

Einsamkeit – Existenzielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung

19. Juni 2024, 9:30 Uhr

Berlin-Brandenburgische Akademie der Wissenschaften, Leibniz-Saal,
Markgrafenstraße 38, 10117 Berlin

Begrüßung und thematische Einführung.....	3
Mark Schweda · Deutscher Ethikrat.....	3
I. Fachliche Einführung.....	5
Zeitdiagnostische Einordnung.....	5
Heinz Bude · Universität Kassel.....	5
Moralphilosophische Einordnung.....	8
Lars Fredrik Händler Svendsen · Universität Bergen (NO).....	8
Gesprächsrunde.....	12
Moderation: Mark Schweda.....	12
Publikumsanwaltschaft: Elisabeth Gräß-Schmidt · Deutscher Ethikrat.....	16
Round-Table-Diskussion.....	17
Moderation: Andreas Lob-Hüdepohl · Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin.....	17
Einsamkeit aus sozialwissenschaftlicher Perspektive.....	18
Sabine Diabaté · Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung.....	18
Psychologische Perspektiven auf Einsamkeit.....	20
Maike Luhmann · Ruhr-Universität Bochum.....	20
Einsamkeit aus medizinischer Perspektive.....	23
Manfred Spitzer · Universitätsklinikum Ulm.....	23
Publikumsanwaltschaft: Elisabeth Gräß-Schmidt · Deutscher Ethikrat.....	30
II. Lebensverlauf und Lebenslagen.....	38
Forum A – Einsamkeit im Lebensverlauf.....	38
Moderation: Annette Riedel · Hochschule Esslingen.....	38
Einsamkeit in der Kindheit und Jugend.....	39
Michael Noack · Hochschule Niederrhein.....	39
Einsamkeit im mittleren Alter.....	42
Susanne Bücken · Universität Witten/Herdecke.....	42
Einsamkeit im hohen Alter und bei Sterbenden.....	44
Andreas Kruse · Universität Heidelberg.....	44
Publikumsanwaltschaft: Elisabeth Gräß-Schmidt · Deutscher Ethikrat.....	54
Forum B – Lebenslagen der Einsamkeit.....	58

Einsamkeit und Marginalisierung.....	58
Cinur Ghaderi · Evangelische Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe.....	58
Einsamkeit in Führungspositionen	61
Dieter Frey · LMU Center for Leadership and People Management	61
Einsamkeit in Sorgeverpflichtungen.....	63
Julia Spiegl · Universität Graz (AT).....	63
Mark Schweda	64
Publikumsanwaltschaft: Nora Schultz · Geschäftsstelle des Deutschen Ethikrates.....	72
III. Umgang mit Einsamkeit.....	78
Scham und Einsamkeit aus Perspektive der Seelsorge und Theologie.....	78
Petra Bahr · Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers	78
Einsamkeit aus gesellschaftspolitischer Perspektive	80
Alexander Langenkamp · Goethe-Universität Frankfurt am Main	80
Diskussion	83
Judith Simon.....	83
Publikumsanwaltschaft: Susanne Schreiber · Humboldt-Universität zu Berlin	88
IV. Einsamkeit als Herausforderung	95
Moderation: Helmut Frister · Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf	95
Lisa Paus · Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend	96
Jakob Simmank · Zeit Online.....	98
Ulrich Lilie · Präsident i. R. der Diakonie Deutschland	99
Claus Wendt · Universität Siegen.....	100
Publikumsanwaltschaft: Susanne Schreiber · Humboldt-Universität zu Berlin	106
Schlusswort.....	108
Annette Riedel · Hochschule Esslingen.....	108

Hinweis: Bei dem folgenden Text handelt es sich nicht um eine wörtliche Transkription. Der Text wurde lektoriert, um eine gute Lesbarkeit herzustellen.

Begrüßung und thematische Einführung

Mark Schweda · Deutscher Ethikrat

Meine sehr geehrten Damen und Herren, ich begrüße Sie sehr herzlich zur Jahrestagung des Deutschen Ethikrates 2024 „Einsamkeit – existenzielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung“.

Mein Name ist Mark Schweda, ich bin Mitglied des Deutschen Ethikrates und gemeinsam mit meiner Kollegin Annette Riedel Sprecher der Arbeitsgruppe des Ethikrates, die für die Vorbereitung dieser Veranstaltung verantwortlich wird.

Wir wissen uns als Ethikrat heute in einer nicht uninteressanten Situation und zu einem durchaus interessanten Zeitpunkt. Unlängst ist eine Ratsperiode zu Ende gegangen und die bisherigen Mitglieder sind größtenteils aus dem Rat ausgeschieden. Zugleich werden gegenwärtig neue Ratsmitglieder nominiert, bestätigt und hoffentlich bald auch offiziell ernannt. In den letzten Wochen wurde verschiedentlich die Frage gestellt, ob der Deutsche Ethikrat angesichts dieser prekären Übergangssituation überhaupt handlungsfähig sei, noch dazu ohne gewählten Vorstand. Ich glaube, schöner als mit dieser Veranstaltung heute kann man unsere Handlungsfähigkeit nicht unter Beweis stellen, die, und das möchte ich betonen, nicht möglich wäre ohne die Unterstützung der Geschäftsstelle. Vielen Dank dafür.

Die Veranstaltung wird über diesen Saal hinaus auch im Livestream übertragen. Dabei lassen sich auch Untertitel und Gebärdensprache einstellen, für die englischsprachigen Anteile der Veranstaltung in deutscher Übersetzung.

Das ist keine ethische Einwegbeschallung. Wir setzen auf Ihre aktive Mitwirkung, auf Ihre Teilnahme an dieser Veranstaltung, und haben alle

Kanäle, die uns zur Verfügung stehen, dafür freigeschaltet. Hier im Saal stehen Ihnen die Saalmikrofone zur Verfügung, um sich in die Diskussionen einzubringen. Darüber hinaus sind Sie herzlich eingeladen, sich über soziale Netzwerke, über X, Instagram und Facebook an der Diskussion zu beteiligen. Außerdem wird in der gesamten Veranstaltung die Möglichkeit bestehen, sich über Slido mit Kommentaren, Inputs, Feedback und Fragen in die Veranstaltung einzubringen.

Vielleicht können wir das mit Slido gleich testen. Wir haben eine kleine Umfrage im Slido vorbereitet zum Thema Einsamkeit an Sie hier im Saal und im Livestream.

Wir wollen die Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit aber nicht nur auf einer fachlich-wissenschaftlichen Ebene suchen, sondern auch auf einer künstlerischen. In den Pausen wird es eine Kunstaussstellung zum Thema Einsamkeit geben unter dem Titel „journeys of solitude“, kuratiert von dem gemeinnützigen Verein artburst hier in Berlin. Dort werden sieben Künstlerinnen und Künstler in unterschiedlichen Medien (Video, Fotografie, Malerei, Skulptur, Installation) unterschiedliche Facetten des Themas beleuchten.

In der Mittagspause wird es eine Führung durch die Ausstellung geben; außerdem wird es die Möglichkeit geben, mit den Künstlerinnen und Künstlern ins Gespräch zu kommen. Für die Teilnehmenden im Livestream haben wir einen virtuellen Ausstellungsrundgang produziert, sodass auch Sie die Möglichkeit haben, sich die Exponate anzuschauen. Nähere Informationen zur Ausstellung finden Sie in den ausliegenden Portfolios und in Ihrer Tagungsmappe unter dem QR-Code.

Die Veranstaltung wird wie immer dokumentiert und die Dokumentation im Nachgang auf der Webseite des Deutschen Ethikrates in Form von

Transkripten und Videomitschnitten zur Verfügung gestellt.

Wenn ich mich hier in dem komplett ausgebuchten Leibniz-Saal der Berlin-Brandenburgischen Akademie der Wissenschaften so umschaue und höre, dass wir schon über 300 Teilnehmende im Livestream haben, dann komme ich nicht umhin zu denken, dass wir mit der Wahl dieses Themas einen Nerv getroffen haben müssen. Tatsächlich hat das Thema Einsamkeit gegenwärtig Konjunktur. Laut aktuellen Erhebungen fühlen sich in Deutschland ein Viertel der Menschen sehr einsam. Gerade junge Menschen sind stark von Einsamkeit betroffen, wie zuletzt die aktuelle Bertelsmann-Studie eindrucksvoll gezeigt hat. Mitunter ist geradezu von einer Einsamkeitsepidemie die Rede. Fachleute warnen vor den Folgen von Einsamkeit, individuellen Folgen für die physische und psychische Gesundheit, das Wohlergehen und die Lebensqualität, aber auch Folgen für das große Ganze: für den Zusammenhalt unserer Gesellschaft und für unsere politische Kultur. Entsprechend rege fällt auch die Diskussion darüber aus, wie wir als Gesellschaft mit Einsamkeit als Individuen und umgehen sollten.

Sie haben es bestimmt mitbekommen: Vor einigen Jahren wurde in Großbritannien ein eigenes Ministerium eingerichtet, das sich mit Problemen rund um Einsamkeit auseinandersetzen sollte. In Deutschland hat die Bundesregierung Ende 2023 eine Strategie gegen Einsamkeit verabschiedet. Die Aktionswoche gegen Einsamkeit, die in dieser Woche stattfindet, ist Teil dieser Strategie.

Aber wir kennen Einsamkeit keineswegs nur aus Medien und aus Fachdebatten. Die meisten von uns dürften sie zumindest hier und da schon mal am eigenen Leib erlebt haben. Einsamkeit ist nicht nur eine gesellschaftliche Herausforderung,

ein politisches Thema, sondern auch eine existenzielle Erfahrung, der sich die wenigsten entziehen können.

Das ist eine gute Gelegenheit, auf die Umfrage zu schauen. Wir sehen: „Manchmal habe ich mich im letzten Jahr einsam gefühlt“ ist eine Antwort, die immerhin 37 Prozent der Teilnehmenden hier im Saal und im Livestream angegeben haben; da bewegt sich sogar noch etwas [Folie: 39 Prozent].

Bei den Antworten auf die zweite Frage: „Welches der folgenden Statements beschreibt Einsamkeit Ihrer Meinung nach am besten?“ haben wir: „Ich habe das Gefühl, dass Menschen um mich, aber nicht mit mir sind.“ [Folie: 49 Prozent] Das ist eine Beschreibung, auf die wir noch zurückkommen müssen: Wie fassen wir Einsamkeit überhaupt begrifflich? Worüber diskutieren wir da?

In jeder Einführung zum Thema Einsamkeit kann man nachlesen, dass Einsamkeit etwas anderes ist als Alleinsein: Ich kann tage-, wochenlang ganz allein, um nicht zu sagen mutterseelenallein für mich sein. Ich kann auf einer langen Wandertour sein oder ich kann im Kloster sein, ohne mich auch nur eine Sekunde einsam zu fühlen. Umgekehrt kann ich die ganze Zeit mit anderen zusammen sein, permanent von Menschenmassen umgeben sein und mich doch zutiefst einsam fühlen, fremd, abgeschnitten, unverstanden, ungesehen. Genau das ist es, was Einsamkeit im Kern ausmacht: ein Leiden und ein schmerzvolles Erleben eines Mangels an wertvollen bedeutsamen Beziehungen.

Das heißt für unsere Diskussion mindestens zweierlei. Zum einen: Sofern Menschen Beziehungs Wesen sind, sofern wir von vornherein und immer schon darauf angelegt sind, Kontakt zu anderen zu suchen und in Beziehungen zu existieren, gehört Einsamkeit mit zur *Conditio humana*, zur

menschlichen Grundverfassung. Es ist eine existenzielle Erfahrung, der wir uns als Menschen, als Beziehungswesen nie vollkommen entziehen können.

Aber Beziehungen sind auf der anderen Seite nichts, was einfach so da wäre, was naturgegeben wäre. Beziehungen, ihre Qualität und Quantität, hängen davon ab, wie gesellschaftliche Verhältnisse, die auch politisch beeinflusst werden können, beschaffen sind. Partnerschafts- und Familienformen, Bildungsmöglichkeiten, Arbeitsweltstrukturen, öffentliche Verkehrsmöglichkeiten, Arbeitsmöglichkeiten, Städtebau, soziale Integration, Teilhabe, Einwanderungsgesetze, Staatsbürgerschaftsrecht – all das hat einen Einfluss auf die Art und die Qualität von Beziehungen, die wir haben können und wie wir unsere Beziehungen entfalten können.

In diesem Spannungsfeld von existenzieller Erfahrung auf der einen Seite und gesellschaftlicher Herausforderung auf der anderen möchten wir, der Deutsche Ethikrat, mit Ihnen heute das Thema Einsamkeit diskutieren und von verschiedenen Seiten beleuchten: Was verstehen wir überhaupt unter Einsamkeit? Was sollten wir unter Einsamkeit verstehen? Wie und wo entsteht Einsamkeit und wie sollten wir als Individuen und als Gesellschaft mit Einsamkeit umgehen?

Dazu haben wir ein sehr vielseitiges Programm zusammengestellt. Wir konnten hochkarätige Expertinnen und Experten zum Thema gewinnen. Im ersten Abschnitt dieses Programms beschäftigen wir uns mit der zeitdiagnostischen und moralphilosophischen Einordnung unseres Themas: Warum diskutieren wir eigentlich gegenwärtig so intensiv über Einsamkeit? Was bedeutet das? Und inwiefern ist Einsamkeit überhaupt ein moralisches Thema, das der ethischen Auseinandersetzung bedarf und damit sozusagen ein Fall für den Deutschen Ethikrat wäre?

Es freut mich, Ihnen dazu zwei Vortragsgäste vorstellen zu können. Leider sind beide kurzfristig verhindert, vor Ort mit uns zusammen zu sein. Vielleicht ist das auch ein bisschen symptomatisch für das Thema dieser Veranstaltung. Sie sind sozusagen abgeschnitten von uns und werden ihre Vorträge online halten.

Als Erstes möchte ich Ihnen kurz Professor Heinz Bude von der Universität Kassel vorstellen. Heinz Bude ist einer der prominentesten Soziologen im Land. Er war bis 2023 Leiter des Lehrgebiets Makrosoziologie an der Universität Kassel und beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Fragen der Generationenforschung, Generationen im sozialen Wandel und der Macht der Stimmungen. Seine jüngste Buchveröffentlichung trägt den schönen Titel: *Abschied von den Boomern*. Herr Bude, bitte schön.

I. Fachliche Einführung

Zeitdiagnostische Einordnung

Heinz Bude · Universität Kassel

Vielen Dank für die Einführung.

Ich glaube, die meisten von Ihnen kennen die Klage über die Einsamkeit des Großstadtmenschen, der beispielsweise in Berlin, der vielleicht einzigen deutschen Großstadt, verloren geht. Möglicherweise haben Sie auch schon mal etwas von der Einsamkeit der Hausfrau in den Vorstädten gehört, die Betty Friedan, eine amerikanische Frauenrechtlerin, schon 1960 in ihrem Buch über den Weiblichkeitswahn zum Bewusstsein gebracht hat. Es ist viel heute über die Einsamkeit der Bildungsaufsteiger an den Universitäten die Rede, die dann unter die gebildeten Stände fallen und sich dabei sehr einsam und abgeschnitten fühlen. Das wird heute mit der Formel von Klassismus diskutiert, und man bezieht sich da zum Teil

auf Bücher von Didier Eribon, Édouard Louis oder Christian Baron in Deutschland, die alle etwa nach dem Vorbild von Annie Ernaux versuchen, solche Situationen der Einsamkeit in der Sozialstruktur in unserer Gesellschaft zu beschreiben.

Sie kennen aber wahrscheinlich auch und können es nachvollziehen, dass es so etwas wie die Einsamkeit der Pubertierenden gibt. Pubertierende sind per se einsam, hat zumindest Anna Freud in ihrem bahnbrechenden Buch *Das Ich und die Abwehrmechanismen* schon früh herausgestellt, und ein etwas konservativer Philosoph des Jugendalters, Eduard Spranger, hat gesagt, dass die Phase des Jugendlichseins immer von Einsamkeitsepisoden durchzogen ist.

Es gibt aber natürlich auch die Einsamkeit des Handelsvertreters, die Arthur Miller in dem wunderbaren Theaterstück *Tod eines Handlungsreisenden* beschrieben hat. Es gibt die Einsamkeit der Idole, Michael Jackson, Elvis Presley, Janis Joplin, Amy Winehouse, die an der Einsamkeit ihrer Existenz zugrunde gehen, jedenfalls aus Sicht des Publikums. Es gibt die Einsamkeit der Mächtigen, über die Shakespeare gesprochen hat. Es gibt die Einsamkeit der Kids in den Banlieues unserer Welt, also in den abgeschnittenen Vorstädten, mit den jeweiligen Drogenökonomien, die Einsamkeit als Kultur offenbar erlebbar machen, und natürlich gibt es die Einsamkeit der Einsamen, die in langen Abendstunden im Netz unterwegs sind. Es gibt die einsamen Schulkinder ohne Schule und die einsamen jungen Familien während der Pandemie. Es gibt auch die einsamen assimilierten Juden, die mit einem Mal zu Sündenböcken für das Elend der Welt werden. Das hat Hannah Arendt schon sehr früh geschrieben.

Und es gibt das Ideal von Einsamkeit und Freiheit für die tertiäre Sozialisation durch Wissenschaft in der Humboldt'schen Universität. Humboldt

war der Meinung: Wer nicht Einsamkeit und Freiheit ertragen kann, ist für die Wissenschaft ungeeignet.

Die Soziologie könnte dann dazu anheben, zu sagen, dass sich die Einsamen zu einer verführbaren einsamen Masse zusammenschließen können und dadurch zum Spielball von Demagogen werden. Sie können als Ausgeschlossene und Überzählige einer Systemtransformation (ich schaue dazu in den Osten in Deutschland) ein Reservoir von Wut und Hass bilden. Sie können aber auch als eine unvermittelbare Restpopulation des Wohlfahrtsstaates existieren und durch erlernte Hilflosigkeit einer lebenslangen Versorgung anheimfallen, obwohl sie über Kompetenzen verfügen und in der Lage wären, einer geregelten Beschäftigung nachzugehen. Sie können allerdings auch als alleinstehende Frauen ohne Kinder und Verwandte im Alter Hitzewellen schutzlos ausgeliefert sein, und sie können als geschiedene Männer, die sich mit ihren Kindern überworfen haben, einsam sterben.

Ich habe das mal alles zusammengefügt zu einer Art Panorama der Einsamkeiten in unserer Gesellschaft, von denen immer die Rede ist, um deutlich zu machen, dass Einsamkeit auch ein Begriff der Klage über den Verlust von Bindung ist. *Bowling Alone*, ein berühmtes Buch von Robert Putnam, beschreibt, wie es im Untertitel heißt, den Kollaps und die Wiederkehr der amerikanischen Community. Man geht nicht mehr mit Freunden und Bekannten auf die Bowlingbahn, sondern man bowlt allein oder nur mit den Leuten, die man sehr gut kennt, und dadurch – es gibt viele Theorien darüber – hat sich die politische Polarisierung der US-amerikanischen Gesellschaft stabilisiert.

Einsamkeit ist aber auch ein Begriff über die Ernüchterung von Modernitätszumutungen. Es gibt ein sehr schönes Buch des US-amerikanischen

Soziologen Erving Goffman mit dem Titel *Stigma* zu dieser Frage, wo es um den Umgang mit diskreditierbaren Seiten von persönlichen Biografien geht, die wir alle haben. Niemand von uns ist so sauber in seinem Leben, dass man nicht irgendwas finden kann, wo man sagen kann: Was hat denn die da gemacht und was hat denn der da gesagt? Und wie konnte man irgendwann in seinem Leben auf so eine komische Idee kommen, zum Beispiel einer linksradikalen studentischen Organisation anzugehören? Goffman zieht daraus den Schluss: Weil wir alle diskreditierbare Anteile in unserer Biografie haben, die wir vor dem Blick der anderen zu schützen versuchen, werden wir erst zu Personen in den Systemen unseres sozialen Verkehrs, weil nämlich die Anforderung, die an uns unter modernen Bedingungen gestellt wird, die ist, so wie alle anderen und wie niemand sonst gleichzeitig zu sein. Goffman sagt: Die Verwundbarkeit, die Diskreditierbarkeit von Anteilen unserer Biografie macht uns überhaupt erst zu Individuen. Einsamkeit ist also ein Grundelement von Individuation, von personaler Selbstdarstellung, und wer sich dieser Art von Einsamkeit innerlich nicht zu stellen vermag, wird zu einer Schablonenfigur.

Einsamkeit ist aber auch ein Suchbegriff für intime Beschädigungen, die einen typischen Charakter haben und sich als Last für die Einzelnen niederschlagen. Damit meine ich Beschädigungen, die einem in sozialen Beziehungen passieren können, in Intimsituationen, dass man beispielsweise beim Geschlechtsverkehr einen Orgasmus vortäuscht und sich dadurch in einer Situation absoluter Einsamkeit befindet. Die Intimsphäre ist also ein Feld von Einsamkeitserfahrungen, und dafür ist Einsamkeit ein Suchbegriff.

Und er ist schließlich so etwas wie ein Warnbegriff für die Entwicklung von Phänomenen sozia-

len Ausschlusses und schleichender Entkopplung, durch die die Freundlichkeit unserer Gesellschaft in Frage gestellt wird.

Was folgt aus alledem analytisch? Ich versuche das mit drei kleinen Hinweisen deutlich zu machen.

Die erste Perspektive: Einsamkeit passiert meistens nicht außerhalb, sondern innerhalb von Bindungen. Bindungen selber sind Quelle von Einsamkeit. Einsamkeit ist nicht zu verwechseln mit Isolation. Isolation kann Einsamkeitsgefühle mit sich bringen, aber das meiste, was heute an Einsamkeitsgefühlen namhaft gemacht wird, passiert innerhalb von sozialen Bindungen. Wenn beispielsweise eine Person für sich selber Klarheit darüber gewinnt, dass ihr das falsche Geschlecht zugeschrieben wird, und wenn sie dies in ihrer Bezugswelt nicht zum Ausdruck bringen kann, kann sich diese Person verdammt einsam fühlen. Andererseits kann das erkämpfte Zimmer für sich allein von Frauen als großer Zugewinn an Freiheit und Gleichheit in einer Ehe erfahren werden („ein Zimmer für sich allein“ ist eine Formel von Virginia Woolf). Es ist also sehr komplex, darüber nachzudenken, wie Einsamkeit innerhalb von Beziehungen entsteht.

Sehr wichtig ist auch, zwischen gewolltem sozialem Rückzug und erlittenem sozialem Ausschluss oder verweigertem sozialem Anschluss zu unterscheiden. Menschen, die sich entscheiden, in ein Kloster zu gehen und eine Existenz für sich alleine im Blick auf Gott zu führen, werden nie sagen, dass sie einsam sind. Es gibt aber auch eine philosophische Untermauerung dieses Gedankens, dass die Einsamkeitschancen in dieser Hinsicht als Chancen des Alleinseins zur Chancenstruktur einer Gesellschaft gehören: Man muss allein sein können, damit man eine Art Gefühl für sich selber gewinnen kann. Gleichzeitig gibt es

natürlich das Phänomen des erzwungenen Ausschlusses und verweigerter Anschlüsse in sozialen Beziehungsketten.

Ganz wichtig: Einsamkeit ist nicht nur Folge von etwas anderem, beispielsweise von entfremdeten Sozialbeziehungen, vielleicht gar von einer kapitalistischen Grundstruktur unserer Gesellschaft, wie sie etwa von Eva Illouz, einer wichtigen soziologischen Autorin über Intimbeziehungen, beschrieben worden ist, sondern Einsamkeit ist auch in sich selber Ursache. Sie ist nicht nur Folge von etwas, sondern auch Ursache in sich selbst für soziale Schmerzen, die in unserer Gesellschaft neu entstehen. Hier ist es sehr wichtig, auf neue Dynamiken von Vereinsamung zu achten, um deutlich zu bekommen, wie plötzlich Einsamkeitsinseln, Einsamkeitsstrukturen in unserer Gesellschaft entstehen durch Entwicklungen, die man im Augenblick nicht vermutet, die aber dabei eine Rolle spielen. Ich habe schon darauf hingewiesen: Der Klimawandel ist ein wichtiger Aspekt für Dynamiken von Vereinsamung, beispielsweise im Falle von Hitzewellen.

Der letzte Punkt: Einsamkeit provoziert immer auch einen Diskurs darüber, worüber man legitimerweise Beschwerde führen kann, was einem passiert, dass es einem nicht gut geht, dass man sich schlecht fühlt, dass man sich einsam fühlt und darüber, was man möglicherweise an Einsamkeit in einer modernen Gesellschaft hinnehmen muss.

Ich schließe mit dem Gedanken an die Einsamkeit der Sterbenden. Denn das wird für die Generation der Boomer eine wichtige Tatsache werden: Herr Schweda hat eben darauf hingewiesen, dass über diese Generation mein letztes Buch geht. Das ist nämlich eine Generation mit vielen Mitgliedern, also eine populationsstarke Generation, und 90 Prozent von denen, vielleicht noch mehr, werden wahrscheinlich in Institutionen sterben mit wenig

Personal und mit nicht ausreichender Versorgung. Das ist ein sehr interessanter Punkt, wie die Einsamkeit der Sterbenden bei den Boomern passieren wird.

Haben Sie vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Mark Schweda

Herzlichen Dank, lieber Herr Bude. Wir machen jetzt mit unserem zweiten Vortragsgast weiter und werden im Anschluss Gelegenheit haben, miteinander und mit Ihnen hier im Saal und im Livestream zu diskutieren.

Moralphilosophische Einordnung

Lars Fredrik Händler Svendsen · Universität Bergen (NO)

Thank you so much and thank you for the invitation to take part in this discussion.

Ladies and gentlemen, is dealing with the phenomenon of loneliness particularly urgent at the present time? In spite of news headlines reporting an epidemic of loneliness, there is in fact little reason to assume that the prevalence of loneliness is greater today than it was forty years ago, or a hundred and forty years ago. However, there is currently more concern about loneliness, and this creates pressure to address the problem more than before. And the fact that we have little reason to assume that people are more lonely now than before - with the exception of the COVID pandemic, but we can return to that - does not mean that the phenomenon is not essential to understanding the human condition, because it is.

There are numerous discussions of loneliness in the philosophical literature, especially from the middle of the 18th century and onwards, but it can hardly be called the central topic in philosophy. And much philosophical writing on loneliness is devoted to the good variety, the one people seek because it creates a space for contemplation,

which is what in English is usually referred to as “solitude”.

Among the philosophers, I think that Immanuel Kant has an interesting taken in loneliness by emphasising a fundamental duality in human nature. In his “Anthropology”, he writes that instead of a social animal, it seems more likely to regard man as a solitary one who shies away from his neighbours. At the same time, he points out that man is subject to what he calls the necessity to be a member of some civil society or another. So Kant makes an important point by underscoring a duality in us, where we are both pulled towards others and pulled towards being alone. Kant points out that we need to mean something to others, to demonstrate to others that we have value, and we have a need for enjoying recognition. And in this state of unsocial sociability, Kant’s German *Geselligkeit*, a person feels impelled to show others who they are, even their innermost thoughts and feelings. So in the social state, people feel a need to reveal their innermost person to someone but that actually will always be bound with risk. So they will typically try to attach themselves to one person, or at most especially a chosen few, in friendship. As Kant remarks in one lecture: without a friend, a person is completely isolated. So Kant recognises both dimensions of the phenomenon: the need for solitude and the need for attachment.

What we are addressing here today is primarily not the good variety of the phenomenon, but the destructive one in which the need for attachment is not satisfied. And by loneliness, I understand an unpleasant or even painful condition as contrasted with solitude. And there are various definitions of loneliness, but they do have some things in common. There is a sense of pain or sadness, a perception of oneself as isolated or alone, and a perceived lack of closeness or attachment to others.

And most definitions of loneliness are of a variance of these basic traits. One thing we should note is that such definitions leave the door open as to whether the emotion has internal or external causes, whether it is the result of the individual’s own internal disposition or the external conditions under which that individual lives. So in contrast, it simply does not work to define loneliness in terms of failed social support or the like for the simple reason that there are numerous people with what we would take to be more than adequate social support. They can nonetheless suffer from chronic loneliness. And on the other hand, there are a number of people who experience very poor social support, but who are also not plagued by loneliness one bit. So loneliness must therefore be based on subjective experience rather than objective determinants such as a lack of social support. Loneliness is an emotional response to the fact that the person’s need for connection or attachment to others is not satisfied. And it is important to keep in mind that loneliness is an emotion, because it is often confused with other phenomena, especially with aloneness. However, being alone and being lonely are two distinct phenomena. The term “alone” is basically a numerical and physical term that indicates nothing beyond the fact that the person is not surrounded by others. And the word itself really carries no evaluation about whether that fact is positive or negative. But there are people who, typically speaking, spend all their time alone without being meaningfully plagued by loneliness. And others who feel exceptionally lonely although they are surrounded by what appears to be great friends, good family, great colleagues, and so on, most of the time. And an average person spends almost 80 per cent of his or her waking hours in the presence of others. That holds equally for the non-lonely and the lonely. The lonely spend no more time alone than the non-lonely, when we look at them as groups. So

on a group level, being lonely and being alone is simply not correlated.

