag oder als Quelle für neue Inspiration“ (ebd.) dient. Vor diesem Hintergrund wird deutlich, wie wichtig es ist, Einsamkeit von verwandten Konzepten abzugrenzen. Luhmann (2022, S. 17) verweist diesbezüglich auf den Unterschied zu sozialer Isolation, zu Alleinsein und zu psychischen Erkrankungen wie Depression und sozialen Ängsten. Wenn wir Einsamkeit definieren als „the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively“ (Perlman & Peplau 1981, S. 31), dann beschreibt dies die *subjektiv* erlebte „Diskrepanz zwischen den wahrgenommenen und den tatsächlich vorhandenen sozialen Beziehungen“ (Luhmann 2022, S. 12). Soziale Isolation hingegen meint den *objektiven Mangel* an sozialen Kontakten und Beziehungen (Wang et al. 2017). Allein ist oder fühlt sich eine Person, wenn andere Menschen abwesend bzw. nicht in der Nähe sind (Luhmann 2022, S. 18). Das Alleinsein kann durchaus frei von Emotionen erlebt werden sowie positiv und angenehm als auch negativ und unangenehm (ebd.). Auch wenn Einsamkeit oftmals mit psychischen Erkrankungen verglichen wird, gilt zu betonen, dass Einsamkeit keine ist. Dennoch ist das Gefühl von Einsamkeit ein wichtiger Indikator für das Wohlbefinden eines Menschen, welches auf einen möglichen Leidenszustand (insbesondere bei chronischer Einsamkeit) hinweist. Einsamkeit als ein persönliches Empfinden, individuelles Erleben und vor allem **subjektives Gefühl**, welches auf einen mitunter schwer verbalisierbaren, emotionalen Zustand verweist und somit die innere Erfahrungswelt eines Menschen abbildet, hat in den letzten

Jahren nicht nur in der Popkultur, sondern vor allem gesellschaftlich erhöhte Aufmerksamkeit erfahren. In diesem Zusammenhang identifiziert die Stiftung Patientenschutz Einsamkeit als „die größte Volkskrankheit“. Vom „Monster der Moderne: Einsamkeit“ sprechen die Autor:innen Horx und Horx-Strathern (2020). „Einsamkeit kann jede und jeden treffen“ – und zwar Menschen in den unterschiedlichsten Lebenssituationen und durch jedes Alter hindurch diffundierend –, so das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023a). Gleichzeitig deuten die Umfragedaten des sozio-ökonomischen Panels (SOEP) aus den Jahren 2013 und 2017 darauf hin, dass sich nahezu jede zehnte in Deutschland lebende Person oft oder sehr oft einsam fühlt. Eine besondere Erwähnung findet dabei die Tatsache – und das mag für die einen mehr, die anderen weniger überraschend sein –, dass Einsamkeit vor allem unter jungen und jüngeren Menschen weit verbreitet ist. Dass sich insbesondere jüngere Personen einsam fühlen, wurde nicht erst infolge der Coronavirus-Pandemie deutlich, welche als sogenannter *Einsamkeitsbooster* nunmehr verstärkt die junge Altersgruppe der Menschen unter 30 Jahren in den Blick nimmt (vgl. Ohlbrecht et al. 2020). Darüber hinaus geht aus einer aktuellen Studie des NDR (2023) hervor, dass „[j]üngere Befragte [...] [nicht nur] am häufigsten Einsamkeit [erfahren]“, sondern auch „prozentual [...] häufiger [...] als die Älteren“. Dies ist insofern bemerkenswert, galt Einsamkeit doch lange als ein Phänomen, welches ausschließlich alten und hochaltrigen Menschen zugeschrieben wurde. Weiter heißt es in der Befragung aus Norddeutschland, dass trotz ihres jüngeren Alters Einsamkeit für die unter 30-Jährigen schon Teil ihres Lebensgefühls sei. Auch in diesem Zusammenhang kann ein Blick in die Popkultur gewagt werden, um dem Einsamkeitsgefühl ein Gesicht zu geben. Ist es das, was Echosmith in „Cool Kids“ besingen, was junge Menschen fühlen, wenn sie Einsamkeit erleben?

*I wish that I could be like the cool kids
'Cause all the cool kids, they seem to fit in
I wish that I could be like the cool kids
Like the cool kids*

Trotz der mitunter alarmierenden Befundlage zum Einsamkeitserleben in der Bevölkerung ist anzumerken, dass sich die Einsamkeitsforschung noch ziemlich am Anfang befindet. Längere, gut vergleichbare und systematische Zeitreihenanalysen fehlen in Deutschland und auch im internationalen Vergleich. Daher ist eine klare, datengestützte Aussage dazu, ob Einsamkeit in den letzten Jahren zu- oder abgenommen hat, nicht einfach zu treffen. Auch wenn die Daten hinsichtlich der Veränderung von Einsamkeitsprävalenzen ungenügend sind, so können wir jedoch mit Sicherheit sagen, dass in den letzten Jahren ein erhöhtes Problembewusstsein für Einsamkeit entstanden ist. Dies zeigt sich auf ganz unterschiedlichen Ebenen. Bspw. darin, dass die Bekämpfung von Einsamkeit als staatliche Aufgabe anerkannt wird und dafür eigene Ministerien geschaffen werden, wie in Großbritannien, Japan, Niederlande und Frankreich. In Deutschland wurde mit dem Kompetenznetz Einsamkeit (KNE) ein Forschungsnetzwerk geschaffen, das sich dem Thema Einsamkeit widmet und politische Handlungsempfehlungen ausspricht. Die Erforschung der Ursachen und Folgen sowie die Prävention von und Intervention bei Einsamkeit sind dabei die zentralen Ziele des Kompetenznetzwerkes.

Ist Einsamkeit problematisch?

Auch wenn Einsamkeit in den meisten Fällen negativ konnotiert ist und als ein „schlechtes“ Gefühl beschrieben wird, wollen wir betonen, dass das Phänomen Einsamkeit nicht an sich problematisch ist (vgl. hierzu Luhmann 2022, S. 26 f.). Dementsprechend verfolgen auch wir mit unserem Forschungsprojekt nicht das Ziel, Einsamkeit in Gänze aus der Welt zu schaffen. Wir alle kennen Momente oder Phasen in unserem Leben, in denen wir uns schon einmal einsam gefühlt haben. In dieser Hinsicht ist das Gefühl von Einsamkeit ein wichtiges Sensorium, welches uns z. B. anzeigt, dass uns etwas im Leben nicht zufriedenstellt und im besten Fall dazu anregt, etwas an der Situation zu ändern. Problematisch zeigt sich Einsamkeit

insbesondere dann, wenn – um Begriffe aus der Einsamkeitsforschung zu verwenden – aus einer vorübergehenden und/oder *situationalen* Einsamkeit eine andauernde, *chronische* Einsamkeit¹ wird. Fühlen sich Menschen über einen längeren Zeitraum einsam und fällt es ihnen schwer, aus dieser Einsamkeitsphase herauszukommen, geht dies mit gesundheitsschädigenden Folgen (Bücker 2022) einher. Auch das demokratiegefährdende Potential von Einsamkeit wird nicht ohne Grund verstärkt diskutiert (Schobin 2022; Neu, Küpper & Luhmann 2023; siehe hierzu die Ausführungen in *Kapitel 2* zum Forschungsstand).

Wenn der Popsänger Bosse also vom „Ende der Einsamkeit“ singt, läutet er damit paradoxerweise das Zeitalter der Einsamkeit ein. Einsamkeit ist längst im popkulturellen und gesellschaftlichen Diskurs angekommen. Die Einsamkeitsforschung jedoch befindet sich noch am Anfang und es braucht profunde Forschungsergebnisse. Eines unserer Anliegen ist es, mit den Ergebnissen des Forschungsberichtes den Nährboden der Einsamkeitsforschung anzureichern. Ein weiteres ist es, hinsichtlich des Einsamkeitsphänomens ein konkreteres Bild zu zeichnen, welches differenzierte Aussagen zulässt.

Das Forschungsprojekt „Wohnformen und soziale Netzwerke und deren Einfluss auf Einsamkeitserfahrungen“

Das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt förderte innerhalb der Strategie „Sachsen-Anhalt Digital 2030“ (Säule 4: Soziales Miteinander) zwei explorative Pilotprojekte. Diese Forschungsprojekte, **„Risiken und Chancen von Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts“** (Laufzeit: November 2022-Juni 2023) und **„Wohnformen und soziale Netzwerke und deren Einfluss auf Einsamkeitserfahrungen“** (Laufzeit: September 2023-April 2024), adressieren den Zusammenhang von Einsamkeit und Digitalisierung und die Risiken und Chancen, die damit

¹ *Chronische Einsamkeit* ist, wenn sich eine vorübergehende, situationale Einsamkeit chronifiziert und somit über einen längeren bzw. langen Zeitverlauf anhält. Wenn vorübergehende und situationale Einsamkeit als ein

Warnsignal verstanden bzw. verbildlicht werden kann, so ist chronische Einsamkeit „nicht mehr ein kurzer Weckruf, sondern eher eine dauerhaft schrillende Sirene, die permanente Gefahr signalisiert.“ (Luhmann 2022, S. 26 f.)

verbunden sind. In dem zweiten (Folge-)Projekt untersuchten wir den Einfluss sozialer Netzwerke sowie den Einfluss von Formen des Wohnens auf das Einsamkeitserleben. Die Fragen, die unseren Forschungsprozess leiteten, sind die der **Entstehung**, der **Deutung** und des **Umgangs** von und mit Einsamkeit.

Leitende Forschungsfragen im Einsamkeitsprojekt:

1. **Wie entsteht Einsamkeit?** In welchen sozialräumlichen Kontexten, bzw. unter welchen sozialräumlichen Bedingungen entsteht Einsamkeit? Unter welchen Bedingungen wirken Digitalisierungsprozesse vereinsamend oder vergemeinschaftend?
2. **Wie wird Einsamkeit gedeutet?** Was wird subjektiv unter Einsamkeit verstanden bzw. mit Einsamkeit in Verbindung gebracht? Welche Deutungsmuster und Alltagstheorien werden aufgegriffen, um das, was als Einsamkeit empfunden wird, zu beschreiben? In welchem Zusammenhang stehen Einsamkeit und Raum bzw. Digitalisierung?
3. **Wie gehen Personen mit Einsamkeit um?** Welche digitalen und raumbezogenen Praktiken, Strategien und Bewältigungstechniken der Begegnung von Einsamkeit lassen sich erkennen? Inwiefern stellt der soziale bzw. der virtuelle Raum eine Ressource im Umgang mit Einsamkeit dar?

Unsere Forschungsprojekte verfolgen das Ziel, die vergemeinschaftenden Potentiale der Digitalisierung, aber auch deren potenzielle Gefahren des Ausschluss, der Ungleichheit und, last but not least, der Vereinsamung auszuloten. Dabei geht es uns nicht darum, die Gefahr für Vereinsamung durch Digitalisierung **gegen** die Chancen von Digitalisierung als Abmilderung von Einsamkeitsgefühlen auszuspielen, sondern grundlegend zu verstehen, welche Umgangsweisen sich im Zusammenhang mit

Digitalisierung zeigen und in welchem Zusammenhang diese zu Gefühlen des Einsamseins stehen.

2. Forschungsstand

Bereits im Forschungsprojektbericht zu „**Risiken und Chancen von Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts**“ (Ohlbrecht, Weihrauch & Ewert 2023) wurden die Probleme der Messbarkeit von Einsamkeit sowie einige vorsichtige Tendenzen zur Entwicklung der Einsamkeitswerte in Deutschland thematisiert. An dem Befund der mangelnden Messinvarianz (Mund 2022) hat sich bis heute nichts verändert – es handelt sich bei der einheitlichen Erforschung von Einsamkeit im Längsschnitt um ein zentrales Forschungsdesiderat. Diese Lücke gilt es zu schließen, um seriöse Aussagen über die Entwicklung von Einsamkeit treffen sowie die qualitativen Erkenntnisse aus unseren Projekten mit statistischen Kennziffern anreichern zu können.² Ebenfalls wurde im oben genannten Bericht herausgestellt, dass es von 2013 bis 2017 insbesondere in der Gruppe der 16- bis 29-Jährigen Zunahmen im Einsamkeitsempfinden gab (Eyerung & Orth 2019). Eine kürzlich durchgeführte Umfrage des NDR mit 11.000 Personen legt ebenfalls nahe – wie in der Einleitung bereits erwähnt –, dass junge Menschen erhöhte Einsamkeitswerte aufweisen.³ Damit gelten junge und ältere Menschen (über 75 Jahre), für die ebenfalls hohe Einsamkeitswerte festgestellt werden konnten (Entringer 2022), als Risikogruppe für die Betroffenheit von Einsamkeit. Als besonders gefährdet gelten des Weiteren Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund, LGBTQ-Personen, Personen aus niedrigen sozialen Schichten sowie Alleinerziehende (ebd.). Auch die Gefahren für die Gesundheit und das Gesundheitssystem (Bücker 2022) sowie Vertrauensverluste in die eigenen Mitmenschen, in politische Institutionen und die Demokratie im Allgemeinen (Schobin 2022; Kersten, Neu &

² Zwar berichten bspw. Hensen, Potthoff & Schüler (2024) von einem starken Anstieg der Einsamkeit zwischen 2017 bis 2021, allerdings sind diese Daten aufgrund der bereits genannten Gründe sowie den pandemiebedingten Einschränkungen, die von 2020 bis 2022 galten, mit Vorsicht zu genießen. Es könnte sich um einen Peak im Einsamkeitserleben der Deutschen handeln, der mit Beendigung

der meisten Infektionsschutzmaßnahmen wieder abgeklungen ist.

³ Umfrageergebnisse online abrufbar unter https://storage.googleapis.com/public.ndrdata.de/ndrfragt/reports/NDRfragt_Umfrage_Einsamkeit_2023_alle_Ergebnisse.pdf, zuletzt geprüft am 15.04.2023.

