

Epidemie Einsamkeit?

Verbreitung, Ursachen, Gegenmaßnahmen

Stefan Immerfall

Als 2018 die Nachricht durch die Presse ging, Großbritannien bekomme als erstes Land der Welt ein „Ministerium für Einsamkeit“, waren manche amüsiert, andere „gruselten“ sich vor dem Gedanken, auch Deutschland könne ein Einsamkeitsministerium bekommen¹. Tatsächlich hatte auch Großbritannien kein neues Ministerium eingerichtet, sondern der Staatssekretärin für Sport und Ziviles, Tracey Crouch, wurde als weitere Aufgabe zugewiesen, der Vereinsamung von wachsenden Teilen der Bevölkerung entgegenzuwirken.

Die mediale Aufmerksamkeit dürfte der damaligen konservativen Premierministerin Theresa May nicht ungelegen gekommen sein, hatte aber einen mehr als ersten Hintergrund: Die Einführung einer nationalen Strategie zur Einsamkeitsbekämpfung ging auf die Initiative der Labour-Abgeordneten Helen Joanne „Jo“ Cox zurück, die einer nach ihr benannten Parlamentskommission vorsah. Noch ehe die Kommission ihren Bericht² vorlegen konnte, wurde die bekennende Brexit-Gegnerin Opfer eines tödlichen Attentats während der Brexit-Kampagne.

Auch in Deutschland mehren sich die Stimmen, die sich dafür einsetzen, dem Thema Einsamkeit und deren Bekämpfung eine größere Bedeutung beizumessen. Kürzlich wurde eine Reihe von Zahlen vorgelegt. Wie lassen sie sich einordnen und was ist ggf. zu tun? Was ist überhaupt Einsamkeit und wie lässt sie sich messen?



Prof. Dr. Stefan Immerfall

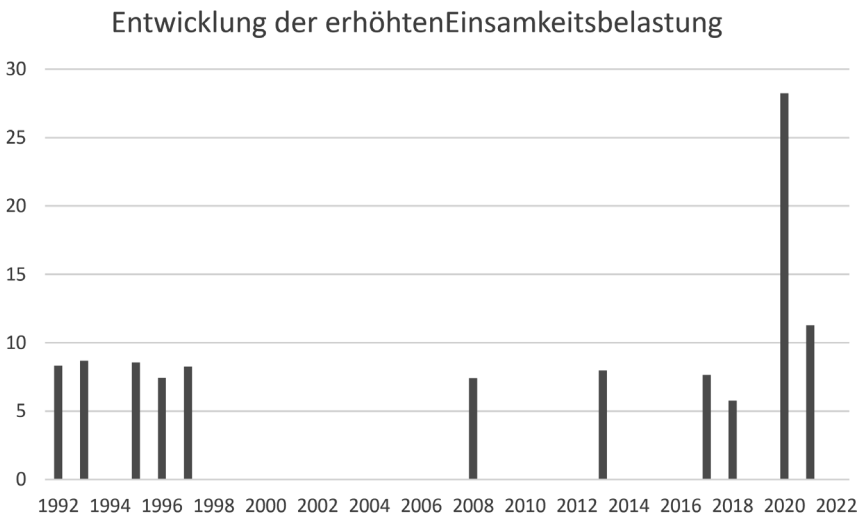
Professor für Soziologie, Pädagogische Hochschule Schwäbisch-Gmünd

Was ist und wie verbreitet ist Einsamkeit?

Zunächst: Einsamkeit ist keine Krankheit und auch kein simples Alleinsein³. Sie entsteht aus der subjektiven Wahrnehmung, entweder mehr soziale Beziehungen haben zu wollen oder die vorhandenen Beziehungen als wenig erfüllend zu empfinden. Diese Diskrepanz zwischen tatsächlichen und gewünschten sozialen Beziehungen ruft ein ausgesprochen unangenehmes Gefühl hervor. Dieses hat wohl jeder und jede schon einmal gespürt. Solange es sich nur vorübergehend einstellt, kann es sogar positive Auswirkungen haben, weil es z. B. zum Handeln motiviert. Problematisch wird es erst, wenn Einsamkeit chronisch auftritt.