If we narrow it down somewhat and look at sub-groups, we can find some interesting results. For example, people who meet their friends every single day are more lonely than people who do not meet their friends as often. That might be surprising, but the explanation is probably that people who meet their friends every single day are people with very great social needs. But the actual number of people by which a person is surrounded is generally uncorrelated to the emotion of loneliness. So being alone and being lonely are logically and empirically independent from each other. So loneliness as such cannot be explained by the number of people that surround an individual, but by whether the social interaction that individual has, satisfies his or her desire for connection, by whether they interpret that social interaction as sufficiently meaningful or rewarding.

We can distinguish between different types of loneliness. And now we draw a distinction between chronic, situational and transient loneliness. As the name suggests, chronic loneliness is a condition in which the subject experiences constant pain on account of insufficient ties to others. Situational loneliness is caused by life changes, such as when a close friend or a family member dies, a romantic relationship ends, children move away from home, etc. Transient loneliness can overtake us at any moment, whether we are at a crowded party or at home alone. Situational loneliness, for its part, can be more intense than chronic loneliness, since it is due to a life upheaval and constitutes a clear experience of loss. However, because it can be attributed to a specific event, for example a divorce, we can also imagine that situational loneliness, in contrast to chronic loneliness, can be overcome quite readily by forming attachments to new people. Situational

loneliness, we find, is due to external causes, even though there may be large individual differences in how vulnerable people are to these external changes. Chronic loneliness, in contrast, seems to be primarily caused by the individual person's psychological dispositions, because external changes in circumstances make very little impact on their experience of loneliness.

In the literature on loneliness, relatively little attention has been given to politics, and loneliness is hardly a very typical theme for a discussion in political philosophy. One of the few exceptions to this is Hannah Arendt, who emphasises loneliness in her analysis of political totalitarianism. Totalitarianism destroys the social space between individuals where they can interact freely. It destroys social space and therefore also the distinction between private and public. She refers to this as an "organised loneliness". And Arendt is correct in arguing that totalitarian regimes create loneliness in the populace, but it is difficult to grasp for an explanation as to why exactly this occurs. Arendt also continues her analysis in the work "The Human Condition / Vita activa". And she asserts in the latter work that the same loneliness that characterises totalitarian societies also makes itself generally felt in modern mass societies on account of the breakdown in a distinction between private and public.

At this point, I believe that Arendt makes a mistake in her diagnosis. She is correct in arguing that modern mass societies are characterised by a breakdown in the distinction between private and public. But that breakdown is of an entirely different type to what is found in totalitarian societies, because it does not simultaneously imply that the space for free interaction between individuals is closed off. And this in turn has consequences for people's trust of others. And this in turn has consequences for loneliness. And when it comes

to trust and interpersonal relationships, there are significant differences between democracies on the one hand and totalitarian or authoritarian societies on the other hand. And already Aristotle anticipates this point when he observes that friendship only exists to a small degree in tyrannies and to a larger degree in democracies.

Ahrendt makes a lot of assumptions about loneliness that are not backed up by empirical findings, and this, I think, is quite a widespread problem in much of writing on loneliness. And especially the philosophy of loneliness is an area in which philosophy must take a lot of cues from empirical studies. Mere conceptual analysis will not do. The aim of ethics and political philosophy in this field should be to alleviate the problem. However, this presupposes an understanding of the actual causes of loneliness, and only empirical studies will provide us with this. Such studies can, for instance, tell us that the single greatest predictor of loneliness is low levels of generalised trust, that is the trust you have to your fellow citizens in general. There are, of course, numerous other causes, but if I were to walk into a room with, say, a hundred people and guess who in that room would call themselves lonely, and I can only ask them one question, no question would give me greater precision than asking them: Do you think that other people for the most part are to be trusted? Well, philosophy might contribute most fruitfully to the problem of loneliness by attempting to understand its great antidote, namely trust. Basically, trusting in your fellow humans means that you feel secure when you are with them. If trust diminishes in a society, this results in greater social disintegration with isolated and apprehensive individuals. And many studies have demonstrated a strong correlation between loneliness and generalised trust. The more trustful you are, the less lonely, and the less trustful you are, the more lonely.

Countries whose inhabitants exhibit higher degrees of interpersonal trust are consistently those with a relatively low loneliness prevalence. And it is not difficult to see why trust plays such a decisive role in the loneliness problematic. Lack of trust produces a caution that undermines the immediacy that is so important in our attachment to others. Mistrust isolates you: Humans with low generalised trust do not necessarily view others as malicious, but they view them as risky, as people who could hurt them.

Many philosophers and social scientists have argued that the very process of individualisation that is so central to modernity, impairs social relations and, as a result, we find a decline of trust and a rise of loneliness. Is this common diagnosis correct? Well, that does not seem to be the case. First of all, we find little basis for talking about the general decrease in generalised trust in the western world, that is, the trust we have towards our fellow humans. And it is this form of trust that is most crucial for loneliness. And there may be a decline of trust in other areas, such as trusting governments, or so on, but that does not necessarily affect the generalised trust you have towards your fellow humans. Secondly, there is little evidence to suggest that a general increase in loneliness prevalence is to be found. There is now quite a lot of data on this; it does not seem to have increased. And thirdly, and this is interesting, more individualised societies have higher levels of generalised trust and lower levels of loneliness, whereas more collectivist societies have lower levels of generalised trust and higher levels of loneliness. We also see that people in individualistic countries have a far greater trust radius, that is, they trust not only their own family or ethnic group, but also complete strangers - and this prevents loneliness.

So if you wish to combat mistrust and loneliness, you should not aim to reduce individualisation, but rather to promote it. Succumbing to nationalism and special interest is a bad idea. Individualistic cultures consistently score higher on subjective well-being and quality of life. And individualism also promotes voluntary cooperation, as already the sociologist Émile Durkheim pointed out. The very individualism that seems to loosen social bonds creates new social bonds because people realise that they can only realise their goals through cooperation with others.

Now, does philosophy have much to bring to the table here? Perhaps not much more than to clarify a few concepts, especially loneliness and trust; at most, to place these concepts in a wider framework of philosophical anthropology and to demonstrate why these phenomena are basic to human existence. Human life is such that we have no guarantee that our need for attachment to others is guaranteed. And loneliness tells me something about myself, about my place in the world. Loneliness reveals significant limits for who I can be, simply because it so decisively shows me that I am not self-sufficient. Now, what about ethics, to round things off? In terms of deontological ethics, there is little to say. There can, of course, be no such thing as a right not to be lonely. Just as little as a right to happiness would make much sense. We could perhaps, along Kantian lines, speak of an imperfect duty to assist those who suffer from loneliness, if we can in fact assist them. In terms of consequentialist ethics, we have an obligation to help those afflicted by loneliness if we thereby reduce their suffering. In dealing with loneliness, we could perhaps benefit the most from an ethics of care, especially taking our cues from the virtues of attention, openness and respect. But for the most part, I would say that philosophical ethics does not have very much to bring to the table here, though philosophy may suggest

to us that we should view lonely people as active agents and not only as passive sufferers. It might suggest that loneliness is not only imposed on people, but that they, to a great extent, construct a lonely existence and must also take some responsibility themselves for overcoming this affliction. But that will have to be a topic for further discussion. Thank you.

Gesprächsrunde

Moderation: Mark Schweda

I guess this will be a topic for further discussion. This is how this will work: We have approximately 20 minutes for discussion. We will briefly discuss a few basic questions amongst the speakers and then open the floor for questions from the audience and the livestream audience. Thank you once again for these really very enlightening and inspiring talks. One thing I thought both of you had in common, was a certain scepticism towards this popular idea that we are so much more lonely today than we were 200 or 300 years ago, that loneliness has increased in recent decades and years. So I wondered: What does that mean for the current debate and what does that mean for this event? I mean, is the problem exaggerated? Is there no substantial problem of loneliness nowadays, is it no more substantial than 200 years ago? Who wants to start?

Heinz Bude

I think we both agree with the idea that there is not much more loneliness today than maybe 200 years ago. We all have the competence to read a book and if you can read a book you have the possibility to do something with yourself, to do something alone and, along with this competence, a lot of competences help us to be alone and to deal with loneliness. So I would say it the other way

round: I think we are better prepared for loneliness today than maybe 200 years ago, but I would think a little bit about trust.

Is trust the solution? I did a little bit of research about trust, and I found out that there are three types of trust in societies, and there is an interrelation between these dimensions of trust. We have institutional trust, we have trust in social ties and bonds, and there is trust in yourself. And if we think about trust as the force to deal with loneliness, you have to bear in mind that it is always a question of proportionality. If you have strong trust in yourself and strong trust in social bonds, it could be the case that you distrust social institutions. And we have a lot of distrust in social institutions in Eastern Germany. If you distrust social institutions, you may in some circumstances, in some situations, be not very friendly with others. So the problem is not so much about the differentiation between democratic and totalitarian societies, but we have to think about authoritarian societies, that is a third thing, where people have a lot of trust in social bonds and maybe trust in themselves, but they do not trust institutions as we have as being specified for western societies.

Lars Fredrik Händler Svensen

As far as I know, there are no studies of the relation between trust in institutions and the prevalence of loneliness. I have not seen one study that covers that ground, but there are quite a few studies of the correlation between generalised trust, that is, the one you have towards your fellow humans and loneliness, and the correlation there is very strong. And we also know that those two dimensions of trust may not be so strongly correlated. You can have quite a distrust of the government, for instance, and great trust towards your fellow humans. But I think that trust is really a crucial component of coming to terms with loneliness and it might also solve a few riddles that

plague loneliness research, such as: Why do we find a higher prevalence of loneliness among women than among men, when women have more solid social networks? I mean, that has been a riddle. We find that consistently in study after study. And the answer might simply be that we know that women have lower levels of generalised trust than men do, perhaps because women are more vulnerable. That might explain it. In general, I think, loneliness is a fascinating field because a lot of people have very strong intuitions here. But those intuitions, to a great extent, turn out to be wrong when you look at the data. And when I wrote my book on loneliness, I did something that is unheard of for a philosopher, because we are very conceptual workers. I actually got raw data from 40 years of population surveys in Norway and cracked numbers. I did statistics, which we philosophers would usually never do. And that simply showed that those numbers have not really changed in 40 years, which is the time period for which we have reliable data on what are approximately the levels of loneliness. And they really have not changed for 40 years, with the exception of the pandemic. There, for the first time, we saw change in which, actually, loneliness prevalence fell during the first lockdown. People were less lonely during the first lockdown. And then it grew quite a bit as we had the second, the third, and so on. And now it is returning to pre-pandemic levels. So things are returning to normal. And actually, I think it is quite fascinating that when so much else has changed, so much in our societies, that loneliness prevalence has not really changed much at all. That is quite fascinating. So the numbers are not rising. And we also find this in other countries.

One thing that should also be mentioned about loneliness studies is that you should always take it with a pinch of salt when they say that such and such great percentage of the population are

lonely. I mean, the answer is too precise. What you can do is that, if you use the same measuring tools, you can compare different times, different years and different countries. But as for having an exact number of the percentage of the population who are in fact lonely, nah, that should be taken with a pinch of salt.

Mark Schweda

Another thing that struck me in both your talks was the aspect that usually, nowadays, we are used to talking about lonely people as, like you said, Lars, passive victims or sufferers of loneliness. And you both, I think, made a point of saying there is also something like an individual responsibility to deal with loneliness, to prevent loneliness. Could you perhaps elaborate a little bit on this, as I see a neglected perspective in the debate? So, where is this individual responsibility? Lars, you said there is no right not to be lonely. So what is the responsibility? Where does it come from?

Lars Fredrik Händler Svendsen

If there had been a right not to be lonely, someone would have to have the obligation to make you not lonely. Who on earth should that be? I mean, would that be a reasonable obligation for anyone? No. Sometimes people have reacted to me and said: Do you blame people for being lonely? Nah, I am not talking about blame here. I am talking about causes. And for instance, one cause for you being lonely might be that you did not develop proper attachments to your nearest caregivers, to your parents, as a very small child. And that might inhibit your possibility for forming attachments later. Okay, that would be part of the cause. But if we talk of how to deal with this, nobody can solve your problem of loneliness by simply marching into your life and then that loneliness will vanish into thin air. It simply does not work like that. You will also have to do some work on yourself.

And there are some intervention studies on what actually works against loneliness. And very often, when people discuss loneliness, they say: Oh, we have to create new meeting places, new social meeting places, and so on. Well, that would work if the problem was that people were not surrounded by other people. But they are. One of the few interventions we do find has some effect is [...]cognitive therapy in which lonely people work on their social perception, how they perceive themselves and others in social interaction, and so on. The results are not great, but there is some effect in going about it that way. So I think it is your loneliness. You also carry responsibility for dealing with it. But to what extent you have that responsibility will, of course, also depend on why you are lonely. And there is no general answer to that. For instance, if you are the victim of bullying at school, then it is quite easy to attribute the cause to the social conditions. Okay, then you will have to deal with the people who are doing the bullying. But if, for instance, you are one of those suffering from chronic loneliness in which changes in external conditions make very little difference, then the way to go would have to be to work on yourself.

Mark Schweda

Heinz Bude, do you want to add to that?

Heinz Bude

Yes. As a sociologist, I do not so much look at persons but at situations. And one of the very important situations in modern society is that of caregiving. And an interesting thing is how you behave in such situations of caregiving. I put it very simply: Maybe there is a kind of law to help yourself being open to others and reducing your loneliness by being open to others, that is, the idea of “serve the server” does not apply to the people of caregiving and saying you have to or I need you. But you should give them ideas or you

should communicate that you serve them. You know, that is an interesting thing. That is an interaction of services, an interaction of caregiving that is reducing loneliness. And if people learn this, they could help themselves to be less lonely, and maybe a little more aware of people who could help them in situations where they need help.

Mark Schweda

I would now like to open the discussion for the audience here in the room and also online, and I would like to ask my colleague Elisabeth Gräb-Schmidt to work as a *Publikumsanwalt*, as we call it. Audience attorney? I do not know [laughs]. You will be introducing contributions from Slido to the debate, but also the microphones in the room are open, and here are our first remarks. Questions, please.

Claus Wendt

I am Claus Wendt from the University of Siegen. So, we learned a lot about huge social changes, big change from the perspective of sociology and philosophy. And maybe a reference to Shmuel N. Eisenstadt was missing and this big concept of the loss of markers of certainty, and when you have no certainty, maybe, we feel more lonely, but this is not my point. My main point is: there was no word about our big changes in our societies and social media. So when I talk to my students, the first examples are, well, there are already one-year-old kids and they are carried around and in front of their face is a big screen with games and videos, and the parents go to the playground and do not follow the kids, they have no eye contact, and so forth, but just look at their smartphones. So, I think that social media and social change and loneliness are strongly related, and I would like to learn a bit more from the perspective of philosophy and sociology. Thank you.

Heinz Bude

Maybe one of the interesting things in social media is that it is a kind of public that is characterised by a kind of shared privacy. Shared privacy is the thing that is important in social media, and maybe shared privacy is even a way to deal with loneliness. Because if you look at the stars in these systems, they are always talking about vulnerability and how they learned in life to be imperfect. It is always a question of how to be imperfect, how to be in touch with other people without being ideal oneself. And that is an interesting thing. I do not think that it is bad for the feeling of loneliness to be around in the net, but maybe it is sometimes helpful in this idea of shared privacy. Of course, the other thing is that shared privacy means that it is not a public and not so much a political public. And maybe that is a problem of net communication.

Lars Fredrik Händler Svendsen

I also jump in here. There are a few studies of the relation between loneliness and use of social media, and the results are mixed. Some show no effect on loneliness prevalence and some show effect. But we find that the heaviest users of social media tend to report higher levels of loneliness than less heavy users of social media. But, as I also mentioned in my lecture, people who meet their friends every single day are more lonely than people who do not meet their friends as often. So we talk about people with very great social needs, and we also find that the heaviest users of social media also have the greatest number of face-to-face interactions with others. They are really social people with great social needs. But I think, nevertheless, social media are interesting here, and perhaps more in what they do with solitude than they do with loneliness. And as I put it in my book, the great problem today is perhaps not an increase in loneliness, because I do not think that

there is in fact one, but rather a decrease in our capacity for solitude. Earlier, pre-cell phone times, whenever you were stuck at a bus stop or a train station or whatever, I mean these empty pockets of time in which you had to relate to yourself, those popped up. Now, as soon as that situation occurs, you pick up your phone, you open the Facebook app or TikTok or whatever and you invite a social field into your life. And there is a hypothesis that we are losing some of our ability to draw on resources within ourselves, we are losing some of our ability to be in the company of ourselves and, of course, that will in turn make you more vulnerable to a lack of company of others. So there might be some avenues to follow down the road here. So that is the best I can say.

Mark Schweda

I should maybe add that, of course, you can pose your questions in German. The hands go up. And we will translate them. Elisabeth, do we have any business online?

Publikumsanwaltschaft: Elisabeth Gräb-Schmidt · Deutscher Ethikrat

Yes. Thank you very much for your questions from the stream. And a lot of questions still as about what loneliness is, and what is the opposite of loneliness? But we have already discussed this, and so I pose a question that you mentioned: What could be measurements or ideas to cultivate more trust? We have heard that trust is something to alleviate loneliness, so how could it be measured. And also in German: *Welche konkreten Maßnahmen kommen bei den Betroffenen an?* So, what can we do to help those people who are lonely?

Mark Schweda

So Lars, I think this addressed at you. How can we increase trust in an effective way?

Lars Fredrik Händler Svendsen

Oh, that is really hard. Trust in its essence is a sort of phenomenon that is very hard to build and very easy to tear down. But we do know something about what creates higher levels of social trust, of generalised trust in a society. For instance, low levels of corruption. People can trust the system. Equality, in different dimensions of equality, it seems to point out. Higher levels of education promote trust. People with a higher education have higher levels of generalised trust than people with lower levels of education; that is documented. But the question as to how to create or increase trust, that is pretty hard. And I think that maintaining trust, at least, is what we should aim for. And then we have to fight against strong polarisation, and so on. And I think that the US is a very interesting case at the moment, because we have seen levels of generalised trust really plummeting in the US in recent years. And if this general correlation between trust and loneliness holds, we can also expect to see far higher levels of loneliness in the US in the years to come. Those studies are not in yet, but that would be my prediction. And why is that? I would say, to a great extent, because the US has stopped being an individualistic society and become a neo-tribalist society with two great tribes. I mean, can I trust you? Then I have to know if you are a Democrat or a Republican. And, of course, that puts an efficient stop to the sort of immediacy, which is very crucial for forming attachments to others. I do not know if this was a reply but something in the neighbourhood of a reply, at least.

Mark Schweda

Well that is close enough, thanks a lot. I think time is running out. We maybe have time for one last short question and a brief answer from the room and one from Slido, so please.

Uta Eser

Uta Eser is my name, thank you so much for these illuminating clarifications. Being an environmental ethicist, I wonder if you have any data about the influence of being attached to or feeling close to non-human others, pets, or experiencing nature? Is this a remedy to loneliness? Do you have any data on this?

Lars Fredrik Händler Svendsen

I have seen some. I mean, for instance, a close attachment to a pet will have a positive effect, but it will typically not substitute your need for attachment to other humans. Now, I am a big animal lover myself, my dog is sleeping right behind me here on the couch. I even wrote a book about the mental lives of animals a couple of years ago. But, of course, my relation to my dog would not cover my need for recognition from a fellow human, but it may alleviate the problem of loneliness of sorts. So that is approximately what I can say.

Mark Schweda

So the philosopher has the data, not the sociologist. Elisabeth

Elisabeth Gräß-Schmidt

Maybe one important question: *Welchen Einfluss wird Ihrer Meinung nach das Thema Einsamkeit auf die Themen assistierter Suizid und Alterssuizid haben?* So, what influence do you think the issue of loneliness will have on the issues of assisted suicide or suicide in old age?

Mark Schweda

Heinz Bude, you addressed the loneliness of the dying, or boomers in the future as a social problem. Maybe that is ...

Heinz Bude

But I don't know about the relation between institutional regularities and the feeling of people in the situation of dying. I do not know. I would

doubt that there is a strong relation with this. But, of course, the institutional settings are very important and maybe the question of, do you behave correctly, to put it very hard, do you behave correctly by dying? Is something that you can be doing wrong? And it is an interesting thing that you see institutions who want people to die in a specific way. And they do not take people who want to die in a specific way. And that is an interesting thing, to put in famous names, Jean Améry would never be accepted in an institution specialised for people dying.

Mark Schweda

Thank you very much. Let's give a big hand to our two speakers. Thank you very much.

It is quite a promising start, I think. We now have a coffee break.

Round-Table-Diskussion**Moderation: Andreas Lob-Hüdepohl · Katholische Hochschule für Sozialwesen Berlin**

Wir finden uns nun ein zu dem sogenannten Round-Table-Gespräch. Wir werden beginnen, indem alle Mitdiskutierenden auf dem Podium ein Statement vortragen.

Wir befinden uns noch in der fachlichen Einordnung des Phänomenfeldes Einsamkeit. Im ersten Teil haben wir Rahmenbedingungen makrosoziologischer Art in den Blick genommen und auch die moralphilosophische Frage erörtert: Warum beschäftigen sich Ethikerinnen und Ethiker mit dieser Frage? Allein schon der Begriff Einsamkeit signalisiert so etwas wie ein moralisches Interesse. Denken Sie an die Care-Ethik, die in dem Aufmerksamwerden auf eine Situation, die zum Handeln herausfordert, den Ursprungsort identifiziert, an dem sie, eine Ethik, beginnt. Einsamkeit ist schon vom Wort her normativ aufgeladen.

Nach dieser Einordnung widmen wir uns jetzt weiteren fachlichen Perspektiven. Die Vorträge am Nachmittag sind genauso fachlich fundiert, aber die Vorbereitungsgruppe meinte zunächst, eigene fachliche Perspektiven auf das Phänomenfeld zu werfen, damit wir im Nachgang lebenslagen- oder auch lebensphasenspezifische Aspekte aus fachlicher Perspektive diskutieren können.

Ich freue mich, dass wir drei renommierte Wissenschaftler:innen gewinnen konnten, die das Phänomenfeld Einsamkeit aus drei unterschiedlichen Perspektiven näher beleuchten, Perspektiven, die sich unterscheiden, aber sich auch ergänzen und zum Teil überlappen. Das macht das Gespräch auf dem Podium interessanter, und wir werden früh die Diskussion in den Saal und in den virtuellen Raum hinein öffnen. Ich darf jetzt schon meine Kollegin Elisabeth Gräß-Schmidt begrüßen, die nachher wieder die Anwältin des Auditoriums sein wird.

Ich habe drei namhafte Kolleg:innen zu begrüßen: für die Perspektive der Sozialwissenschaft, eher breiter aufgestellt, Frau Dr. Sabine Diabaté vom Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung, einem Institut, das in den letzten Wochen eine Einsamkeitsstudie vorgelegt hat, auf die sie sicherlich Bezug nehmen wird.

Wir werden den Blick dann etwas verjüngen und zusammenfügen mit Frau Prof. Dr. Maike Luhmann: „Psychologische Perspektiven auf Einsamkeit“. Diesen Plural werden wir dadurch angereichert bekommen, dass Sie sowohl die individualpsychologische als auch die sozialpsychologische Perspektive vertreten.

Dann darf ich sehr herzlich Prof. Dr. Manfred Spitzer von der Universitätsmedizin in Ulm begrüßen, der sich auch in vergangener Zeit zum Thema Einsamkeit geäußert hat. Er wird hier die medizinische Perspektive einbringen, und ich bin mir gewiss, dass er nicht nur bei der Pathogenese,

also bei Krankheitsbildern stehen bleibt, sondern dass wir im Gespräch auch auf das salutogenetische Moment der Medizin eingehen können, also auf Resilienzfaktoren, Stärkefaktoren, die im Umgang mit dem Phänomen Einsamkeit wichtig sind.

Mein Name ist Andreas Lob-Hüdepohl. Ich war von 2016 bis 2024 Mitglied des Deutschen Ethikrates und habe die Tagung mit vorbereitet.

Ich darf als Erste Frau Kollegin Diabaté bitten, Ihren Eingangsimpuls zu halten.

Einsamkeit aus sozialwissenschaftlicher Perspektive

Sabine Diabaté · Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung

Herzlichen Dank für die einführenden Worte und für die Einladung.

(Folie 2)

Wie entsteht Einsamkeit überhaupt? Die meisten von Ihnen kennen sicherlich das Gefühl, das entsteht, wenn wir eine Kluft wahrnehmen zwischen dem, was wir uns an sozialen Beziehung wünschen, und dem, was wir tatsächlich vorfinden. Das kann ein auch schmerzhaftes Gefühl sein, es erzeugt Stress, ist also ein sehr unangenehmes Gefühl.

Gleichzeitig ist es ein subjektives Gefühl: Jeder hat eine andere Schwelle, ab wann er sich einsam fühlt.

Entscheidend ist die Tiefe in Beziehungen, also mehr die Qualität als die Quantität, und wir können differenzieren nach der zeitlichen Dauer: Ist das ein vorübergehender Zustand, den wir empfinden, oder etwas, was lange Zeit anhält und vielleicht sogar chronisch geworden ist?

Dann können wir nach der Häufigkeit und Intensität gucken.

(Folie 3)

Sie sehen: Das sind die Herausforderungen, die wir als Sozialwissenschaftler:innen haben, wenn wir Einsamkeit quantitativ messen wollen. Diese ganzen Facetten müssen wir berücksichtigen.

Wir haben verschiedene Möglichkeiten und Einsamkeitsmarker. Zum einen können wir eine einzelne Frage stellen oder Aussage machen, zum anderen können wir mit einem Sammelsurium an Fragen einen Index von Einsamkeit bilden. In Deutschland haben sich im Wesentlichen zwei Messungen etabliert: die UCLA Loneliness Scale und die DeJong-Gierveld Scale. Die werden dann in verschiedenen Studien verwendet, zum Beispiel im Sozio-oekonomischen Panel [SOEP], wie wir das jetzt auch im Einsamkeitsbarometer gesehen haben, oder im Familiendemografischen Panel FReDA; auch da erfassen wir jährlich die Einsamkeit. Es gibt aber auch noch andere Studien.

(Folie 4)

Schauen wir in die Zahlen. Deswegen sind wir heute hier: Wir beobachten eine Zunahme an Einsamkeit. Hier sehen Sie für 2005 und für 2021 eine Zunahme sowohl der emotionalen als auch der sozialen Einsamkeit. Die emotionale Einsamkeit ist die Einsamkeit, die wir empfinden, wenn wir mit den engsten, nahestehendsten Personen unzufrieden sind, beispielsweise Freundschaften oder mit Familienangehörigen. Die soziale Einsamkeit entsteht dadurch, dass wir uns nicht gut in unserem weiteren sozialen Umfeld eingebunden fühlen, und Sie sehen hier einen deutlichen Zuwachs.

(Folie 5)

Schauen wir nun auf die generelle Einsamkeit von 2013 bis zum Winter 2023/23. Wir starten bereits auf einem relativ hohen Niveau von 15 Prozent. Im ersten Lockdown sind es 41 Prozent und im

Jahr danach 47 Prozent. Dann gehen wir runter, aber nicht auf das Vor-Corona-Niveau, und das ist möglicherweise ein erster Indikator dafür, dass wir auf einem höheren Niveau vielleicht auch längere Zeit bleiben. Wir sehen: Jeder Dritte ist teilweise einsam und jeder sechste Befragte berichtet sogar, eher oder sehr einsam zu sein.

(Folie 6)

Es gibt eine Reihe von Risikofaktoren; ich kann Ihnen nur einen kleinen Ausschnitt präsentieren. Zunächst erst mal haben wir jetzt neu die Gruppe der 18- bis 29-Jährigen im Vergleich zu den mittelalten Erwachsenen [Folie: 30–53 Jahre]; bei den Hochbetagten wissen wir schon, dass sie von Einsamkeit betroffen sind. Wir sehen hier, dass junge Erwachsene deutlich höher von Einsamkeit betroffen sind.