Vogel 2024) sind hinlänglich bekannt. Im von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (2023) veröffentlichten „7. Deutschland-Barometer Depression“ zeigen sich insgesamt hohe Einsamkeitsprävalenzen. Bei der repräsentativen Studie wurden über 5.000 Personen im Alter von 18 bis 69 Jahren befragt, von denen ein Viertel angibt sich sehr einsam zu fühlen. Blickt man auf Personen mit depressiven Symptomen verdoppelt sich die Anzahl der Personen, die sich sehr einsam fühlen – unabhängig davon, ob sie wenig oder viele Sozialkontakte haben. Auch hieran zeigt sich exemplarisch der Zusammenhang zwischen Einsamkeit und psycho-sozialer Gesundheit, wobei Einsamkeit als Folge der und nicht als Ursache für die Depression gesehen wird. Die mannigfaltigen Problemlagen, die durch hohe Einsamkeitsprävalenzen hervorgerufen oder verstärkt werden können, machen das Phänomen zu einer gesamtgesellschaftlichen Herausforderung. Einsamkeit ist damit längst kein Thema mehr, das nur im Privaten stattfindet. Die kürzlich erschienene „Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit“ verdeutlicht dies, indem sie Einsamkeit zu einem „wichtige[n] Präventions- und Interventionsfeld“ (bmfsfj 2023b, S. 6) der Politik erklärt. Deutschland ist dabei eines neben anderen Ländern, wie bspw. den Niederlanden, Großbritannien, Japan oder Frankreich, das die Bekämpfung von Einsamkeit zur staatlichen Aufgabe erhebt. Aber auch auf supranationaler Ebene zeigen sich Bemühungen gegen Einsamkeit vorzugehen, wie verschiedene Initiativen und Forderungen zeigen (vgl. WHO 2021; UN 2020). Die Strategie der Bundesregierung ist in die Deutsche Nachhaltigkeitsstrategie eingebettet, die sich an den Sustainable Development Goals (SDGs) orientiert, und das Ziel verfolgt „Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern und so soziale Teilhabe zu stärken“ (bmfsfj 2023b, S. 7). Dies soll durch **„(1) Sensibilisierung der Öffentlichkeit, (2) Wissen stärken, (3) Praxis stärken, (4) Bereichsübergreifend agieren und (5) Menschen unterstützen – Angebote ausbauen“** (ebd.; Herv. i. O.) geschehen.

2.1 Wohnformen, Räume, Orte und Einsamkeit

„Place Matters“ (Neu 2022) – so lautet die Kurzformel der Erkenntnis zu den orts- und raumbezogenen Einflüssen auf Einsamkeitserfahrungen. Ob man einsam ist oder nicht, hängt also nicht nur mit der Persönlichkeit (Bücker et al. 2020) oder sozio-ökonomischen Faktoren (Dittmann & Goebel 2022) zusammen, auch der Raum als durch soziales Handeln geschaffener sowie zeitgleich soziales Handeln strukturierender Rahmen (Löw 2001) spielt eine Rolle. In diesem Sinne gelten Räume auch als physischer Ausdruck der Re-Produktion sozialer Ungleichheit (Bourdieu 1997). In Bezug auf Armut und sozialer Exklusion deutet sich an, dass Wohnquartiere dabei eine ambivalente Stellung einnehmen, indem sie einerseits Ressourcen bieten können, um Ausgrenzungserfahrungen abzumildern. Andererseits können Quartiere als soziale Erfahrungsräume Stigmatisierungsgefühle verstärken (Kronauer & Vogel 2001). Stark nach materiellem Wohlstand oder Alter segregierte Wohnräume gelten in der Forschung als besonders gefährdet zu „Einsamkeits-Hotspots“ (Neu 2022, S. 34) zu werden. Darüber hinaus lassen sich Zusammenhänge zwischen infrastruktureller Ausstattung, Mobilitätsstrukturen sowie der unmittelbaren Erreichbarkeit von Grünanlagen und Einsamkeit herstellen. „Daseinsvorsorgende Infrastrukturen wirken daher ungleichheitsdämpfend [und mutmaßlich auch einsamkeitsreduzierend]“ (ebd., S. 27). Der Rolle des sozialen Netzwerkes kommt dabei eine entscheidende Rolle als einsamkeitsreduzierender Mechanismus zu – insbesondere bei institutionell unterbrachten Personen, die für gewöhnlich als besonders vulnerable Gruppe in Bezug auf Einsamkeit gelten (Kaspar, Wenner & Tesch-Römer 2022). Für Ostdeutschland konnten besonders hohe Einsamkeitswerte festgestellt werden, die mit Transformationen, einem strukturellen Wandel der Region sowie Abwanderungstendenzen und der Abgelegenheit einer Region erklärt werden (Bücker et al. 2020).

2.2 Einsamkeit und Digitalisierung

Im ersten Forschungsbericht zu den „Risiken und Chancen von Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalt“ (Ohlbrecht, Weihrauch & Ewert 2023) wurde das Verhältnis zwischen Einsamkeit und Digitalisierung ebenfalls bearbeitet. Dort wurden die einsamkeitsfördernden Potentiale, auf die aktuelle Studien hinweisen (Huang 2010; Hunt et al. 2018; Miller 2018; Spitzer 2018), hervorgehoben. Auch wenn digitale Technologien als Risiko für erhöhte Einsamkeitswerte stehen, werden sie durchaus als Chance begriffen, um Einsamkeit zu begegnen, bspw. indem soziale Beziehungen trotz großer Distanzen in einer globalisierten Welt aufrechterhalten werden (Nowland, Necka & Cacioppo 2017). Ganz allgemein lässt sich jedoch sagen, dass Technik dort ihre Grenzen erreicht, wo Einsamkeit mit der Sehnsucht nach körperlicher Nähe und Kontakt zusammenfällt. Noone und McKenna-Plumley (2022) verweisen in diesem Zusammenhang auf die bisher wenig untersuchte Bedeutung von Berührungen und körperlicher Nähe in Bezug auf Einsamkeit.

In der internationalen Forschungslandschaft machen sich in Bezug auf die (in unserem Forschungsprojektbericht untersuchten) Gruppen der jüngeren und älteren Menschen zwei Tendenzen bemerkbar. Bei jungen Menschen wird insbesondere das Potential der Vereinsamung durch digitale Technologien, bspw. im Zusammenhang mit der Abhängigkeit von Computerspielen, dem Internet oder dem exzessiven Konsum sozialer Medien gesehen. In einer Metaanalyse (Saadati et al. 2021) konnte dabei ein moderater positiver Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Internetsucht festgestellt werden. Mit Blick auf ältere Menschen tendiert die Forschung eher zur gegenteiligen Annahme, dass digitale Technik eine wertvolle Ressource darstellt, um Einsamkeit zu reduzieren. Dies ist vermutlich der Fall, da es Evidenz gibt, die auf den positiven Zusammenhang zwischen der Nutzung digitaler Technologien und einem erhöhten Wohlbefinden hindeuten, die zudem über geringere Einsamkeitswerte vermittelt werden (Chopik 2016), sowie Daten dazu, dass ältere Menschen, die digitale Technik nutzen, seltener einsam sind (Schlomann et al. 2020). An dieser Stelle muss jedoch eingewendet

werden, dass die Metastudienlage in Bezug auf digitale Interventionen, die der Linderung von Einsamkeit dienen sollen, durchwachsen ist (vgl. Ibarra et al. 2020; Latikka et al. 2021; Shah et al. 2021). Barbosa Neves, Waycott & Maddox (2021) betonen zusätzlich, dass digitale Interventionen scheitern und damit Einsamkeit sogar verstärken können. Darüber helfen ebendiese Interventionen lediglich bei gelegentlich auftretender, nicht aber in Fällen chronischer Einsamkeit, weshalb Moroney und Jarvis (2020) schlussfolgern, dass die Digitalisierung nicht als Allheilmittel gegen Einsamkeit verstanden werden sollte.

3. Forschungsmethode: Zum qualitativ-explorativen Studiendesign

Um zu verstehen, wie im Rahmen des Forschungsprojektberichtes die Ergebnisse generiert wurden, welche im *vierten* und *fünften Kapitel* präsentiert werden, wird das Studiendesign des Forschungsprojektes kurz vorgestellt. Zum Studiendesign zählen die **Erhebungsmethode** (*Wie*, das bedeutet mit welchem Verfahren, wurden die *Daten erhoben?*), die **Auswertungsmethode** (*Wie* wurden die erhobenen *Daten ausgewertet?*) und das **Sample** (*Wer* wurde befragt?). Gerahmt wird die Erhebung- und Auswertungsmethode, das Sample und der Feldzugang von unserem **Forschungsthema** (Einsamkeit im Hinblick auf Digitalisierung und Wohnformen), dem **Forschungsinteresse bzw. -ziel** (Einfluss sozialer Netzwerke und Wohnformen auf das Einsamkeitserleben) und unseren **Forschungsfragen** (*1. Wie entsteht Einsamkeit? 2. Wie wird Einsamkeit ge-deutet? 3. Wie gehen Personen mit Einsamkeit um?*).

Zur Datenerhebungsmethode: Das Forschungsprojekt ist eine klassische Interviewstudie. In diesem Rahmen führten wir Leitfadenterviews und Walking Interviews mit (potentiell) von Einsamkeit betroffenen Personen. Darüber hinaus fanden **Expert:inneninterviews** statt. Mit Einsamkeitsexpert:innen meinen wir nicht etwa jene Menschen, die Einsamkeit erlebt und erfolgreich überwunden haben. Tatsächlich sprachen wir mit Personen, die in ihrer Erwerbsarbeit oder im Rahmen ihrer ehrenamtlichen Tätigkeit dem Thema Einsamkeit und/oder von Einsamkeit betroffene Men-

schen begegnen. Sie verfügen über eine (Einsamkeits-)Expertise, welches für unser Forschungsprojekt von Bedeutung sein sollte.

„Als Experten werden dabei in der Praxis bevorzugt Menschen befragt, die im zu untersuchenden Handlungsfeld eine besondere, mitunter gar eine exklusive Position einnehmen, in der ihnen Wissen zuwächst, das anderen nicht ohne weiteres verfügbar ist.“ (Strübing 2013, S. 96)

Als **Leitfadeninterview** wird, wie anhand der Begrifflichkeit abzulesen ist, eine Erhebungsmethode verstanden, die „wesentlich auf der Nutzung eines Interviewleitfadens beruht.“ (Strübing 2013, S. 92). Der Leitfaden dient der:dem Forscher:in als Orientierung. „Der Leitfaden ist, richtig angewandt, nicht ein Drehbuch für den Ablauf des Interviews, sondern eine Gedächtnisstütze, auf die es sich zurückkommen lässt, wenn ein Themenwechsel ansteht, sich aber nicht zwanglos ergibt.“ (ebd., S. 92 f.). Für die konkrete Interviewsituation bedeutet das: spricht die interviewte Person in einem Moment bspw. von ihrer Familiengeschichte, sollte die:der Forscher:in erst einmal bei diesem Thema bleiben. Es ist wichtig, den Gesprächsfluss zu erhalten und diesen nicht etwa abrupt mit der nächsten Frage zu einem ganz anderen Thema zu beenden. Aus diesem Grund kann und sollte das Leitfadeninterview wie ein „fast alltägliches Gespräch“ (ebd., S. 93) verstanden werden. Der Leitfaden ist kein starres Konstrukt, sondern ein flexibles Konzept, das im Interview- und Forschungsverlauf bei Bedarf angepasst werden kann. In unserem Forschungsprojekt umfasst bzw. beinhaltet der Interviewleitfaden die folgenden thematischen Blöcke: Alltag, (soziale) Herkunft und Biografie, soziales Netzwerk, Einsamkeit (ganz allgemein, eine konkrete Situation, der Umgang damit), Raumbezug und Orte (Wohnumfeld/-umgebung, Orte von Einsamkeit und Geselligkeit), Digitalisierung und soziale Medien. Zu jedem Thema entwickelten wir Erzählstimuli und Interviewfragen, die schlussendlich unseren Leitfaden ergaben. Zu Veranschaulichung möchten wir beispielhaft einen Einblick in unseren Interviewleitfaden geben:

Interviewfrage zum sozialen Netzwerk: *Ich möchte Sie bitten, mir von Ihren wichtigsten zwischenmenschlichen Beziehungen zu erzählen. Um wen handelt es sich da?*

Interviewfrage zur Modulation von Einsamkeit: *Können Sie mir von einer Situation berichten, in der Sie sich zuletzt besonders einsam gefühlt haben?*

Interviewfrage zum Umgang mit Einsamkeit: *Was machen Sie für gewöhnlich, wenn Sie sich einsam fühlen?*

Walking Interview(s) ist der Oberbegriff für Forschungsgespräche, die im Gehen stattfinden. Als Erhebungsmethode eignen sie sich insbesondere für die Bearbeitung raumbezogener Fragestellungen (Kühl 2016), wie z. B. die Frage nach dem Einfluss des (Wohn-)Raumbezuges auf Einsamkeitserfahrungen. Es handelt sich um eine Interviewmethode, bei der die befragte Person eine Route oder einen Ort (z. B. für einen Spaziergang) auswählt. Vor diesem Hintergrund sollen „Erinnerungen, Assoziationen sowie affektive und emotionale Verknüpfungen in Bezug auf Räume empirisch zugänglich“ (ebd., S. 35) und infolgedessen herausgearbeitet werden.

Da es eines unserer Anliegen war, im Rahmen des Forschungsprojektes einen (Wohn-)Raumbezug herzustellen, war die Begehung der Wohnung und des Wohnumfeldes von besonderer Bedeutung. In diesem Sinne verstanden wir das Walking Interview als Methode, um den Wohnraum der:des Interviewten kennenzulernen. Darüber hinaus erhofften wir uns, bei einem Walking Interview eine eher schwere Thematik zum Sprechen bringen zu können. So sollte es der interviewten Person erleichtert werden, bei einem lockeren Spaziergang über sensible, intime, mitunter schambehaftete und stigmatisierende Einsamkeitsepisoden zu sprechen.