An diese Unterscheidung ist auch mit Blick auf die diversen Umfragen zu erinnern. Bei einer einzelnen Umfrage (Querschnittsumfrage) wird es immer Personen geben, die Einsamkeitserfahrungen aufweisen. Aussagekräftiger sind Wiederholungsbefragungen, also Befragungen derselben Personen. Nur sie können stichhaltig Auskunft über die Dauer der Einsamkeit in verschiedenen Gruppen geben. Immerhin lässt sich auf der Grundlage identischer Querschnittsumfragen, über die hier in der Hauptsache berichtet wird, ein Trend ablesen.

In den letzten Wochen haben sowohl das Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung (BiB) als auch das Bundesfamilienministerium Untersuchungen zum Thema Einsamkeit präsentiert. Beim BiB wurden Personen als einsam bezeichnet, die die Aussage „Ich fühle mich allein“ auf einer 5er Skala mit „teils/teils“, „trifft eher zu“, oder „trifft voll und ganz zu“ beantwortet haben. Während bis 2017 der Anteil der teilweise Einsamen recht stabil bei maximal 17 % lag, ist er mit der Pandemie sprunghaft auf über 40 % gestiegen. Bei den jüngsten Einsamkeitsmessungen - im Winter 2022/23 – sank der Anteilwert wieder leicht auf 36,4 %⁴.



Quelle: Einsamkeitsbarometer 2024

Zu in der Tendenz analogen Zahlen kommt das vom Bundesfamilienministerium in Auftrag gegebene „Einsamkeitsbarometer“⁵, auf das sich o.a. Abbildung bezieht. Es nutzt das sozio-oekonomische Panel (SOEP), eine sehr umfangreiche Wiederholungsbefragung zur Beobachtung politischer und gesellschaftlicher Veränderungen in Deutschland. Hier wurde – vereinfacht gesprochen – von „erhöhter Einsamkeitsbelastung“ dann gesprochen, wenn Befragte sich häufiger als „manchmal“ einsam fühlen⁶. Die Einsamkeitsbelastung lag seit Beginn der Erhebung, also seit Anfang der 90er Jahre, stabil zwischen 7 und 9 Prozent. In der Corona-Pandemie ist sie erheblich auf 28 % der Bevölkerung (über 18 Jahren) gestiegen. Gemäß den aktuellsten Zahlen aus dem Jahr 2021 (11,3 %) sinkt sie bereits wieder, wenn auch (noch?) nicht auf das Niveau vor der Pandemie.

Ein genauerer Blick auf die Daten zeigt, dass diese Entwicklung jedoch nicht bei allen Bevölkerungsgruppen gleich verlief. Der starke Anstieg der Einsamkeitsbelastung erfasste ganz besonders jüngere Menschen⁷. Schon im ersten Pandemiejahr 2020 lag der Anteil von Menschen mit erhöhten Einsamkeitsbelastungen bei den 18- bis 29-Jährigen 9 Prozentpunkte höher als bei den Personen über 75 Jahre. Auch nach Corona tritt die Normalisierung bei jungen Menschen langsamer ein als insbesondere bei alten Menschen.

In jedem erfassten Jahr war der Anteil der einsamkeitsbelasteten Frauen höher als der von Männern. Der Abstand betrug dabei mindestens 1,8 Prozentpunkte. Dies mag damit zusammenhängen, dass Alleinerziehende und pflegende Angehörige deutlich stärker von erhöhten Einsamkeitsbelastungen betroffen sind. Ausgerechnet Menschen, die anderen helfen, sind also mehr von Einsamkeit belastet! Ein höheres Einsamkeitsrisiko haben ferner Menschen mit Migrations- und Fluchterfahrung, Arbeitslose und generell ärmere Menschen, während umgekehrt höhere Bildung einen schützenden Effekt darstellt.

Einsamkeit zeigt im Lebenslauf keinen linearen, sondern – wenn überhaupt – einen u-förmigen Verlauf. Alte Menschen sind also nicht grundsätzlich einsamer als Jugendliche. Ein Stadt-Land-Unterschied lässt sich nicht erkennen. Wohl aber ist die Bevölkerung der ostdeutschen Länder eher von Einsamkeit betroffen als die der westdeutschen Länder, was angesichts vieler strukturschwachen Regionen, die ökonomisch und demographisch an Substanz verloren haben, nicht überraschen sollte.