Dann erscheint das Alleinleben als Risikofaktor. Dazu zählen sowohl Single-Haushalte als auch alleinerziehende oder getrennt erziehende Personen.

Ein schlechter Gesundheitsstatus ist ein sehr großer Risikofaktor und auch eine niedrige formale Bildung.

(Folie 7)

Hier möchte ich auf den Risikofaktor Einwanderung, Migration für Einsamkeit eingehen, einmal für die emotionale und für die soziale Einsamkeit. Sie sehen hier oben die emotionale Einsamkeit in einem treppenförmigen Muster. Personen, die aus Afrika nach Deutschland eingewandert sind, berichten am häufigsten von Einsamkeit, gefolgt von Personen aus anderen Ländern und schließlich hier in Deutschland Geborenen mit dem geringsten Anteil.

Dasselbe Muster finden Sie bei der sozialen Einsamkeit. Allerdings sind hier generell Menschen

aus anderen Ländern, die eingewandert sind, ähnlich oft betroffen.

Worauf geht das zurück? Da gibt es ganz viele Gründe, ich will nur ein paar präsentieren. Zum einen haben wir gesehen, dass sie häufiger von sozialer Zurückweisung berichten, dass sie insgesamt ein geringeres Vertrauen empfinden und auch sagen, dass sie weniger Menschen haben, auf die sie sich bei Problemen stützen können.

(Folie 8)

Was können wir aus diesen Zahlen und Ergebnissen mitnehmen? Zunächst einmal gibt es verschiedene Risikogruppen. Ich möchte aber die jungen Erwachsenen als neue Gruppe hervorheben und auch Zugewanderte noch stärker adressieren, als wir das vielleicht bislang tun. Wir brauchen hier eine gezielte Bekämpfung und Präventionsstrategie. Wir brauchen gerade bei Jüngeren Ideen, wie wir Sozialkompetenzen und die Resilienz noch stärker fördern können. Wir brauchen niedrigschwellige Angebote. Solche Gruppen können wir beispielsweise über Social Media noch stärker erreichen. Im Bildungssektor kann man viele Ideen entwickeln. Man könnte auch darüber nachdenken, in Einbürgerungs- und Sprachkursen auf das Thema Einsamkeit und mentale Gesundheit einzugehen.

Insgesamt finde ich als Sozialwissenschaftlerin, dass wir noch viel mehr Einsamkeitsforschung in Deutschland brauchen und ein regelmäßiges Monitoring, am besten jährlich, und das nicht nur ausschnitthaft, sondern auf alle Bevölkerungsteile bezogen. Wir sollten auch mehr darüber wissen, wie oft sich eigentlich Kinder einsam fühlen. Darüber wissen wir noch sehr wenig.

Dies ist am Ende wichtig, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt zu stärken, und das ist aus meiner Sicht elementar für eine stabile Demokratie.

(Folie 9)

Wenn Sie noch mehr dazu lesen wollen: Wir haben einen Policybrief veröffentlicht, den können Sie auf der Homepage finden.¹ Ich danke Ihnen.

Andreas Lob-Hüdepohl

Herzlichen Dank. Wenn ich mir vielleicht die Bemerkung erlauben darf: Das Policy-Papier findet sich heute sehr prominent veröffentlicht. Der Tagesspiegel berichtet, vermutlich anlässlich unserer Tagung, heute ausführlich auf der Wissenschaftsseite über dieses Papier. Das ist kein neues Papier von gestern, sondern von vor einigen Wochen, aber da können Sie einiges lesen.

Ich darf Frau Kollegin Luhmann bitten, nun zu uns zu sprechen.

Psychologische Perspektiven auf Einsamkeit

Maike Luhmann · Ruhr-Universität Bochum

Vielen Dank auch von meiner Seite für die Einladung zu dieser spannenden Veranstaltung.

Ich möchte in meinem Impuls gerne drei Punkte machen. Erstens möchte ich noch einmal darüber sprechen, welche verschiedenen Formen der Einsamkeit es gibt; darüber haben wir schon ein wenig gehört. Zweitens möchte ich den Punkt machen, dass Einsamkeit nicht immer schlecht ist, aber schlecht werden kann, und drittens möchte ich kurz auf die Folgen von Einsamkeit für einzelne Personen, aber auch für die Gesellschaft eingehen.

¹ <https://www.bib.bund.de/Publikation/2024/Einsamkeit-im-juengeren-und-mittleren-Erwachsenenalter-angestiegen.html?nn=1219468>

(Folie 2)

Wir haben schon gehört, dass es verschiedene Formen von Einsamkeit gibt. Hier ein paar Darstellungen, wie das aktuell in der Wissenschaft systematisiert wird.

Eine Unterscheidung, die wir schon gehört haben, ist die zwischen emotionaler und sozialer Einsamkeit. Emotional einsam ist man dann, wenn einem eine enge, intime, vertrauensvolle Beziehung fehlt. Soziale Einsamkeit empfindet man dann, wenn die Anzahl der Kontakte, die Anzahl der Bindungen als nicht ausreichend empfunden wird.

Da wird manchmal als dritte Form die kollektive Einsamkeit gegenübergestellt. Darunter verstehe ich das mangelnde Gefühl, eingebunden zu sein in einen größeren Kontext, in die Gesellschaft. Da geht es nicht mehr um Personen, die man persönlich kennt, sondern um das Gefühl, zur Gemeinschaft dazuzugehören.

Weitere Unterscheidungen sind zum Beispiel die nach zeitlicher Dauer; auch das wurde heute schon angesprochen: Es gibt die vorübergehende Einsamkeit, die man für einen Moment, für einen Tag, vielleicht auch für eine Woche empfindet, die aber nicht dauerhaft ist, und die situationale Einsamkeit, die meistens etwas länger anhält und die mit konkreten Auslösern in Verbindung gebracht wird, zum Beispiel ein Umzug, eine Trennung, ein Todesfall, also wo das soziale Netz unterbrochen oder disruptiert wurde. Außerdem gibt es die chronische Einsamkeit, die etwas schwammiger definiert ist, aber im Grunde alles andere meint, nämlich wenn man wirklich über lange Zeiträume einsam ist. Auf diese Unterscheidung werde ich gleich noch mal zu sprechen kommen.

Es gibt noch weitere Differenzierungen. Zum Beispiel kann man sich anschauen, ob die einsamen Personen gleichzeitig sozial isoliert sind. Auch

das haben wir heute schon gehört: Einsamkeit und soziale Isolation sind nicht dasselbe, können aber miteinander einhergehen, und eine Person, die sich einsam fühlt, obwohl sie eigentlich objektiv gesehen gut eingebunden zu sein scheint, braucht vielleicht eine andere Ansprache und andere Maßnahmen als eine Person, die wirklich niemanden mehr hat.

Zu guter Letzt haben wir noch die Differenzierung nach Intensität versus Häufigkeit. Man kann zum Beispiel fragen: „Wie stark fühlen Sie sich jetzt gerade einsam? Oder im Allgemeinen einsam?“ Das ist etwas anderes als zu fragen: Wie oft fühlt man sich einsam? Denn die Häufigkeit bedeutet noch nicht, dass man diese Einsamkeitsgefühle auch sehr stark wahrnimmt. Gleichzeitig kann es sein, dass man sich eigentlich nicht oft einsam fühlt, aber wenn man es tut, dann ist es fast unaushaltbar.

Wenn man das alles zusammenpackt, dann kommt man auf eine Menge von Konstellationen. Das hier ist noch nicht mal vollständig. Ich möchte einfach darstellen, dass man das alles kombinieren kann. Das heißt, es kann Menschen geben, die chronisch einsam und hoch isoliert sind. Es gibt Menschen, die sind sozial einsam, aber nur manchmal, nur momentan oder vorübergehend usw.

Es ist wichtig, diese Art von Differenzierung im Hinterkopf zu behalten, weil sie Implikationen hat für Maßnahmen gegen Einsamkeit und wie wir darüber sprechen. Und da muss ich auch selbstkritisch anmerken: In der Wissenschaft wird Einsamkeit sehr selten so differenziert gemessen, wie es eigentlich gemacht werden müsste.

Das war mein erster Punkt.

(Folie 3)

Ich möchte jetzt auf ein paar Folgen zu sprechen kommen, zunächst auf die psychologischen Folgen. Einsamkeit ist nämlich zunächst einmal ein völlig normales Erlebnis, was jeder von uns im Leben einmal erfährt, nicht nur einmal, sondern die meisten mehrfach. Es gehört zum Leben dazu, dass man Momente hat, in denen man sich nicht eingebunden, nicht zugehörig fühlt. Mein Punkt ist, dass das noch nicht unbedingt schlimm ist. Es ist sogar gut, dass wir Menschen in der Lage sind, Einsamkeit zu empfinden. Denn die Evolutionstheorie von John Cacioppo sagt: Einsamkeit hat eine Funktion, und zwar eine adaptive Funktion: Sie motiviert uns, etwas zu tun. Es wird oft verglichen mit einem Gefühl wie Hunger oder Durst. Hunger und Durst fühlen sich auch nicht gut an. Aber es ist gut, dass wir in der Lage sind, das zu empfinden, denn sonst würden wir vielleicht vergessen zu essen und zu trinken.

Genauso ist nach dieser Theorie Einsamkeit gedacht. Einsamkeit ist ein Signal, dass etwas fehlt; in diesem Fall sind es soziale Kontakte, soziale Bindungen. Und das sollte etwas auslösen in uns, was wir in der Psychologie als Reaffiliation bezeichnen: Das ist die Motivation, wieder auf andere Menschen zuzugehen und sich einzubringen. Und wenn das klappt, ist das wunderbar und man kommt aus diesem momentanen Gefühl wieder heraus.

Aber das klappt nicht immer, und dann kann eine Negativspirale in Gang gesetzt werden. Einsamkeit geht dann nämlich mit einem Gefühl der Bedrohung einher, weil wir isoliert sind. Das wiederum führt zu einer erhöhten Vigilanz; das bedeutet, man hat eine erhöhte Aufmerksamkeit für soziale Bedrohungen in seinem Umfeld. Das wiederum kann dazu führen, dass wir ganz normale Begegnungen im Alltag negativ interpretieren, anders wahrnehmen, und darum dann zum Beispiel

auf andere Menschen feindselig reagieren oder uns zurückziehen.

Wir haben heute schon etwas über Vertrauen gehört. Vertrauen ist hier, bei der erhöhten Vigilanz und den negativen Interpretationen mit drin. Das wird auch gleichgesetzt mit einem fehlenden Vertrauen in die Mitmenschen.

Wenn man in dieser Spirale einmal drin ist, dann verstärkt das die soziale Isolation und am Ende auch die Einsamkeit und kann zur Chronifizierung beitragen.

(Folie 4)

Und dann haben wir ein Problem, denn dann gibt es eine Reihe von Folgen. Das sind zum einen gesundheitliche Folgen. Die möchte ich nicht alle aufzählen, aber man sieht einfach an der Menge der Punkte, dass es jede Menge sind, und die sind in der Literatur wirklich gut belegt.

(Folie 5)

Es gibt aber auch gesellschaftliche Folgen. Zu nennen sind die ökonomischen Folgen: Einsame Menschen performen schlechter in ihren Jobs, sind weniger kreativ, sind eher emotional erschöpft und haben mehr Fehltag. In den USA werden diese Folgen auf 154 Milliarden US-Dollar pro Jahr geschätzt.

Darüber hinaus gibt es auch politische Folgen: Einsame Menschen haben ein geringeres politisches Engagement und ein geringeres politisches Vertrauen (da haben wir es wieder). Sie haben auch eine verstärkte Neigung, an Verschwörungstheorien zu glauben, und extremere politische Einstellungen.

(Folie 6)

Daraus ergibt sich eine Verantwortung für uns als Gesellschaft und auch für das Gremium, mit dem wir heute tagen, dieses Problem anzugehen. Vielen Dank.

Andreas Lob-Hüdepohl

Liebe Frau Luhmann, herzlichen Dank auch Ihnen. Ich gebe gern Herrn Spitzer das Wort.

Einsamkeit aus medizinischer Perspektive

Manfred Spitzer · Universitätsklinikum Ulm

Guten Tag und danke für die Einladung.

(Folie 2)

Ich möchte versuchen, Ihnen drei Aspekte nahezubringen, die man aus medizinischer Perspektive hervorheben kann, nicht einzelne Krankheiten und Diagnosen, sondern drei Dinge.

(Folie 3)

Wir haben in Nature im April 24 ein Einsamkeitsfeature gehabt, warum es schlecht für die Gesundheit ist, einsam zu sein.

(Folie 4)

Der Surgeon General, also der Doktor Nr. 1 in den USA, hat im letzten Jahr darüber 81 Seiten, 10 Seiten davon Quellenangaben, publiziert.

(Folie 5)

Darin steht, dass Einsamkeit so schlimm ist wie 15 Zigaretten am Tag und dass man dagegen etwas tun muss. Denn sonst werden wir alle wütend, krank und allein sein, und das ist nicht gut, sagt Amerikas erster Doktor.

(Folie 6, 7)

Worum geht es? Das ist in PLOS ONE schön dargestellt: Der Risikofaktor Nr. 1 bezieht sich auf die Person,

(Folie 8)

und da ist es das Alter. Wenn man Tausende Leute untersucht, kommt heraus, dass Einsamkeit bis zum 19. Lebensjahr zunimmt und dann wieder

abnimmt, und dass es Frauen mehr betrifft als Männer.

(Folie 9)

Jetzt will ich Ihnen kurz sagen, was der Doktor dazu sagt: Einsamkeit ist tödlich, ansteckend und schmerzhaft. Das hat mich so umgehauen, dass ich darüber ein Buch geschrieben habe. Denn das wusste man schlichtweg nicht, und das war auch medizinisch nicht klar.

(Folie 10)

Warum ist Einsamkeit tödlich?

(Folie 11)

Holt-Lunstad hat 2010 eine große Analyse gemacht, und zwar von 148 Studien an 308 000 Teilnehmern, wo man alles Mögliche an epidemiologischen Risiken abgefragt hat.

(Folie 12)

Oben steht: Verminderung der Sterbewahrscheinlichkeit, wenn Sie reine Luft haben. Sie können es auch andersrum lesen: Wenn die Luft dreckig ist, erhöht sich die Sterbewahrscheinlichkeit um diesen Betrag. Behandelte Bluthochdruck ist auch besser als unbehandelter. Wenn Sie schlank sind, ist das gut; wenn Sie Sport treiben, ist das gut. Keinen Alkohol trinken, Nichtraucher: alles prima.

Nicht einsam – Sie können es auch rundrehen: Einsamkeit ist mehr mit Sterblichkeit verknüpft als alles andere hier Genannte. Das ist schon ein dicker Befund, also deswegen: Todesursache Nr. 1 oder Killer Nr. 1, das ist die Grundlage, dass man sowas gesagt hat. Das denkt man sich nicht aus, sondern das kommt bei großen Studien raus.

(Folie 13)

Was macht man, wenn man sowas Verrücktes findet? Man macht es noch mal, und deswegen hat die Autorin das 2015 auch noch mal gemacht,

nicht an 300 000, sondern an dreieinhalb Millionen Leuten, und es kam das Gleiche heraus. Deswegen muss man das ernst nehmen. Einsamkeit ist der Killer Nr. 1. Nicht Rauchen, nicht Übergewicht und nicht dreckige Luft.

(Folie 14)

Ansteckend. Wie kann es sein, dass Einsamkeit ansteckend ist?

(Folie 15)

Es wurde schon mehrfach gesagt: Es ist nicht das Gleiche wie soziale Isolation. Wenn man es unabhängig voneinander erhebt, überlappen 20 Prozent der Varianz. Das ist nicht viel. Deswegen gibt es Einsame, die mit anderen zusammen sind, und deswegen können die die anderen anstecken.

(Folie 16)

Da hat man Daten genommen, die es schon lange gab, nämlich die Framingham Heart Study. Der eben schon erwähnte Herr Cacioppo hat diese Studien noch mal untersucht und das hier rausgefunden.

(Folie 17)

Das ist ein soziales Netzwerk von etwa 1000 Leuten, das zeigt: Wer ist mit wem befreundet? Und man kann einen Indexzeitraum nehmen, wann die befreundet sind, und dann in den Jahren danach gucken: Bei wem schlägt es von nicht einsam nach einsam um?

(Folie 18)

Da stellt sich raus: Wenn Sie einsam werden, dann hat Ihr nächster Freund innerhalb der nächsten vier Jahre eine mehr als 50-Prozent-Chance, dass er auch einsam wird. Der Freund von Ihrem Freund hat noch eine 25-Prozent-Chance und der Freund vom Freund vom Freund immer noch eine knapp 20-Prozent-Chance. Über vier Ecken ist es noch numerisch, aber nicht mehr signifikant. Die

Fehlerbalken überlappen die Nulllinie, nach dem Motto: Einsamkeit steckt auch über drei Ecken an.

(Folie 19)

Das ist ein dosisabhängiger Effekt: Ein wechselseitiger Freund steckt mehr an als ein einseitiger Freund. Ein Freund, der eine Meile weg wohnt, steckt mehr an als einer, der fünf Meilen weg wohnt, und einer, der 20 Meilen weg wohnt, steckt noch weniger an. Das ist die Framingham Heart Study, das sind die USA der Fünfzigerjahre, da hatte nicht jeder ein Auto, und wenn ein Freund 20 Meilen weg war, hat man den seltener getroffen und er hatte weniger Chancen, einen anzustecken, als wenn man den jeden Tag gesehen hat, weil er nur eine Meile weg gewohnt hat. Das ist völlig klar. Aber man sieht hier: Der Effekt ist dosisabhängig.

(Folie 20)

Mein letzter Punkt: schmerzhaft.

(Folie 21)

Normalerweise geht ein *Uaaah* durch den Raum, wenn ich das zeige [ein Nagel durchbohrt einen Schuh]. Die Geschichte geht so: Ein Bauarbeiter ist runtergesprungen und hat dann das hier in seinem Fuß gesehen. Er hat geschrien wie am Spieß und wurde in die Notaufnahme gebracht. Dort hat den Schuh ganz vorsichtig abgemacht und festgestellt, dass der Nagel genau zwischen großem Zeh und nächstem Zeh durch ist. Und er hatte gar nichts.

Aber was hat Sie dazu bewogen, *uaaah* zu machen? Schmerzen entstehen hier [zeigt auf seinen Kopf], nicht im Zeh. Das ist das Wichtigste.

(Folie 22)

Wenn man das kapiert hat, kann man auch fragen: Wo? Das sehen Sie hier. Oben ist gezeigt: Wenn

es Ihnen an der Hand wehtut, dann sagt das Handareal Ihnen, wo es wehtut. Dann gibt es hier ein Areal, und wenn man das durchschneidet und draufguckt, dann sieht man das hier blinken. Das wird umso stärker, je mehr es wehtut, und schwächer, wenn es weniger wehtut.

Wir haben also ein Schmerz-Netzwerk im Kopf. Das ist nur ein Teil davon. Aber ein Teil des Netzwerkes sagt Ihnen, wo es wehtut, und ein anderer Teil sagt Ihnen, wie stark es wehtut. Und dieses Stückchen – merken Sie sich das gut – ist das, was bei starken Schmerzen stärker und bei schwachen Schmerzen schwächer aufleuchtet.

(Folie 23)

Im Jahr 2003 hat man ein seltsames Experiment gemacht und im Fachblatt Science publiziert, wo man Leute im Scanner vereinsamt hat. Die haben zu dritt ein Ballspiel gemacht. Einer lag im Scanner, und dann haben die anderen plötzlich nicht mehr mit ihm Ball gespielt, ihm den Ball nicht mehr zugeworfen. Der ist also im Scanner akut vereinsamt. Dann konnte man gucken: Wo im Kopf steckt die Einsamkeit? Das zeige ich Ihnen jetzt.

(Folie 24)

Da. Und Sie merken, wie schnell Sie zum Experten werden. Wenn man solche Bilder zeigt, kommt immer die Kritik: Na ja, ist mir doch egal, ob es jetzt hier einsam ist oder hier oder hier. Ich bin einsam. Was wollen Sie mit Ihrem bunten Fleck?

Die bunten Flecken werden aber interessant, wenn Sie viele Untersuchungen dazu haben. Zu dem Fleck gab es schon vor zehn Jahren mehr als 1400 Studien. Der ist fürs Fehlermachen zuständig, für Schmerzen, für ein höheres Risiko, Fehler zu machen, und für Einsamkeit. Und das ist interessant: Denn genau das gleiche Ding ist für Einsamkeit und für Schmerzen zuständig. Aus dieser

Sicht wundert es nicht mehr, dass wir sagen: Einsamkeit tut weh.

Man dachte immer, das ist eine Metapher, nach dem Motto: Wir reden halt so, weil Einsamkeit nicht schön ist. Schmerzen sind nicht schön, also sagen wir: Einsamkeit tut weh. *Diese Befunde* sagen etwas ganz Neues, nämlich: Es tut wirklich weh! Das Schmerzzentrum geht an, ja?

(Folie 25)

Das ist die Korrelation. Man sieht: Es korreliert wirklich, die Aktivität mit der Einsamkeit.

(Folie 26)

Wenn wir sagen, dass es so ist, dass das Schmerzzentrum und das Einsamkeitszentrum dasselbe sind, dann könnten Sie doch Schmerzen dadurch bekämpfen, dass Sie jemanden daran erinnern, dass er nicht einsam ist. Und genau das hat man gemacht. Man zeigt ihm einfach ein Bild von der Familie – nebenbei: Was finden Sie in allen Krankenhäusern auf den Nachttischen? Einen Blumenstrauß, eine Tafel Schokolade, einen Piccolo, so hinterm Blumenstrauß versteckt [Lachen], und ein Bild, Und was ist auf dem Bild? Claudia Schiffer, Ronaldo? Nein. Die Familie. Warum? Das ist aktive Schmerztherapie. Das ist ganz einfach. Das ist wirklich so, und das machen die Leute.

(Folie 27)

Hier ist die Studie dazu. Wenn Sie ein Foto von einem Objekt, also Kaffeetasse, oder einem Fremden sehen und dann durch thermische Einwirkung künstlich Schmerzen erzeugt werden, dann tut es weh.

(Folie 28)

Es sei denn, Sie gucken sich das Bild Ihres Partners an. Sie können auch mit dem Partner Händchen halten. Das klappt auch, wie man sieht. Eine Kaffeetasse in der Hand halten klappt nicht.

(Folie 29)

Das Ganze kann man noch mal im Scanner machen. Dann sieht man eine Deaktivierung, hier blau, des Gehirnareals, was Schmerzen macht, wenn man dann das Bild des Partners zeigt. Das Schmerzzentrum geht also sichtbar runter, wenn man Schmerzen hat und ein Bild des Partners sieht.

(Folie 30)

[Folie: „Abschied tut weh“] Das ist keine Metapher, bloß eine Beschreibung dessen, was ist, und das ist deswegen wichtig, weil man plötzlich auf Studien kommt, auf die käme man nicht. Denn nur weil man von Abschiedsschmerz redet, würde doch keiner sagen: Wenn du einen Abschied hast oder wenn einer gestorben hast, nimmst du halt Aspirin. Dann geht es weg.

(Folie 31)

Auf die Studie kam man erst durch diese Erkenntnisse. Denn wenn das zusammenhängt, kann man sie ja machen. Das hat man gemacht. Nicht mit Aspirin, sondern mit Paracetamol. Benuron, das können Sie frei kaufen, wirkt gegen Einsamkeit. Doppelblind, placebokontrolliert, zweimal gemacht, weil es keiner glaubt.

Empfehle ich als Psychiater Aspirin gegen Einsamkeit? Nein. Ich empfehle bessere Sachen. Denn Kopfschmerzen zum Beispiel gehen zwar weg, aber bei zu viel Aspirin bekommen Sie einen Aspirin-Kopfschmerz. Das ist deswegen nicht gut. Aber wenn jemand zu uns kommt, bei dem wir finden, dass er depressiv ist, dass er lange ein-

sam war und einen Schmerzmittel-Abusus betreibt, also selbst schon eine wirksame Therapie macht, wie wir jetzt wissen – früher haben wir gesagt: weg mit dem Zeug, wir behandeln den jetzt richtig. Heute sagen wir: langsam ausschleichen, denn der behandelt sich selber und es wirkt sogar. Deswegen sind wir vorsichtiger mit dem ober-schlauen Absetzen und geben etwas anderes, aber schleichen es langsam aus, weil die Therapie tatsächlich wirksam ist.

Danke fürs Zuhören.

Andreas Lob-Hüdepohl

Auch Ihnen herzlichen Dank für den Impuls.

Bis wir die Fragerunde auf das Auditorium eröffnen, kurz hier am Podium. Sie haben Ursachen, Wirkungen, Risikofaktoren und dergleichen vortragen. Zunächst mal beschreiben Sie ja Korrelationen. Kann es nicht sein, dass es auch genau umgekehrt ist, also bei Vertrauensverlust führt zu Einsamkeit: Kann nicht auch Einsamkeit zu Vertrauensverlusten führen? Was ist eigentlich Ursache, was ist Wirkung? Kann man das vielleicht etwas genauer auseinanderfriemeln? Denn die Therapie, die sicher nicht bei Symptomlinderung durch Paracetamol stehen bleibt, hängt ja wesentlich davon ab, dass dieser Wechselmechanismus durchbrochen wird. Wie würden Sie das sehen? Was ist Ursache, was sind Wirkungen?

Maike Luhmann

Das ist eine sehr schwierige Frage. Eine Vielzahl von Studien schaut sich das nicht so genau an, weil es reine Querschnittsstudien sind, und die haben genau immer diese Einschränkung.

Speziell zum Beispiel Vertrauen würde ich im Gegensatz zu den Rednern heute Morgen eher sagen: Es ist erst mal primär eine Folge. Einsame Menschen, wie ich das beschrieben habe in dieser Negativspirale, haben ein erhöhtes Misstrauen ge-

genüber anderen Menschen. Das kann man evolutionär erklären, und das kann aber als Ursache die Einsamkeit verstärken. Das ist also ein bisschen beides. Ich glaube, das kann man auf die meisten anderen Risikofaktoren, über die man so spricht, übertragen, dass es immer eine Wechselwirkung ist und sich oft Dinge gegenseitig verstärken. Das ist bei psychischen Erkrankungen auf jeden Fall auch so, das ist bei der Nutzung sozialer Medien so usw.

Andreas Lob-Hüdepohl

Darf ich vielleicht die Frage etwas ergänzt an Sie weiterreichen? Sie haben die emotionale und die soziale Einsamkeit unterschieden. Das hatte mich zunächst irritiert, denn Einsamkeit ist ja eine Emotion, ein Gefühl. Wie kann man dann noch etwas anderes unterscheiden? Vielleicht können Sie das noch mal erläutern.

Der zweite Punkt: Gibt es nicht auch so etwas wie eine politische Einsamkeit, nicht nur eine kollektive? Also eine Einsamkeit, die ich in einem politischen Prozess erfahre, sodass ich dann gegenüber politischen Systemen Misstrauen habe, aber zu engen Bezugspersonen ein starkes Vertrauen?

Sabine Diabaté

Zunächst zum ersten Punkt. Es ist nicht ganz einfach und nicht ganz überschneidungsfrei. Diese Konzepte wirken ja teilweise auch miteinander, deswegen ist es schwer, das auseinanderzuklamüsern. Es ist auch methodisch schwierig. Aber ich denke schon, dass das miteinander in Wechselwirkung treten kann. Menschen, die sich emotional einsam fühlen, sind auch häufiger sozial einsam und umgekehrt. Es gibt eine Gruppe, wo sich das überlappt.

Andreas Lob-Hüdepohl

Können Sie vielleicht noch etwas zu der Begrifflichkeit sagen, die ja ein bisschen irritierend ist? Wir haben die Eingangsfragen gehabt, da wurde

die ganze Zeit von Gefühlen gesprochen; ich übersetze das einfach mit Emotionen. Wieso nennen Sie das emotionale Einsamkeit und das andere soziale Einsamkeit, wobei doch soziale Einsamkeit auch ein Gefühl ist, eine Emotion? Oder was habe ich da nicht richtig verstanden?

Sabine Diabaté

Die emotionale Einsamkeit bezieht sich auf das engste Umfeld, wenn ich eine enge Freundschaft habe, wo ich mich fallen lassen kann und mich so geben kann, wie ich bin. Wenn ich keine Partnerschaft habe, aber mir eine wünsche, kann das auch zu einem Gefühl wie emotionaler Einsamkeit führen.