Zum Feldzugang und Sample: Um Menschen zu erreichen, die (potentiell) von Einsamkeit betroffen sind, schalteten wir einen Zeitungsartikel in einer regionalen Zeitung. Gleichzeitig fragten wir konkrete Einrichtungen (Pflegeheim bzw. pflegerische Einrichtung, Schule, Verein) an, um über verschiedene Institutionen an Menschen herantreten zu können, welche uns von Einsamkeitser-

fahrungen berichten können. Darüber hinaus nutzten wir das Schneeballverfahren und sprachen Menschen an, die Menschen kennen (die wiederum Menschen kennen, die Menschen kennen...), welche von Einsamkeit betroffen sein könnten. So ergab sich schlussendlich ein Sample von insgesamt 20 Teilnehmenden (14 weiblich, 6 männlich). Davon zählen sieben zu den unter 30-Jährigen, drei der Befragten sind zwischen 40 und 60 Jahre alt. Zwischen 61 und 80 Jahren sind vier der Interviewten, sechs Befragte sind 81 Jahre oder älter. Unsere jüngste teilnehmende Person ist 21 Jahre alt, unsere älteste 98. Mit Blick auf den (Wohn-)Raumbezug weist das Sample eine stark ausdifferenzierte Struktur auf: So wohnen sechs der Interviewten in Institutionen (pflegerische Einrichtung mit altersheterogenem Ansatz, Frauenhaus), 14 Teilnehmer:innen sind nicht-institutionellen Wohnformen zuzuordnen (alleinlebend, Zwei-Personen-Haushalt oder zusammenlebend in Partner:innenschaft, Wohngemeinschaft mit mehr als zwei Personen). Alle Teilnehmenden unseres Forschungsprojektes (N=20) leben aktuell in Sachsen-Anhalt, davon elf im städtischen Raum, neun der Befragten in ländlichen Regionen Sachsen-Anhalts. Die Interviews wurden in einem Zeitraum von November 2023 bis Februar 2024 geführt. Die Forschungsdaten der Interviews wurden bereits vor ihrer Auswertung vollständig *pseudonymisiert*. Dementsprechend wurden Orte, Namen und andere Gegebenheiten so umbenannt, dass keine Rückschlüsse auf die teilnehmenden Personen des Forschungsprojektes möglich sind. Namen, die also im folgenden Verlauf genannt werden, sind Pseudonyme.

Hinsichtlich unseres **Samples** soll die folgende Anmerkung nicht unerwähnt bleiben: Die Frage, warum wir im Rahmen unseres Forschungsprojektes „nur“ 20 Menschen interviewt haben, lässt sich damit beantworten, dass qualitative Forschung insbesondere im Bereich der Gesundheits-soziologie und im Feld psychischer Gesundheit hoch voraussetzungsvoll ist (Ohlbrecht 2022). Es wird keine statistische Repräsentativität, wie etwa bei einer quantitativen Untersuchung (z. B. einer Meinungsforschungsumfrage), sondern struk-

turelle Generalisierung angestrebt. Phänomene wie Einsamkeit und deren Sinnlogiken sollen von innen heraus, aus der Sicht der handelnden Menschen verstanden werden, wobei uns nicht vordergründig die Individualität der Befragten interessiert, sondern die sozialen bzw. kulturellen Muster, die sich über die erhobenen Erzählungen oder erzählten Lebensgeschichten herausarbeiten lassen. Aufgrund der Tiefgründigkeit der Analyse und Auswertung der umfangreichen qualitativen Interviews (ein Interview dauert *mindestens* eine Stunde, unser längstes Interview ging zweieinhalb Stunden), kann nur eine begrenzte Fallzahl ausgewertet werden (auch angesichts der zeitlichen Ressourcen des Projektes von September 2023 bis April 2024).

Zur Datenauswertungsmethode: Um die Interviews methodisch kontrolliert auswerten zu können, ist es notwendig, diese vorab zu verschriftlichen. Die Interviewtranskripte dienen im Rahmen des Forschungsprojektes als Datengrundlage, welche einem ausführlichen Auswertungsprozess in Anlehnung an das Kodierverfahren der Grounded Theory nach Corbin & Strauss (1996) unterzogen wurden.

„In der Grounded Theory wird die Arbeit des Interpretierens und Analysierens als ‚Kodieren‘ bezeichnet. Der Begriff mag in diesem Zusammenhang etwas befremdlich klingen, versteht man darunter gemeinhin doch eher das Verschlüsseln von Informationen als deren Entschlüsselung. Auch suggeriert der Begriff eher einen stark regelgeleiteten, fast mechanischen Prozess und nicht den kreativen Akt einer im Wesentlichen ergebnisoffenen Interpretation. In der Grounded Theory hingegen stellt Kodieren den Oberbegriff für systematische Strategien der interpretativen Materialanalyse dar; die Entwicklung theoretischer Konzepte aus dem empirischen Material geschieht in unterschiedlichen Modi des Kodierens, und die Bezeichnungen für die so erarbeiteten Konzepte werden Kodes genannt.“ (Strübing 2013, S. 118; Herv. i. O.)

Zentral für das Auswertungsverfahren sind in diesem Zusammenhang einerseits das Kodieren der Interviewdaten, andererseits das Anfertigen von Memos, das bedeutet das

„Schreiben zusammenhängender Texte [...] als eine Form fortlaufender Ergebnissicherung“, so Stübing (2013, S. 125). Darüber hinaus gilt es zu betonen, dass wir „Forschung als [einen] kollektive[n] Prozess“ (ebd., S. 114) verstehen. Kollektives Forschen meint „die gemeinsame analytische Arbeit am Material“ (ebd.). Vor diesem Hintergrund erwies sich die Zusammenarbeit als Forschungsteam in sogenannten Interpretationsgruppen für den Analyse- und Auswertungsprozess als sehr gewinnbringend.

4. Forschungsergebnisse: Einsamkeit als Kontinuum

Bevor eine differenzierte Darstellung der Ergebnisse stattfindet, werden im Folgenden einige zentrale und übergreifende Erkenntnisse sowie ambivalente Phänomene im Zusammenhang mit Einsamkeit diskutiert. Allgemein lässt sich zunächst einmal festhalten, dass unser Sample sowohl Personen umfasst, die stark isoliert sind und unter hoher Einsamkeit leiden (chronische Einsamkeit), als auch Personen, die belastbare soziale Netzwerke haben und nur selten Momente der Einsamkeit erleben (vorübergehende oder situationale Einsamkeit). Um das konkrete Einsamkeitserleben zu benennen, orientieren wir uns an den Einsamkeitsformen von Luhmann (2022), die zwischen **vorübergehender** (kurze Einsamkeits-Episode), **situationaler** (durch soziale Umbrüche ausgelöste Einsamkeit, bei der vorher gute soziale Beziehungen existierten), **chronischer** (über längere Zeiträume (z. B. min. 2 Jahre) anhaltende Einsamkeit) sowie **State-** (in einem bestimmten Moment empfundene Einsamkeit) und **Trait-Einsamkeit** (über längere Zeit hinweg durchschnittlich empfundene Einsamkeit) unterscheidet. Unsere empirischen Ergebnisse veranlassen uns zu dem Schluss, diese Formen als unterschiedliche **Modi auf einem Kontinuum** zu begreifen, die sich dynamisch ändern und/oder ineinander übergehen können (siehe Abbildung auf Seite 11). So sehen wir bspw., wie aus einem sozialen Umbruch (z. B. Trennung vom Partner, Scheidung der Eltern, Tod der Ehefrau), der Einsamkeitsgefühle auslöst

(situational), sich diese verstetigen und zu anhaltender Einsamkeit führen (chronisch). Dabei muss allerdings auch erwähnt werden, dass die Verständnisse davon, was Einsamkeit überhaupt ist, bei den Personen stark voneinander abweichen. Hier zeigen sich insbesondere zwischen älteren und jüngeren Menschen eklatante Abweichungen: ältere Menschen setzen Einsamkeit häufig mit einem quantitativen Kontaktmangel gleich, wohingegen junge Menschen stärker die qualitativen Dimensionen ihrer Beziehung betonen und Einsamkeit als ein (mitunter diffuses) Gefühl beschreiben.

„Ich fühle mich manchmal so [...]. Für mich alleine. [...] Alle haben Besuch. Bloß du nicht.“ (Heidi Schuhmacher⁴, 94 Jahre)

„Meine Einsamkeit ist ja auch nicht groß. Man hat ja immer wen um sich.“ (Walter Friedmann, 89 Jahre)

„Als Jugendlicher denkt man, man braucht ganz viele [Freund:innenschaften]. Mit dem Alter merkt man, man braucht bloß ein paar richtige.“ (Johannes, 28 Jahre)

„Einsamkeit ist für mich so das Gefühl, [...] nicht wenn du isoliert bist, aber wenn du [...] das Gefühl hast, [...] dass dich niemand ernst nimmt, manchmal [...] kannst du [dich] auch [...] einsam fühl[en], wenn du Leute um dich herum hast. [...] Einsamkeit ist ein Problem, das ziemlich vielfältig sein kann.“ (Clemens, 27 Jahre)

Trotz dieser unterschiedlichen Deutungen sehen wir bei nahezu allen Interviewten eine starke *familiäre* und/oder *partner:innenschaftliche Orientierung*, wenn es um das Thema Einsamkeit geht. In fast allen Fällen sind diese positiv besetzt, in dem Sinne, dass bspw. das Eingehen einer Partnerschaft als einsamkeitsreduzierend antizipiert wird. Gleichzeitig wirken z. B. die Trennung von der/vom Partner:in oder der Tod der Ehefrau/des Ehemannes einsamkeitsfördernd.

Diese Orientierung besteht über alle Altersgruppen hinweg, auch wenn die Ausprägungen

⁴ Die Forschungsdaten der Interviews, in diesem Fall der Name der teilnehmenden Person, wurden bereits vor ihrer Auswertung vollständig pseudonymisiert. Namen, die

im folgenden Verlauf des Forschungsberichtes genannt werden, sind dementsprechend Pseudonyme.

aufgrund der unterschiedlichen Lebensphasen natürlich divergieren. Bei den jüngeren Personen steht die Suche nach der Partner:innen-schaft eher im Vordergrund, wohingegen die älteren Personen vermehrt Wert auf die Aufrechterhaltung von familiären Beziehungen legen, insbesondere wenn sie alleinstehend und institutionell untergebracht sind.

„Es gibt Momente, in denen ich mich zu Hause einsam fühle, weil ich einfach gerne jemanden bei mir hätte [...] einen Partner oder so. Also jemand, auf den man sich zu tausend Prozent verlassen kann.“ (Lara, 23 Jahre, alleinlebend)

„Und ich bin ja insofern gut dran, meine Kinder wohnen hier neben in einem Ort, [...] 100 Meter Luftlinie. [...] Und jetzt, wo ich [...] hier [in pflegerischer Einrichtung] bin, haben sie mich immer jeden Nachmittag geholt zum Kaffeetrinken. [...] Und so ist das. Hat nicht jeder das Glück, dass die Kinder hier sind.“ (Friedhelm Wagner, 98 Jahre, Bewohner einer pflegerische Einrichtung)

In den Interviews ist ebenfalls deutlich geworden, dass Einsamkeit ein Thema ist, dass für viele schwierig zu verbalisieren ist, zumindest wenn es um das eigene Einsamkeitserleben geht.

„das Gefühl von Einsamkeit, das kann man kaum beschreiben. Es ist so ein dunkles Gefühl [...] das ist halt extrem. Das kann man nicht in Worte fassen.“ (Lukas, 21 Jahre)

„bei mir kam das eher so irgendwie von innen, [...] es war irgendwie als würde innerlich irgendwas so fehlen“ (Maggie, 20 Jahre)

„na Unwohlsein [...] dass man sich nicht gut fühlt dass man irgendwie so keine guten Gefühle hat“ (Christa Bertram, 77 Jahre)

Im Unterschied dazu fällt es den meisten Personen leichter, über Einsamkeit als allgemein gesellschaftliches Phänomen zu sprechen, für das dann verschiedene Erklärungen und Deutungen angeboten werden. So ist es auch nicht verwunderlich, dass häufiger Erzählaufforderungen zu selbst erlebten Einsamkeitsepisoden abgewehrt oder von Normalisierungen

begleitet werden. Auch hier bewegen sich die Reaktionen auf einem Spektrum völliger Abwehr (*„Ich weiß nicht, wie es ist, wenn man einsam ist. Ich bin ja noch nicht einsam.“*, Rosemarie Pross, 82 Jahre) bis hin zum Eingeständnis starker Betroffenheit (*„Und wenn du keinen hast, und der Rest hat Besuch, dann gehst du in dein Zimmer und heulst nur.“*, Heidi Schuhmacher, 94 Jahre), die jedoch ebenfalls normalisiert wird (*„Da [Einsamkeit] müssen wir durch.“*, Martha Klemmrich, 93 Jahre). Insbesondere von den Befragten aus der Gaming-Szene wird Einsamkeit innerhalb einer *Erfolgsgeschichte der Überwindung von Einsamkeit* präsentiert.

„ich habe es dann für mich selbst irgendwie überwunden“ (Lukas, 21 Jahre)








„Also ich habe es tatsächlich komplett allein geschafft [Einsamkeit zu überwinden]. [...] Und habe dann wirklich sehr hart daran gearbeitet. [...] Ich habe mi[r] im Prinzip [selber] geholfen [...] Ich habe [...] [mich] mit Leuten umg[e]ben, die ein gesundes Mindset haben, dann übernimmst du das irgendwann mal [...]. Ich habe es geschafft.“ (Clemens, 27 Jahre)

Das Eingeständnis einer akuten Betroffenheit mit erhöhtem Leidensdruck finden wir im Material nicht, obwohl wir durch die rekonstruktiven Analysen davon ausgehen können, dass es akute Betroffenheiten unter den Interviewten gibt. Hier finden wir also ein weiteres Indiz für die Schwierigkeiten beim Zugang zu und der Verbalisierung von Einsamkeit. Die in diesem Zusammenhang genutzten Normalisierungen von Einsamkeit, die sich an vielen Stellen über alle Altersgruppen hinweg im Material finden lassen, werden bspw. durch Therapeutisierungen erlernt oder über rhetorische Strategien oder Deutungen als lebensphasentypische Erscheinung vorgenommen.

„Und ich sage mir auch, man selber muss auch Abstriche machen. Selber muss man das auch lernen. Denn man kann nicht immer erwarten, dass die Jugend immer kraftbereit ist. Das geht nicht. Und ich würde auch, wenn es gar nicht mehr geht, freiwillig vielleicht für die letzten Monate ins Pflegeheim gehen. Denn das kann

Abbildung zum Einsamkeitskontinuum:

Formen von Einsamkeit und ihre Verteilung im Forschungssample

-  Weiblich, Gruppe ältere Personen
-  Weiblich, Gruppe jüngere Personen
-  Männlich, Gruppe jüngere Personen
-  Männlich, Gruppe ältere Personen
-  Gemeinschaftliche lebend (z. B. Partner:innenschaft, Wohngemeinschaft)
-  Alleinlebend
-  Institutionell lebend



Chronische Einsamkeit State Einsamkeit Situational Einsamkeit Gelegentliche Einsamkeit Geringe bis keine Einsamkeit

man den Kindern auch nicht immer zumuten. Solange sie selber berufstätig sind.“ (Rosemarie Pross, 82 Jahre)

Neben diesen allgemeinen Übereinstimmungen zwischen den Befragten lassen sich zwei ambivalente Phänomene in Bezug auf das Einsamkeitserleben ausmachen. Es handelt sich einerseits um den *Wohnraum*, der sowohl als ein Ort des Rückzugs und der Gestaltung fungieren kann, auf der anderen Seite aber auch Einsamkeitsgefühle verstärken oder sogar eine Quelle dieser sein kann. Ähnlich verhält es sich mit der *Digitalisierung* bzw. *digitalen Räumen* und *Kontakten*, die einerseits einsamkeitsreduzierend wirken können, indem Kontakte aufrechterhalten oder sogar neue geknüpft werden, auf der anderen Seite aber auch einsamkeitsförderndes Potential enthalten, wenn dadurch der soziale Vergleich verstärkt wird oder Ablehnungserfahrungen erfahren werden.