Bei der Interpretation der berichteten Zahlen sollte beachtet werden, dass es aktuell keinen wissenschaftlichen Konsens darüber gibt, welcher Referenzwert an sozialen Kontakten als sehr gering angesehen werden sollte. Zum zweiten könnte es sein, dass die Bereitschaft, über negative Gefühle zu sprechen – und sich somit als „einsam“ zu „outen“ – gestiegen ist. Und drittens, wie schon erwähnt, sind es die längerfristigen Episoden, die uns besorgt machen sollten. Ein direkter personenbezogener Vergleich, also der Vergleich der Antworten der einzelnen Personen, zeigt, dass zwischen 2013 und 2017 etwa ein Viertel der Befragten einsamer und ein Drittel weniger einsam wurde⁸. Nur etwa 5 % gaben sowohl 2013 als auch 2017 an, „oft“ oder „sehr oft“ einsam zu sein. Das würde eher dafürsprechen, dass chronische Einsamkeit weniger häufig ist als die in Querschnittsuntersuchungen abgefragte Einsamkeitsbelastung. Über die Entwicklung in den Zwischenjahren können wir leider nichts sagen, da sie nicht abgefragt wurde.

Schlimmer als 15 Zigaretten?

Einsamkeit mag unangenehm sein - ist es aber auch ein gesellschaftliches Problem? Also etwas, um das sich - wer auch immer - kümmern sollte? Vieles spricht in der Tat dafür, in Einsamkeit mehr als ein individuelles Problem zu sehen, da es nicht unerhebliche Folgen für die Gesellschaft insgesamt hat.

Zunächst einmal mit Blick auf Gesundheitskosten: Chronische Einsamkeit begünstigt psychische, wie auch physische Erkrankungen⁹. Chronisch einsame Menschen haben eine geringere Lebenszufriedenheit, häufiger Schlafprobleme, ein höheres Risiko für Angststörungen, Depressionen und beschleunigte physiologische Alterungsprozesse. Sie neigen eher zu Substanzmissbrauch, haben ein höheres Risiko für koronare Herzerkrankungen und weisen eine reduzierte Immunabwehr auf. Publikumswirksam heißt es oft, Einsamkeit sei mindestens so schädlich wie 15 Zigaretten am Tag¹⁰. Wenngleich dies eine vereinfachende Interpretation der zugrundeliegenden Studie ist¹¹, gibt es belastbare Befunde, dass chronische Einsamkeit messbare Auswirkungen auf die seelische und körperliche Gesundheit haben kann.

Hinzu kommt, dass Einsamkeit eine politische wie auch eine betriebswirtschaftliche Dimension hat. „Einsamkeit gefährdet die Demokratie“, so der Soziologie Bertold Vogel¹². Wer einsam ist, steht seinen Mitmenschen misstrauischer und unserer Demokratie distanzierter gegenüber. Betriebswirtschaftlich kann darauf verwiesen werden, dass sich einsam fühlende Mitarbeiter weniger mit ihrem Unternehmen verbunden zeigen und daher häufiger innerlich oder realiter kündigen. Insofern muss auch der Trend zum „Homeoffice“ kritisch gesehen werden: die Online-Konferenz kann die kleinen, aber wichtigen Gespräche in der Teeküche oder am Kopierer nicht ersetzen.

Allerdings gilt auch umgekehrt: Ein guter Gesundheitszustand und eine befriedigende Erwerbstätigkeit sind tendenziell seltener mit Einsamkeit verbunden. Um präzise Wechselwirkung zwischen Gesundheit und Einsamkeit zu erfassen, wären sog. randomisierte und kontrollierte Langfriststudien erforderlich, die aber teuer, aufwändig und daher selten sind.