Soziale Einsamkeit meint eher dieses Gefühl von: Bin ich eingebunden? Habe ich ein Netzwerk, auf das ich mich stützen kann? Fühle ich mich in meinem direkten Umfeld verstanden, akzeptiert, aufgefangen? Kann ich da auf Leute zählen? So würde ich es unterscheiden.

Andreas Lob-Hüdepohl

Wenn Sie aus der Psychologie noch mal?

Maike Luhmann

Ja, gerne. Ich würde bei der Gelegenheit auch den Punkt mit der politischen Einsamkeit noch mal aufgreifen. Die Begriffe emotional, sozial, kollektiv und so beziehen sich nicht darauf, wie sich das anfühlt, sondern was die Ursache ist. Bei dem einen ist es das Fehlen von Emotionalität, die man teilt. Daher kommt der Begriff. Bei dem anderen geht es eher um – sozial ist ein ungünstiger Begriff, aber mehr um die Anzahl von Kontakten. Es gibt noch mehr Unterscheidungen als die, die ich aufgelistet habe. Es gibt zum Beispiel noch die kulturelle Einsamkeit; das ist das Gefühl, dass man seiner Kultur nicht angehört. Der Begriff politische Einsamkeit – ja, das hab ich auch schon mal gelesen – bezieht sich auf das Gefühl, dass man von den Institutionen entfremdet ist. Man

kann auch existenzielle Einsamkeit und körperliche Einsamkeit unterscheiden.

Was diese Begriffe alle gemeinsam haben oder was hilft, sie zu differenzieren: Sie schauen sich immer verschiedene Bezugspersonen an und definieren die Einsamkeit danach, in welchem Lebensbereich etwas fehlt.

Andreas Lob-Hüdepohl

Herr Spitzer, darf ich die Grundfrage für Sie noch etwas anreichern: In Ihrem Abstract haben Sie Ursachen genannt, Urbanisierung, Medialisierung und Singularisierung. Singularisierung hört sich für mich, Andreas-Reckwitz-belesen, nicht nur nach Vereinzelung, sondern Vereinzigartigung an, also das Streben, einzigartig zu sein. Haben Sie das auch in diesem Sinne gemeint?

Manfred Spitzer

Nein. Also Singularisierung ist so wie: Wir haben mehr Medien und damit sind wir indirekt zusammen. Das Medium ist eben das Vermittelnde und nicht das Unmittelbare. Wir haben also weniger Unmittelbarkeit. Wir leben eher in Städten. Da trifft man zwar viele Leute, aber die meisten kennt man nicht. Das heißt, viele Kontakte sind sozusagen frustan, weil es keine wirklichen Kontakte sind. Auf dem Dorf kennt man jeden, *hallo* und man hält ein Schwätzchen. Das hat man in der Stadt nicht. Deswegen führt die Verstädterung zu mehr Einsamkeit, und wenn man mehr Singlehaushalte hat, dann wohnen da mehr Leute allein, und es korreliert ja doch. Das ist also nicht völlig unabhängig voneinander. Wenn man mehr sozial isoliert ist, ist man auch eher einsam.

Aber wenn ich noch etwas Medizinisches dazu sagen kann: Wir haben alle drei zwischen akuter und chronischer Vereinsamung differenziert. Das ist ganz wichtig. In der Medizin muss man das oft unterscheiden, den akuten und den chronischen Fall. Nehmen wir Schmerzen. Akute Schmerzen

sind ein Hinweis darauf, dass hier etwas nicht stimmt, und dann haben wir Schmerzverhalten: Wir schonen das Gelenk, das wir uns gerade verrenkt haben. Wir machen also etwas, damit die Schmerzen abnehmen, und das ist richtig. Nehmen wir chronische Schmerzen: Da sind die Schmerzen selbst das Problem. Da ist sozusagen der Zeiger kaputt, der uns auf etwas hinweist, nicht das, worauf er hinweist. Extremfall Phantomschmerzen: Sie haben Schmerzen in der Hand, aber keinen Arm mehr. Da können Sie nicht eine Salbe draufmachen, weil da ja nichts ist. Das ist ganz schwer zu behandeln.

Bei chronischen Schmerzen besteht oft ein Teufelskreis, aus dem man nicht mehr rauskommt. Bei chronischer Einsamkeit ist das genauso. Da machen wir eben nicht mehr nur dieses Verhalten: Ja, wir kümmern uns drum, dass man mal rausgeht und mit anderen spricht. Das macht man bei akuter Vereinsamung; da macht es auch Sinn. Aber wenn man chronisch einsam ist, hegt man eher so Gedanken wie: Ach, ich geh denen eh nur auf den Keks. Das sind die dysfunktionalen Kognitionen, die am Status quo nichts ändern. Das muss man unterscheiden, und deswegen sind akute Vereinsamung und chronische Einsamkeit etwas ganz Verschiedenes und erfordern auch ganz andere Reaktionen. Deswegen muss man das auch immer unterscheiden, wenn man fragt (und das haben Sie ja getan), was man denn machen kann. Erst mal muss man den Unterschied machen, um dann darauf aufbauend zu überlegen, was man macht.

Andreas Lob-Hüdepohl

Herzlichen Dank. Ich will jetzt öffnen in das Auditorium und darf Sie bitten, die erste Frage zu stellen.

Herr NN

Meine Frage an Professor Spitzer: War es nicht dann gerade verkehrt, während der Coronazeit Leute einsam zu machen? Ich kenne Fallgeschichten, die schon dement waren und, weil sie plötzlich keinen Besuch mehr kriegten wegen Corona, extrem schnell in einen schlechten Ausnahmezustand geraten sind und schnell verstorben sind. War das nicht medizinisch völliger Blödsinn, was wir gemacht haben, nicht mehr Menschen zueinander zu lassen und im Lockdown einzusperren usw.?

Manfred Spitzer

Die kurze Antwort ist: ja, und die etwas längere Antwort ist, dass Einsamkeit Stress erhöht und Stress die Immunabwehr beeinträchtigt und deswegen Ihre Chancen, gegen Corona mit Ihrem Immunsystem fertig zu werden, solange es noch nichts anderes gab, und das war ja am Anfang der Fall. Dadurch hat man es tatsächlich schlimmer gemacht. Ich glaube, wenn man heute eine Sache anders machen würde, dann ist es genau das. Man hat ja gelernt.

Frau NN

Meine Frage zielt ab auf die gesellschaftliche Schicht derer, die befragt werden. Werden wirklich alle Ebenen der Gesellschaft befragt oder nur die Ärmern und Einfacheren in Anführungszeichen? Denn ich frage mich: Wenn es für *alle* gilt, welchen Einfluss hat Einsamkeit auf Politik? Auch Politiker sind einsam. Auf Wissenschaft? Auf Wirtschaft? Ich kenne viele auch führende Menschen in der Wirtschaft, die, würde ich sagen, sehr einsam sind. Welche Auswirkungen hat das auf die gesamte Gesellschaft?

Sabine Diabaté

Zum ersten Teil Ihrer Frage, sehr wichtig und spannend: Wen erfassen wir eigentlich in großen

Panelstudien? Idealerweise haben wir eine repräsentative Auswahl an Menschen. Das versuchen wir natürlich. Wir verwenden in der Statistik auch Gewichtungsfaktoren, um bestimmte Gruppen, die unterrepräsentiert sind, sozusagen statistisch hochzupushen, um ein ausgewogenes Bild zu haben.

Wir haben aber leider keine Studie, die vom Kind bis zum Hochbetagten alles abdeckt. Das sind immer Einzelstudien, die bestimmte Altersgruppen abdecken. Das Sozioökonomische Panel deckt meines Wissens aktuell den größten Altersabschnitt ab. Das ist das Schwierige für Deutschland, dass wir keine Studie haben, die alles abdeckt. Aber wir bemühen uns, das alles anzugleichen und möglichst repräsentative Aussagen zu treffen.

Frau NN

Mir ging es eigentlich um uns hier und um Menschen in Führungspositionen. Welche Auswirkung könnte Einsamkeit auf ihr Handeln haben?

Andreas Lob-Hüdepohl

Wenn Sie sich dazu noch äußern wollen? – Derzeit nicht. Dann würde ich Sie auf das nachmittägliche Panel verweisen. Wir haben ausdrücklich die Perspektive Einsamkeit in Führungspositionen in den Blick genommen und haben da einen sehr kompetenten Gesprächspartner.

Stephan Kruip

Stephan Kruip, ich war bis April Mitglied des Deutschen Ethikrates. Ich habe heute schon viel gelernt, unter anderem dass junge Menschen viel mehr betroffen sind als ältere und dass für den sozialen Zusammenhalt in der Gesellschaft die Bekämpfung der Einsamkeit wichtig ist. Daraus entsteht eine Art Motivation oder Wunsch an uns alle, uns um Menschen zu kümmern, die einsam sind. Da hätte ich gern noch ein paar konkrete Tipps oder Hilfestellungen. Soll ich versuchen,

jemandem dieses subjektive Gefühl auszureden, indem ich sage: „In Wirklichkeit bist du gar nicht einsam, du hast ja Freunde“? Oder soll ich versuchen, mit ihm Zeit zu teilen und ihn in soziale Beziehungen einzubeziehen, was einerseits mühsam sein kann und andererseits vielleicht auch erfolglos, weil ein subjektives Gefühl bestehen bleibt? Oder wäre es vielleicht sinnvoll, auf Instagram zu posten: „Auch mir ist heute nichts passiert. Es war langweilig und ich habe nichts erlebt“? [Lachen]

Manfred Spitzer

Wenn Sie einem Rollstuhlfahrer auf die Schulter klopfen und sagen: „Steh doch mal wieder auf“, dann nützt es nichts, und er hat wieder mal gelernt, dass Sie gar nicht wissen, was mit ihm eigentlich ist, denn genau das kann er ja nicht. Und so muss man schulterklopfendes, also helfendes, aber die Sache doch schlimmer machendes Verhalten einschätzen. Das bringt gar nichts, sondern im Gegenteil: Man frustriert jemanden nur noch stärker.

Das, was Sie genannt haben, dass man selber versucht, sich darum zu kümmern (mal gucken, ob das klappt oder was dann passiert), ist eine Idee, die ich unterschreiben würde. Denn man kann ja dann sehen, ob es klappt oder nicht.

Was ich auch denke, ist: Wir bauen Kindergärten und Altersheime, gießen also die Trennung in Beton. Wir könnten Mehrgenerationenhäuser bauen und die Gemeinschaft in Beton gießen. Das wäre doch mal was anderes.

Maike Luhmann

Ich würde das gern aufgreifen: Was kann jeder Einzelne tun, wenn man eine Person im Umkreis hat, von der man glaubt, dass sie einsam ist? Auf die Person zugehen ist der erste richtige Schritt.

Ich möchte aber noch einmal an diese Negativspirale erinnern, die ja gerade dazu führt, dass Menschen, die schon lange einsam sind, anderen gegenüber misstrauisch sind. Das heißt, man darf nicht erwarten, dass die Person, wenn man sich ihrer annimmt, freudestrahlend alles mitmacht. Im Gegenteil, man muss damit rechnen, dass man erst mal auf Ablehnung stößt, und dann ist es entscheidend, sich davon nicht abschrecken zu lassen.

Die Frage ist auch: Spricht man das direkt an oder nicht? Ich glaube, das hängt sehr von der individuellen Person ab. Einsamkeit ist immer noch ein schamhaftes Thema, und bei manchen wird es so sein, wenn man sagt: „Sag mal, bist du einsam?“, dass sie dann sofort blockieren. Andere sprechen vielleicht eher darauf an, und genau darüber erreicht man sie.

Mittlerweile gibt es sehr viele Angebote, die sich an einsame Menschen richten. Zum Beispiel hat das Kompetenznetz Einsamkeit eine wunderbare Datenbank aufgebaut mit mehreren hundert Angeboten aus dem ganzen Land, die immer weiter wächst. Da kann man mal schauen, was es eigentlich bei mir in der Stadt oder in meinem Landkreis für Angebote gibt, die sich an Betroffene wenden, und da vielleicht anfangen.

Publikumsanwaltschaft: Elisabeth Gräb-Schmidt · Deutscher Ethikrat

Vielen Dank für die vielen Fragen aus dem Stream. Ich greife mal den Aspekt des Medizinischen heraus, was viel nachgefragt wurde, und hier die Frage zum Zusammenhang von Einsamkeit und Depression: Wenn Einsamkeit durch Schmerzmittel zu lindern ist, wäre das nicht auch bei Depression mit ähnlichen Schmerzmitteln der Fall?

Manfred Spitzer

Na ja, viele Depressive betreiben einen Schmerzmittelabusus. Das ist auch das, was klinisch auffällt. Deswegen ist es auch wichtig, dass wir nicht mehr sagen: weg mit dem Zeug, sondern dass wir sagen: Wir gehen langsam runter, um denen nicht eine wirksame Behandlung zumindest des akuten Symptoms Einsamkeit akut wegzunehmen.

Gegen Depression gibt es sehr wirksame Medikamente. Da hilft nicht gleich das erste, was man einsetzt, sondern manchmal das zweite oder das dritte. Dann hat man noch weitere medikamentöse und auch nicht-medikamentöse Verfahren, sodass wir die Depression innerhalb einer vertretbaren Zeit wirklich wegbekommen. In der Zeit kann man auch die Schmerzmittel ausschleichen. Es ist also keine gute Idee, Schmerzmittel gegen Einsamkeit oder gegen Depression zu nehmen. Es gibt was Besseres. Aber es ist wichtig, zu wissen, dass sie helfen, und deswegen vorsichtig damit umzugehen, wenn es darum geht, die zu reduzieren. Denn das muss man machen.

Elisabeth Gräß-Schmidt

Eine Frage beleuchtet den moralischen Aspekt, der für diesen Zusammenhang auch von Bedeutung ist. Wenn Einsamkeit ansteckend ist, wie Sie ausgeführt haben, Herr Spitzer, liegt es dann nicht auch in der Verantwortung, etwas daran zu ändern? Also an denen, die sich so verhalten, dass es ansteckend wird? Kann man appellieren, dafür die Verantwortung zu übernehmen und Verhaltensänderungen zu avisieren?

Manfred Spitzer

Das ist ganz schwierig. Wenn man ein Freund eines Einsamen ist – wir haben ja einen Sprachgebrauch, und der ist oft ganz schlau. Wir sagen: Der zieht mich runter. Damit ist gemeint, dass jemand so ist, dass er einen selber runterzieht, und

dann wird man selber auch depressiv und ein bisschen einsam, wenn man mit dem viel Kontakt hat. Und wenn man zu den Leuten gehört, die leicht runterzuziehen sind, muss man aufpassen, dass man sich nicht ansteckt. So wie wenn man gerade eine Tumorthherapie macht oder ein Organ transplantiert hat, dann geht man auch nicht bei einer Erkältungswelle in ein öffentliches Verkehrsmittel, weil man sich dann ansteckt. Denn man weiß, man ist eher infizierbar als der Durchschnitt der Bevölkerung. Also achtet man darauf. Und deswegen sollten die, die wissen, sie sind leicht affizierbar, auch eher aufpassen. Das ist mein Rat. Den Einsamen noch den Tipp zu geben, andere nicht anzustecken, halte ich für nicht zielführend.

Elisabeth Gräß-Schmidt

Ich meinte, wie die, die angesteckt werden, die Verantwortung übernehmen können, um die Spirale der Ansteckung zu durchbrechen.

Manfred Spitzer

Die, die leicht ansteckbar sind, sollten gar nicht so viel machen. Die sollten sich eher zurückziehen, damit sie nicht angesteckt werden, und sie sollten gucken, dass andere – dafür gibt es ja professionelle Hilfe bei psychischen Störungen. Denn da sitzen Leute, die gelernt haben, sich nicht so leicht anstecken zu lassen – und vielleicht auch den Beruf ergriffen haben, weil sie nicht so ansteckbar sind – die das aber auch nachbesprechen und vorbesprechen, um zu verhindern, dass sie selbst angesteckt werden, so wie Mediziner bestimmte Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, damit sie sich nicht mit Krankheiten anstecken, wenn sie auf der Infektionsstation arbeiten. Deswegen hat man ja Profis, und deswegen sollte nicht jeder Laie die Welt retten wollen, vor allem nicht die Welt der Einsamen. Denn das klappt nicht so gut, als wenn das ein Profi macht.

Andreas Lob-Hüdepohl

Wenn es ein Runterziehen gibt, gibt es auch so etwas wie ein Raufziehen. Sie haben zu Recht darauf hingewiesen: So ein blödes Schulterklopfen nützt überhaupt nichts. Aber gibt es auch solche Effekte, die die Resilienz beispielsweise stärken, also aus einer medizinischen, sozialwissenschaftlichen oder psychologischen Sicht? Gibt es so ein Hochziehen?

Manfred Spitzer

Natürlich gibt es so was. Wenn es das nicht gäbe, wäre ich und wären viele arbeitslos.

Andreas Lob-Hüdepohl

Das ist mir schon klar, dass Fachleute – nein, es geht mir nicht um eine professionelle Unterstützung des Hochziehens. Sondern gibt es auch ein lebensweltliches Hochziehen?

Manfred Spitzer

Ja, natürlich. Es gibt Menschen, mit denen man gerne zusammen ist, weil die einem guttun. Genau das sind diejenigen, die dann etwas tun können, wenn sie sich das zutrauen oder wenn sie einen Zugang zu diesen einsamen Menschen haben. Natürlich, klar.

Maike Luhmann

Ich überlege gerade, ob es eine vergleichbare Studie gibt, die sich Netzwerke anschaut und schaut, ob sich Verbundenheit auch ausbreitet. Mir persönlich ist keine bekannt, was nicht heißt, dass es das nicht gibt.

Ich glaube auch, dass es genauso möglich ist, Positivspiralen in Gang zu setzen. Aber es ist vermutlich deutlich schwieriger. Denn wir wissen, dass sich Negativität am Ende oft durchsetzt. Von daher glaube ich, hilft es nicht, einfach diese Spiralen umzudrehen und zu hoffen, alles ist gut, weil wahrscheinlich ein, zwei Akteure reichen, um das Ganze zu stoppen.

Manfred Spitzer

Bad is stronger than good.

Maike Luhmann

Genau.

Manfred Spitzer

Aber als Psychiater kann ich sagen: Es gibt die ansteckende Manie. Das gibt es wirklich, steht in jedem Lehrbuch. Da ist ein Maniker und alle im Saal lachen, weil der da ist. Das gibt es wirklich, also eine Kontagiosität im positiven Sinn. Ob man die willentlich so leicht hinkriegt? Da bin ich der Meinung, dass das schwieriger ist. Denn wir lassen uns viel leichter runterziehen als raufziehen. Menschen sind so.

Herr NN

Wir haben gehört, dass Einsamkeit auch gut ist. Das heißt, wie bei Essen und Trinken: Bei einem Gefühl der Einsamkeit begeben wir uns auf den Weg, bauen soziale Kontakte auf und alles wird am Ende wieder besser. Aber bei Essen und Trinken wissen wir auch: Wir machen das inzwischen viel zu viel, und durch die Werbung wird suggeriert: Wir müssen immer mehr essen, und am Ende entsteht daraus auch Krankheit.

Haben wir bei Einsamkeit etwas Ähnliches, dass durch gesellschaftliche Diskurse oder auch durch die Werbung suggeriert wird, wir brauchen immer mehr und immer schneller und häufiger soziale Kontakte, und daraus entsteht dann möglicherweise am Ende auch Krankheit? Haben wir da ähnliche Bezüge?

Maike Luhmann

Das finde ich eine sehr spannende These. Einsamkeit wird ja oft definiert als eine Diskrepanz zwischen dem, was wir haben, und dem, was wir uns wünschen. Was Sie ansprechen, ist genau diese Wunschseite, dass Sie sagen, die Erwartungen (oder heute Morgen wurde von Social Needs

gesprochen) immer weiter steigen, vielleicht auch getrieben durch gesellschaftliche Veränderungen. Ich kann mir durchaus vorstellen, dass das der Fall ist. Man kennt das aus sozialpsychologischen Studien, wo es um den sozialen Vergleich geht, dass in den sozialen Medien, die vor allem auf Passivität ausgelegt sind – so was wie Instagram: Man sieht die schönen Fotos, alle liken. Man selber postet was, keiner likt. Dann ist man direkt darin. Das heißt, man hat hier eine neue Quelle von Ansprüchen an soziale Interaktionen, mit denen wir als Gesellschaft alle noch lernen müssen, wie man das einordnet, wie man da zurechtkommt. Das kann gerade bei Jugendlichen ein besonderes Thema sein.

Frau NN

Ich würde gern verstehen, woher die Geschlechterunterschiede beim Thema Einsamkeit kommen. Wir haben das zweimal mehr in einem Nebensatz gehört, und ich bin beide Male an diesem Nebensatz hängen geblieben. Ich habe das Gefühl, es stimmt nicht, aber vielleicht gibt es dafür eine Erklärung. Ich habe überlegt, ob das eine Evolutionsgeschichte sein kann. Frauen sind stärker auf soziale Netzwerke angewiesen, haben ein größeres Bedürfnis nach sozialen Kontakten, erleben deshalb die Diskrepanz stärker.

Oder sind Frauen vielleicht auch verbundener mit ihren Gefühlen? Sprich, die Männer bemerken die Einsamkeit überhaupt nicht? Oder finden wir die Erklärung vielleicht in der Befragungssituation? Einsamkeit zuzugestehen hat ja was mit Schwäche zu tun; das wiederum steht im Widerspruch mit männlichen Geschlechterbildern. Geben Männer das nicht zu? Die Überlegung hatte ich. Welche Überlegung haben Sie?

Maike Luhmann

International gesehen gibt es keine signifikanten Geschlechterunterschiede. Das ist ein Befund,

den man in deutschen Studien manchmal sieht; das haben wir auch heute wieder gehört. Es gibt eine große Metaanalyse, die vor einigen Jahren erschienen ist, die zeigt: Im Durchschnitt gibt es die gar nicht. Oder man muss ein bisschen genauer gucken: Bei den Jüngeren gehen sie in die eine Richtung, bei den Älteren in die andere. Wenn man reinzoomt, findet man die schon, aber im Durchschnitt sind die nicht so stark ausgeprägt, wie es manche Studien nahelegen. Aber trotzdem sieht man, dass tendenziell die Frauen höhere Werte haben.

Wenn ich das beides zusammenbringe, dann ist meine Hauptinterpretation, wie Sie auch gesagt haben: Es ist wahrscheinlich nicht so sehr, dass die unterschiedlich leiden, sondern dass die Männer es weniger zugeben mögen, sowohl in der Befragungssituation, aber vielleicht auch sich selber gegenüber. Es gibt Studien, die zeigen: Wenn man Menschen direkt fragt: „Sind Sie einsam?“, stimmen die Frauen eher zu als die Männer. Wenn man indirekt fragt, also das Wort „einsam“ vermeidet, gibt es die Unterschiede nicht mehr. Das deutet darauf hin, dass Männer mit diesem Wort tendenziell vielleicht ein Problem haben.

Andreas Lob-Hüdepohl

Kann es sein, dass das schambehaftet ist?

Maike Luhmann

Ja.

Sabine Diabaté

Das hat bestimmt eine Verbindung mit Männlichkeits- und Weiblichkeitsnormen, dass es dadurch bedingt Unterschiede gibt und man das vielleicht als Mann weniger gut zugeben kann. Da müssen wir immer ein bisschen spekulieren.

Das andere, was man dazu noch anführen kann: Wenn man im Familiendemografischen Panel

FReDA nach emotionaler und nach sozialer Einsamkeit schaut, sind die Frauen häufiger emotional einsam und die Männer häufiger sozial einsam. Frauen sind also eher in ihrem Nahumfeld etwas unzufriedener, die Männer umgekehrt. Das liegt oftmals an der Situation, also dass Frauen eher zu Hause Care-Arbeit übernehmen oder im Haushalt tätig sind. Man weiß aus Zeitbudget-Studien, dass das ungleich verteilt ist. Ich glaube, dass das eher mit Einsamkeit konnotiert ist, zu Hause, im engeren Raum. Das könnte möglicherweise ein Grund sein.

Elisabeth Gräß-Schmidt

Es kamen auch viele Fragen zum ökonomischen Aspekt: Wie hängen Einsamkeit und die ökonomische Situation miteinander zusammen, dass Leute mit mehr Einkommen auch mehr Zugangsmöglichkeiten haben zu sozialen Events?

Sabine Diabaté

Da würde ich mich jetzt angesprochen fühlen als Soziologin. Geld und Bildung sind Ressourcen, die wir brauchen, um sozial teilzuhaben. Und wenn Geld fehlt, wenn ökonomische Mittel fehlen, kann das durchaus zu Einsamkeit führen. Damit ist nicht nur der Konzerteintritt gemeint, sondern auch im Umfeld, wenn ich irgendwo eingeladen bin, im Freundeskreis, dann macht man sich Geschenke oder es wird gemeinsam ausgegangen, man geht essen oder so. Das ist alles limitiert, wenn ich kein Geld habe, und das macht einsam. Zuzugeben, dass ich die finanziellen Mittel nicht habe, ist wieder schamhaft, und da kommt man in so eine Spirale rein: Ich kann nicht teilnehmen, weil ich kein Geld habe, will es aber nicht zugeben. Das kann auch in die Einsamkeit führen.

Elisabeth Gräß-Schmidt

Damit zusammenhängend der gesellschaftliche Aspekt: Was kann getan werden, um das zu vermeiden? Also Prävention gegen Einsamkeit oder auch Entgegenwirken gegen die Mechanismen der Vereinsamung, die an solchen Aspekten des Ökonomischen hängen.

Maike Luhmann

Das ist ein sehr breites Feld, denn Einsamkeit ist eine Herausforderung, die man nicht lösen wird, indem man an drei Stellschrauben dreht und dann ist das geklärt. Was ich mir als übergeordnete Vision wünschen würde, ist, dass wir als Gesellschaft den sozialen Beziehungen wieder einen höheren Stellenwert einräumen. Dass wir zum Beispiel im Arbeitskontext sowohl auf der Arbeit, aber auch in privaten Beziehungen wieder mehr ermöglichen. Dass wir in der Gestaltung unserer Städte darauf achten, dass Begegnungen möglich sind. Das wurde heute so ein bisschen abgetan, das wird ja immer – aber das ist ein Puzzlestück. Denn wenn wir alle nur im Auto sitzen, zum Parkplatz fahren und dann irgendwo reingehen, wo man konsumiert, und wieder wegfahren, dann hat man keine Möglichkeit, diese sogenannten Weak Ties, die schwachen und regelmäßigen Begegnungen im Alltag zuzulassen. Ich glaube, dass das ein sehr wichtiges Puzzlestück ist.

Armut ist natürlich ein wesentlicher Risikofaktor, Arbeitslosigkeit – das sind auch politische Handlungsfelder, auf die wir schauen. Wir müssen auf chronisch Kranke gucken. Gerade gibt es viele Menschen, die von Long Covid betroffen sind und dadurch nicht mehr teilhaben können. Aber es gibt auch viele andere chronische Erkrankungen. Wie können wir diese Menschen auffangen? Es ist unfassbar facettenreich, und deswegen gibt es nicht dieses eine Ding, was wir tun müssen, sondern wenn man über dieses Thema Einsamkeit weiter nachdenkt, dann merkt man: Das wirkt in

jeden einzelnen Bereich des Lebens rein, auch in jeden politischen Bereich, und dementsprechend sollte es immer mitgedacht werden. Das wäre meine Vision, und ich glaube, wir kommen dem auch mit Veranstaltungen wie heute immer näher.

Sabine Diabaté

Was ich auch sehr wichtig finde, ist, diese verschiedenen Risikofaktoren als intersektionale Risiken zu sehen, also nicht nur die Armen oder die Alten, sondern zu gucken: Welche Gruppen haben mehrere dieser Risikofaktoren? Das sind potenziell besonders betroffene Gruppen. Da müssen wir noch viel stärker hinschauen.

Andreas Lob-Hüdepohl

Dann würde ich in den Saal wieder geben.

Bernd Stummvoll

Mein Name ist Bernd Stummvoll, ich bin Theologe und Psychologe im Ruhestand. Es gibt viel Angstforschung und auch Ergebnisse. Was ich mich frage: Ist nicht Einsamkeit deshalb so ein komplex wirkendes Konstrukt, weil sie für unsere Fragestellung zu stark korreliert mit Angststörungen? Dazu habe ich heute noch gar nichts gehört. Vielleicht können Sie mich da erleuchten und das Verhältnis beider Phänomene klären. Danke.