Interviewende Person: *„Und was bedeutet deine Wohnung so für dich?“*

Lara: *„Privatsphäre, eigenes Reich. Auch son bisschen zum Teil ein Ort zum Runterkommen. [...] Einsamkeit [...] wird mir auch tatsächlich sehr oft in meiner Wohnung bewusst. Wenn ich dann auf der Couch liege [...] das ist schwierig zu beschreiben, wann das Gefühl kommt [...] dass man so viel Negatives denkt und immer*

weiter negativ denkt [...], dass es dann irgendwann tatsächlich in Einsamkeit übergeht.“

Interviewende Person: *„Und [...] soziale Netzwerke, [...] hast du eine Idee davon, ob das mit Einsamkeit in Verbindung steht?“*

Johannes: *„Ich glaube, das ist ein zweischneidiges Schwert. Man kann sich da glaube ich auch gut verlieren und das reale Leben quasi vergessen. [...] Kann aber halt auch wiederum gut sein, eben um Leute kennenzulernen, [...]. Das ist halt immer zweischneidig. Weil ich hab mich auch schon mal erwischt, dass ich mich da drinnen verloren habe. Alles nur digital angucken und mitkriegen, was andere Leute machen, anstatt einfach mal mit den Leute [...] zu quatschen, sich [...] zu treffen.“*

Johannes: *„[...] meistens ist es eher, dass es [sich] aufs Psychische eher negativ auswirkt, weil [...] das Problem ist halt an Social Media, das ist halt schnelllebig, du wirst schnell ersetzt, wenn sich was Besseres findet. [...] Ich habe jetzt gerade wieder das perfekte Beispiel, monatlang ausgetauscht, zwei, drei Mal getroffen. Und jetzt kommt keine Antwort mehr [...]. Da ärgere ich mich dann wieder drüber.“*

Pseudonym	Alter (in Jahren)	Wohnform	Einsamkeitsform
Lukas	21	alleinlebend, städtisch	chronische Einsamkeit
Clemens	27	alleinlebend, ländlich	chronische Einsamkeit
Lara	23	alleinlebend (Zweiraumwohnung), städtisch	situationale Einsamkeit
Johannes	28	alleinlebend (Dreizimmerwohnung), städtisch	State Einsamkeit
Enna	21	alleinlebend (Anderthalbraumwohnung), städtisch	gelegentliche bis situationale Einsamkeit
Maggie	20	Wohngemeinschaft mit drei weiteren Mitbewohner:innen, städtisch	situationale Einsamkeit
Hannah	25	Frauenhaus, ländlich	chronische Einsamkeit
Martha Klemmrich	93	pflegerische Einrichtung, ländlich	situationale Einsamkeit
Eva Vogelherdt	86	pflegerische Einrichtung, ländlich	situationale bis chronische Einsamkeit
Walter Friedmann	89	pflegerische Einrichtung, ländlich	gelegentliche bis keine Einsamkeit
Heidi Schuhmacher	94	pflegerische Einrichtung, ländlich	chronische Einsamkeit
Friedhelm Wagner	98	pflegerische Einrichtung, ländlich	gelegentliche bis keine Einsamkeit
Carola Schmitz	78	in Partner:innenschaft zusammenlebend (Dreizimmerwohnung), städtisch	gelegentliche bis keine Einsamkeit
Volkmer Riemeyer	79	in Partner:innenschaft zusammenlebend (Dreizimmerwohnung), städtisch	gelegentliche bis keine Einsamkeit
Christa Bertram	77	alleinlebend, ländlich	chronische Einsamkeit
Rosemarie Pross	82	alleinlebend (Dreizimmerwohnung), städtisch	State Einsamkeit
Inka Krampe	Einsamkeitsexpert:innen aus dem städtischen und ländlichen Raum		
Kerstin Mayring			
Marita Sommer			
Johanna Kleinert			

Übersicht zum Forschungssample:

Pseudonym, Alter, Wohn- und Einsamkeitsform

4.1 Einsamkeit bei jüngeren Personen

Bei den jungen Menschen, die interviewt wurden, lässt sich zwischen Personen, die vorübergehend und/oder situational von Einsamkeit betroffen sind (n=4), und solchen, die dauerhaft (chronisch) von Einsamkeit betroffen sind (n=3), unterscheiden. Die vorübergehend und situational Einsamen entstammen der alten und neuen Mittelklasse (Reckwitz 2019).

Hierzu gehören zwei Studentinnen, Maggie (20 Jahre) und Enna (21 Jahre), eine Polizistin (Lara, 23 Jahre) sowie ein Callcenter-Mitarbeiter (Johannes, 28 Jahre). Die chronisch Einsamen sind in Anlehnung an Reckwitz (2019) der prekären Klasse zuzuordnen. Hierzu gehören zwei junge Männer aus der Gaming-Szene, von denen sich der eine in einer Ausbildung zum Einzelhandelskaufmann befindet (Lukas, 21 Jahre), der andere aus dem Homeoffice bei einem IT-Unternehmen tätig (Clemens, 27 Jahre) ist sowie

eine junge Frau, die aktuell in einem Frauenhaus lebt und vor kurzem ihr Lehramtsstudium abgebrochen hat (Hannah, 25 Jahre).

„Ich kann viel von Einsamkeit erzählen. Also wie gesagt, mein halbes Leben ist von Einsamkeit geprägt.“ (Lukas, chronisch einsam)

„Meistens redet man darüber, dass ich wenig Geld habe, aber so ist halt die Ausbildung.“ (Lukas, chronisch einsam)

„weil ich habe das Problem, ich habe ein paar Schulden angebaut während meiner Zeit“ (Clemens, chronisch einsam)

Vorübergehende und situationale Einsamkeit

Vorübergehende Einsamkeit entsteht insbesondere in Phasen sozialer Umbrüche oder Krisen sowie wenn hoher Leistungsdruck, bspw. in Prüfungsphasen, verspürt wird. Hierfür stehen exemplarisch die interviewten Studentinnen, die zwar keinen Mangel an Beziehungen oder der Qualität von Beziehungen verspüren, sich aber in Umbruchs- oder Prüfungsphasen zeitweise einsam fühlen. Einsamkeit wird konsequenterweise auch nicht als Mangel gedeutet, sondern als etwas „Inneres“ bzw. als ein Bedürfnis, das nicht befriedigt wird.

„Ich glaube, dass Einsamkeit immer gar nicht so viel damit zu tun hat, in was für einem sozialen Umfeld man lebt [...] ich glaube, dass Einsamkeit eher im Inneren passiert“ (Enna)

„Einsamkeit heißt [...] mit sich selber so im Unreinen zu sein, [...] die Schwierigkeiten, die man so hat, nicht als Vorteil [...] für seine persönliche Entwicklung zu sehen, sondern [...] stecken zu bleiben [...]. Einsamkeit ist [...], dass man sich [...] nicht verstanden vielleicht fühlt [...] dass man [...] in sich drinne [...] so zerrissen ist [...] so verloren [ist] in den eigenen Gefühlen“ (Enna)

„Einsamkeit ist son inneres Gefühl [...], als ob irgend son Bedürfnis oder ein Wunsch einfach [...] nicht gestillt ist.“ (Maggie)

„Ich habe ja [...] Einsamkeit [...] beschrieben, als wenn [...] [die] Gefühlswelt son Puzzle ist und so

Puzzlestücken fehlen. [...] [Und] das Gegenteil von Einsamkeit [ist] dann eben, dass es sich eher so vollkommener anfühlt“ (Maggie)

Ebenso kann Mobbing oder Missachtung (in der Arbeitswelt) ein Auslöser für Einsamkeit sein. Dies ist bei der Polizistin, die sich in ihrer Dienstgruppe häufig sexistischen und abwertenden Kommentaren ausgesetzt sieht, der Fall.

„ich bin die einzige Frau auf der Gruppe [...]. Und jetzt mit dem neuen Gruppenführer [...] bin ich die dumme kleine Frau auf der Gruppe. [...] Also es geht tatsächlich in Richtung Mobbing seitdem“ (Lara)

Darüber hinaus entsteht bei der Befragten Einsamkeit, wenn sie alleine Zuhause ins Grübeln gerät, das bei ihr häufig eine gedankliche Negativspirale auslöst.

„Das [Einsamkeitsgefühl] wird mir auch tatsächlich sehr oft in meiner Wohnung bewusst. Wenn ich dann auf der Couch liege [...] dann, das ist schwierig zu beschreiben, wann das Gefühl kommt. Ich glaube tatsächlich, dass es bei mir [...] mit dem Overthinking zusammenhängt [...] dass man so viel Negatives denkt und immer weiter negativ denkt und immer weiter irgendwelche Sachen negativ auslegt, dass es dann irgendwann tatsächlich in Einsamkeit übergeht.“ (Lara)

Bei dem Interviewten Johannes entsteht Einsamkeit immer dann, wenn er sich ungerecht behandelt fühlt und niemanden hat, mit dem er dieses Gefühl aufarbeiten kann, sowie in Momenten der längeren physischen Isolation. Dies kommt häufiger vor, da er die meiste Zeit aus dem Homeoffice arbeitet und nur unregelmäßig direkten Kontakt zu anderen Menschen erfährt.

„Weil ich selber schon viel [...] und gern zu Hause bin, dann ist meine Arbeit auch noch zu Hause. Das heißt, ich bin nicht mal gezwungen, meine Wohnung zu verlassen. [...] Manchmal merkt man dann irgendwann, kommt so nach ein paar Wochen so der Moment, wo ich sage,

jetzt fällt mir die Decke gerade ein bisschen auf den Kopf.“ (Johannes)

Insgesamt scheint Einsamkeit bei den jungen Interviewten ein lebensphasenspezifisches Phänomen zu sein, dass sich auf der einen Seite im Fehlen einer partner:innenschaftlichen Beziehung (Lara, Johannes) und auf der anderen Seite durch berufs-, schul- oder studiumsbezogene Leistungsanforderungen artikuliert (Enna, Maggie).

Der digitale Raum ist für die Gruppe der situational Einsamen ambivalent besetzt. Der Extremfall⁵ ist die völlige Ablehnung und Abgrenzung von sozialen Medien, wie es bei einer jungen Befragten der Fall ist. Für sie sind die Gefahren der Nutzung, bspw. des stetigen sozialen Vergleichs, zu hoch.

„Es [...] kann aber auch zur Einsamkeit beitragen oder zu diesem Gefühl [...]. Und ich muss auch sagen, es gibt Phasen, da merke ich richtig krass, wie mich das auch selber voll beeinflusst. Also im Negativen, [...] wie das auch auf mein eigenes Körperbild sich auswirkt und wie man unzufriedener ist mit sich und wie man immer denkt, oh, die anderen, es wird halt nur das präsentiert, was gut läuft. Das ist einfach so.“ (Enna)

Die junge Befragte Maggie nutzt soziale Medien in erster Linie als Informationsmedium, weshalb ihre Haltung weniger negativ ausfällt. Lara benutzt Social Media ebenfalls, um sich über bestimmte Themen, insbesondere zu mentaler Gesundheit, zu informieren. Dies hilft ihr, mit ihrer eigenen Gedankenwelt besser zurecht zu kommen.

„Nur in dem Sinne, dass ich auf Seiten stoße, die mich [...] mit dem, was da steht, abholen. Aber halt auch versuchen, aus den Gedanken rauszubringen. Auch aus der Einsamkeit.“ (Lara)

Jedoch werden soziale Medien von ihr und von Johannes aber auch als (durchaus riskante) Kontaktaufnahmemöglichkeitenplattformen gesehen, über die sich Freund:innen- und Partner:innenschaften schließen lassen. Die

Kontaktaufnahme ist riskant, da die Quote des Scheiterns hoch ist und darüber hinaus die Gefahr des sogenannten „Ghostings“ (dem abrupten und für das Gegenüber häufig unverständlichen Kontaktabbruch) besteht. Insbesondere für Johannes birgt diese als ungerecht empfundene Zurückweisung Einsamkeitspotential.

„das Problem ist halt an Social Media, das ist halt schnelllebig, du wirst schnell ersetzt, wenn sich was Besseres findet. [...] Ich habe jetzt gerade wieder das perfekte Beispiel, monatelang ausgetauscht, zwei, drei Mal getroffen. Und jetzt kommt keine Antwort mehr [...]. Da ärgere ich mich dann wieder drüber, weil ich mir denke, wie kann man so sein. [...] Wenn dann halt irgendwie nicht mal ne normale Absage kommt, nervt mich das wieder und deswegen habe ich die Apps irgendwann mal alle wieder runtergeworfen [...] so richtig, was bringen tuts nicht.“ (Johannes)

Chronische Einsamkeit

Chronische Einsamkeit geht bei dieser Kategorie zugeordneten Interviewten bereits auf Erfahrungen in der Kindheit zurück. Hier sind es längere Phasen des sozialen Ausschlusses, bspw. durch Mobbing, oder eine gewaltförmige Familienkonstellation. Chronische Einsamkeit stellt sich als besonders belastend heraus, da sie Betroffene in eine Negativspirale der Einsamkeit und Isolation zieht. Der über einen längeren Zeitraum erlebte soziale Ausschluss führt zu einem Rückzug von und aus sozialen Beziehungen. Dieser Rückzug – erlebt als Einsamkeit – geht zugleich mit einem generalisierten Misstrauen bzw. Angst vor anderen Menschen einher, denen aus Selbstschutz und dem eigenen Erfahrungswissen unterstellt wird, sie hegten schlechte Absichten gegenüber der (chronisch) einsamen Person. Das wiederum hat zur Folge, dass Einsamkeit und Isolation nur noch weiter verstärkt werden.