Die These vom Bindungsverlust

Setzen moderne Gesellschaften immer mehr ein unverbindliches Nebeneinander von Individuen an die Stelle persönlicher Netzwerke? Diese Befürchtung ist alt und hat die Soziologie von Anbeginn begleitet. Die Soziologie, selbst ein Kind der herausziehenden Industriegesellschaft, hatte durchaus ein gespanntes Verhältnis zu ihrem Gegenstand, der Gesellschaft als funktionales und interessenbegründetes Zusammenleben. Die ambivalente Stellung der Soziologie zum sozialen Umbruch wird an der besonders in Deutschland folgenreichen Dichotomie von „Gemeinschaft“ und „Gesellschaft“ deutlich.

Die These, dass moderne Lebensumstände zunehmend einen Mangel an sozialen Kontakten mit sich brächten, wird von der weitaus überwiegenden Zahl netzwerkanalytischer Studien nicht bestätigt¹³. Ihnen zufolge habe der Zwang zur

traditionellen Solidargemeinschaft zwar nachgelassen und die individuellen Netzwerke sich gewandelt. Auch dürften Problemgruppen nicht übersehen werden. Doch, soweit über einen längeren Zeitraum Daten vorliegen, bestätigt sich nicht, dass Menschen heutzutage generell einsamer sind als in der Vergangenheit¹⁴.

Was tun?

Am 13. Dezember 2023 hat das Bundeskabinett die Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit beschlossen¹⁵. Sie beinhaltet zahlreiche Maßnahmen – 111, um genau zu sein –, um Einsamkeit vorzubeugen und zu lindern. Vor allem soll das Bewusstsein für Einsamkeit geschärft werden, beispielsweise indem Hausärzte – oftmals einzige Kontaktperson für einsame Menschen – für das Thema sensibilisiert werden.

Bereits jetzt gibt es Initiativen auf kommunaler, wohlfahrtstaatlicher und bürgerschaftlicher Ebene, der Vereinsamung etwas entgegenzusetzen¹⁶. Sie reichen von Nachbarschaftstischen – insbesondere für alleinlebende Menschen eine gute Gelegenheit, ein leckeres Essen in Geselligkeit zu genießen¹⁷ – bis zum Genossenschafts-lotsen in einer Erfurter Wohnungsbaugenossenschaft¹⁸. Nicht zuletzt sind stadtplanerische Strategien gefragt: Staatliche und vor allem kommunale Akteure sind in der Pflicht, mehr und zugänglichere Orte der Begegnung zu schaffen¹⁹. Aber gerade ärmere Kommunen tun sich schwer, ihre soziale Infrastruktur aufrecht zu erhalten.

Aus der Sozialarbeit wird zum Teil sogar eine aufsuchende, auf Menschen zugehende Sozialarbeit gefordert, um sowohl instrumentelle als auch psychosoziale Unterstützungsangebote – angepasst an die individuellen Problemlagen – an einsame, sozial isolierte oder sozial exkludierte Personen heranzutragen²⁰. Ist das der überfürsorgliche bis übergriffige Staat, den Jens Jessen²¹ so fürchtet? Es ist sicher nicht Aufgabe des Staates, Einsamkeit abzuschaffen und alle Bürger glücklich zu machen. Einem „Einsamkeitsministerium“ mag man skeptisch gegenüberstehen und „Bundesbeauftragte“ gibt es schon genug²². Aber zur Daseinsvorsorge sollte es schon gehören, Gelegenheiten zu schaffen, zu fördern und zu verbessern, die Chancen eröffnen, dass Menschen zueinander kommen.

Anmerkungen

- 1 Jens Jessen: Biggest Brother. Die Zeit vom Februar 2018.
<https://www.zeit.de/2018/08/ministerium-einsamkeit-deutschland-politik/>
- 2 Jo Cox Commission Final Report“, 15 December 2017.
https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/active-communities/rb_dec17_jocox_commission_finalreport.pdf
- 3 Zusammenfassend: Luhmann, Maik, 2022: Definitionen und Formen der Einsamkeit. KNE Expertise 1/2022.
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