Maike Luhmann

Völlig richtig: Angststörungen, insbesondere soziale Angst, sind auch ein Korrelat von Einsamkeit. Aber der Zusammenhang ist relativ schwach, was nicht heißt, dass es für die einzelne Person schwach ist. Jemand, der von sozialer Angst betroffen ist, hat sehr häufig Einsamkeit. Aber es ist nicht die Hauptursache, aber sicher etwas, was man betrachten muss, wie generell überhaupt psychische Erkrankungen. Auch Depression ist eine Folge, aber auch eine Ursache von Einsamkeit. Auch viele andere psychische Erkrankungen führen dazu, dass sich die Menschen zurückziehen,

sich isolieren und dann vereinsamen. Das ist ein wichtiger Komplex.

Manfred Spitzer

Sie haben, indem Sie sich vorgestellt haben, einen Hinweis gegeben: Sie sagten, Theologe und Psychologe im Ruhestand. Theologe kann man im Ruhestand vielleicht gar nicht sein, denn das Spirituelle beschäftigt uns auch, wenn man im Ruhestand ist, weiter. Ich glaube, das spielt hier auch eine Rolle. Es gibt Menschen, die sind sehr gefestigt, als Psychiater kann man das sagen. Die geben auch zu, wenn sie schwer depressiv sind, dass sie Suizidgedanken haben, aber sie würden es *niemals* machen, denn sie haben religiöse Bedenken, die dagegen sprechen. Für Menschen dieser Art gibt es religiöse Treffen, die eine große Bedeutung haben. Das wird oft übersehen, wenn man das nur weltlich sieht. Aber die großen Kirchen oder die großen Religionen haben auch viel Erfahrung mit dem Phänomen Einsamkeit und dem Umgang damit.

Andreas Lob-Hüdepohl

Transzendenzbezüge sind auch ein Moment von sozialer Beziehung.

Manfred Spitzer

Ja, die gehören auch dazu. Deswegen möchte ich das einmal thematisiert haben, weil das wirklich ein wichtiger Gesichtspunkt ist.

Herr NN

Ich studiere Systemdesign an der HTW [Hochschule für Technik und Wirtschaft] Berlin und beschäftige mich in meiner Masterarbeit gerade mit Einsamkeit und sozialer Isolation. Wir haben noch nicht über Werte gesprochen, über den Wertewandel. Wir bekommen als Kinder von unserer Vorgeneration eine gewisse Erwartungshaltung mit auf den Weg. Zugleich verändern sich aber unsere Werte auch, vor allem auf die junge

Risikogruppe bezogen. Kann diese Diskrepanz auch zu Einsamkeit führen oder Einsamkeit verstärken?

Maike Luhmann

Was genau meinen Sie, welche Diskrepanz zwischen welchen Werten?

Herr NN

Wenn wir von unseren Eltern mitbekommen: Ihr müsst viele Kontakte pflegen, oder andersrum, weniger Kontakte, nur echte Freunde, dann haben wir zugleich die sozialen Medien, die uns vor Augen führen, dass wir mehr soziale Kontakte brauchen. Inwieweit kann dieses Gefühl dieser Zerrissenheit das verstärken?

Maike Luhmann

Was Sie ansprechen, gerade dieses Wort Zerrissenheit, das beschreibt ganz gut, wie sich viele Jugendliche und junge Menschen heute fühlen. Die verschiedenen Botschaften, die auf einen einprasseln, gerade auf einen jungen Menschen, sind oft sehr schwer zu integrieren. Sie haben gerade ein paar Beispiele genannt. Andere Herausforderungen sind zum Beispiel, dass es unsichere Zukunftsaussichten gibt.

Ich erinnere mich an ein Gespräch mit meiner Mutter über meine Tochter, also Oma über Tochter. Sie meinte: „Soll sie mal eher studieren oder eine Ausbildung machen?“ Ich sagte: „Na ja, wer weiß, wie die Welt in 20 oder in 30 Jahren aussieht, mit dem Klimawandel und den ganzen Herausforderungen.“

Ich weiß nicht, ob das wirklich noch ein Wert ist. Natürlich ist Bildung ein starker Wert, aber vielleicht trifft das ein bisschen das, was Sie meinen: einerseits Zukunftsaussichten, die vielleicht so unsicher sind wie lange nicht mehr, die die Generation vor Ihnen und die Generation davor

vielleicht auch nie in dem Ausmaß hatte, mit Klimawandel, dem Rechtsruck, mit Krisen, Kriegen usw. Und das in Verbindung zu bringen mit diesem Immer-weiter stelle ich mir als eine sehr große Herausforderung vor.

Ich glaube, dass das mit eine Ursache ist für die erhöhten Einsamkeitswerte, die wir in der jungen Generation sehen, weil dann das Gefühl entstehen kann, man gehört irgendwie nicht dazu, die anderen verstehen mich und meine Sorgen nicht so richtig. Das kann zu diesem Gefühl von Einsamkeit beitragen.

Elisabeth Gräß-Schmidt

Zum Zusammenhang von Bildung und Einsamkeit bzw. zum Umgang mit Einsamkeit: Wir haben gehört: Einsamkeit ist eigentlich ein anthropologisches Grunddatum, ein Gefühl, und insofern die Frage: Wenn Bildung eine Ressource auch zur Lebensbefähigung ist, ist dann dieses Problem der steigenden Einsamkeit gerade unter Jugendlichen nicht auch ein hausgemachtes Problem und hängt an den Einsparungen im Bildungsbereich? Müsste da nicht viel mehr getan werden?

Die zweite Frage, die ich notiert habe, hängt auch damit zusammen, nämlich inwiefern die emotionale und die soziale Einsamkeit Auswirkungen auf die persönliche Entwicklung, die Selbstentwicklung gerade im Jugendalter hat. Umso mehr müsste da beides ineinandergreifen. Ich denke, diese Fragen sind sehr wichtig, weil die Zunahme der Einsamkeit unter jungen Menschen ja ein neuer Faktor ist und verstärkt Beachtung finden muss.

Maike Luhmann

Wenn man sich den Faktor Bildung anschaut und statistisch kontrolliert für Einkommen, dann verschwindet dieser Bildungsaspekt eigentlich komplett. Bildung ist etwas, was uns dazu befähigt, in ökonomisch sicheren Verhältnissen zu leben, und

das ist am Ende entscheidender. Das bedeutet nicht, dass Bildung einem beim Umgang mit so etwas helfen kann, aber tatsächlich liefert das Bildungssystem heutzutage da wenig Stoff. Psychische Gesundheit ist in unserer Bildung kein Thema in der Schule. Sollte es vielleicht. Aber wir investieren in Bildung immer allein aufgrund der ökonomischen Folgen, die dann auch Einsamkeit ein bisschen verhindern können.

Der zweite Punkt: Auswirkungen auf die Entwicklung. Das ist ganz wichtig und deswegen macht mir diese Entwicklung bei diesen jungen Menschen auch gerade Sorgen. Wir wissen aus längsschnittlichen Studien, dass Menschen, die im Jugend- und jungen Erwachsenenalter Einsamkeit erlebt haben, eine deutlich erhöhte Wahrscheinlichkeit haben, auch im späteren Leben einsam zu sein. Gerade deswegen gilt es sich diese Altersgruppe besonders anzuschauen.

Georg Preller

Mein Name ist Georg Preller und ich gebe Trainings für Leute, die Freunde finden oder ihre Freundschaften verbessern wollen. Frau Diabaté, Sie hatten die Förderung von Sozialkompetenzen angesprochen, und da dachte ich mir: Jetzt will ich mitschreiben. Was wären denn so vier, fünf Sachen, die ich den Leuten mitgeben könnte?

Sabine Diabaté

Tatsächlich meinte ich genau solche Angebote, wie Sie sie anbieten. [Lachen]

Ich glaube, was schon angeklungen ist: mehr unmittelbare Begegnung fördern, gerade bei jungen Menschen, und Tools an die Hand geben: Wie kann man eigentlich Freundschaften aufbauen, und wie pflegt man die über einen langen Zeitraum? Und diese Idee aus der Psychologie des sozialen Konvois, dass man nicht nur die Familie braucht, sondern auch feste Menschen im Leben,

die einen durchs Leben begleiten; das Wissen darüber zu verstärken.

Herr NN

Herr Spitzer, Sie sprachen über Schmerzmittel zur Bekämpfung des Schmerzes der Einsamkeit. Ist Alkohol auch eine Nummer dabei?

Manfred Spitzer

Na ja, Alkohol ist das älteste Beruhigungsmittel und wird immer wieder als Antidepressivum, als Schlafmittel verwendet und wenn man mit der eigenen Einsamkeit nicht mehr klarkommt, dann auch. Das wissen wir. Aber man muss wissen, dass es etwas viel Besseres gibt und dass die Nebenwirkungen dieses ältesten Pharmakons, das wir haben, so überwiegen, dass ich es nicht empfehlen kann.

Frau NN

Ich möchte die politische Dimension mehr reinbringen, die mir hier fehlt oder zu schwach vertreten ist, und zwar im Zusammenhang mit Fragen zum Prekariat von Menschen, die sich dadurch zurückziehen, als Einsamkeitsfaktor, und möchte das verbinden mit den Tendenzen in der Politik. Auf der einen Seite haben wir die Initiative vom Familienministerium und jetzt die aktuelle Woche zur Einsamkeit. Auf der anderen Seite haben wir politische Treiber. Ich denke auch von einer politischen Institutionalisierung her in Form von Parteien, Zwei-Themen-Parteien, die entweder über Rückbau der Atomkraftwerke reden oder darüber, dass andere Menschen, ärmere Menschen, Arbeitslose ständig diskriminieren, immer mit der Keule, dass es noch weniger wird, dass ihnen noch mehr weggenommen wird.

Was haben wir denn für Trigger, die zur Einsamkeit führen? Das Zurückgewiesenwerden bzw. dass man nicht genug ist, das steht immer als Damoklesschwert über allem. Dieses nicht genug sein, wie soll sich jemand einbringen? Wie sollen

Kontakte zustande kommen, wenn ich gar nicht aus der Position heraus mich auf andere zubewegen kann, aus der Fülle heraus, sondern dass die Menschen gucken, dass sie ihre Mangelsituation möglichst verbergen. Generell gesehen gilt das auch für die Mittelschicht und sonst was [...].

Andreas Lob-Hüdepohl

Ich danke Ihnen, dass Sie auf diese Dimension zu sprechen kommen. Ich würde Sie gerne bitten, das kurz aufzugreifen, aber verweise auch auf die Nachmittagspanels, insbesondere auf das Schlusspanel, wo wir mit Frau Paus eine politische Mandatsträgerin hier haben und wo wir genau diese Fragen aufgreifen wollen. Aber wenn Sie bitte noch das Wort ergreifen wollen zu der politisch-ökonomischen Frage.

Sabine Diabaté

Ich habe mich angesprochen gefühlt im Kontext Ihrer Aussage mit dem politischen Klima, wenn ich das richtig verstanden habe. Ich finde es spannend, aber auch bedenklich. Deswegen brauchen wir Längsschnittstudien, um zu schauen, wie sich das politische oder auch das ökonomische Klima auf das Einsamkeitsempfinden auswirkt. Ich habe ja eine Folie gezeigt, wo wir sehen, dass Personen, die in afrikanischen Ländern geboren sind, besonders stark betroffen zu sein scheinen. Da kann man lange darüber philosophieren, woran das liegt, aber ein Aspekt ist sicherlich die Erfahrung von Ausgrenzung und Rassismus. Das ist aus meiner Sicht ein politisches Feld und ich hoffe, dass das mit dem Aufkeimen der AfD nicht noch weiter zunimmt.

Andreas Lob-Hüdepohl

Herzlichen Dank für Ihre Beiträge und Ihre Impulse. Guten Appetit und um 13:30 Uhr geht es weiter.

II. Lebensverlauf und Lebenslagen

Forum A – Einsamkeit im Lebensverlauf

Moderation: Annette Riedel · Hochschule Esslingen

Herzlich willkommen nach der Mittagspause hier im Leibniz-Saal zum Forum A. Mein Name ist Annette Riedel, ich werde Sie moderierend durch die nächsten anderthalb Stunden begleiten.

Nach einem reichen Vormittag zur zeitdiagnostischen und moralphilosophischen Einordnung der Einsamkeit und disziplinspezifischen Perspektiven auf die Einsamkeit wollen wir uns im Forum der A, der Einsamkeit im Lebensverlauf, dem Phänomen in unterschiedlichen Lebensphasen zuwenden, wie sich Einsamkeit jeweils ausdrückt, welche Ursachen und Risiken dahinterstehen, welche Herausforderungen damit einhergehen, wie sich Einsamkeit in den jeweiligen Lebensphasen unterscheidet, aber auch, ob es Gemeinsamkeiten gibt.

Ich begrüße ganz herzlich auf dem Podium Frau Bücken, Herrn Große und Herrn Noack. Zunächst werden uns alle drei im Rahmen eines kurzen Statements in die Besonderheiten der Einsamkeit in der jeweiligen Lebensphase einführen. Diese drei Impulse bilden die Grundlage für unsere nachfolgende Diskussion.

Für das Thema Einsamkeit in der Kindheit und Jugend ist Herr Noack zu uns gekommen. Er hat aktuell eine Professur für Methoden der sozialen Arbeit an der Hochschule Niederrhein. Herr Noack, wir freuen uns auf Ihren Impuls.

Einsamkeit in der Kindheit und Jugend

Michael Noack · Hochschule Niederrhein

Vielen Dank für die Einladung und für die Gelegenheit, über dieses wichtige Thema referieren zu dürfen.

(Folie 2)

Ich beginne damit, welches Einsamkeitsverständnis ich meinem Vortrag zugrunde gelegt habe. Einsamkeit, das haben wir heute schon öfters gehört, ist nicht mit sozialer Isolation oder Alleinsein gleichzusetzen. Wenn zwischen gewollter und ungewollter Einsamkeit unterschieden wird, lässt sich meines Erachtens das volle Spektrum dieses Phänomens besser verstehen. Mit dieser Unterscheidung lässt sich Einsamkeit als Kontinuum begreifen mit den beiden Polen erfüllende soziale Einbettung und unfreiwillige Einsamkeit, die Menschen erleben können, obwohl sie vielleicht in ein Netzwerk von Kolleg:innen oder Freund:innen eingebettet sind, oder sie fühlen sich gar in der Familie einsam.

Auf der Einsamkeitskonferenz in Nordrhein-Westfalen am 6. Juni hat die Psychotherapeutin Frau Krämer einige Originalaussagen von 14- bis 19-jährigen Mädchen, mit denen sie über Einsamkeit gesprochen hat, vorgestellt. Ich werde die Aussagen hier aufgreifen, um das Gefühl der unfreiwilligen Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter etwas zu illustrieren.

Mit meinem Vortrag nehme ich eine sozialökologische Perspektive ein. Das bedeutet, ich möchte hervorheben, dass Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter in den seltensten Fällen selbst verschuldet ist, sondern mit einem Konglomerat, also einem Netzwerk an Faktoren verknüpft ist, die ich als personenbezogen, relational, geografisch und sozioökonomisch beschreiben würde, die aber nicht immer individuell beeinflussbar sind.

(Folie 3)

Dann bin ich bei den Ursachen von Einsamkeit angekommen und beginne mit dem frühen Kindesalter. Hier möchte ich den Begriff der sozialen Mindestgeste aufgreifen, die Herbst in seiner Studie 2010 geprägt hat. Was meint er damit?

Die soziale Mindestgeste können Sie sich vorstellen als die notwendige positive Resonanz, die ein Kind benötigt, um sich sicher und angenommen zu fühlen. Wie wichtig diese schwebende Aufmerksamkeit ist, zeigt uns eine Originalaussage eines der Mädchen, mit denen die erwähnte Psychotherapeutin Frau Krämer gesprochen hat:

„Wenn Menschen nur eine Rolle spielen, nicht ehrlich bzw. authentisch sind, wenn ich nicht gesehen werde oder mich verstanden fühle, dann fühle ich mich einsam.“

Wenn hier von überwiegend wahrnehmbaren Anzeichen die Rede ist, die mehr oder weniger indirekt auf kindliche Einsamkeit hindeuten können, dann ist eine Vertrauensdimension angesprochen, die wir heute bereits erörtert haben: das Selbstvertrauen, der Selbstwert. Wenn kindliche Selbstwertgefühle aufgrund von Einsamkeit verletzt sind, kann es dazu kommen, dass wir Verhaltensweisen zur Bewältigung erleben, die nicht direkt mit Einsamkeit zu tun haben. So unterscheidet beispielsweise Virginia Satir verschiedene Verhaltensweisen zur Bewältigung eines verletzten Selbstwerts. Sie beschreibt beispielsweise rationalisierende Kinder, die es Erwachsenen möglichst recht machen, die hilfsbereit sind und sich von Gefühlsausbrüchen Gleichaltriger irritiert zeigen, um sich somit von ihrer eigenen Gefühlswelt zu distanzieren, in der sie Verletzungen erlebt haben.

Primäre Bezugspersonen (Eltern, Pflegeeltern) können diese wahrnehmbaren Anzeichen beispielsweise aufgrund des Turnaway-Effekts übersehen. Ein Begriff aus der Einsamkeitsforschung, der etwas ausdrückt, was in seiner Dimension

häufig unbeachtet bleibt, nämlich der Scham, die Stigmatisierungsbefürchtung, die ich habe, wenn ich mich mit meinem Einsamkeitserleben auseinandersetze. Dies kann dazu führen, dass Menschen ihr Einsamkeitserleben verdrängen, auch primäre Bezugspersonen, sodass sie indirekt wahrnehmbare Einsamkeitsanzeichen ihrer Kinder vielleicht übersehen. Dies kann dann dazu führen, dass sich Kinder selbst die Schuld geben, dass ihr Erleben nicht erkannt wird.

Ein weiterer O-Ton eines Mädchens dazu:

„Ich ziehe mich dann zurück, damit niemand merkt, wie es mir geht. Es geht mir mit meiner Einsamkeit besser, wenn ich wirklich allein bin. Es tut mir nicht so weh, wie wenn ich einsam bin, obwohl Leute um mich sind.“

(Folie 4)

Neben dieser sozialen Mindestgeste gibt es weitere Faktoren, die in der Einsamkeitsforschung mit kindlicher Einsamkeit in Verbindung gebracht werden, auf die ich aus Zeitgründen nicht eingehen kann, die ich aber möglicherweise gleich in der Diskussion etwas ausführen kann.

(Folie 5)

Ich komme zu Einsamkeit im Jugendalter. Eine der wichtigsten Aufgaben in der Pubertät ist die Loslösung vom Elternhaus und der Aufbau von außerfamiliären Kontakten zur Bewältigung altersspezifischer Entwicklungsaufgaben. Aus der Einsamkeitsforschung ist bekannt, dass diese Faktoren die Anbahnung und Pflege außerfamiliärer Kontakte erschweren können. So sind etwa junge Menschen mit Diskriminierungserfahrung tendenziell einsamer als nicht diskriminierte Altersgenossen. Auch ein geringer sozioökonomischer Status kann Einsamkeitsgefühle hervorrufen, wenn er soziale Teilhabemöglichkeiten reduziert. Auch regionale Faktoren, physische und psychische Erkrankungen, aber auch gewisse Persönlichkeitsmerkmale wie etwa Introversion oder

geringer Selbstwert sind mit Einsamkeit im Jugendalter verknüpft.

(Folie 6)

Kommen wir zu den Ursachen und Folgen von unfreiwilliger Einsamkeit für das Individuum, aber auch für die demokratisch verfasste Gesellschaft. Frau Luhmann wies darauf hin: Kinder, die recht früh Einsamkeitserfahrungen gemacht haben, machen diese Erfahrungen häufig auch in neuen sozialen Zusammenhängen, in die sie hineingeraten. Gut dokumentiert ist auch die Rolle physischer und psychischer Erkrankungen als Folge. Auch verringerte Schulleistungen und ein geringes Einkommen werden mit Einsamkeitserfahrungen, die früh gemacht wurden, in Verbindung gebracht.

Unfreiwillige Einsamkeit verringert prosoziales Verhalten. Vertrauen (das haben wir heute schon gehört) kann durch Einsamkeit reduziert werden, sowohl Vertrauen zwischen Menschen, aber auch das Vertrauen in demokratisch legitimierte Institutionen. Rechtsextreme Akteur:innen beispielsweise wissen dies auszunutzen und bieten Gruppenbindungsangebote mit Aufwertungspotenzial für den Selbstwert an.

(Folie 7)

Kann Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter aber auch eine Ressource darstellen? Hier muss man differenziert überlegen. Wir haben es heute schon mehrfach gehört: Alleinsein ist nicht zwangsläufig negativ. Vorübergehendes freiwilliges Alleinsein kann sogar als angenehm erlebt werden. Chronische unfreiwillige Einsamkeit ist aber in der Regel ein unangenehmer Zustand.

In diesem Zusammenhang ist noch mal die Bedeutung der sozialen Mindestgeste hervorzuheben, um beispielsweise zu reflektieren, ob ein Kind im Alleinspiel aufgeht oder ob dies ein

Anzeichen für Einsamkeit ist. Auch im Jugendalter sind Zeiten des freiwilligen Alleinseins ohne Zurückweisung durch andere wichtig für eine selbstreflektierte Entwicklung. Es darf also nicht zu früh von Alleinsein auf Vereinsamung geschlossen werden. Aber der Gesamtkontext muss beobachtet und beachtet werden, und dazu gehört es, laut den Ergebnissen einer Studie zur Einsamkeit bei Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen von Luhmann und anderen, beispielsweise auch zu schauen, wie Jugendliche soziale Medien konsumieren. Wir haben es heute schon gehört: Der passive Konsum geht in der Einsamkeitsforschung tendenziell mit Vereinsamung einher, während interaktive Mediennutzung nicht so tendenziell in die Einsamkeit führt. Auch dazu eine Aussage eines Mädchens, mit dem Frau Krämer gesprochen hat:

„TikTok gibt mir die Illusion von Verbundenheit. Es gibt mir die Illusion, verbunden zu sein, ohne mich anderen stellen zu müssen.“

(Folie 8)

Ich komme abschließend zu Präventions- und Unterstützungsansätzen für Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter und möchte zunächst noch einmal an den Turnaway-Effekt erinnern. In den seltensten Fällen wird es so sein, dass sich ein Mensch aktiv einer Fachkraft oder vielleicht sogar einem Familienmitglied offenbart und sagt: Ich bin einsam. Wir wissen alle: Das hängt häufig auch mit Scham und Stigmatisierung zusammen.

So wäre eine Idee, Personal, das mit Kindern und Jugendlichen arbeitet, für die Relevanz der sozialen Mindestgeste zu schulen und auch Schulungen im Hinblick darauf durchzuführen, welche Risikofaktoren aus der Einsamkeitsforschung bekannt sind, die Einsamkeit im Kindes- und Jugendalter auslösen können. Dazu gehört es auch, Strategien zu finden, das von außen vermutete Einsamkeitserleben so anzusprechen, dass wir Kinder und Jugendliche nicht beschämen.

Großes Potenzial sehe ich in einsamkeitsunspezifischen Kontaktgelegenheitsstrukturen. Ein langes Wort, was meint das? Wir alle kennen die Jugendzentren. Wir alle haben einen Begriff von Kinder- und Jugendarbeit, sprich, Angebote für Kinder und Jugendliche, die ohne Konsumzwang sind, wo man hingehen kann, Gleichaltrige treffen kann und auch als einsamer Mensch die Möglichkeit hat, Kontakte aufzubauen, ohne als einsam gebrandmarkt zu werden.

Die Herausforderung aktuell besteht aber darin, dass genau diese offene Kinder- und Jugendarbeit als freiwillige Leistung in vielen Kommunen nicht erfolgt oder eingespart wird. Rechtsextreme Akteur:innen wissen es auszunutzen. So bietet etwa der Dritte Weg, eine kleine rechte Partei in Plauen, Hausaufgabenhilfe und Selbstverteidigungskurse für deutsche Jungen und Mädchen. Es ist eine Schande für einen demokratisch verfassten Wohlfahrtsstaat, dass wir das wieder beobachten müssen.

Unterstützungsoptionen, möchte ich darauf hinweisen: Es gibt ein evidenzbasiertes Wissen, noch nicht ausreichend, aber es gibt erste Ideen dazu: Was wirkt gegen Einsamkeit? Hier möchte ich mich dafür starkmachen, die Bausteine, die wir heute schon erörtert haben, nicht gegeneinander auszuspielen, beispielsweise: Ist die kognitive Verhaltenstherapie wirksamer als die Bereitstellung von Kontaktgelegenheitsstrukturen? Das können wir auf der akademischen Ebene zwar tun. Wichtiger ist es aber, mit den Menschen darüber zu sprechen, was sie wollen, welchen Kontakt sie in Zukunft erreichen wollen, und dementsprechend die entsprechenden Unterstützungsbausteine miteinander zu kombinieren.

Dafür muss ich aber auch dort präsent sein, wo einsame Menschen auftauchen, die von Informationen und Unterstützungsangeboten abgeschnit-

ten sind oder sich schämen, ein einsamkeitsspezifisches Hilfsangebot aufzusuchen: der Abenteuer-spielplatz, der Spielplatz, das Familienzentrum, dort mit den Menschen ins Gespräch kommen, nicht direkt zu fragen: „Bist du einsam?“, aber sich über die Lebenslage der Menschen zu erkundigen, um so möglicherweise Hinweise zu erhalten, ob Einsamkeit eine Rolle spielt.

Wir haben es in der sozialen Arbeit auch mit Menschen zu tun, die beispielsweise in die Suchberatung kommen, weil sie sich aufgrund ihres Cannabiskonsums selbst isolieren. Wenn ich nun als Fachkraft spüre oder denke, damit hängen auch Gefühle von unfreiwilliger Einsamkeit zusammen, benötige ich ein entsprechendes Fingerspitzengefühl, um mit diesem jungen Menschen so weiterzuarbeiten, dass er mich nicht verlässt, weil ich ihm möglicherweise das Etikett „einsam“ auf die Stirn klebe.

Damit vielen Dank für die Aufmerksamkeit.

Annette Riedel

Vielen Dank für die Einführung in Bezug auf die Einsamkeit in Kindheit und Jugend.

In das Thema Einsamkeit im mittleren Alter wird uns Frau Bücken hineinnehmen. Sie ist Professorin für Entwicklungspsychologie und pädagogische Psychologie an der Universität Witten-Herdecke. Frau Bücken, wir freuen uns auf Ihren Impuls zu einer weiteren Lebensphase.

Einsamkeit im mittleren Alter

Susanne Bücken · Universität Witten/Herdecke

Ich freue mich über das große Interesse an unserem Forum darüber, Sie jetzt ein wenig weiter aufwärts im Lebenslauf mitnehmen zu dürfen. Wir schauen auf die spannende, heterogene, aber auch sehr breite Lebensphase des mittleren Alters.

Was ist das mittlere Alter? Ich beschreibe das mittlere Alter als eine Phase „von der Rushhour des jungen Erwachsenenalters bis zur Stabilisierung?“. Im weiteren Verlauf des mittleren Erwachsenenalters. Das mittlere Alter ist im Grunde genommen all das, was nach dem Jugendalter beginnt und bis ins hohe Lebensalter kurz vor dem Renteneintritt reicht.

(Folie 2)

Das junge Erwachsenenalter beschreibt klassischerweise in der Entwicklungspsychologie die Altersphase zwischen 18 und 30 Jahren. Das ist eine Lebensphase, die von einer Vielzahl an kritischen Lebensereignissen gekennzeichnet ist. Hier sitzen viele Schülerinnen und Schüler, viele Studentinnen und Studenten. Sie gehören in diese Lebensphase des jungen Erwachsenenalters und werden wissen, dass das eine Phase ist, die auch durch Instabilität in sozialen Beziehungen gekennzeichnet ist: Es gibt Disruptionen mit den eigenen Eltern, Konflikte, die hier ausgetragen werden, wechselnde Paarbeziehungen – das ist typisch für dieses junge Erwachsenenalter. Es ist aber auch gekennzeichnet durch Lebensumbrüche wie den Wechsel von der Schule hin zu einem Studium oder einer Ausbildung, den Auszug aus dem Elternhaus, vielleicht den Beginn einer ersten Partnerschaft und dann den Übergang in die Familienplanung. All das verändert soziale Netzwerke.

Es ist aber auch eine Zeit des Ausprobierens, eine Zeit, die häufig als eine mit hohem Selbstfokus beschrieben wird. Denn das junge Erwachsenenalter ist typischerweise auch eine Lebensphase, in der es um Identitätsfindung und Identitätsreifung geht: Wer bin ich? Wer möchte ich sein? Wie möchte ich sein? Wie möchte ich nicht sein? All das sind Fragen, die sich junge Erwachsene stellen.