„Aber damals war es so gewesen, ich habe mich abgeschottet, weil ich immer gedacht hatte, niemand wollte was mit mir zu tun haben. Weil das immer so der Fall war. Und ich hatte immer

⁵ Gemeint als minimaler versus maximaler komparativer Vergleich.

diese Grunderwartung gehabt, dass wenn jemand was mit mir zu tun haben wollte, jemand wollte mich mobben.“ (Clemens, Gamer)

Der digitale Raum ist in Fällen schwerwiegender und andauernder Einsamkeit bezüglich unserer Befragten dennoch überwiegend positiv besetzt. Er ist insbesondere für die Interviewten aus der Gaming-Szene *der Weg* aus der chronischen Einsamkeit. Hier lassen sich soziale Kontakte knüpfen und sogar Freund:innenschaften finden. Die Partizipationshürden sind sowohl auf finanzieller als auch auf sozialer Ebene gering. Beides ist bedeutsam, da die finanziellen Spielräume stark begrenzt und die Angst vor Ablehnung hoch sind. Eine Stärke der vermeintlich schwachen Onlinebeziehungen liegt in der Rückzugsmöglichkeit bei Zurückweisung sowie der als geringer wahrgenommenen Wahrscheinlichkeit ebendieser. Für Hannah bietet der digitale Raum bspw. einen Weg aus der Einsamkeit, indem Sexualpartner auf Dating-Plattformen gefunden werden. Diese Form der Einsamkeitsbewältigung ist allerdings bloß symptomatisch, da der eigentliche Wunsch einer festen Partner:innenschaft – die als das zentrale Gegenmittel gegen Einsamkeit gedeutet wird – auf diesem Weg bisher nicht erfüllt werden konnte.

„Ich merke das halt selber, wenn man sich einsam fühlt [...], dass ich dann eher gewillt bin, sage ich jetzt mal, solche Avancen anzunehmen [...], weil ich ansonsten keine Form von Zuneigung bekomme“ (Hannah)

Soziale Medien fungieren darüber hinaus als Anerkennungsbühnen, auf denen ein erfolgreiches Gaming, die (Selbst-)Präsentation auf Twitch oder TikTok sowie der Austausch mit Gleichgesinnten in Online-Sprachchats im Zentrum steht.

„Aber man hat so viele Möglichkeiten, sich heutzutage zu vernetzen. Und [...] als ich noch diese Probleme hatte, es hat mir so unglaublich viel geholfen, das war für mich mein Safe Space sozusagen [...] es war [...] schön, da zu sein, es war nett, immer mit den Leuten in Kontakt zu sein. Du hattest immer jemanden da [...], vielleicht auch einfach nur eine Gruppe zu finden, zum Zocken. Es gibt so viele Communities.

Einfach nur da zu erscheinen [...], weil du danach einfach oder währenddessen dich nicht so wirklich alleine mehr fühlst. Du hast Leute um dich herum, [...]. Das sind andere Personen.“ (Clemens)

Umgang mit Einsamkeit

Neben den Umgangsstrategien, die für die beiden Gruppen der situationalen und chronischen Einsamkeit bereits beschrieben worden sind (bspw. digitaler Raum als Weg aus der Einsamkeit oder Kontaktaufnahmemöglichkeit), lassen sich Bearbeitungsstrategien feststellen, die jeweils präsent sind. Auf der einen Seite lassen sich Umdeutungsstrategien beobachten, die sich am therapeutischen Diskurs orientieren. Clemens und Lara betreiben bspw. eine Form der Selbsttherapie. Erstgenannter, indem er aktiv an seinem „Mindset“ arbeitet und sich dadurch von seiner Einsamkeit und damit einhergehender Depression befreit. Lara liest ein Ratgeberbuch, das ihr dabei hilft, die negativen Emotionen „in Dankbarkeit“ umzuwandeln und so aus der gedanklichen Negativspirale auszubrechen. Dem sind allerdings Grenzen gesetzt, da die sexualisierte Mobbing Erfahrung im Arbeitsumfeld auf diese Weise (zumindest aktuell noch) nicht bearbeitet werden kann. Ebenso scheint die Strategie von Clemens Grenzen zu haben. So beschreibt er in einem Moment, dass er Depressionen und Einsamkeit am Zustand der Wohnung ablesen könne (z. B. beobachtet er dies bei seinem engsten Freund, welcher Umzugskartons in seiner Wohnung stapelt), um in einem anderen Moment die eigene Wohnung genauso zu beschreiben (mit sich stapelnden Umzugskartons). Therapie hat auch für Lukas eine große Bedeutung im Umgang mit Einsamkeit. Er war bereits als Kind in Therapie und hat dort die nötigen Strategien an die Hand bekommen, um sich mit seiner Situation zu „arrangieren“. Was wir insgesamt sehen, ist die Aufnahme therapeutischer Diskurse zur Plausibilisierung des eigenen Selbst sowie die Herausbildung eines „neuen emotionalen Stils“, um sich mit Gefühlen (wie Einsamkeit) zu beschäftigen und diese zu kommunizieren (Illouz 2011). Gleichzeitig kann das Verhältnis zur Therapie pragmatischer Natur sein.

„Man hat dann über viele Sachen gesprochen mit dem Psychologen und [er] hat Tipps und Tricks gegeben, wie man [...] mit [bestimmten] Situationen [umgeht] oder für sich selbst so einen inneren Frieden findet. Das hat der Psychologe gemacht. Und seitdem ich dann in der Realschule bin, konnte ich dann sagen: ‚Vielen Dank, Herr Doktor, ich fühle mich schon wieder viel besser!‘ Und seitdem bin ich auch nicht mehr dort [in Therapie].“ (Lukas)

Häufig wird Ablenkung auf verschiedenen Wegen gesucht. Dies kann über die Beschäftigung mit YouTube-Videos bis zum Besuch des Fitnessstudios gehen. Auch der Kontakt mit Tieren wird als positiver Umgang mit und gegen Einsamkeit gesehen, etwa wenn Lara ihr Pferd als *Safe Space* und Rückzugsort beschreibt. Die zentrale Orientierung für alle, mit Ausnahme der beiden Studentinnen, bleibt aber die Orientierung an einer Partner:innenschaft und die Suche nach der passenden Person.

„Eine Frau und vielleicht auch ein Kind. Das ist so mein Ziel. Also eine Familie gründen.“ (Lukas)

„optimal [wäre eine] Partnerschaft [...]. Das wär so das, was ich gerne haben wollen würde, [...] ich bin halt ein sehr partnerschaftlicher Mensch, [...] nur die eine Person und dann auch mit allem was dazugehört“ (Johannes)

Wohnung

Die eigene Wohnung zeigt sich als ambivalenter Ort, wenn es um das Thema Einsamkeit geht. Es scheint hier keinen direkten Zusammenhang zwischen Wohnform und Einsamkeit zu geben, viel eher handelt es sich um einen vermittelnden Effekt, der teils positiv sowie teils negativ ausfallen kann. Einerseits ist sie Rückzugsort und *Safe Space*, ein Ort, an dem sich bewusst allein aufgehalten wird. Zusätzlich bietet sie auch Möglichkeiten der Gestaltung. Auffällig ist, dass die meisten Befragten keinen oder kaum Besuch bei sich Zuhause empfangen. Eine Studentin (Maggie), die in einer Wohngemeinschaft lebt, genießt zwar die Möglichkeit des Kontaktes mit ihren Mitbewohner:innen, sieht ihr eigenes Zimmer aber ebenfalls als ihren privaten Rückzugsort an.

Andererseits kann die Wohnung auch ein Ort sein, der mit Einsamkeit in Zusammenhang steht oder Tendenzen der Isolation befördert. Isolationsfördernd wirken die eigenen vier Wände immer dann, wenn sich ein Großteil des Lebens dort abspielt und die Wohnung kaum verlassen wird, bis einem „die Decke auf den Kopf fällt“. Dies ist vor allem bei denjenigen der Fall, die von Zuhause aus arbeiten und ihren Hobbies digital nachgehen. Exemplarisch stehen hierfür Johannes, der Callcenter-Mitarbeiter, und Clemens, der Befragte aus der Gaming-Szene, der es nur am Wochenende in das Vereinsheim seines E-Sportvereins schafft, weil er weiter weg wohnt. Auch für die Polizistin birgt die Wohnung das Risiko der Einsamkeit, da sie hier in die negative Gedankenspirale rutscht, die bei ihr das Gefühl der Einsamkeit auslöst. Hannah bringt ihren aktuellen Wohnort, das Frauenhaus, vor allen Dingen mit physischer Einsamkeit in Verbindung, da ihr dort insbesondere die körperliche Nähe zu anderen Personen fehlt.

„auf Dauer werde ich es hier nur bedingt aushalten. Außer wenn ich jetzt eben ein Umfeld entwickle oder finde, das halt, wie gesagt, körperlicher ist. Also Umarmung und so Zeugs. Weil das fehlt mir mit am meisten“ (Hannah)

4.2 Einsamkeit bei älteren Personen

Bei den älteren Befragten in unserem Sample handelt es sich um 9 Personen im Alter zwischen 77 und 97 Jahren. Davon wohnen einige in einer pflegerischen Einrichtung mit altersheterogenem Konzept, andere Befragte leben allein und außerhalb einer Institution. Zwei der Interviewten, die ein Paar sind (Carola Schmitz und Volkmer Riemeyer), leben in einer gemeinsamen Wohnung. Wie auch bei den jüngeren Personen lassen sich keine pauschalisierenden Aussagen zur Einsamkeitsbetroffenheit treffen. Vielmehr handelt es sich auch in dieser Alterskohorte um ein **Kontinuum im Einsamkeitserleben**. In unserem Forschungsprojekt finden wir Personen, die nicht bzw. kaum, situational, aber auch chronisch von Einsamkeit betroffen sind (siehe Abbildung des Einsamkeitskontinuums auf Seite 11).

Als eine mögliche Form der Erklärung lassen sich individuelle Persönlichkeitsmerkmale

anführen, auf die die Befragten selbst verweisen, um etwa ihr Alleinsein/ihre Einsamkeit biografisch zu plausibilisieren („*Ich bin schon immer für mich allein gewesen [...]. Mein Mann war viel unterwegs*“, Heidi Schuhmacher, 94 Jahre), wenn sie es als eine Charakterfrage verstehen, ob sie unter Einsamkeit leiden („*So einsam fühle ich mich ja auch nicht. Ich bin ja ein temperamentvoller Mensch, der auch viel redet. Und viel unternimmt*“, Walter Friedmann, 89 Jahre) oder wenn sie Eigenverantwortlichkeit betonen, um aus Einsamkeit herauszukommen („*An jedem Menschen liegt es doch selber, wie ich den Kontakt mit den anderen Menschen pflege.*“, Eva Vogelherdt, 86 Jahre). Die Aussagen verdeutlichen eine hohe Form der Individualisierung des Einsamkeitserlebens, mit der die Gefahr einhergeht, eine weitere Stigmatisierung von Einsamkeit voranzutreiben.

Angenommen werden kann, dass der soziale Status mit Blick auf Einsamkeit erst dann nivelliert wird, sobald eine – in diesem Fall ältere – Person institutionell, also bspw. in einer Pflegeeinrichtung, untergebracht wird. Bei älteren Menschen, die außerhalb einer Institution leben, z. B. in einer gemeinsamen Wohnung mit ihrer:ihrem Ehepartner:in, sehen wir, dass gerade die materiellen Ressourcen über Partizipation, einsamkeitsreduzierende Aktivitäten sowie Mobilität entscheiden. Trotz unterschiedlicher Muster und Logiken der Entstehung, Deutung und Bewältigung von Einsamkeit kann jedoch, wie im Folgenden skizziert werden soll, insbesondere die Wohnform allein Einsamkeit nicht reduzieren.

Einsamkeit in Institutionen

Der Einfluss von Wohnformen zeigt sich vor allem bei den Hochaltrigen (n=5) zwischen 87 und 97 Jahren, die in einer pflegerischen Einrichtung und damit in einer institutionellen Wohneinrichtung⁶ leben, welche sich durch die Idee auszeichnet, ein möglichst altersheterogenes Lebens- und Wohnumfeld zu schaffen. Die

Umsetzung ebenjener Ansprüche formt das berufliche Selbstverständnis der Mitarbeitenden, die darüber hinaus von gesundheitsförderlichen Effekten berichten.

„*Weil dieses [altersheterogene] Konzept, was wir haben, [...] jung und alt [...] harmoniert [das] [...] funktioniert [...] gut und ist vor allem auch für die Seele ungemein vorteilhaft*“ (Inka, Pflegerin).

Wie im zweiten Kapitel zum Forschungsstand dargelegt, neigen altershomogene Einrichtungen, Stadtteile, (Haus-)Gemeinden und Nachbar:innenschaften dazu, „Einsamkeitshotspots“ (Neu 2022) zu werden. An die pflegerische Einrichtung, welche wir besucht haben, grenzt eine Kindertagesstätte an, wodurch anzunehmen ist, dass die Durchmischung in der Altersstruktur und die intergenerationellen Kontaktmöglichkeiten sich positiv auf die Verminderung von Einsamkeit auswirken. Unser Forschungsprojekt(bericht) zeugt davon, dass es sich hier um eine vereinfachte und verkürzte Aussage handelt.

Bei den Hochaltrigen sind der körperliche und geistige Gesundheitszustand im Allgemeinen sowie die Mobilität und Bewegungsfähigkeit im Besonderen die zentralen, weil einflussnehmenden Faktoren auf Einsamkeit. Chronisch einsam sind demzufolge tendenziell die Personen, die sich aufgrund des Abbaus körperlicher Fähigkeiten isolieren müssen und wenig an gemeinsamen Unternehmungen, insbesondere an gemeinsam Mahlzeiten, partizipieren können.