- 4 FReDA Policy, Mai 2024: Einsamkeit im jüngeren und mittleren Erwachsenenalter angestiegen. <https://www.bib.bund.de/DE/Publikationen/Policy-Brief/Policy-Brief.htm/>
- 5 Einsamkeitsbarometer 2024. Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland. <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576/>
- 6 Die Erfassung der erhöhten Einsamkeitsbelastung wurde zwischen 2013 und 2017 von einer 1-Item zu einer 3-Item-Erfassung umgestellt, s. Einsamkeitsbarometer 2024, Statistischer Anhang, S. 6 und 13.
- 7 Die psychische Belastung von Kindern und Jugendlichen während und teilweise noch nach der Corona-Pandemie belegt auch die sog. COPSY-Studie; s. <https://bypraevention.de/cms/index.asp?inst=newbv&snr=13313>
- 8 Eyerund, Theresa & Orth, Anja Katrin, 2019: Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge. IW-Report No. 22/2019. <https://www.econstor.eu/handle/10419/198005>
- 9 Zusammenfassend: Entringer, Theresa, 2022: Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. KNE Expertise 4/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen/kne-expertise-04-entringer>
- 10 So in der Enquetekommission „Einsamkeit“ des nordrhein-Westfälischen Landtags (<https://www.land.nrw/einsamkeit/>) oder in der Kampagne der Weltgesundheitsorganisation (<https://www.who.int/groups/commission-on-social-connection/>).
- 11 Holt-Lunstad, Julianne, Theodore F. Robles, and David A. Sbarra, 2017: Advancing social connection as a public health priority in the United States. *American Psychologist*, 72(6), 517-530. Genau genommen, ist die Aussage der Studie – eine Metastudie, die verschiedene andere Studien zusammenfasst – wie folgt: Personen mit ausreichenden sozialen Beziehungen haben eine um 50 % höhere Wahrscheinlichkeit, in den nächsten Jahren als Personen mit schlechten oder unzureichenden sozialen Beziehungen. Die Größenordnung dieses Effekts ist vergleichbar mit dem Aufgeben des Rauchens und übertrifft viele bekannten Risikofaktoren für die Sterblichkeit (z. B. Fettleibigkeit, Bewegungsmangel).
- 12 Ein Gespräch mit dem Soziologen Berthold Vogel über soziale Isolation, Missgunst – und was sich dagegen tut lässt. brand eins 04/2024. <https://www.brandeins.de/magazine/brand-eins-wirtschaftsmagazin/2024/naeche/berthold-vogel-einsamkeit-gefaehrdet-die-demokratie>
- 13 Vgl. Hampton, Keith N. & Barry Wellman, 2020: All the lonely people? The continuing lament about the loss of community. S. 281-296 in: Routledge handbook of digital media and communication. Milton Parks: Routledge.
- 14 Loneliness trends over time: Are people lonelier today than in the past? <https://ourworldindata.org/loneliness-epidemic/>
- 15 <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/engagement-und-gesellschaft/strategie-gegen-einsamkeit/>
- 16 Vgl. die Übersicht von Schobin, Janosch, 2022: Gibt es in Deutschland eine Politik gegen Vereinsamung? Eine erste Bestandsaufnahme auf der Basis von Expert*innen-Interviews, S. 46-56 in: Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit, Sonderband 2022. https://awo.org/sites/default/files/2022-09/Schobin_0.pdf
- 17 <https://im-alter-inform.de/weiterbildung/materialien/nachbarschaftstische/>
- 18 <https://taz.de/Rundfahrt-mit-Einsamkeitsbeauftragtem/!6011456/>

- 19 Neu, Claudia, 2022: Place Matters! Raumbezogene Faktoren von Einsamkeit und Isolation – Erkenntnisse und Implikationen für die Praxis. KNE Expertise 8/2022.
<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>
- 20 Loke, Susanne (2022) Einsames Sterben und unentdeckte Tode, S. 197-210 in: Leon Arlt et al. (Hrsg.) Einsam in Gesellschaft. Bielefeld: transcript, hier S. 206.
- 21 S. Fn. 1.
- 22 Koß, Michael (2024): Als wir das Ziel aus den Augen verloren, verdoppelten wir die Zahl der Beauftragten – oder etwa doch nicht? Zum strategischen Aktivismus der Ampelkoalition, GWP – Gesellschaft. Wirtschaft. Politik 73, 2: S. 127-134.