Das mittlere Lebensalter, in der Altersphase etwa 30 bis 65 Jahre (wobei das keine trennscharfe Definition ist), wurde lange als eine eher ruhige, fast langweilige Lebensphase beschrieben. Entwicklungspsychologisch gibt es tatsächlich wenig Forschung, die sich mit diesem mittleren Erwachsenenalter beschäftigt, auch weil man dachte: Na ja, da passiert ja nichts; also müssen wir uns das auch nicht so genau anschauen.

Historisch hat man das mittlere Lebensalter als eine Phase der beruflichen und familiären Etablierung, der Stabilisierung gesehen. Heute wissen wir: Das stimmt nicht ganz. Auch im mittleren Erwachsenenalter zwischen 30 und 65 Jahren passiert sehr viel, auch in modernen Gesellschaften, möglicherweise noch mehr als früher.

Aber das mittlere Erwachsenenalter ist auch eine durchaus herausfordernde Lebensphase, die durch die Sandwichposition der Menschen im mittleren Erwachsenenalter gekennzeichnet ist, die häufig noch Verantwortung für die eigenen Kinder tragen, die noch nicht unabhängig sind, zumindest noch nicht finanziell unabhängig. Aber auch erste Sorgearbeit für die eigenen immer älter werdenden Eltern tritt auf. All das kostet Zeit und Ressourcen, die wiederum fehlen können, um eigene soziale Beziehungen zufriedenstellend zu gestalten.

(Folie 3)

Als Entwicklungspsychologin interessiert mich besonders, wie sich Einsamkeit über die Lebensspanne hinweg verändert und warum wir hier auch solche interessanten nichtlinearen, komplexen Entwicklungsmuster sehen. Wir haben viel über das junge und das hohe Lebensalter im Kontext der Einsamkeit gesprochen. Aber schauen Sie einmal in die Lebensmitte. Auch hier ist nicht viel von Stabilität zu sehen. Hier sehen Sie auch Hochs und Tiefs. Eine Erklärung dafür, warum

wir auch hier Höhepunkte im Einsamkeitserleben feststellen, sind verschiedene kritische Lebensereignisse, die in dieser Lebensphase wahrscheinlicher sind als in anderen.

(Folie 4)

Es folgen auf dieser und den nächsten Folien ein paar Abbildungen, die relativ komplex wirken, und ich erwarte nicht, dass Sie das auf Anhieb in der Kürze der Zeit vollumfänglich erfassen.

Wir sehen auf der x-Achse die Jahre rund um das Lebensereignis abgetragen. Zum Zeitpunkt null ist das Lebensereignis eingetreten, und auf der y-Achse sehen Sie die Einsamkeitswerte dargestellt. In Blau haben wir hier die mittleren Verläufe einer Gruppe von Menschen, die wir im Längsschnitt beobachtet haben, die ein bestimmtes Lebensereignis zu einem Zeitpunkt erlebt haben.

In Abbildung A sehen wir den Eintritt in die Elternschaft, das heißt die Geburt des ersten Kindes. Was wir hier beobachten konnten, war, dass Menschen mit dem Eintritt in die Elternschaft zeitlich verzögert einen leichten Anstieg in ihrer Einsamkeit berichtet haben, der auch noch einige Jahre anhielt.

Interessanterweise sehen wir für die Trennung, *marital separation*, eher einen Anstieg der Einsamkeit bereits vor dem Lebensereignis. Das Lebensereignis selber ist dann nicht unbedingt der Auslöser für Einsamkeitsgefühle, sondern darin münden möglicherweise die Einsamkeitsgefühle, und Einsamkeit bleibt anschließend auf einem einigermaßen stabilen Niveau.

(Folie 5)

Wir haben heute schon darüber gesprochen, wie sich Einsamkeit im historischen Wandel zeigt. Ich würde hier gern ein wenig empirisch fundiert

nachscharfen wollen, was wir heute Morgen gehört haben, und schaue mit Ihnen einmal darauf, wie sich Einsamkeit über die historische Zeit entwickelt hat, im jungen Erwachsenenalter und im mittleren Erwachsenenalter.

Wir sehen hier im jungen Erwachsenenalter basierend auf metaanalytischer Evidenz (hier sind mehrere hunderttausend Menschen eingeflossen), dass wir einen statistisch signifikanten Anstieg in der Einsamkeit der jungen Erwachsenen über die historische Zeit feststellen. Einsamkeitsepidemie ist dennoch aus meiner Sicht hier kein angemessener Begriff, denn dieser pathologisiert das Einsamkeitserleben unzulässig. Aber dennoch sehen wir hier leichte Anstiege im Einsamkeitserleben. Die lassen sich quantifizieren mit in etwa einer halben Standardabweichung.

(Folie 6)

Auch im mittleren Erwachsenenalter zeigt sich, dass die später geborenen Kohorten mittleren Lebensalters, vor allen Dingen die späten Baby-boomer, höhere Einsamkeitswerte aufweisen als alle früher geborenen Kohorten im mittleren Lebensalter, speziell im Vergleich zur sogenannten Silent Generation, das ist die Kriegsgeneration.

Das heißt, für das junge und das mittlere Erwachsenenalter sehen wir durchaus steigende Trends, wenn wir auf die empirischen Zahlen schauen. Diese finden sich vor allen Dingen in US-amerikanischen Daten und zu einem etwas geringeren Ausmaß in europäischen und auch in deutschen Daten.

(Folie 7)

Nun möchte ich abschließend auf das schauen, was im mittleren Lebensalter vielleicht ganz gut ist. Denn im mittleren Lebensalter verfügen Menschen über relativ viele Ressourcen und eine hohe Chance, es wieder aus der Einsamkeit herauszuschaffen. Sie sehen hier in Rot dargestellt eine

Linie, die Ihnen zeigt, wie hoch das Risiko ist, in den nächsten Jahren einsam zu bleiben. Dieses Risiko steigt ab etwa 70 Jahren deutlich an und ist davor aber auf einem vergleichsweise niedrigen Niveau. 90-jährige Menschen haben ein um 1,4-fach erhöhtes Risiko, einsam zu bleiben. Das heißt, im hohen Erwachsenenalter einen Weg aus der Einsamkeit herauszufinden ist viel schwieriger als im mittleren und im jungen Erwachsenenalter.

Dementsprechend möchte ich abschließend dafür plädieren, Präventionsstrategien gegen Einsamkeit vor allen Dingen im jungen und im mittleren Erwachsenenalter anzusetzen, dann also, wenn noch die Möglichkeit besteht, einen Weg raus aus der chronischen Einsamkeit zu finden, und nicht erst dann zu intervenieren, wenn das Kind schon in den Brunnen gefallen ist.

Damit danke ich Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.

Annette Riedel

Frau Bücken, wir danken Ihnen.

Lieber Herr Kruse, Eindrücke und Einordnungen zur Einsamkeit im hohen Alter und bei Sterbenden heißt die nächste Lebensphase, mit der wir uns beschäftigen. Das ist unser dritter Impuls. Herr Kruse war bis zu seinem Ruhestand Direktor des Instituts für Gerontologie an der Universität Heidelberg. Herr Bude hat heute Morgen schon auf die Einsamkeit der Sterbenden hingewiesen. Wir freuen uns sehr auf Ihre Ausführungen, Herr Kruse.

Einsamkeit im hohen Alter und bei Sterbenden

Andreas Kruse · Universität Heidelberg

Vielen Dank für die Einladung und Einführung. Sehr geehrte Damen und Herren, in der Tat, das war der Wunsch, das war der Auftrag, dass ich mich mit der Gruppe der 90-Jährigen und Älteren

auseinandersetze und jenen Menschen, die in einem präfinalen bzw. finalen Stadium ihres Lebens stehen.

Es ist ein sehr wichtiges Datum, dass die Menschen im zehnten Lebensjahrzehnt erheblich höhere Einsamkeitswerte zeigen als beispielsweise im neunten Lebensjahrzehnt. In der Literatur wird das vor allen Dingen damit in Zusammenhang gebracht, dass wir im zehnten Lebensjahrzehnt eine deutlich höhere nicht nur körperliche Verletzbarkeit, sondern auch deutlich höhere körperliche, zum Teil auch neurokognitive, zum Teil auch emotionale Verletzungen beobachten können. Im Kontext dieser Verletzungen spielt die Frage, inwiefern ich von Menschen umgeben bin oder eben nicht umgeben bin, die mir helfen können, mit diesen Verletzungen umzugehen, eine herausragende Rolle.

Zu diesen Verletzungen gehört aber nicht nur die körperliche Erkrankung, die funktionale Einschränkung. Dazu gehört auch der soziale Verlust, also der Verlust nahestehender Menschen, beispielsweise der Ehepartnerin oder des Ehepartners. Im hohen Lebensalter können auch Faktoren wie materielle Rahmenbedingungen oder Bildungsbedingungen dazu beitragen, dass soziale Teilhabe erkennbar erschwert ist.

Wenn Sie beobachten, dass Menschen mehr und mehr vereinsamen, müssen Sie auch die Frage stellen: Was fehlt eigentlich? Wir haben in Heidelberg in einer eigenen Theorie, wenn ich das mal so nennen darf, immer wieder dargelegt, dass in der Auseinandersetzung mit der eigenen Verletzlichkeit bzw. mit den stattgehabten Verletzungen nicht nur die Erfahrung eine wichtige Rolle spielt, von anderen Menschen umgeben zu sein, sondern auch und vor allen Dingen die Erfahrung von Reziprozität. Das heißt, ich bin nicht nur ein Umsorgter, eine Umsorgte, sondern auch ein Mensch, der Sorge geben kann, der sich also um

bzw. für andere Menschen sorgt. Wenn eine derartige Erfahrung wegfällt, ist es durchaus möglich, dass Sie das beobachten können, was man gemeinhin die relationale Einsamkeit nennt.

Für Menschen, die im hohen oder sehr hohen Lebensalter stehen und mit schweren Erkrankungen konfrontiert sind, spielt aber auch die emotionale Einsamkeit – und ich würde hier sagen: die emotional intime Einsamkeit – eine wichtige Rolle. Wie häufig hören wir in Explorationen, dass uns hochbetagte Menschen sagen: Sie glauben ja gar nicht, wie sehr mir meine Partnerin oder mein Partner fehlt. Emotional intim, körperlich.

Ich erinnere mich an einen hervorragenden Altersforscher, der mir in einem Gespräch abends sagte: „Seitdem meine Frau nicht mehr lebt, tanze ich im Wohnzimmer allein. Ich nehme sie sozusagen in den Tanz mit hinein. Nur so kann ich den schweren Verlust überhaupt verarbeiten.“

Diese emotionale, diese relationale Einsamkeit wird im hohen Lebensalter und auch im Prozess auf das Sterben hin in besonderer Weise drängend, weil wir lernen müssen (ich sagte das eben schon), mit funktionalen Einschränkungen, zum Teil auch mit chronischen Schmerzzuständen und mit neurokognitiven Einbußen, die noch lange keine Demenz sein müssen, umzugehen. Diese tiefgreifende Auseinandersetzung mit einer tiefgreifenden Verletzung erfordert den intensiven Austausch mit anderen Menschen. Warum? Weil diese Auseinandersetzung nur dann gelingen kann (das ist meine zentrale These mit Blick auf Hospizarbeit und Palliativmedizin), wenn das Individuum in der Lage ist, sich der eigenen Geistigkeit bzw. auch der eigenen psychischen Qualitäten bewusst zu werden und die Potenziale, die in dieser Geistigkeit bzw. in diesen psychischen Bereichen liegen, auch zur Verwirklichung zu bringen.

Beispielsweise wurde heute schon so etwas wie eine Selbsttranszendierung angesprochen. Es wurde angesprochen, dass man neue Lebensbereiche erspürt, in denen man sich nun stärker engagieren möchte. Das sind für mich seelisch-geistige Entwicklungspotenziale, die in der Auseinandersetzung mit der Verletzlichkeit im hohen Lebensalter, in der Auseinandersetzung mit der eigenen Sterblichkeit eine große Rolle spielen, die sich aber nur dann verwirklichen können, nur dann erkannt werden können, wenn andere Menschen da sind, die diese thematisieren und die mein kontinuierliches Fragen auch in einer tiefgreifenden Art und Weise beantworten. Das ist eine unglaublich große Arbeit, die hier im Sterbebeistand bzw. im Beistand hochbetagter Menschen geleistet werden muss.

Ich kann es anders pointieren: Die Psyche wird mit zunehmendem Lebensalter immer bedeutsamer. Das heißt aber auch: Ich brauche einen Resonanzboden in meiner Umgebung. Da sind für uns bestimmte Konstrukte leitend, beispielsweise jenes von Emmanuel Lévinas, der davon sprach, dass wir uns vom Antlitz des anderen Menschen berühren lassen müssen, der sagt, wir müssen von Menschen umgeben sein, für die die Unterstützung des in Not stehenden Menschen noch wichtiger ist als der Blick auf sich selbst, oder von Norbert Elias, *Über die Einsamkeit der Sterbenden in unseren Tagen*, ein Buch aus dem Jahre 1982, in dem er gesagt hat: Wir haben leider nicht mehr die Sprachcodes, um Menschen in großer Verletzung bzw. in der Auseinandersetzung mit dem herannahenden Tod begleiten zu können bzw. das, was sie erleben, kommentieren zu können. Und wenn wir in unserem sozialen Umfeld so etwas wie eine Sprachlosigkeit beobachten, dann laufen wir Gefahr, dass im Erleben jener Person, die sich in einem präfinalen Zustand befindet, Schmerzen, Halluzinationen bzw. Wahnbildungen eine immer größere Rolle spielen.

In der Psychiatrie gibt es seit dem Jahr 1972, Janzarik in Heidelberg, den Begriff des Kontaktmangelparanoids. Das bedeutet: Menschen, die in einer Notsituation sind und keine tiefgreifenden Kontakte haben, werden sich irgendwann dahin entwickeln, dass sie die Kontakte fantasieren und dass aus der Fantasie irgendwann eine Halluzination oder eine Wahnbildung wird, um diese Stille, die man um sich herum erlebt und die einem als kaum aushaltbar erscheint, kompensieren zu können. Und dann haben Sie auf einmal mit einem hochbetagten Menschen zu tun, der zwischendurch mit Ihnen spricht, aber dann den Blick abwendet und mit Personen spricht, die überhaupt nicht existent sind.

An so etwas merken wir, wie fundamental die tiefgreifenden sozialen Beziehungen sind, die mir das Gefühl der Reziprozität geben (ich kann das, was ich empfangen, auch erwidern) bzw. die mir das Gefühl geben, dass ich weiterhin ein Sorgender bin. Das Interessante ist, dass wir in unseren Untersuchungen beispielsweise zum Thema Demenz, zum Thema Schlaganfall oder zum Thema Auseinandersetzung mit dem herannahenden Tod dieses tiefgreifende Motiv immer erkannt haben: Menschen wollen Sorgende sein und nicht nur Umsorgte.

Unsere Haltung mit Blick auf diese Menschen muss wie folgt lauten; Frau Pelluchon, eine akademische Schülerin von Emanuel Lévinas, hat das in ihrem Buch *Lévinas verstehen* wunderbar niedergeschrieben. Sie sagt: Wir brauchen eine tiefe Solidarität in unserer Gesellschaft. Diese Solidarität werden wir kaum herstellen können, wenn wir uns alle nur die Erfolgsgeschichten unserer Biografie erzählen, sondern wir werden diese Solidarität vor allen Dingen dann herstellen können, wenn wir uns alle der Tatsache bewusst sind, dass wir verletzlich sind, also potenziell

verletzbar, dass es irgendwann eine Situation geben wird, in der wir verletzt sein werden.

Die Auseinandersetzung mit einer solchen möglichen Entwicklung bildet ein wichtiges Fundament dafür, dass jene Menschen, die im hohen Lebensalter stehen, die im Vorfeld des Todes stehen, in umfassender Art und Weise auf einen Beistand angewiesen sind, der differenzieren kann zwischen Phasen einer engeren Beziehung und Ansprache und Phasen eines etwas stärkeren Rückzugs. Wir benötigen eben einen solchen Beistand bzw. sind auf diesen angewiesen. Das erscheint mir als eine Voraussetzung und große Herausforderung für uns alle, auf die Zukunft zu blicken von Menschen, denen wir heute beistehen, damit sie mit Grenzsituationen besser umgehen können, und in der Zukunftsperspektive, die wir da einnehmen, uns immer wieder vor Augen zu führen, dass diese Zukunftsperspektive in gewisser Hinsicht auch unsere Zukunft beschreibt.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Annette Riedel

Herzlichen Dank, Herr Kruse. In diesen drei Impulsen wurde deutlich: Einsamkeit ist ein hochkomplexes Phänomen. Wir steigen jetzt in die Diskussion ein. Frau Gräß-Schmidt ist wieder unsere Publikumsanwältin in diesem Forum A.

Damit Sie Ihre Fragen noch konkretisieren können, steige ich in die Diskussion mit Ihnen dreien ein. Wir haben heute Morgen schon viel gehört über wissenschaftliche Einsamkeitsmarker, die erhoben werden. Was sind aus Ihrer Perspektive Indikatoren, wo ich merke, dass eine bestimmte Zielgruppe oder ein Mensch in der jeweiligen Lebensphase von Einsamkeit betroffen ist, was ja ein sehr individuelles Phänomen und auch schambehaftet ist? Woran würden wir erkennen, dass jemand einsam ist?

Susanne Bucker

Das ist tatsächlich eine nicht einfach zu beantwortende Frage. Aufgrund der hohen Subjektivität der Einsamkeit ist es schwierig, in die Köpfe der anderen Menschen hineinzuschauen. Wir können häufig soziale Isolation ganz gut detektieren, und oft haben wir auch Antennen zwischenmenschlicher Art, wo wir durchaus wahrnehmen, dass sich jemand offensichtlich einsam fühlt, manchmal weil er oder sie das auch zwischen den Zeilen kommuniziert. Ich erinnere mich an ein Gespräch mit einer Person, die immer wieder betonte, dass sie ihre Fitnesskurse gern am eigenen Geburtstag anbietet. Das hat sie als etwas sehr Positives für sich hervorgehoben. Im Gespräch kam aber heraus, dass besondere Momente, auch Weihnachten oder andere Feiertage, Zeiten sind, in denen sie ansonsten wenig soziale Kontakte hatte, wenig Freundinnen und Freunde oder Familie, mit denen sie diese Tage zusammen feiern konnte. Da hat man im Gespräch auch gemerkt: Einsamkeit ist sicherlich ein Thema.

Aber es gibt keine ganz klaren Verhaltensweisen, die wir beobachten können. Das macht es oft so schwer, Einsamkeit zu diagnostizieren, wenn wir nicht explizit nach den sozialen Beziehungen fragen.

Andreas Kruse

Was wir bei uns in den Untersuchungen immer als sehr bedeutsam erachten, ist, dass wir jedem Untersuchungsteilnehmer, jeder Untersuchungsteilnehmerin die Möglichkeit geben, ausführlich über ihre Biografie zu sprechen und ausführlich die aktuelle Lebenssituation in ihren ganzen Facetten zu thematisieren und schließlich die Zukunftsperspektiven. Wir nehmen bisweilen eine Perspektive ein, die der Psychiater Karl Jaspers in seiner *Allgemeinen Psychopathologie* wie folgt beschrieben hat: Du schwingst dich in das Erleben ein, und irgendwann trittst du wieder heraus, um

das, was du gehört hast, zu ordnen. Und dann gehst du wieder in das Erleben hinein.

Da spielt für uns ein Begriff eine sehr wichtige Rolle, der sich dem großen Psychologen Hans Thomae verdankt, nämlich der Begriff des Daseinsthemas oder des Lebensthemas. Hans Thomae hat gesagt: Daseinsthemen, das sind solche Aspekte des Bewusstseinsstroms, die von der Person spontan immer und immer wieder angesprochen werden, ohne dass du sie danach befragst. Bei Menschen, bei denen Sie eine Einsamkeitsthematik haben, tritt eine daseinsthematische Struktur in das Zentrum, die Sie wie folgt umschreiben können: Ich habe den Eindruck, nicht mehr gebraucht zu werden. Ich habe den Eindruck, nicht mehr bedeutsam für andere Menschen zu sein. Ich habe den Eindruck, dass mein Alltag nicht mehr durch Begegnungen strukturiert ist.

Das bedeutet: Sie haben eine daseinsthematische Struktur, aus der hervorgeht, dass vieles, was in der Biografie nicht nur gelang, sondern persönlich bedeutsam war, dies heute nicht mehr ist. Also die Kontrastierung dessen, was ich früher erlebt habe, mit dem, was ich heute erlebe im Sinne des Nicht-mehr, was dann auch leicht dystonisch unterlegt ist, zeigt Ihnen: Da ist wahrscheinlich eine Einsamkeitsthematik. Und wenn Sie das dann noch einmal versuchen zu kontextualisieren mit den Einsamkeitsfragebögen, wie wir sie heute Morgen hier schon vorgestellt bekommen haben, sehen Sie, dass der in der Exploration auftretende Eindruck korrespondiert mit dem, was in den Fragebögen angezeigt ist.

Michael Noack

Mir fällt spontan die Aussage einer Fachkraft ein, die bei uns an der Hochschule Niederrhein, also in Mönchengladbach, um genau zu sein, am Fachtag für Einsamkeit teilgenommen hat. Sie war vom Allgemeinen Sozialen Dienst, am Jugendamt

und sagte irgendwann: „Herr Noack, ich glaube, bei den Familien, mit denen ich arbeite, schwingt häufig Einsamkeit irgendwie mit. Aber die sprechen das nicht an.“ Dann hab ich gefragt: „Woran machen Sie das fest?“ Und die war gut eingeleitet ins Thema und sagte: „Na, es gibt ja diese dysfunktionalen Verhaltensweisen, um den Einsamkeitsschmerz zu kompensieren, durch ungesundes Ernährungsverhalten vielleicht, durch den Konsum von Drogen, Zigaretten, aber vielleicht auch durch nicht gerade prosoziales Verhalten wie Schreien oder eventuell sogar Aggressionen.“

Worauf ich hinaus möchte: Wir können das nicht pauschalisieren. Wir können den Menschen nicht in die Köpfe schauen. Aber möglicherweise ist diese schwebende Aufmerksamkeit, von der ich gesprochen habe, und das Wissen um Risikofaktoren für Einsamkeit und dysfunktionale Verhaltensweisen aufgrund von Einsamkeit etwas, was uns ein Stück weit als Profis dafür sensibilisiert, dieses Erleben stärker zu erkennen. Und wenn wir es erkennen und vermuten, dann brauchen wir Fingerspitzengefühl: Wie können wir das thematisieren, ohne dem Kind, dem Jugendlichen, dem Vater, der Mutter, wem auch immer, das Etikett „Du bist einsam“ auf die Stirn zu kleben? Denn das kenne ich aus meiner eigenen Praxis als Sozialarbeiter: Die Leute kommen dann nicht mehr wieder in die Beratung.

Annette Riedel

Jetzt würde ich gern einen Aspekt aufgreifen, den Sie, Herr Kruse, genannt haben: die relationale Einsamkeit. Sie haben deutlich gemacht, dass das in der Lebensphase der Hochaltrigkeit und in der letzten Lebensphase eine zentrale Rolle spielt. Herr Kruse, vielleicht können Sie noch mal konturieren, was Sie unter relationaler Einsamkeit verstanden haben. Und dann die Frage an die beiden anderen, ob das auch bei ihnen eine Rolle

spielt. Denn meine Hypothese ist, dass das ein wichtiger und zentraler Begriff für uns heute ist.

Andreas Kruse

Bei der relationalen Einsamkeit würden wir sagen: Ich habe den Eindruck, ich bin aus den persönlich bedeutsamen Beziehungen herausgefallen bzw., um ein Wort, ein Bild der großen Schriftstellerin Else Lasker-Schüler zu verwenden: Ich bin aus der Welt gefallen.

Für mich wird das im Kontext der Würde-Diskussion besonders deutlich. Wenn wir von Würde sprechen, postulieren wir zunächst einen abstrakten Würde-Begriff: Die Würde des Menschen ist unantastbar. Ich kann nicht über die Würde des anderen bestimmen, sie graduieren und dergleichen mehr. Das ist ein abstrakter Begriff, und es ist gut, dass wir den haben.

Aber neben diesem grundlegenden Würde-Begriff haben wir einen sehr differenzierten, und der meint: Wo verwirklicht sich eigentlich Würde? Wo differenziert sich mein Würde-Verständnis? Wenn Sie mit Menschen zu tun haben und intensiv in diesem Bereich forschen, dann sehen Sie, dass viel von dieser gelebten Würde, unserer verwirklichten Würde, mit Beziehungen zu tun hat, und zwar mit Beziehungen, die mir das Gefühl geben, erstens (das fand ich sehr schön, das fiel eben schon), dass ich wahrgenommen werde. Das, was Sie für das Kinder- und Jugendalter gesagt haben, ist für das hohe Alter ganz bedeutsam: Ich werde wahrgenommen, aber ich werde auch als einer wahrgenommen mit einer hoch differenzierten Biografie und mit bestimmten Wissenskorpora, mehr emotional, mehr sozial, mehr kognitiv, die ich auch einsetzen kann. Und das ist das Relationale: Ich sehe mich als Teil einer lebendigen Beziehung.

Deswegen würde ich sagen: Als Strategie zur Einsamkeitsvermeidung bieten wir ein Kaffee trinken

und dergleichen mehr an. Das kann für einzelne Menschen schon ganz gut sein, aber wird möglicherweise nicht das letzte Wort sein, sondern du musst dir genau überlegen: Gibt es eine Möglichkeit, in der die betreffende Person auf dich antwortet mit dem Reichtum des biografischen Wissens? Und kannst du ihr auch das Gefühl geben (und das ist ja ein wesentliches Element einer guten palliativen Hospizarbeit), dass sie dich mit ihrem Wissen, ihrem Lebenswissen bereichert?

Mir hat mal eine Person in einem Hospiz gesagt: „Es ist schön, dass Sie mir so genau zuhören. Denn ich möchte Ihnen etwas darüber sagen, wie es ist, wenn du aus dem Leben gehst. Du sollst für dein Leben mitnehmen, dass das Aus-dem-Leben-Gehen, wenn du dich gut vorbereitet hast, etwas sein kann, was du gut bewältigen kannst.“ Das war sozusagen das Geschenk, das ich bekam. Und als die betreffende Person merkte, wie sehr mich das berührte, merkte ich, wurde der Aspekt des Relationalen noch viel lebendiger.

Und das ist verwirklichte Würde. Das ist aber ein hoher Anspruch an alle Pflegearbeit und an alle Intervention. Aber das weiß keiner besser als Sie.

Annette Riedel

Vielen Dank, Herr Kruse. Jetzt bin ich gespannt, ob es da eine Differenzierung in den anderen Lebensphasen gibt oder wie Sie das entsprechend spezifizieren würden.

Susanne Bückner

Empirisch ist mir nichts dazu bekannt, wie sich diese relationale Einsamkeit auch in Abgrenzung zur emotional intimen Einsamkeit differentiell entwickelt, vom jungen Erwachsenenalter bis ins mittlere und dann ins hohe Lebensalter. Das ist tatsächlich eine Forschungslücke, würde ich sagen, empirisch genau zu schauen, wie sich die unterschiedlichen Formen der Einsamkeit über die Lebensspanne entwickeln.

Wir wissen, dass rund um verschiedene kritische Lebensereignisse die unterschiedlichen Einsamkeitsfacetten mehr oder weniger stark angesprochen werden. Es ist nicht überraschend, dass, wenn sich mein Partner, meine Partnerin von mir trennt oder vielleicht sogar verstirbt, diese eine, enge, intim vertraute Person fehlt. Dann versuchen Freundinnen und Freunde völlig legitimerweise zu kompensieren und zu unterstützen und die Person vielleicht mit einzubinden und abzulenken. Das ist alles gut, aber diese Form der sozialen Kontakte kann diesen intimen, emotionalen Einsamkeitsverlust häufig nicht kompensieren.

Ich denke, das muss man sich an der Stelle klarmachen, dass die unterschiedlichen sozialen Beziehungen auch unterschiedliche Bedürfnisse befriedigen und diese unterschiedlichen Quellen der sozialen Bedürfnisse eben nicht einander kompensieren können, sondern im Grunde genommen beides wichtig ist: sowohl das Gefühl, eingebunden zu sein in ein Netzwerk an Menschen, bedeutungsvolle Beziehungen zu führen, als auch intime Nähe, das Verstandensein. Das ist gleichermaßen wichtig.