„*im Augenblick habe ich sehr wenig Kontakt. Ich schaffe es auch nicht mehr so zu anderen zu gehen [...] früher hatte ich besseren Kontakt. Aber es geht einfach nicht mehr*“ (Eva Vogelherdt, 86 Jahre)

Sie verbleiben überwiegend in ihren Zimmern und können nicht von den Angeboten der

⁶ Zur methodischen Transparenz: Der Feldzugang in der sehr kurzen Projektlaufzeit gestaltete sich als Herausforderung, sodass leider keine weiteren Einrichtungen wie etwa Pflegeheime und Senior:innen-Wohngemeinschaften in Betracht gezogen werden konnten. Genauso haben wir es mit einer Positivauswahl zu tun, sodass nur Einrichtungen und Personen befragt werden konnten, die sich an

dem Forschungsprojekt engagieren wollten. Die Fokussierung auf die Wohnform einer pflegerischen Einrichtung erweist sich für das Forschungsanliegen jedoch als besonders zielführend, da in diesem Zusammenhang explizit der Anspruch formuliert wird, ein altersheterogenes Wohnumfeld zu schaffen und damit Einsamkeit zu reduzieren.

pflegerischen Einrichtung profitieren. Insbesondere bestehen Risiken, stark an Einsamkeit zu leiden, wenn in Kombination dazu auch familiäre Beziehungen instabil sind. Nicht nur bei den jüngeren Personen wirken Vergleiche einsamkeitsfördernd.

„Und wenn du keinen hast, und der Rest hat Besuch, dann gehst du in dein Zimmer und heulst nur.“ (Heidi Schuhmacher, 94 Jahre)

Umgedreht geben tendenziell jene Personen an, nicht von Einsamkeit betroffen zu sein, bei denen die körperlichen und geistigen Voraussetzungen gegeben und auch die familiären Beziehungen stabil sind. Sie befürchten einsam zu werden, wenn sich der gesundheitliche Zustand verschlechtert.

„Ich werde ja durch meine Kinder hier immer auf Trapp gehalten. [...] Und zu Fuß gehen wir dann wieder mit meinem Sohn hierher, dass ich ein bisschen in Gänge bleibe. Aber ich habe eigentlich keine Schwierigkeiten. Bei mir trifft das noch nicht zu.“ (Friedhelm Wagner, 98 Jahre)

Tendenzen der Abgrenzung und gewünschte Flüchtigkeit

Als besonders auffällig erweist sich darüber hinaus, dass alle der hochaltrigen Personen der pflegerische Einrichtung sich von den anderen Bewohner:innen in vielen Fällen bewusst isolieren. Die pflegerische Einrichtung wird nicht als Ort verstanden, an dem Freund:innenschaften oder langfristige sowie tiefergehende Beziehungen unter den Bewohner:innen initiiert und aufrechterhalten werden können.

„Aber hier kann man sich mit keinem unterhalten, [...] reiche Freundschaften entstehen hier nicht mehr.“ (Friedhelm Wagner, 98 Jahre)

Die Bewohner:innen pflegen in der Regel flüchtige bis keine Beziehungen untereinander. Das Alleinsein wird vorgezogen, was sich auch an der deutlichen Priorisierung von Einzelzimmern niederschlägt. Begründet wird diese Tendenz damit, dass einige unserer Befragten schon längere Zeit in der Einrichtung leben und dementsprechend viele potenzielle Kontakte

verstorben oder altersbedingt derart eingeschränkt sind, dass der Aufbau von intensiven Freund:innenschaften nicht als sinnvoll und lohnenswert empfunden wird. Damit ist es nicht die Umbruchphase (Einzug in das Senior:innenheim), sondern die anschließenden Jahre, in denen eher Gefühle von Einsamkeit (und Monotonie) aufkommen.

„Ich bin schon sieben Jahre hier. Und das macht auch viel aus. Die erste Zeit merkt man das gar nicht so. Wenn man drei, vier Jahre hier ist, das geht ganz prima. Aber nun wird es langsam ein bisschen kritisch.“ (Martha Klemmrich, 93 Jahre)

In den Interviews wurde ein Muster deutlich, wonach sich alle Personen als geistig und körperlich fit präsentieren (müssen), um selbst, wie etwa die Demenzzkranken als Referenzgruppe, nicht Gefahr zu laufen, ausgeschlossen zu werden.

Interviewende Person: *„Was glauben sie, welche Menschen sind im Allgemeinen einsam?“*
Friedhelm Wagner: *„[...] es sind ja auch Frauen, die müssen gefüttert werden, die können nicht mal mehr alleine ihr Frühstück machen“*

Das Verhältnis der Bewohner:innen ist durch Abgrenzung über körperliche und gesundheitliche Ressourcen charakterisiert. Es gibt wenige *„die noch einigermaßen fit sind, wo man sich mal mit unterhalten kann“* (Friedhelm Wagner, 98 Jahre). Um Einsamkeit zu begegnen, spielt bei allen Befragten die Aufrechterhaltung familiärer Beziehungen eine zentrale Rolle. Wenig verwunderlich zeigt sich, dass insbesondere die Personen, deren Familienangehörige lokal verwurzelt sind und häufiger zu Besuch kommen können, wenig bis gar nicht von Einsamkeit betroffen sind. Bewohner:innen, deren:dessen Kinder und Enkel:innen in Großstädten studieren und ihren Lebensstandort verlagert haben, sind hingegen tendenziell einsamer.

„Und mein Enkel, [...] der geht auch nicht ans Telefon. Das habe ich schon so oft versucht, tagelang. Ich weiß auch nicht, was da los ist.“ (Heidi Schuhmacher, 94 Jahre)

Einsamkeitsreduzierende Begegnungen im institutionell pflegerischen Kontext

Der zweite Faktor, der maßgeblich Einsamkeit beeinflusst und reduziert, ist der alltägliche Kontakt mit dem Pflegepersonal. Dieses wird nicht nur mit pflegerischen, sondern auch mit sozial-emotionalen Tätigkeiten konfrontiert.

„Meine Einsamkeit ist ja auch nicht groß. Man hat ja immer wen um sich. Die schwatzen ja auch mit einem“ (Walter Friedmann, 89 Jahre)

Wenn die körperliche Mobilität stark eingeschränkt ist, sind es insbesondere die Pflegenden, die regelmäßigen Kontakt gewährleisten und vor Einsamkeit schützen. Dementsprechend lässt sich auch der massive Personalmangel, von den sowohl die Bewohner:innen als auch Mitarbeitenden berichten, als wichtiger Entstehungskontext von Einsamkeit identifizieren.

„Früher sind sie [die Pfleger:innen] öfter ins Zimmer reingekommen und haben mal geguckt und gemacht [...] aber ist eben nicht mehr so.“ (Heidi Schuhmacher, 94 Jahre)

Eine weitere, positiv bewertete Strategie gegen Einsamkeit stellt der – wenn auch flüchtige – Kontakt mit den Kindern aus der angrenzenden Kindertagesstätte dar. Die Bewohner:innen suchen intergenerationelle Kontakte (zu den Kindern) auf und führen Gespräche, die sie untereinander, aus skizzierten Gründen, nicht führen können.

„Da sind wir schon oft drin gewesen im Kindergarten. [...] Und da kann man mit denen mal erzählen [...] das ist auch ganz schön. [...] Und die rufen schon immer von Weitem ‚Hallo‘, wenn man sie sieht“ (Martha Klemmrich, 93 Jahre)

Es lässt sich also erkennen, dass bereits flüchtige Kontakte Einsamkeit maßgeblich reduzieren können. Die Stärke schwacher Beziehungen (Granovetter 1973) erweist sich nicht nur in Arbeitskontexten, sondern auch im Alltagsleben Hochaltrigen als wichtig.

Einsamkeit ist gleich Alleinsein?

Einsamkeit zeichnet sich bei Hochaltrigen tendenziell durch eine quantitative Dimension aus und wird in dem Sinne mit Alleinsein gleichgesetzt, sodass die Personen eher von Einsamkeit betroffen sind, die keine oder eine unzureichende Anzahl sozialer Beziehungen sowie Häufigkeit von Interaktionen und Gesprächen aufweisen. Im Vergleich zu den jüngeren Personen geht es bei der Entstehung von Einsamkeit weniger um die Tiefe und Qualität von Sozialbeziehungen, als um die Kontakt- und Begegnungsmöglichkeiten an sich. Einsamkeit unter Menschen, als ein vages Gefühl nicht erfüllter Bedürfnisse trotz sozialer Kontakte, kommt eher keine Bedeutung zu. Situationale Entstehungskontexte von Einsamkeit sind demzufolge ebensolche, die mit einer temporären oder zyklischen Reduzierung von Kontakten einhergehen. Dazu gehören zum einen bestimmte Tageszeiten, wonach sich einige Befragte in den Abendstunden einsamer fühlen, weil dann keine Besuche von Personal und Familie stattfinden. Zum anderen sind es bestimmte Jahreszeiten (Herbst und Winter), in denen weniger Unternehmungen wahrgenommen werden (können), wie z. B. der Wegfall der Gartenarbeit oder das Ausbleiben der Besuche am Teich auf dem Gelände der pflegerischen Einrichtung.

„Abends. Da ist man ja einsam. Das ist eigentlich das Schlimmste. Am Tage geht, da kann man ja mal rausgehen. Im Sommer gehe ich ganz raus. Also da geht es. Aber eben abends. Gerade zu meiner Schwiegertochter den ein Tag gesagt, ja weißte abends fehlt einem jemand, dass man mit jemandem erzählen kann.“ (Martha Klemmrich, 93 Jahre)

Die Betonung von Einsamkeit als ein quantitatives Problem geht bei allen hochaltrigen Personen damit einher, dass Einsamkeit – unabhängig vom Ausmaß der Betroffenheit – normalisiert und als eine zwangsläufige, lebensphasenspezifische Erscheinung verstanden wird. Da Familienmitglieder nicht täglich zu Besuch kommen können („Und dann kann man ja gar nicht mehr verlangen, dass sie einen jeden Monat einmal besuchen.“, Friedhelm Wagner, 98 Jahre), Freund:innen weit entfernt leben

oder die:der Ehepartner:in bereits verstorben ist, sei es normal und gehöre es dazu, einen großen Teil der Lebensphase alleine zu verbringen. Es zeigen sich Formen der Resignation, wonach Einsamkeit lediglich ertragen („*Wie ich damit zurechtkomme, na ja. Man hat mal ein Tief, aber das vergeht wieder.*“, Eva Vogelherdt, 86 Jahre) und nicht bekämpft werden kann („*Also Abends wird es immer so bleiben.*“, Martha Klemmrich, 93 Jahre).

Grenzen technischer Möglichkeiten

Die Technik, und insbesondere das Telefon, haben in dieser Gruppe die Funktion, die quantitative Lücke an sozialen Beziehungen zu ersetzen und den Kontakt zu (oft weit entfernt lebenden) Familienangehörigen und Freund:innen aufrechtzuerhalten.

„*Und dadurch bin ich dann manchmal auch abends nicht einsam. Dann geht es für mich dann. Der ruft an, der ruft an. Oma, gute Nacht, gute Nacht.*“ (Martha Klemmrich, 93 Jahre).

Neue Kontakte werden nicht initiiert. Es zeigen sich insbesondere bei den von Einsamkeit betroffenen Personen Grenzen des souveränen Umgangs mit Telekommunikationsmitteln, die auf den Abbau motorischer und auditiver Fähigkeiten zurückzuführen sind und mit Ressentiments und einer skeptisch-ablehnenden Haltung digitaler Medien einhergehen.

„*Und die Tochter, wie gesagt, da ist so eine lange Nummer. Ja, und wenn ich die eintippe, ist sie wieder verkehrt, ist sie wieder verkehrt. Zum Verrücktwerden.*“ (Heidi Schuhmacher, 94 Jahre)

Einsamkeit als Mangel an Beziehungsqualität bei den „jüngeren Alten“

Neben den Hochaltrigen wurden auch Personen zwischen 77 und 82 befragt, die in Privathaushalten leben. Sie sind entweder aufgrund von Umbruchserfahrungen (Verwitwung oder Trennung) alleinlebend oder wohnen in Partner:innenschaft zusammen. Auch hier gilt, dass die Wohnform allein keine monokausalen Schlüsse auf die Einsamkeitsbetroffenheit zulässt. Im Vergleich zu den Hochaltrigen lassen

sich Unterschiede hinsichtlich dessen feststellen, wie Einsamkeit erlebt wird, was diese Person jeweils mit Einsamkeit in Verbindung bringen und welche Bedeutung sie Einsamkeit beimessen. So wird der körperlich bedingte Abbau von geistigen Fähigkeiten und der bevorstehende Einzug in institutionelle Einrichtungen (z. B. Pflegeheim) zwar für die mittelfristige Zukunft antizipiert und mit potenzieller Einsamkeit in Verbindung gebracht, im aktuellen körperlich-kognitiven (noch „fitten“) Zustand fungiert dieser jedoch als Ablehnungsreferenz.

„*das sind so Dinge, wo wir dann in den Pflegeheimen manchmal so ein bisschen [...] erschrocken [sind], [...] dann auch in uns gehen und sagen, mein Gott wenn uns das auch so passiert ohje, ohje*“ (Carola Schmitz, 78 Jahre)

In der momentanen Lebensphase hängt die Betroffenheit von Einsamkeit davon ab, dauerhafte und tief(er)gehende Sozialbeziehungen zu initiieren und aufrechtzuerhalten. So machen jene Personen tendenziell eher Erfahrungen von Einsamkeit, wenn es nicht gelingt, Begegnungsorte aufzusuchen, in denen sie sich wohlfühlen und wo sie Gleichgesinnte mit ähnlichen Interessenlagen finden. Genauso fehlt es mitunter auch an finanziellen Ressourcen. Ähnlich wie bei den Hochaltrigen verstärken sich Empfindungen von Einsamkeit insbesondere dann, wenn schwache, zuteilen auch konfliktreiche familiäre Beziehungen vorherrschen. Einsamkeit bei den „jungen Alten“ weist im Vergleich zu den Hochaltrigen tendenziell eine stärkere qualitative Dimension auf. Die Personen verfügen über soziale Kontakte, empfinden jedoch, in emotionaler und gefühlsbasierter Hinsicht nicht verstanden zu werden. Sie geben an, weder gemeinsame Hobbies noch spezifische Einstellungen und politische Werthaltungen mit Personen aus ihrem näheren Umfeld zu teilen. Dementsprechend wird das Gefühl von Einsamkeit auch unter Menschen wahrgenommen und Nicht-Einsamkeit mit Zusammengehörigkeitsgefühlen assoziiert.

„*das Gegenteil von Einsamkeit [...] ist Geborgenheit [...] wenn man [...] sich richtig geboren fühlt dann ist man nicht einsam*“ (Christa Bertram, 77 Jahre)

Raumbezüge als Quelle von Einsamkeit

Dabei sind es in mehreren Hinsichten räumliche Faktoren, die als Bedrohung und Einsamkeitspotenzial genannt werden. So bestehen Tendenzen – trotz der Existenz kultureller Begegnungsorte – öffentliche Räume zu vermeiden, da diese zum einen mit vermeintlichen Gefahren migrationsbezogener Kriminalität in Verbindung gebracht werden, welche Gefühle von Angst und Unsicherheit auslösen.

„Früher bin ich auch gerne mal so ins Kabarett gegangen, [...] aber das traue ich mich heute nicht mehr. Wenn man da abends hingehet, man muss ja nach Hause kommen [...] und ich finde das [ist] alles so unsicher geworden.“ (Rosemarie Pross, 82 Jahre)

Zum anderen wird eine fortschreitende Kommerzialisierung kultureller Orte (z. B. Restaurants, Cafés) beklagt, die als wenig atmosphärisch und einladend empfunden werden und zu einem selbstgewählten Rückzug führen.

„Denn Sie finden diese Gaststätten doch nur in Einkaufszentren. Oder in diesen großen Warenhäusern [...]. Wo Sie da auf dem Präsentierteller sitzen, das Publikum, die Leute kaufen ein. Das ist doch nichts Gemütliches. [...] Das ist doch nur Geld verdienen, mehr nicht. [...] Da ist doch keine Gemütlichkeit dran.“ (Rosemarie Pross, 82 Jahre)

Damit einhergehend führen altershomologe Wohngegenden und der fehlende intergenerationale Austausch tendenziell zu stärkeren Gefühlen von Einsamkeit.

„Also Einsamkeit ja, weil keine Gelegenheit ist, [...]. Früher war meine Gaststätte hier, [...] wo das Publikum gemischt ist. Auch wenn man älter ist, man möchte ja nicht ewig unter alten Leuten sitzen. Das ist nicht arrogant, aber die erzählen doch nur von ihren Ärzten, von ihren Wehwehchen, [...] das langweilt denn.“ (Rosemarie Pross, 82 Jahre)

Insgesamt zeigt sich hier die Bedeutung der Wahrnehmung von räumlichen Umgebungen. Für die Frage der Einsamkeitsbetroffenheit ist

die empfundene räumliche Atmosphäre und Sicherheit ebenso wichtig, wie die tatsächliche infrastrukturelle Ausstattung. Darüber hinaus werden Ost-West- sowie Stadt-Land-Unterschiede wahrgenommen, die mit der skizzierten Unterschiedlichkeit in Verbindung gebracht werden und Einsamkeit hervorrufen. So fühlen sich Befragte auch an Orten, die Einsamkeit vermeintlich reduzieren sollen (z. B. Senior:innencafé) einsam, insofern es an interessenbezogenen Schnittmengen fehlt.

„wenn [da] ein Programm ist dann fühle ich mich da wohl aber gestern [...] ich saß daneben und ich konnte gar nichts zu dem Gespräch beitragen“ (Christa Bertram, 77 Jahre)

„also daran kann man sehen dass die Leute hier [im Osten] [...] politisch überhaupt nicht interessiert sind dass sie das [...] nicht die bohne interessiert [...] wenn ich in [westdeutscher Heimatstadt] wäre [...] da [...] wäre schon voll so ein Raum [...] mehr als hier ja davon bin ich überzeugt weil es da mehr politisch interessierte Leute gibt“ (Christa Bertram, 77 Jahre)

Abgrenzung und Normalisierung

Wie deutlich wurde, lassen sich auch bei Senior:innen, die in Privathaushalten (allein oder gemeinsam mit ihrer:ihrem Partner:in) leben, Formen von Abgrenzung gegenüber der eigenen Altersgruppe beobachten. Die Distinktion erfolgt hier zwar ebenso über körperliche Ressourcen, es lässt sich jedoch eine (bildungs-) kulturelle Komponente hinzufügen. In den Deutungen der Befragten sind diejenigen von Einsamkeit betroffen, denen es aufgrund ihres niedrigen Bildungsniveaus nicht gelingt, sich im Alter zu beschäftigen.

„Es muss eigentlich keiner einsam sein. Also es gibt so viele Möglichkeiten sich zu engagieren auf sozialer Ebene oder [...] kulturell. Also [...] wenn ich wirklich einsam wäre, dann würde ich mir sicher irgendwas suchen. Das ist wieder eine Mentalitätsfrage.“ (Volkmer Riemeyer, 79 Jahre)

„Die Intellektuellen, die wissen mehr sich zu beschäftigen.“ (Volkmer Riemeyer, 79 Jahre)

Im Umgang mit Einsamkeit und dem Alleinsein zeigen sich Gemeinsamkeiten in Bezug auf Tendenzen der Normalisierung.

„das kann man den Kindern auch nicht immer zumuten. Solange sie selber berufstätig sind und und und“ (Rosemarie Pross, 82 Jahre)

Technik als Informations- und Beschäftigungsmöglichkeit

Der Technik kommt dadurch neben der Aufrechterhaltung familiärer und freundschaftlicher Beziehungen (*„dadurch kommt keine Einsamkeit auf. Ich habe mit meiner Tochter jeden Tag Kontakt. Oder wenn ich sie brauche, rufe ich mal an.“*, Rosemarie Pross, 82 Jahre) eine weitere Dimension hinzu. Telekommunikationskanäle (insbesondere WhatsApp) werden als Informationsplattformen verwendet, um Beschäftigungsmöglichkeiten aufzusuchen (*„das sind welche [...] von der SPD [...] schreibe ich ja auch ab und zu mal oder [...] jetzt ist da wieder was auf dem Handy gekommen dass da irgendwie [...] eine Veranstaltung jetzt ist, [...] also da sind schon interessante Informationen“*, Christa Bertram, 77 Jahre) und auch, um sich zu amüsieren und geistig in guten Zustand zu bleiben (*„Das Handy ist ganz wichtig geworden [...] das ist für mich so eine Beschäftigung [...] das ist für mich fast so ein bisschen Spielerei, aber um auch den Kopf ein bisschen noch dran zu bleiben mit der neuen Technik. Das macht mir dann auch Spaß. Da muss ich aufpassen, dass ich da nicht zu lange dran sitze. Aber Handy ist mir ganz wichtig.“*, Carola Schmitz, 78 Jahre). Gleichzeitig werden aber auch Gefahren einer fortschreitenden Digitalisierung geäußert, wodurch Einsamkeit als Ausdruck eines gesellschaftlichen abgehängt-werdens empfunden wird.

„Also ich muss sagen, diese ganze Digitalisierung, es geht für unser Alter viel zu schnell.“ (Volkmer Riemeyer, 79 Jahre)

Zusammenfassung

Wie dargelegt wurde, unterscheiden sich ältere Personen in ihren Lebenslagen und Bedarfen. Sowohl hinsichtlich der gesundheitlichen und körperlichen Verfassung als auch in Bezug auf

Freizeitaktivitäten, Interessen und (politischen) Werthaltungen lassen sich große Differenzen bei den älteren Personen feststellen. Sie resultieren in Abgrenzungstendenzen der eigenen Altersgruppe gegenüber und zeigen sich auch in divergierenden Entstehungskontexten, Deutungsmustern und Bewältigungsstrategien von Einsamkeit (Bewegung/Beschäftigung, Quantität/Qualität). Wohnformen und Alter geben damit wenig Auskunft zur Häufigkeit von Einsamkeitsbetroffenheit, lassen allerdings auf spezifische Muster der Erfahrung von Einsamkeit schließen, die es für die Entwicklung geeigneter (Digital-)Strategien zur Begegnung von Einsamkeit zu berücksichtigen gilt.

5. Fazit und Handlungsempfehlungen

Mit unserem Forschungsprojekt **„Wohnformen und soziale Netzwerke und deren Einfluss auf Einsamkeitserfahrungen“** soll ein Beitrag zur Formulierung von Handlungsempfehlungen und Digitalstrategien geleistet werden, in dem die wohnformbezogene Strukturiertheit von Einsamkeit in den Blick genommen wird. Vor dem Hintergrund des Forschungsprojektberichtes wird das Ziel verfolgt, **Deutungsmuster und Sinnlogiken von Einsamkeit** herauszuarbeiten. Wir gehen davon aus, dass Strategien zur Begegnung von Einsamkeit dann effektiv sind, wenn wir verstehen, was Einsamkeit und Wohnen für verschiedene Personen(gruppen) bedeutet, wie Einsamkeit konkret erlebt und was mit Einsamkeit assoziiert und in Verbindung gebracht wird.

Einsamkeit als Kontinuum

Wie unser Forschungsprojektbericht zeigt, stellt das **Einsamkeitserleben ein Kontinuum** dar und Menschen leiden unterschiedlich stark unter Einsamkeit. Problematisch zeigt sich Einsamkeit insbesondere dann, **wenn aus gelegentlicher und situationaler Einsamkeit eine chronische, langandauernde Einsamkeit wird**. Einsamkeit wird nicht nur dann zu einem Problem, wenn sich Personen über einen längeren Zeitraum einsam fühlen, sondern insbesondere dann, wenn sie in den Sinne handlungsunmächtig werden, dass sie Schwierigkeiten haben, aus der Einsamkeit herauszugelangen. Die

folgenden Handlungsempfehlungen beschränken sich auf die Reduzierung chronischer Einsamkeit und den Abbau von intensiv erfahrenem Leidensdruck.

Was (kann die Politik) tun gegen Einsamkeit?

Im Allgemeinen zeugt unser Forschungsprojektbericht davon, dass keine pauschalisierenden Aussagen zum Zusammenhang von Wohnformen, Digitalisierung und Einsamkeitsbetroffenheit gemacht werden dürfen. Auch in altersheterogenen Einrichtungen (vergleichbar mit der von uns beforschten pflegerischen Institution mit angrenzender Kindertagesstätte), welche, wie aus dem Strategiepapier der Bundesregierung ersichtlich wird, gezielt gefördert werden, um Einsamkeit dezidiert zu reduzieren, gibt es Personen, die zu Teilen stark von Einsamkeit betroffen sind. **Das Wohnquartier und das unmittelbare Wohnumfeld sowie der vorangetriebene digitale Wandel haben eher intermediären Charakter und wirken sowohl einsamkeitsreduzierend wie verstärkend.** Auch die eigene Wohnung oder das eigene Zimmer werden als wichtiger Rückzugsort und *Safe Space*, aber gleichzeitig als Gefahr für (Selbst-)Isolation und Einsamkeit wahrgenommen.

Die wichtigste Präventionsform von Einsamkeit stellt die Ausstattung des sozialen Nahrums dar. Quartiere müssen vielfältig und auf Grundlage zuweilen stark divergierender Interessen der Menschen gestaltet werden, sodass dort nicht nur Wohnen, sondern auch Leben stattfinden kann. Dazu gehört der Ausbau von Grünflächen, Cafés, Spielplätzen, Sportstätten, Büchereien, Strukturen der Daseinsvorsorge und ähnliches.

Darüber hinaus muss das **Bewusstsein für Vulnerabilitäten hinsichtlich der psychischen Gesundheit und Einsamkeit** gestärkt werden. Wie auch Abwehr- und Schutzversuche in unseren Gesprächen mit den Befragten zeigen, ist ein schamunbehaftetes und stigmabefreites Sprechen über Einsamkeit schwer möglich. Es sollten kommunale und digitale psycho-soziale Beratungsstellen und Informationsinitiativen geschaffen, etabliert und sichtbar gemacht werden, die kommunikative Barrieren abbauen, **um Einsamkeit thematisieren zu können.**

Diese und weitere (digitale, telekommunikative und kommunale) Anlaufstellen werden, so unsere Vermutung, vor allem dann angenommen, wenn sie institutionenübergreifend (Kirche, Sozialverbände, Stadtgemeinden), niedrigschwellig (initiierte Stadtpaziergänge, Wanderungen etc.) und zentral organisiert werden.

Anerkennung verschiedener Bedarfe älterer Menschen

Unser Forschungsprojektbericht zeigt, dass allgemein und insbesondere bei den älteren Personen bereits **flüchtige und lose Kontakte im unmittelbaren Wohnumfeld**, etwa durch gelegentliche Spaziergänge oder Flurgespräche mit den Nachbar:innen, **einen positiven Einfluss auf Einsamkeit haben kann.** Personen dieser Altersgruppe wünschen sich das Gefühl, als vollwertige Gesellschaftsmitglieder wahrgenommen und gebraucht zu werden.

Bei den älteren Personen, die in institutionellen Einrichtungen (wie etwa Pflegeheime bzw. pflegerische Einrichtungen) untergebracht sind, ist es besonders wichtig, **für all jene Angebote zu schaffen und soziale Kontakte zu ermöglichen, die gesundheitlich sowie körperlich bedingte Mobilitätseinschränkungen haben.** Bei diesen Personen ist das Risiko, an Einsamkeit zu leiden besonders hoch, da sie nicht an geplanten Veranstaltungen der Einrichtungen (Spieleabende, Weihnachtsfeier) teilnehmen. Als hilfreich würden sich **niedrigschwellige Formen der aufsuchenden Sozialarbeit** erweisen, um Betroffene in ihren Zimmern zu betreuen. Auch tiergestützte Interventionen und Haustiere werden von den Betroffenen gewünscht und können Einsamkeit lindern. In Wohn- und Pflegeheimen sollten Alltagsstrukturen bestehen, die regelmäßigen Kontakt sicherstellen, ohne dass die Betroffenen diese selbst initiieren müssen. Um das Pflegepersonal nicht (weiter) zu belasten, sind hier z. B. Bezugskinder und Ehrenamtler:innen denkbar, die mobilitätsbeschränkte Personen besuchen. Digitale Möglichkeiten sehen wir vor allem in der technischen Unterstützung durch Assistenzsysteme, welche dem Erhalt oder der Verbesserung der geistigen Gesundheit dienen und den Anschluss an Gesellschaft ermöglichen. Auf Einsamkeit bezogen können etwa

digitale Lesegeräte, Pflegesessel oder Smartphones für Senior:innen helfen.