Michael Noack

Daran kann ich gut anschließen. Ich glaube, wir tun gut daran, die verschiedenen Einsamkeitsformen nicht gegeneinander auszuspielen oder zu sagen, die intim-erotischen Kontakte können die sozialen vielleicht ersetzen. Mit Blick auf das Kindes- und Jugendalter, aber sicherlich auch mit Blick auf das Erwachsenenalter könnte ich mir aber vorstellen, wenn wir anwendungsbezogen denken, dass es hilfreich ist, sich klarzumachen: Ich kann intim-erotisch nicht einsam sein. Ich bin vielleicht relational einsam, aber kollektiv nicht mehr einsam. Ich kann also in verschiedenen Facetten in meinem Leben gleichzeitig unterschiedlich einsam sein.

Das bedeutet, dass ich ganz konkret – der Fall wäre, eine Person hat Hilfe gesucht, weil sie einsam ist. Sie geht in eine Beratung, und hier könnte ich lösungsorientiert schauen. Das Verfahren heißt nicht lösungsorientiert, weil man als Profi Lösungen vorgibt, sondern weil man als Profi gucken würde: In welchem Lebensbereich funktioniert etwas gut, was in einem anderen Lebensbereich nicht so gut funktioniert? So könnte ich schauen: Was mache ich in meiner Ehe anders, wo ich mich nicht einsam fühle, und wie kann ich das vielleicht auf meine relationale Vernetzung übertragen?

Andreas Kruse

Mir ist wichtig: Man darf das eine nicht gegen das andere ausspielen. Aber wenn Sie mit hochbetagten Menschen zu tun haben, sagen wir mal 85 oder 90 aufwärts, da verändert sich ja etwas in der Perspektivität. Wenn wir als 40- oder 45-Jährige sagen: „Ich hab zurzeit keine emotional-intime Beziehung“, dann wird die als Möglichkeit aber immer noch mitgedacht. Wenn du es mit einem 85-, 90-Jährigen zu tun hast, wirst du mit dem konfrontiert, was Karl Jaspers die Grenzsituation nennt, die sich nicht mehr aufheben lässt. Ich will die Zitation fortsetzen: Das Einzige, was du tun kannst: Du kannst die Existenz zur Klarheit bringen. Das bedeutet: Du wirst in einem bestimmten Bereich endgültig verzichten.

Diese relationale Einsamkeit wird natürlich dann besonders problematisch, wenn ich auch noch die Erfahrung mache, dass ich aus einem Netzwerk rausfalle. Diese beiden Komponenten im Auge zu haben, also dass du mit Menschen zu tun hast, die beispielsweise in einem Netzwerk sehr engagiert sind, die Ihnen aber doch sagen: Es gibt in mir eine Wunde, die bis zum Lebensende fortwirken wird und mit der ich mich auseinandersetzen muss. Das ist dieses Emotionale. Und das fand ich an der Reaktion des Kollegen so eindrucksvoll:

alleine zu tanzen und sich dabei die Ehepartnerin, die er früher hatte, immer vorzustellen.

Michael Noack

Ich möchte da gern dran andocken, weil ich noch mal die Reziprozität hervorheben möchte. Wir reden oft über Kontaktvermittlung und über Kontaktgelegenheitsstrukturen. Wir sehen dabei dieses bedürftige einsame Wesen, dem geholfen werden muss, und übersehen, dass das aber Menschen sind mit Kompetenzen, Ressourcen und vor allem einem eigenen Willen, die gern auch etwas zurückgeben möchten. Klaus Dörner hat den Begriff „helfensbedürftig“ geprägt, der darauf abzielt. Das gefällt mir sehr gut. Ich wollte das noch mal unterstreichen, das ist ein wichtiger Gedanke.

Annette Riedel

Vielen Dank für diese erste Runde. Wir haben jetzt drei Personen am Mikrophon und dann nehmen wir Fragen aus dem Slido.

Norbert Steinkamp

Norbert Steinkamp, Professor für Ethik in sozialen Berufen an der Katholischen Hochschule in Berlin. Mich hat ein Gedanke von Herrn Kruse angesprochen, den würde ich so umreißen: nicht so sehr relationale Einsamkeit, sondern relationale Sorge. Sorge als relationale Aktivität, die Joan Tronto Gattungsaktivität genannt hat. Auch aus meiner beruflichen Erfahrung ist das eine spannende Herausforderung. Es geht darum, dass die Menschen, für die ich Sorgeverantwortung habe, selbst auch zu Sorgenden werden können in dieser Relation.

Herr Kruse, Sie haben das für das hohe Lebensalter eindrucksvoll geschildert, aber wie wären so die Ideen im mittleren oder im Kinder- und Jugendalter? Wie kann ich da in der Beziehung, in der Sorgebeziehung einen Raum schaffen, in dem diese Leute, also die jungen Leute zum Beispiel, selbst zu Sorgenden werden können und so

etwas wie eine Relationalität entsteht? Nicht nur unter dem Defizitgedanken der Einsamkeit, sondern auch unter dem konstruktiven Gedanken der Sorge, also der Care. Das wäre meine Frage.

Susanne Bückner

Für das mittlere Erwachsenenalter spielt natürlich Sorgearbeit eine entscheidende Rolle: Sorge um eigene Kinder, aber auch Sorge um die älter werdenden Eltern. Viele Eltern erleben Sorgearbeit als etwas, was belastend sein kann und was zeitliche Ressourcen bindet, aber auch große Sinnstiftung bringt, und sich hier auch als Sorgender zu erleben, ist etwas, was relationale Bindung baut, als etwas sehr Wichtiges und Gewinnbringendes wahrgenommen wird und damit auch vor Einsamkeitsgefühlen schützen kann.

Denn die Beziehungen, die ich im mittleren Erwachsenenalter zu meinen eigenen möglicherweise bereits erwachsenen Kindern habe, verändern sich ja auch. Je älter meine eigenen Kinder werden, je eher ich mich von meinen Kindern verstanden fühlen kann und bestimmte Aspekte meiner eigenen Biografie auch von meinen Kindern als gut einzuordnen wahrnehme, desto eher erlebe ich diese Beziehung als eine, in die ich nicht nur investiere, sondern die mir auch sehr viel gibt. Auch für das mittlere Erwachsenenalter würde ich diese Sorgearbeit als etwas sehr Entscheidendes auch im Kontext der Einsamkeit beschreiben.

Michael Noack

Ich glaube, das sind manchmal ganz kleine Aspekte, die diese relationale Sorge, diese gegenseitige Sorge ermöglichen können. Vielleicht zwei Beispiele dazu, einmal aus meinem Wirkungsfeld der Sozialen Arbeit. Dort ist dieser Begriff leider – nicht nur dort – der ist wohlfahrtslogisch ein bisschen fehlbesetzt, neoliberal besetzt die Aktivierung. Worauf ich hinauswill, ist:

Mit diesem Begriff geht es im Rahmen von Interventionsprozessen, so wie wir das in der Sozialen Arbeit denken, nicht darum, die letzten Ressourcen aus den Menschen herauszupressen, um Geld für den Wohlfahrtsstaat einzusparen, sondern es geht um ganz kleine Aspekte, mit denen ich auch im Hilfeprozess den Menschen anzeigen kann: „Hey, du kannst mir auch was zurückgeben.“ Nicht im Sinne von Geldgeschenken oder ähnlich, aber wenn ich eine sozialpädagogische Familienhilfe durchführe und im Haushalt bin und als Fachkraft vielleicht erzähle, dass ich gärtner, dann kann ich durchaus die Setzlinge annehmen, die mir die Mutter eine Woche später vielleicht zukommen lässt.

Ein anderes Beispiel aus meinem privaten Bereich: Es ist natürlich ein Unterschied, morgens, ich sag mal, dem Kind dabei zu helfen, den richtigen Body oder die richtige Hose rauszusuchen. Mittlerweile lass ich meine zweieinhalbjährige Tochter auch *meine* Hose raussuchen. Das findet die richtig cool. Das sind diese kleinen Aspekte.

Wolfram Henn

Wolfram Henn, Humangenetiker, Familienberater, Ex-Ratsmitglied, noch nicht vereinsamt. [Lachen]

Wir haben gerade schon gehört, das ist sicherlich eine Intuition von allen, dass die wichtigste Langzeitpräventionsmaßnahme gegen Einsamkeit Kinder zu haben ist. Ich habe viel mit kinderlosen Paaren zu tun, die als ungewollte Kinderlose einen wesentlichen Aspekt ihrer Trauer darin empfinden, die spätere Einsamkeit zu fürchten. Umgekehrt kennen wir das sicherlich auch aus sozialen Interaktionen, dass Leute, die gewollt kinderlos geblieben sind, ein bisschen beschimpft werden: Das wirst du dir später mit Einsamkeit erkaufen. Was ist da empirisch dran?

Susanne Bückner

Das ist ein interessanter Gedanke. Er erinnert mich an meine letzte Seminarsitzung in Entwicklungspsychologie, wo ich mit meinen Studierenden darüber diskutiert habe, wie die sogenannte Social Clock, die soziale Uhr, die gesellschaftlichen Erwartungen, die an junge Erwachsene gestellt werden, die biologische Uhr unter Druck setzt. Gerade durch verlängerte Ausbildungszeiten, die junge Frauen erleben, gerät die biologische Uhr insofern unter Druck, als die jungen Menschen den Eindruck haben, so langsam müssten sie loslegen mit der Familienplanung, sonst wird es vielleicht eng.

Dort sind Äußerungen aufgebracht worden, die in die Richtung gehen, was Sie sagen: Jetzt Kinder kann ich mir noch nicht so richtig vorstellen. Aber die Vorstellung, später keine Kinder zu haben, finde ich auch schwierig, und deshalb würde ich mich gern eher für Kinder entscheiden – nicht so sehr, weil ich jetzt die Kinder haben will, aber wenn ich dann älter bin, hätte ich sie doch gern.

Wolfram Henn

Also ein Generationenvertrag letztlich.

Susanne Bückner

Genau, eine Art Generationenvertrag. Darüber ist sehr rational-abwägend nachgedacht worden, und es wurde als sehr belastend erlebt, sich diese Gedanken überhaupt machen zu müssen.

Empirisch gibt es wenig Forschung dazu. Es gibt wenig Forschung zu diesen sogenannten *Missed Events*, also wenn ich ein Lebensereignis verpasse in einem Zeitraum, in dem es eigentlich normativ ist, dieses Ereignis zu erleben. Für die Wohlbefindensforschung gibt es erste Hinweise darauf, dass dieses Verpassen des Lebensereignisses Elternschaft, gerade wenn es ungewollt ist, zu Einbußen im Wohlbefinden und in der Lebenszufriedenheit führen kann. Deshalb

ist es naheliegend, dass sich das durchaus auch auf Einsamkeitsgefühle auswirken kann. Ob jetzt aber die gewollte Kinderlosigkeit auch solche negativen Konsequenzen hat, weiß ich nicht. Da sehen wir in Querschnittstudien, dass im höheren oder im mittleren Erwachsenenalter die Personen ohne Kinder dann etwas höhere Einsamkeitsprävalenzen zeigen als diejenigen mit Kindern. Aber ob da der kausale Mechanismus die Kinderlosigkeit ist, bleibt bei diesen Querschnittstudien offen.

Andreas Kruse

Herr Henn, das, was Sie da ansprechen, wird aus der Perspektive des Alters sehr thematisch, wenn wir sagen, eine bedeutsame Perspektive nicht nur des mittleren, sondern auch des höheren Lebensalters ist das, was man Generativität nennt, Generativität nicht nur in dem Sinne, dass ich für Familiennachwuchs sorgen werde, sondern auch in der Hinsicht, dass ich ein zentrales Bedürfnis habe, etwas für nachfolgende Generationen zu tun. Das ist etwas, was wir in der Gerontologie häufig antreffen, die Generativität, also das lateinische Genus, das Geschlecht, ich will etwas für das Menschengeschlecht tun. Wir haben bei uns in den Studien nicht wenige Menschen, die kinderlos geblieben sind. In der hochbetagten Generation heute ist das vielfach ungewollt. Ab und an haben Sie dann jemanden, der sagt: „Ich wollte das nicht“, aber häufig ist das ungewollt.

Das Eindrucksvolle ist: Das Generativitätsmotiv ist deswegen nicht erloschen, sondern es sucht sich jetzt andere Möglichkeiten der Verwirklichung. Das kann zum Teil auch ein hochgradig reflektierender Prozess mit der eigenen Person und ihrer Wertestruktur werden. Also beispielsweise: Ich möchte mein Leben in den Dienst von etwas stellen, was ich nicht selbst bin. Eine klassische Aussage von Viktor Frankl, wo man sagt, das ist eine Form von Generativität, die nicht

innerhalb der Familie weiterlebt, sondern innerhalb von Gesellschaft. Das erleben wir häufig. Nur: Das ist nicht leicht, denn du brauchst natürlich auch jüngere Menschen, die dieses Generativitätsmotiv erkennen und dankbar aufgreifen. Das ist eine große Herausforderung.

Claus Wendt

Sie haben ein 14-jähriges Mädchen zitiert, das sagt: „TikTok vermittelt mir ein Gefühl der Verbundenheit, ohne mich anstrengen zu müssen.“ Das muss man sich noch mal auf der Zunge zergehen lassen: ein Gefühl der Verbundenheit, ohne sich anstrengen zu müssen. Alles, was mit sozialen Beziehungen zu tun hat, ist anstrengend. Ich muss soziale Beziehungen aufbauen, und das kostet Anstrengung. Oder ich pflege sie; auch das ist anstrengend. Oder ich fühle mich einsam, muss mich überwinden und auf andere zugehen; das ist ebenfalls anstrengend. Und jetzt haben wir immer mehr Instrumente. Da kommt eine extrem schnelle Bedürfnisbefriedigung. Wir brauchen gar keine Willensstärke, müssen uns nicht anstrengen und erreichen unser Ziel.

Das heißt: Wie können wir in einer solchen Situation, in allen Lebensphasen, aber möglicherweise vor allem im jungen Alter dafür sorgen, dass diese Idee, ich muss Willensstärke aufbringen, ich muss mich anstrengen, um etwas zu erreichen, auch im sozialen Bereich, auch bei sozialen Beziehungen eine große und wichtige Rolle spielt?

Michael Noack

Wahrscheinlich habe ich nicht klar gesprochen. Das Mädchen sagte nicht „ohne mich anstrengen zu müssen“, sondern „ohne mich anderen stellen zu müssen“.

Gleichwohl möchte ich das aber aufgreifen. Sie sprachen davon: Wie können wir Menschen dazu

bringen, zu erkennen, dass ich Willensstärke beweisen muss? Da ist für mich ein kleines Paradox verborgen: wollen müssen.

Wir können Menschen nicht dazu bringen, etwas zu wollen. Was wir aber durchaus tun können, da kann ich jetzt aus der Perspektive meines Berufes sprechen: Wir können rausfinden, was die Menschen wollen. Wir können mit den Unterstützungsprozessen, bevor wir soziale Diagnosen stellen oder Hilfeziele vorgeben, mit den Menschen einfach mal sprechen: Was ist eigentlich dein Bild von einer gewollten, veränderten Kontaktzukunft? So würden auch Fachkräfte, die nach dem Konzept der Sozialraum-Orientierung arbeiten (so heißt das bei uns in der Sozialen Arbeit), nicht vorgehen. Sie würden in vielen Beratungsgesprächen erst mal Menschen, die in prekären Lebenslagen sind und die selber gar nicht wissen, was sie wollen, einen geschützten Rahmen geben, um sich damit auseinanderzusetzen. Wenn Menschen rausfinden, was sie wollen, dann ist diese Willensstärke vorhanden, ohne dass ich als Profi diese Willensstärke verordnen muss.

Publikumsanwaltschaft: Elisabeth Gräb-Schmidt · Deutscher Ethikrat

Vielen Dank im Slido, im Stream, für die vielen Fragen. Es sind konkrete Fragen dabei und allgemeinere, umfassendere Fragen. Ich beginne mit den konkreten Fragen, weil von diesen aus auch der Kern dessen, worum es um Einsamkeit geht, noch mal beleuchtet werden kann.

Zunächst eine Frage an Sie, Herr Noack: Wie kann man bei einem Kind Schüchternheit und Einsamkeit unterscheiden? Und wie kann man dem Kind helfen, zu artikulieren, um das vielleicht auch für die Unterscheidung in Anschlag bringen zu können? Ich denke, das ist ein ganz wichtiger Aspekt.

Michael Noack

Ich will einen Schritt vorher ansetzen. Ich glaube, es würde es uns helfen, zu überlegen: Was können wir tun, damit das Kind nicht in den Brunnen fällt? Es entstehen zarte erste orchideenhafte Pflänzchen, was man da tun kann. Als Beispiel findet man im Internet die Broschüre „Mit Kindern über Einsamkeit sprechen“ des Malteser-Hilfsdienstes, ein modulares Konzept, das dazu dient, dieses Gefühl einfach mal zu thematisieren. Wir sind einer der wenigen Staaten in der EU, wo das Thema Gesundheit im Unterricht überhaupt nicht thematisiert wird. Das ist in skandinavischen Ländern anders. Nach diesem Konzept wäre es so, dass man im Rahmen eines Projekt-tages, einer Projektwoche, einer Unterrichtseinheit über Einsamkeit spricht, über das Gefühl spricht und thematisiert, dass es zum Leben dazugehört, dass es eine anthropologische Grundtatsache ist, dass wir das alle mal erleben.

Jetzt komme ich gleich zum zweiten Schritt: Einsamkeit von Schüchternheit unterscheiden. Ich will die Frage so wenden: Was ich eher wahrnehme, ist Schüchternheit. Ob damit Einsamkeit einhergeht, steht noch nicht auf dem Blatt. Ich kann aber durchaus mir als Elternteil – das ist die schwebende Aufmerksamkeit, von der ich gesprochen habe – darüber klar werden, dass aufgrund dieser Schüchternheit möglicherweise Einsamkeitsgefühle entstehen. Noch mal ein Beispiel aus dem privaten Bereich: Wir waren mit unserer Tochter auf einem Sommerfest von der Kita, in die sie neu kommt, und die Kids, die schon da sind, haben alle getanzt auf einer Bühne. Die Kleine wollte auch hoch und stand da irgendwie verloren. Denn sie sollte da nicht rein, das war ja eine Aufführung. Danach: „Papa, die wollten nicht mit mir spielen.“

Da hätte ich jetzt zwei Möglichkeiten gehabt. Ich hätte sagen können: „Ach, das hast du falsch

wahrgenommen. Das war ja einstudiert.“ Oder aber ich sage: „Ach.“ Ich stelle mich also dieser Wahrnehmung, teile mit: Okay, ich sehe, ich höre dich, ich nehme das ernst und spreche mit dir darüber. Das ist vielleicht ein Weg, um dieser schüchternheitsproduzierten Einsamkeit zu begegnen.

Elisabeth Gräß-Schmidt

Eine zweite, auch aus der Perspektive der Betroffenen formulierte Frage ist die, wenn Einsamkeit mit der Geburt einhergeht, das wird stigmatisiert. Wie ist das einzuschätzen? Damit in Zusammenhang steht die Frage: Warum ist Einsamkeit überhaupt mit Scham behaftet? Ich denke, wenn wir uns diese Frage vergegenwärtigen, wird auch deutlich, was Scham eigentlich für den Menschen bedeutet und was der Kern dieser Frage ist. [...] Weswegen das eigentlich mit Scham verbunden werden muss, was dahintersteckt an Wertschätzung oder Nicht-Wertschätzung des Menschen.

Susanne Bucker

Die Emotion Scham ist eine sehr komplexe Emotion, die oft dann entsteht, wenn Menschen den Eindruck haben, dass ihr aktuelles Verhalten den gesellschaftlichen Erwartungen oder Anforderungen gerade nicht entspricht, also wenn sie eine Diskrepanz wahrnehmen zwischen ihrem eigenen Verhalten und dem, was möglicherweise von außen von ihnen erwartet wird. Bei der Einsamkeit ist es oft so, dass diejenigen, die sich einsam fühlen, sich selbst auch dafür mitverantwortlich machen, dass sie einsam sind, und ihr Einsamkeitsgefühl darauf attribuieren, dass mit ihnen etwas nicht stimmt, dass sie falsch sind, dass sie nicht liebenswert sind, und dieses Gefühl der eigenen Wertlosigkeit führt oft dazu, dass sie sich selbst abwerten und dann auch Schamgefühle empfinden, weil so etwas wie Stolz in dieses emotionale Repertoire für eine Person mit sehr niedrigem Selbstwertgefühl nicht hineinpasst.

Nach dem Eintritt in die Elternschaft, nach der Geburt des ersten oder auch eines weiteren Kindes, wird typischerweise gesellschaftlich erwartet, gerade von den jungen Müttern, dass sie sehr glücklich sind, dass etwas passiert ist, worauf sie lange gewartet haben, wo sie sich wahrscheinlich neun Monate, wenn nicht sogar noch länger drauf vorbereitet haben und dass doch jetzt endlich die Erfüllung ihrer Wünsche und Bedürfnisse eingetreten sein sollte. Das ist eine starke gesellschaftliche Erwartung, die in Teilen nicht der emotionalen Realität in dieser Situation entspricht, sondern oft bedeutet Mutterschaft auch, dass man viele der gewohnten sozialen Rollen verliert, dass man die Bereiche, in denen man sich als kompetent erlebt, erst mal verliert und in dieser Situation ziemlich hilflos und aufgeschmissen ist.

Dann mit einem negativen Gefühl wie Einsamkeit nach außen zu treten, fällt gerade diesen Personen sehr schwer, weil eigentlich von ihnen Glückseligkeit erwartet wird, und diese Diskrepanz produziert dann oft das Schamgefühl oder den Eindruck, es steht mir doch gerade nicht zu, mich so zu fühlen, und deshalb darf ich das nicht offenlegen. Das ist etwas, was auch von Personen, die Eltern geworden sind, oft als sehr belastend erlebt wird.

Frau NN

Es geht wieder an Sie, also an die mittlere Altersgruppe. Vorhin, als Sie darüber gesprochen haben, was so Marker sind oder was diese Gruppe ausmacht, haben Sie zum Beispiel auch Stabilität gesagt, also sowohl beruflich als auch privat. Ich hatte aber auch das Gefühl, dass Sie gesagt haben, so ein bisschen indirekt, dass das für die moderne Gesellschaft vielleicht nicht mehr unbedingt alles Punkte sind, die so stimmen. Da wollte ich fragen, ob dieser Eindruck gestimmt hat und was da vielleicht neue Beobachtungen sind.

Neben den ungewollt oder gewollt Kinderlosen gibt es ja auch viele Singles und Single-Haushalte. Die kommen hier ein bisschen zu kurz. Vielleicht könnten Sie auch das noch mal einordnen.

Susanne Bücken

Ja, der erste Eindruck stimmt. Das ist gar nicht unbedingt eine psychologische Beobachtung, sondern möglicherweise eher eine soziologische. Unsere Gesellschaft hat sich schon verändert. Was zum Beispiel berufliche Flexibilität im mittleren Lebensalter angeht, was die Anzahl an Umzügen oder an beruflichen Wechseln angeht, haben wir heute ganz andere berufliche Biografien als noch vor 30 oder 40 Jahren, wo es völlig normal war, dass man ab dem jungen Erwachsenenalter einen Beruf ergreift und in diesem dann verbleibt. Heute haben wir da viel mehr Flexibilität und viel mehr Möglichkeiten. Das ist aber auch etwas, was in diese Lebensphase Instabilität hineinbringt, und Instabilität möchte ich hier aber ganz unwertend stehen lassen.

Der zweite Aspekt, vielleicht könnten Sie mir noch mal ein Stichwort geben?

Frau NN

Singles.

Susanne Bücken

Singles, genau. Das ist ein wichtiger Punkt. Statistisch gesehen zeigt sich, dass alleinstehende Personen etwas höhere Einsamkeitsprävalenzen zeigen als diejenigen, die in einer Partnerschaft leben. Aber auch hier ist nicht geklärt, was Henne und was Ei ist: Sind diese Personen zunächst sehr einsam und ziehen sich vielleicht auch aus sozialen Interaktionen zurück und haben deshalb Schwierigkeiten, einen Partner zu finden und bleiben alleine, bleiben Single? Oder ist das Singlesein der Grund für die Einsamkeitsgefühle? Das kann in beide Richtungen gehen.

Auch hier müssen wir deutlich unterscheiden zwischen freiwillig gewähltem Singlesein, etwas, was auch eine freie Entscheidung sein kann, was mit Autonomieerleben verbunden sein kann und dem Gefühl, nicht abhängig von anderen zu sein. Wir sehen auch hier historische Veränderungen. Gerade junge Erwachsene heute sagen viel häufiger, dass ein Partner, eine Partnerin für sie nicht unbedingt zum Glückseligkeit dazugehört. Die Zunahme in diesem Ausdruck, auch allein glücklich sein zu können, hat sich über die historische Zeit verändert.

Ringo Röhke

Ringo Röhke aus Berlin. Ich möchte nur auf etwas hinweisen. Herr Bude hat gesagt: Na, viel Spaß, wenn wir älter werden, ne? Das hat mich, nein, nicht schockiert, aber schon berührt. Und das, was Herr Kruse gesagt hat – ich habe gerade Ihr Buch *Vom Leben und Sterben im Alter* gelesen. Das ist genau das, was mir hier in dieser Gesellschaft in der Diskussion auch fehlt, mit Einsamkeit, dass wir uns darauf vorbereiten können. Sie haben das klar und deutlich gesagt, in einem wunderbaren Vortrag, aber ich möchte darauf noch mal hinweisen. Wir sind da nicht ohnmächtig, so wie Herr Bude das so dargestellt hat: Na ja, dann werden wir alt und dann kommen wir in eine Institution und so, sondern wir haben ganz viele Möglichkeiten, das zu gestalten. Ich kann dieses Buch nur empfehlen und auch selber tätig zu werden, zum Beispiel in Selbsthilfegruppen und sich mit Leuten darüber zu unterhalten. Ich bin Mitte 60, ich tue das. Danke.

Andreas Kruse

Für mich ist das ein ganz wichtiger Punkt, den Sie akzentuieren: dass wir lernen, zu antizipieren, also gedanklich und auch emotional vorwegzunehmen bestimmte Situationen, die auf uns zukommen. Das hat man in der klassischen Entwicklungspsychologie mit dem Begriff der

Entwicklungsaufgabe umschrieben, der heute, glaube ich, immer noch en vogue ist. Das heißt, dass wir uns auch mit der Vorstellung auseinandersetzen: Wie könnten eigentlich diese Entwicklungsaufgaben des hohen und des sehr hohen Lebensalters aussehen?

Natürlich gehört da auch hinein, dass wir uns mit der eigenen Verletzlichkeit, ein ganz wesentliches Merkmal der *Conditio humana*, aber auch mit der Möglichkeit, verletzt zu werden, auseinandersetzen. Das müssen wir tun. Ich motiviere mich gerade dazu, das wirklich noch mal zu sagen. Das ist etwas, was Sie durchaus schon im höheren Lebensalter und vor allen Dingen im hohen Lebensalter finden können. Ich umschreibe das mit dem Begriff der *Introversion*, mit *Introspektion*. Das bedeutet: Menschen fangen an, sich tiefgreifend mit den Höhen und Tiefen des Lebens auseinanderzusetzen und so etwas zu entwickeln wie eine wertstrukturfundierte Auseinandersetzung mit diesen Ereignissen, die auf uns zukommen können. Da kann man erst mal ganz praktisch sagen: „Schau, dass du so etwas wie eine finanzielle Vorsorge, so etwas wie eine räumliche Vorsorge – in welchem Wohnkontext willst du später leben?“

Aber es gibt noch etwas ganz Bedeutsames, das hatte Herr Lob-Hüdepohl heute Morgen in der Kommentierung zu einer Antwort auf seine Frage gesagt: Natürlich ist der Aspekt der Transzendenz sehr wichtig, also dass wir uns auch mit der Frage auseinandersetzen: Wie stellst du dir dein Leben als Gesamtgestalt in der Auseinandersetzung mit letzten Grenzsituationen deines Lebens vor? Das ist für mich ein ganz wichtiger Punkt. Ich hatte das eben in meinem Vortrag versucht anzudeuten: Die Palliativmedizin und Palliative Care haben für mich die Aufgabe, den Menschen in einer Weise zu begleiten, Symptome zu lindern, dass

die betreffende Person nach und nach in das seelisch-geistige Format ihrer Existenz findet. Dieses seelisch-geistige Format ist am Schluss das, was uns zur Transzendenz bzw. zur Verarbeitung von Grenzsituationen befähigt. Und jetzt kommt's: Das stellt sich aber nicht innerhalb von ein paar Tagen ein. Das ist eine Sache von Jahren. Deswegen sage ich immer: Wir dürfen nicht mit zu einfachen Präventionsprogrammen kommen: Jetzt zeig ich dir mal, welche Techniken wir da entwickeln müssen, und dann ist alles schön. Sondern eine bedeutsame Gesundheitsförderungs- bzw. Präventionsstrategie ist, dass ich den Menschen für die seelisch-geistigen Qualitäten seiner bzw. ihrer Person sensibilisiere und sie darin unterstütze, diese seelisch-geistigen Qualitäten zu leben. Das ist keinesfalls allein eine Sache des Bildungsstandes, überhaupt nicht, sondern es ist eine Sache des Reichtums der Psyche und des Geistes.