Bei den **älteren Personen**, die **in Privathaushalten** (alleinlebend, in Partner:innenschaft, in Senior:innen-Wohngemeinschaften) leben und höhere Mobilität aufweisen, zielt eine der wichtigsten Handlungsempfehlungen darauf ab, **themenbezogene Angebote und Veranstaltungen im sozialen Nahraum** zu initiieren. Ältere Personen haben unterschiedliche Interessen und Hobbies und möchten nicht unter der Kategorie *Alter* subsumiert werden. Zur Reduzierung von Einsamkeit könnte insbesondere die Stärkung nicht-kommerzieller Angebote helfen, die den intergenerationellen Austausch ermöglichen. Hierzu zählen z. B. ehrenamtlich gestützte und/oder wohngenossenschaftlich gestützte Nachbar:innenschaftstreffen, Stadteilläden, Zeittauschbörsen, zielgruppenspezifische *Social Walks*, Konzepte wie „Omas lesen vor“ oder umgekehrt „Enkelkinder lesen vor“. Technische Unterstützungsmöglichkeiten sehen wir vor allem in dem Ausbau von regionalen Kommunikationskanälen und Informationsplattformen, die themenspezifische Begegnungs- und Vernetzungsmöglichkeiten schaffen.

(Digitale) Angebote und Kompetenzen jüngerer Menschen

Ähnliche Maßnahmen und/oder Empfehlungen zur politischen Strukturierung des Raumes lassen sich schließlich auch für **jüngere Personen** angeben. **Zur Prävention und Begegnung von Einsamkeit bedarf es einer breiten Förderung von Angebotsstrukturen, die auch tendenzielle Nischenthemen bedienen und zur Stärkung von sozialen Kompetenzen beitragen.** In diesem Bereich erfahren auch sozio-ökonomisch schwächer aufgestellte Jugendliche und (post-)adoleszente Personen sonst oft verwehrte Formen der Anerkennung. Zudem handelt es sich bei (digitalem) Mobbing, psychischer Gesundheit und Einsamkeit allesamt um **noch nicht ausreichend adressierte Themen der Schulsozialarbeit, die einer stärkeren Beobachtung unterliegen müssen.** Neben den skizzierten Chancen virtueller Räume, um der

Einsamkeit zu entkommen, zeigen sich bei den jüngeren Personen in unserem Forschungsprojekt auch Schwierigkeiten, einen handlungssouveränen Umgang mit digitalen Technologien zu entwickeln. Das verweist auf die Notwendigkeit der Schulung von Medienkompetenzen, die vor allem auf ein geeignetes Zeitmanagement und Abgrenzungsstrategien abzielen, um so die Gefahren einer potentiellen Vereinsamung im zunehmend an Vergleichbarkeitslogiken orientierten digitalen Raum zu reduzieren.

Zentrale Forschungsdesiderate

Eine erfolgreiche Reduzierung von Einsamkeit bedarf der (weiteren) wissenschaftlichen Analyse und Begleitung gesellschaftlicher und digitaler Entwicklungstendenzen. Effiziente und geeignete Handlungsempfehlungen basieren nicht auf allgemeinen Überlegungen und Vorannahmen, sondern lassen sich aus generierten Erkenntnissen aus Forschungsprojekten und -studien ableiten. Um Einsamkeit auch in Zukunft verstehen, adressieren und bewältigen zu können, müssen weitere Forschungsdesiderate in der Einsamkeitsforschung bedient werden. Dazu gehören sozialwissenschaftliche Forschungen:

- zur Wirksamkeit einsamkeitsreduzierender Initiativen und Projekte,
- zu biografischen und lebensphasenspezifischen Verlaufsmustern von Einsamkeit (Kindheit, Jugend, Familiengründung, Erwerbs- und Familienphase, *Empty-Nest*-Phase, Ruhestand),
- zum Verhältnis von Einsamkeit und Gesundheit (Macht Einsamkeit krank oder machen Krankheiten einsam?),
- zum demografischen Wandel von Familien- und Lebensformen und deren Einfluss auf Einsamkeit sowie
- zur sozialräumlichen Verbreitung von Einsamkeit (etwa Ost-West-Unterschiede) sowie
- zur methodischen Entwicklung von geeigneten Instrumenten, um Einsamkeit zu messen.

6. Literaturverzeichnis

- Barbosa Neves, Barbara; Waycott, Jenny; Maddox, Alexia (2023): When Technologies are Not Enough: The Challenges of Digital Interventions to Address Loneliness in Later Life. In: *Sociological Research Online*, 28 (1), 150-170. DOI: <https://doi.org/10.1177/13607804211029298>.
- Bourdieu, Pierre (1997): Ortseffekte. In: Pierre Bourdieu et al. (Hrsg.): *Das Elend der Welt*. Konstanz: UVK.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (bmfsfj) (2023a): Strategie gegen Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit-201642>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (bmfsfj) (2023b): Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.
- Bücker, Susanne; Maes, Marlies; Denissen, Jaap J. A.; Luhmann, Maike (2020): Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. In: *European Journal of Personality*, 34 (1), 8-28. DOI: <https://doi.org/10.1002/per.2229>.
- Bücker, Susanne (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. In: *KNE Expertise 10/2022*. Frankfurt am Main/Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2879/>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Chopik, William J. (2016): The Benefits of Social Technology Use Among Older Adults Are Mediated by Reduced Loneliness. In: *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 19 (9), 551-556. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0151>.
- Corbin, Juliet M.; Strauss, Anselm L. (1996): *Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung*. Weinheim: Beltz.
- Dittmann, Jörg; Goebel, Jan (2022): Einsamkeit und Armut. In: *KNE Expertise 5/2022*. Frankfurt am Main/Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Entringer, Theresa (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. In: *KNE Expertise 4/2022*. Frankfurt am Main/Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2876/>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Eyerung, Theresa; Orth, Anja K. (2019): Einsamkeit in Deutschland: Aktuell keine Zunahme. In: *IW-Kurzbericht*, Nr. 38/2019. Köln: Institut der deutschen Wirtschaft (IW).
- Granovetter, Mark (1973): The Strength of Weak Ties. In: *American Journal of Sociology*, 78 (6), 1360-1380. Online verfügbar unter <http://www.jstor.org/stable/2776392>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Hensen, Julia; Potthoff, Jennifer; Schüler, Ruth M. (2024): Starker Anstieg des Einsamkeitsgefühls bei Paaren. In: *IW-Kurzbericht*, Nr. 1/2024. Köln: Institut der deutschen Wirtschaft (IW).
- Horx, Matthias; Horx-Strathern (2020): *Das Monster der Moderne: Einsamkeit*. In: Horx, Matthias (Hrsg.): *Zukunftsreport 2020*. Frankfurt am Main: Zukunftsinstitut.
- Huang, Chiungjung (2010): Internet use and psychological well-being: a meta-analysis. In: *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13 (3), 241-249. DOI: <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0217>.
- Hunt, Melissa; Marx, Rachel; Lipson, Courtney; Young, Jordyn (2018): No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. In: *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37, 751-768. DOI: <https://doi.org/10.1521/jscp.2018.37.10.751>.
- Ibarra, Francisco; Baez, Marcos; Cernuzzi, Luca; Casati, Fabio (2020): A Systematic Review on Technology-Supported Interventions to Improve Old-Age Social Wellbeing: Loneliness, Social Isolation, and Connectedness. In: *Journal of healthcare engineering*, 2036842. DOI: <https://doi.org/10.1155/2020/2036842>.

- Illouz, Eva (2001): Die Errettung der modernen Seele. Therapien, Gefühle und die Kultur der Selbsthilfe. Frankfurt am Main: Suhrkamp. Aus dem Englischen von Michael Adrian.
- Kaspar, Roman; Wenner, Judith; Tesch-Römer, Clemens (2022): Einsamkeit in der Hochaltrigkeit. In: D80+ Kurzberichte, Nr. 4. Online verfügbar unter https://ceres.uni-koeln.de/fileadmin/user_upload/Bilder/Dokumente/NRW80plus_D80plus/20220126_D80__Kurzbericht-Nummer-4_Jan2022.pdf, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Kersten, Jens; Neu, Claudia; Vogel, Berthold (2024): Einsamkeit und Ressentiment. Hamburg: Hamburger Edition.
- Kronauer, Martin; Vogel, Berthold (2001): Erfahrung und Bewältigung von sozialer Ausgrenzung in der Großstadt: Was sind Quartierseffekte, was Lageeffekte? In: SOFI-Mitteilungen, Nr. 29.
- Kühl, Jana (2016): Walking Interviews als Methode zur Erhebung alltäglicher Raumproduktionen. In: Europa Regional, 23 (2), 35-48. Online verfügbar unter <https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:0168-ssoar-51685-8>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Latikka, Rita; Rubio-Hernández, Rosana; Lohan, Elena Simona; Rantala, Juho; Nieto Fernández, Fernando; Laitinen, Arto; Oksanen, Atte (2021): Older Adults' Loneliness, Social Isolation, and Physical Information and Communication Technology in the Era of Ambient Assisted Living: A Systematic Literature Review. In: Journal of medical Internet research, 23 (12), 28022. DOI: <https://doi.org/10.2196/28022>.
- Löw, Martina (2001): Raumsoziologie. Frankfurt: Suhrkamp.
- Luhmann, Maike (2022): Definitionen und Formen der Einsamkeit. In: KNE Expertise 1/2022. Frankfurt am Main/Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2882/>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Miller, Eric D. (2018): Cyberloneliness: The curse of the cursor? In: Olivia Sagan & Eric D. Miller (Hrsg.): Narratives of Loneliness: Multidisciplinary perspectives from the 21st century. Abingdon: Routledge, S. 56-65.
- Moroney, Maureen; Jarvis, Alison (2020): Loneliness and Digital Inclusion: A Literature Review.
- Mund, Marcus (2022): Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland. In: KNE Expertise 3/2022. Frankfurt am Main/Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2965/>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Neu, Claudia (2022): Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation. Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. In: KNE Expertise 8/2022. Frankfurt am Main/Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/3458/>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Neu, Claudia; Küpper, Beate; Luhmann, Maike (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. Berlin: Das Progressive Zentrum.
- Noone, Catrin; McKenna-Plumley, Phoebe E. (2022): Lonely for Touch? A Narrative Review on the Role of Touch in Loneliness. In: Behaviour Change, 39 (3), 157-167. DOI: <https://doi.org/doi:10.1017/bec.2022.12>.
- Norddeutscher Rundfunk (NDR) (2023): Einsamkeit besonders bei Jüngeren weit verbreitet. Online verfügbar unter <https://www.ndr.de/ndrfragt/Einsamkeit-besonders-bei-Juengeren-weit-verbreitet,ergebnisse1164.html>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Nowland, Rebecca; Necka, Elizabeth A.; Cacioppo, John T. (2018): Loneliness and Social Internet Use: Pathways to Reconnection in a Digital World? In: Perspectives on psychological science: a journal of the Association for Psychological Science, 13 (1), 70-87. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617713052>.
- Ohlbrecht, Heike; Anacker, Judith; Jellen, Josephine; Lange, Bianca; Weihrauch, Stephan (2020): Zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das subjektive Wohlbefinden und die Alltagsbewältigung – Ergebnisse einer Online-Befragung. Arbeitsbericht Nr. 78. Die Lehrstühle des Institut II:

- Soziologie der Fakultät für Humanwissenschaften an der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg (Hrsg.). Online verfügbar unter <http://www.iso.zovgu.de/publikationen/inhalt4/arbeitsberichte-p-2853.html>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Ohlbrecht, Heike (2022): Qualitative Methoden der empirischen Gesundheitsforschung. In: Haring, Robin (Hrsg.): Gesundheitswissenschaften. Springer Reference Pflege – Therapie – Gesundheit. Springer. Berlin/Heidelberg: Springer Verlag. DOI: https://doi.org/10.1007/978-3-662-54179-1_9-2.
- Ohlbrecht, Heike; Weihrauch, Stephan; Ewert, Daniel (2023): Risiken und Chancen der Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts. In: Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Fakultät für Humanwissenschaften, Lehrstuhl für Allgemeine Soziologie und Mikrosoziologie. Online verfügbar unter https://www.soz.ovgu.de/isoz_media/Mikrosoziologie/Projektbericht_Einsamkeit_Ohlbrecht_Weihrauch_Ewert_OVGU.pdf.
- Perlman, Daniel; Peplau, Letitia Anne (1981): Toward a social psychology of loneliness. In: Robin Gilmour; Steve Duck (Hrsg.): Personal relationships in disorder. London: Academic Press, 31-56.
- Reckwitz, Andreas (2019): Das Ende der Illusionen. Politik, Ökonomie und Kultur in der Spätmoderne. Berlin: Suhrkamp.
- Saadati, Hossein Mozafar; Mirzaei, Hossein; Okhovat, Batool; Khodamoradi, Farzad (2021): Association between internet addiction and loneliness across the world: A meta-analysis and systematic review. In: SSM - Population Health, 16, 100948. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100948>.
- Schlomann, Anna; Seifert, Alexander; Zank, Susanne; Woopen, Christiane; Rietz, Christian (2020): Use of Information and Communication Technology (ICT) Devices Among the Oldest-Old: Loneliness, Anomie, and Autonomy. In: Innovation in aging, 4 (2), igz050. DOI: <https://doi.org/10.1093/geroni/igz050>.
- Schobin, Janosch (2022): Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. In: KNE Expertise 11/2022. Frankfurt am Main/Berlin: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e.V./Kompetenznetz Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2872/>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Shah, Syed Ghulam Sarwar; Nogueras, David; van Woerden, Hugo Cornelis; Kiparoglou, Vasiliki (2021): Evaluation of the Effectiveness of Digital Technology Interventions to Reduce Loneliness in Older Adults: Systematic Review and Meta-analysis. In: Journal of medical Internet research, 23 (6), e24712. DOI: <https://doi.org/10.2196/24712>.
- Spitzer, Manfred (2018): Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. München: Droemer.
- Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention (2023): Einsamkeit und Depression. 7. Deutschland-Barometer Depression.
- Strübing, Jörg (2013): Qualitative Sozialforschung. Eine komprimierte Einführung für Studierende. München: Oldenbourg Verlag.
- United Nations (UN) (2020): Resolution adopted by the General Assembly on 14 December 2020. United Nations Decade of Healthy Ageing (2021–2030). United Nations. Online verfügbar unter https://cdn.who.int/media/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/decade-proposal-final-apr2020-en.pdf?sfvrsn=b4b75ebc_28, zuletzt geprüft am 15.04.2024.
- Wang, Jingyi; Lloyd-Evans, Brynmor; Giacco, Domenico; Forsyth, Rebecca; Nebo, Cynthia; Mann, Farhana; Johnson, Sonia (2017): Social isolation in mental health: a conceptual and methodological review. In: Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology, 52 (12), 1451-1461. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1446-1>.
- World Health Organization (WHO) (2021): Social isolation and loneliness among older people: advocacy brief. World Health Organization. Online verfügbar unter <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1358663/retrieve>, zuletzt geprüft am 15.04.2024.