Das ist etwas, was wir versucht haben, in Heidelberg, aber auch viele Kolleginnen und Kollegen von uns in Deutschland oder auch international, in die Gesellschaft hineinzubringen: Das höhere Lebensalter ist nicht einfach ein *Modus deficiens* im Sinne von: Ich hab jetzt weniger Körperlichkeit. Oder dass wir auch gesagt haben: Bitte verwendet nicht implizit oder explizit einen Geistbegriff, der für mich nichts anderes ist als ein sozusagen verkörperlichter Geist: Jetzt messe ich mal die Art des Denkens. Das ist alles sehr wichtig. Aber es gibt auch eine geistige Qualität, die weit darüber hinausgeht.

Und was wir immer wieder beobachten können und was mich sehr beeindruckt: Wenn Menschen sich mit diesen seelischen, also emotionalen, motivationalen, antriebsbezogenen Aspekten, wertbezogenen Aspekten bzw. geistigen Aspekten früh genug auseinandersetzen in dem Versuch, immer wieder zu sich selbst zu finden,

haben sie ein wichtiges Fundament geschaffen, das ihnen am Ende ihres Lebens, wenn sie in einer guten pflegerischen, medizinischen, sozialen Versorgung stehen, helfen kann, mit der letzten Grenzsituation, der letzten Entwicklungsaufgabe unseres Lebens besser umzugehen, so würde ich das sagen. Deswegen bin ich da nicht pessimistisch, sondern will nicht, dass wir negative Altersstereotype fortschreiben, sondern dass man einfach sagt: Leute, werdet euch eurer kreativen Potenziale bewusst und verwirklicht die auch in einer kulturell so reichen Welt.

So würde ich das sagen, mit Dank dafür, dass Sie so freundlich auf meine Überlegungen in dem Buch hingewiesen haben.

Annette Riedel

Jetzt danke ich noch mal herzlich für die drei inspirierenden Impulse von Ihnen, Frau Bücker, Herr Noack und Herrn Kruse, für die Diskussion und für Ihre Fragen, die uns noch mal tiefer und näher an das Thema herangebracht haben.

Bitte bleiben Sie noch einen Moment sitzen, lehnen Sie sich zurück und genießen Sie den besonderen Ausklang unseres Forums.

Andreas Kruse

Es kam die Überlegung auf, ob man in unsere Diskussion nicht noch einen Aspekt des Freundlich-Musikalischen, des Hoffenden einbringt, und ich habe dann gedacht, ich spiele ein kleines Choralvorspiel von Bach, sodass wir dann auch innerlich gestärkt in den letzten Abschnitt unserer Veranstaltung gehen können.

Annette Riedel

Wunderbar. Um 15:00 Uhr geht es hier weiter. Vielen Dank.

[Andreas Kruse geht an den Flügel und spielt J. S. Bach.]

Forum B – Lebenslagen der Einsamkeit

Moderation: Mark Schweda · Deutscher Ethikrat

Ich begrüße Sie zurück zur ersten Nachmittags-Session der Jahrestagung des Deutschen Ethikrates „Einsamkeit – existenzielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung“. Im Forum B soll es um Lebenslagen der Einsamkeit gehen. Der Titel ist vielleicht ein bisschen missverständlich oder erläuterungsbedürftig. Natürlich geht es nicht um Lebenslagen der Einsamkeit (personifiziert: die Einsamkeit in unterschiedlichen Lebenslagen), sondern um Lebenslagen, in denen Menschen vielleicht für Einsamkeitserfahrungen besonders anfällig, vulnerabel sind.

Weil man das nicht systematisch in so kurzer Zeit aufzeigen und darlegen kann, haben wir uns drei verschiedene Lebenslagen ausgesucht, die auch heute Vormittag in den Diskussionen immer wieder anklingen, und haben drei Expertinnen und Experten gewinnen können, die uns die Einsamkeitsthematik in diesen Lebenslagen in kurzen Inputs darlegen werden. Im Anschluss haben wir viel Zeit zu diskutieren.

Die erste Rednerin ist Frau Prof. Cinur Ghaderi. Frau Ghaderi ist Professorin für Psychologie im Fachbereich Soziale Arbeit, Bildung und Diakonie an der Evangelischen Hochschule Rheinland Westfalen-Lippe in Bochum und wird über Einsamkeit und Marginalisierung sprechen.

Einsamkeit und Marginalisierung

Cinur Ghaderi · Evangelische Hochschule Rheinland-Westfalen-Lippe

Herzlichen Dank für die Einführung. Wir haben schon vieles gehört: Einsamkeit ist multidimensional, sie kann emotional, sozial oder kollektiv sein, sie kann von kurzer Dauer oder chronifiziert

sein, sie kann inmitten einer Gruppe von Menschen als schmerzhaft Unverbundenheit gespürt werden. Einsamkeit fühlen wir allein, aber sie ist nicht ein persönliches Gefühl, und das wird insbesondere deutlich, wenn wir uns den Zusammenhang von Einsamkeit mit Marginalisierung anschauen.

(Folie 2)

Wenn wir die Definition, die jetzt einige Male schon gefallen ist, noch mal anschauen (also Einsamkeit als das Ergebnis der wahrgenommenen Diskrepanz zwischen gewünschten und vorhandenen sozialen Beziehungen in Quantität und Qualität) und uns gewahr werden, wie wichtig das für die psychische und physische Gesundheit ist, dann wird deutlich, was Marginalisierung bedeutet: nämlich das Haben und Halten von solchen sozialen Netzen kann insbesondere da eine Herausforderung darstellen. Denn Einsamkeit wird wesentlich durch soziale und strukturelle Bedingungen bestimmt und geht einher mit einem Gefühl von Unzugehörigkeit, der Dissoziation, Entfremdung von der Gesellschaft mit Diskriminierungserfahrungen und eingeschränkter Teilhabe. Das heißt, Marginalisierung spiegelt die sozialpolitische Seite der Einsamkeit und ist ein sozialer Vorgang, bei dem Gruppen an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden eben dadurch, dass sie an verschiedenen Bereichen nicht teilhaben können. Das passiert auf unterschiedlichen Ebenen: Sowohl auf der strukturellen Ebene, wenn Menschen von Einkommensarmut, Arbeitslosigkeit, Wohnungslosigkeit, gesundheitlichen Beeinträchtigungen usw. betroffen sind, aber auch durch gesellschaftliche Praktiken, Diskurse und Normen können Menschen verstärkt marginalisiert werden.

(Folie 3)

Diese Verschränkung, also die wechselseitige Verstärkung dieser Dimension der sozialen Ausgrenzung und Einsamkeit beschreibt, dass hier die objektiv begründete und die subjektiv wahrgenommene soziale Randkategorie miteinander einhergehen und dass diese Wahrscheinlichkeit dann steigt. Das heißt, wir haben hier eine Überschneidung von psychischer und politischer Vulnerabilität, und das macht Einsamkeit zu einer Frage von sozialer Gerechtigkeit.

Wenn wir darauf schauen, müssen wir uns auch die kulturellen Narrative anschauen, die wir in dieser Gesellschaft haben: Bisher sind diese Erzählungen oft eher individualisiert und neigen dazu, gruppenbezogene Stigmatisierung zu verstärken. Wir brauchen hier neue Narrative, die eher die strukturellen Ursachen von Marginalisierung und die erhöhten Wahrscheinlichkeiten für Einsamkeit stärker in den Fokus nehmen.

(Folie 4)

Wer ist nun diese Gruppe der Marginalisierten? Nach den Studienlagen besteht ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit unter anderem bei von Armut betroffenen Menschen, flucht- und migrationserfahrenen Menschen, queeren Personen, Alleinerziehenden, pflegenden Angehörigen und Pflegebedürftige, Menschen mit Beeinträchtigungen, Menschen mit chronischen Erkrankungen und schwerstkranken Menschen in der letzten Lebensphase.

Wichtig ist es, zu beachten, dass es häufig diese Mehrfachbelastung und Gleichzeitigkeit ist, die diese besondere Vulnerabilität quasi kondensiert und zusammenbringt, und dass es häufig auch Rückkopplungsschleifen und Abwärtsspiralen gibt. Ein Beispiel für eine Rückwärtsspirale ist, wenn ein Mensch seine Arbeit verliert, aufgrund

dessen soziale und ökonomische Ressourcen verliert, dadurch Schmerz empfindet, vielleicht versucht, sich durch Alkohol zu betäuben, immer betrunken nach Hause kommt, die Partnerschaft darunter leidet, die Partnerschaft zerbricht usw. Das heißt, wir haben häufig eine Abwärtsspirale, die sich dort zeigt. Häufig sind es auch intersektionale Perspektiven, die hier relevant sind, das heißt, ganz klassisch und auffällig sind hier Kategorien wie Klasse, Gender, Ethnizität oder Klassifizierung und Body, eben ein gesunder Körper oder ein nicht gesunder Körper – das sind alles Faktoren, die hier eine Rolle spielen. Das heißt, Einsamkeit hat verschiedene Facetten.

Ich will nur zwei ein wenig noch mal beleuchten, nämlich Armut und Migrationshintergrund.

(Folie 6)

Zum Thema Armut: Arme Menschen haben insgesamt weniger Möglichkeiten, am sozialen Leben teilzuhaben. Wer kaum Geld in der Tasche hat, kann an vielen Anlässen nicht teilhaben. Wer sich für seine Wohnung schämt, kann Menschen nicht zu sich nach Hause einladen. Das heißt, es geht um alle Bereiche: Bildungssystem, Arbeitsmarkt, Wohnsituation usw. Diese Wirkungen von Einsamkeitsbelastung und Armut lassen sich auch statistisch nachweisen oder unterstreichen.

(Folie 7, 8)

Das Ganze geht auch einher mit dem Faktor Erwerb. Wir wissen, dass Erwerbslosigkeit unmittelbar mit Einsamkeitserfahrung verbunden ist, und nicht nur das: Wenn wir uns anschauen, wie die Einkommenssituation ist, also nicht nur Erwerbslosigkeit, sondern auch Einkommen, dann zeigt sich, dass hier die Schere ganz weit auseinandergeht. Das heißt, hier müssen wir von sozialen Fragen sprechen, weil Menschen, die durch Armut belastet sind, deutlich weniger am

allgemeinen Wohlstandsgewinn partizipieren und damit auch ökonomisch benachteiligt werden.

(Folie 9)

Ein Blick auf Migration: Migration bedeutet die Veränderung des Lebensmittelpunkts mit all dem, was dazu gehört: Beziehungen, soziale Netzwerke, Sprache, Orientierung. All das geht verloren und muss komplett neu aufgebaut werden. Insofern ist es kaum ein Wunder, dass es hier zu erhöhten Einsamkeitsbelastungen gibt, durch Diskriminierung, auch institutionell, durch schlechteren Zugang zum Arbeitsmarkt und Bildung, möglicherweise auch durch kulturelle Distanz, durch den Verlust von herkunftsbezogenen und noch nicht neu geschaffenen Beziehungen, vielleicht auch ein kollektives Gefühl von nicht repräsentiert, nicht sichtbar zu sein, unzugehörig zu sein und das auch immer wieder gespiegelt zu bekommen durch Sprache, durch Körper, durch Aussehen in verschiedenen Kontexten, aber auch durch Erfahrungen, die man nicht teilen kann, die lebenslangen Erfahrungen von Menschen.

(Folie 10)

Im Kontext von Flucht ist es noch mal verstärkt, weil da natürlich die aufenthaltsrechtlichen und rechtlichen Aspekte der Ausgrenzung noch viel deutlicher sind.

(Folie 11)

Wir werden sicherlich noch auf den Umgang mit Einsamkeit eingehen. Hier will ich nur einen Punkt herausstreichen. Wir haben heute viel über Bildung gesprochen, und alle diese Interventionen sind sehr komplex und teilweise widersprüchlich. Wenn wir Bildung anschauen, ist der Zugang auf jeden Fall ein Faktor, der Einsamkeit verringern kann. Aber gerade im Kontext von Armut und Migration wissen wir, dass es eben komplex

ist: Es kann die soziale Einsamkeit oder die Teilhabe in Gesellschaften in bestimmten Bereichen erhöhen, aber auch zu einer Entfremdung von der Herkunftsfamilie oder in einem anderen emotionalen Nahraum kommen. Es ist nie immer nur einseitig. Man muss sich das genau anschauen, was etwas bewirkt und wer bei Maßnahmen in welcher Weise profitiert.

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit.

Mark Schweda

Herzlichen Dank, Frau Ghaderi.

Wir machen weiter mit unserem zweiten Vortragenden, Professor Dieter Frey. Herr Professor Frey ist Leiter des LMU Center for Leadership and People Management und ehemaliger Lehrstuhlinhaber für Sozial- und Organisationspsychologie an der Ludwig-Maximilian-Universität in München. Er wird sprechen über Einsamkeit in Führungspositionen. Bitte schön, Herr Frey.

Einsamkeit in Führungspositionen

Dieter Frey · LMU Center for Leadership and People Management

(Folie 1)

Vielen Dank. Führung ist das Allerwichtigste. Dort, wo schlecht geführt wird, in der Familie, in der Schule, in den Firmen, hat dies oft verheerende Konsequenzen auf die Beziehung zu den Menschen und auch Auswirkungen auf den Erfolg. Jetzt denkt man: Ist ja super, wenn jemand eine Führungsperson hat; die müssen ja wissen, dass man nicht einsam ist. Aber die Realität ist eine andere.

(Folie 2)

Ich habe viele Führungspositionen und Personen in der Wirtschaft, Wissenschaft, Kultur, Politik und Sport interviewt und unter vier Augen sagen

Ihnen 100 Prozent: „Ich fühle mich sehr oft einsam.“ Je weiter nach oben Sie kommen, umso einsamer wird es. Sie haben weniger Zeit und Sie können ja nicht alles mit den Leuten besprechen, mit denen Sie vorher gesprochen haben. Es ist also sehr verbreitet, es ist ein Tabuthema.

Vor allem, wenn die Leute sehen: Ich muss meine Rolle spielen (es sind ja viele junge Leute hier) als Schulleiter, ich kann denen doch nicht sagen, welche Probleme ich zu Hause habe. Sie werden nachher noch andere Ursachen hören.

Das Problem verstärkt sich, wenn die Leute noch zusätzlich exkludiert sind, sich nicht gesehen fühlen, wenn sie unpopuläre Entscheidungen fällen. Das Problem ist auch vorhanden, je höher die Hierarchie, umso größer auch die Distanz, umso mehr Aufgaben und Rollen sind zu bewältigen. Das ist ein total unerforschtes Thema.

(Folie 3)

Es gibt viele Ursachen: Anforderungen von außen. Oft ist es so, dass eine Führungsperson ganz oben eine Entscheidung fällen muss und es mit niemandem so richtig diskutieren kann. Das sind oft Fifty-Fifty-Entscheidungen, wo sie sagt: Ich weiß, was immer ich entscheide, wird Probleme haben.

Ein weiteres Problem liegt in der Unternehmenskultur, dass eine Trennung besteht zwischen Führung und Mitarbeitern oder dass die Aussage „ich bin einsam oder fühle mich nicht sicher“ als Schwäche interpretiert wird. Es gibt eine Konkurrenzsituation; man redet vom Haifischbecken, je weiter nach oben Sie in der Führungsposition kommen, sodass die Konkurrenten es toll finden, wenn sie sehen, da fühlt sich jemand einsam und hat keinen Kontakt mehr zur Basis.

Es gibt aber auch strukturelle Ursachen: wenig Coachingsysteme im Kulturbereich, auch im Schulbereich, auch wenig in der Wirtschaft und

natürlich, und es gibt personale Faktoren: Das Anforderungsprofil entspricht nicht dem Persönlichkeitsprofil. Auch in der Wissenschaft ist das so. Wer wird Professor? Das sind die, die fachlich hochkompetent sind, aber oft keine Ahnung haben, wie man mit Menschen umgeht, und auch oft in der Lehre, Ausbildung.

Es ist also ein Riesenproblem, das verheerend ist, und da besteht Handlungsdruck.

(Folie 4)

Ich sehe drei Lösungsmöglichkeiten: einerseits Veränderung der Unternehmenskultur, auch in den Schulen, in den Krankenhäusern, wo wir für tätig sind, Abbau der Hierarchie. Wir brauchen Hierarchie, aber hierarchiefreie Kommunikation. Ich nenne es immer partnerschaftliche Führung in der Hierarchie; ich will die ja nicht abschaffen, aber wir brauchen eine Änderung der Unternehmenskultur, dass ich auch mit meinen Mitarbeitern reden kann. Ich bin nicht nur der Chefarzt, sondern auch der Mensch. Wir haben mit vielen Vorständen darüber gesprochen. Die sagen: Das ist im Moment kaum möglich, dass ich mich da outen kann. Da müssen wir die Führungskultur ändern.

Zum Zweiten ein flächendeckendes Angebot innerhalb und zwischen den Firmen, ich nenne es mal ein Mentoring-Programm. Das gibt es viel zu wenig, auch in den Schulen, Coaching-Programme. Es sollte selbstverständlich sein, dass auch Vorstände Coaching-Möglichkeiten haben. Das wird zu wenig in Anspruch genommen. Oder kollektive Fallberatung, dass man innerhalb und zwischen Schulen und Firmen, Vereinen, Krankenhäusern Fälle bespricht, die allen begegnen, zum Beispiel Umgang mit schwierigen Leuten. Google hatte Treffpunkte mit sicherem Rahmen, also Selbsthilfegruppen initiiert, einfach, damit man reden kann.

Ganz wichtig ist die Führungskräfteauswahl. Oft sind die Leute vorbereitet in Mitarbeiterführung, Teamführung, Chefführung, also vor allem in der Wirtschaft, sie sind aber nicht vorbereitet in Selbstführung: Wie führe ich mich selbst? Bin ich gut organisiert? Mache ich Selbstfürsorge? Wie kann ich mich selber entwickeln? Wo muss ich lernen, nein zu sagen? Da sind die Leute nicht ausgebildet. Wir machen gerade zusammen mit der Bertelsmann-Stiftung ein Programm für Selbstführung, ganz wichtig.

Und natürlich eine individuelle Haltung und Verantwortung im Sinne von: Ich muss lernen, ein Netzwerk auch privat aufzubauen, damit ich mich möglichst wenig einsam fühle. Und ich brauche einen gesunden Lebensstil, und natürlich muss ich transportieren, dass ich nicht nur Führungsperson bin, sondern auch Mensch.

Der letzte Punkt: Einsamkeit (das haben wir heute Morgen schon gehört) hat auch Vorteile und Chancen, nämlich die Chance des Rückzugs. Ich muss immer unterscheiden, ob es selbst gewollt ist oder nicht selbst gewollt.

(Folie 5)

Fazit wäre für mich: Einsamkeit erzeugt Handlungsdruck, denn es ist verheerend, wenn schlecht geführt wird, und es hat Konsequenzen auf den Erfolg. Es ist aber zunehmend schwieriger, Menschen zu überzeugen, eine Führungsposition zu übernehmen. Gerade in Krankenhäusern wissen wir das. Es muss Gegenstand der Führungskräfteauswahl sein und eine Sensibilisierung sowohl von Mitarbeitern wie von der Führung geben, dass Einsamkeit ein Thema ist.

Wenn Sie mich fragen, was der wichtigste Faktor ist, würde ich sagen: Wir müssten eine Änderung der Kultur haben in den Schulen, in den Vereinen, hierarchiefreie Kommunikation, dass wir auch

über Schwächen reden dürfen, Stichwort Selbstverletzbarkeit. Ich muss zwar nicht alles sagen, klar, aber ich darf sagen: „Meine Frau ist krank, meine Kinder sind krank, nimm mir nicht übel, wenn ich nicht jeden Tag bestens drauf bin.“ So weit sind wir in vielen Institutionen noch nicht. Das heißt, eine Aufforderung für mich als Wirtschaftspsychologen, für eine Änderung der Kultur in den Kliniken, in den Schulen, in den Firmen, in den Vereinen einzutreten.

Ich denke, dass hier die Wirtschaft, insbesondere die Firmen, eine Vorbildfunktion übernehmen müssen für diese neuen Kulturen. Denn je mehr ein Miteinander und Betonung auf Gemeinsamkeit besteht, umso eher auch die Chance, dass Leute motivierter und kreativer sind. Vielen Dank.

Mark Schweda

Herzlichen Dank, Herr Frey.

Als letzten Beitrag haben wir den Beitrag von Frau Julia Spiegl. Frau Spiegl ist Vereinbarkeitsbeauftragte und Auditbeauftragte sowie Leiterin der Anlaufstelle für Vereinbarkeit an der Universität Graz und sie wird über Einsamkeit in Sorgeverpflichtungen sprechen. Bitte, Frau Spiegl.

Einsamkeit in Sorgeverpflichtungen

Julia Spiegl · Universität Graz (AT)

Herzlichen Dank für die Einladung. Ich freue mich, hier beitragen zu können, und habe mich entschieden, Schlaglichter auf ein paar Begriffe zu werfen, die bei meiner Arbeit wichtig sind.

Sorgepflichtenvereinbarkeit rangiert als modernes Thema immer wieder in den Medien. Tatsächlich ist es aber ein sehr altes Thema. Seit 12 000 Jahren ist eine Einflussnahme des Menschen auf die Natur nachweisbar, und ich denke, das ist nicht möglich, ohne dass sich der Mensch in sozialen Gruppen organisiert hat, in Gruppen, in

Gemeinschaften, in einem Gefüge, einer Sippe, einem Clan, einer Familie.

(Folie 2)

Das Wort Familie, etymologisch hergeleitet, bedeutet Wohnen, Wohngemeinschaft, Hausgemeinschaft. Sehr lange, bis nach dem Mittelalter, haben wir innerhalb von Mehrgenerationen auch unterschiedliche Hierarchien in solchen Gefügen gelebt, die Produktionsgemeinschaften, Lebensgemeinschaften. Sorge, Sorgearbeit war integraler Bestandteil der Alltagsstruktur. Das ist einfach mitgemacht worden. Erst die industriellen Revolutionen ändern die Familienstrukturen so tiefgreifend, dass wir heute wirklich wieder abbildbar an Wohnsituationen eine starke Vereinzelung erkennen.

In meiner Recherche zu Definitionen habe ich familienbedingt mindestens zwei Generationen gefunden; das möchte ich infrage stellen. In meiner Arbeit habe ich sehr viel auch mit Paaren zu tun, mit erwachsenen Geschwistern, die sich um ältere behinderte Geschwister kümmern, oder auch alte Kinder um die 70, die sich um hochaltrige Eltern kümmern. Da gibt es manchmal nicht einmal einen gemeinsamen Haushalt. Allen gemeinsam ist eine rechtlich begründete oder biologisch verwandte oder auch emotional argumentierte Zusammengehörigkeit. Man übernimmt Verantwortung füreinander, man trägt Sorge, Sorgeverpflichtung.

(Folie 3)

Sorge fängt für mich dort an, wo jemand angewiesen ist darauf, dass ich mich kümmere, sonst geht es in letzter Konsequenz um das nackte Überleben. Das ist nachweisbar schon in frühmenschlichen Gruppen anhand von gefundenen geheilten Knochenbrüchen über die reine Brutpflege zur Arterhaltung hinaus. Jetzt hat es Sorgetätigkeiten gegeben. Auch die Geschichte von Sammelstellen

oder Versorgungsstellen (Waisenhäuser, Siechenhäuser, Krankenhäuser) ist schon sehr alt.

(Folie 4)

Was ist wichtig, wenn man sich um jemanden kümmert? Wichtig ist eine zeitlich überdauernde, stabile Präsenz von Entwicklungspersonen, Bezugspersonen, Betreuungspersonen. Die Kenntnis der Person und ihrer Geschichte, zumindest von Momenten der Geschichte, der Entwicklungsgeschichte, der Beziehungsgeschichte, der Krankengeschichte ist wichtig, ebenso eine Beobachtungs- und Reflexionsfähigkeit, um zu entscheiden: Setze ich eine Handlung um oder nicht? Da merke ich vor allem bei jungen Eltern oft eine Unsicherheit. Ich muss nicht die ganze Zeit intervenieren, aber diese Kompetenz ist im Alltagsgebrauch nicht vorhanden. Satt, sauber, trocken ist ein Schlagwort der Versorgung. Damit ist die physische Notwendigkeit erfüllt. Aber Sorgertätigkeiten umfassen mehr: Ansprache, Geborgenheit sind keine Einbahnstraße.

(Folie 5)

Sorgeverpflichtungen oder die Entstehung von Sorgeverpflichtungen gehen oft Hand in Hand mit großen Lebensereignissen, Geburt, Tod eines nahestehenden Menschen, plötzlich, unerwartet oder geplant, auch schleichend, vor allem im Alter. Erfreulich bis leidvoll, das möchte ich nicht aussparen. Vieles hat natürlich leidvolle Komponenten. Sie verändern die sozialen Gefüge immer, auch Umzug, internationaler Umzug, Trennung.

Einsamkeit in Sorgeverpflichtungen beginnt dort, wo die Diskrepanz zwischen dem aktuellen sozialen Gefüge und dem benötigten (da möchte ich über das gewünschte hinausgehen) so groß wird, dass die einzelne Person, auf die das häufig zurückfällt, diese Diskrepanz nicht mehr überbrücken kann.

(Folie 6)

Ich verwende in meiner Arbeit dann oft zur Analyse: Wie stehe ich da? Interessanterweise muss ich dann oft für die hauptsorgetragenden Personen den Begriff sagen: Sie führen jetzt Personal. Um die sorgebedürftige Person gibt es meistens eine hauptsorgetragende Person. Diese muss das Netzwerk näher heranziehen, das private Netzwerk, das semiprofessionelle, aber auch das von professionellen Diensten, um die Verantwortung auf mehrere Schultern zu verteilen, um das Problem der fehlenden vielen Hände, die Sorge benötigt, zu kompensieren und aufzulösen.

Das ist mein Input für diese Diskussion.

Mark Schweda

Vielen Dank, Frau Spiegel.

Wir haben heute Morgen viel über individuelle Faktoren von Einsamkeit gesprochen und auch diskutiert, was denn die Verantwortung des Individuums im Zusammenhang mit Einsamkeit ist. Habe ich selbst eine Verantwortung dafür, nicht einsam zu sein? Und wie kann ich die umsetzen?

Heute Nachmittag verschiebt sich der Fokus ein bisschen zu den strukturellen Bedingungen, die mit Einsamkeit zusammenhängen. Frau Ghaderi, Sie haben gesagt, Einsamkeit ist auch eine Frage der sozialen Gerechtigkeit, die wir unter Gerechtigkeitsaspekten diskutieren müssen. Sie haben dabei vor allem auf die Dynamik, also die Zirkularität und Selbstverstärkung von Einsamkeit und Marginalisierung hingewiesen und auf die Intersektionalität, also dass es oft nicht nur eine Kategorie ist, in der ich mich befinde, die mich vulnerabel für Einsamkeit macht. Was wären denn aus Ihrer Sicht zentrale Intersektionen, die wir uns genauer anschauen müssen, wenn wir verstehen wollen, wie Einsamkeit strukturell funktioniert?

Cinur Ghaderi

Wie die Datenlage schon gezeigt hat und die Auflistung dessen, was im Fokus ist, sind es tatsächlich die klassischen Kategorien, die immer wieder genannt werden, also Klasse, Ethnizität oder im anderen Sprachkontext Race, Gender oder Geschlechterfragen, aber auch Körper. Jede dieser Kategorien hat unterschiedliche Dimensionen, die zusammenkommen. Aus meiner Sicht hängen sie auch politisch zusammen. Wir hatten gerade den Vortrag zu Sorgearbeit. In der Sorgearbeit spielen natürlich Geschlechterfragen eine Rolle. Wer sorgt sich? Wer sind die meisten pflegenden Angehörigen usw.? Ich hatte auch den Fluchtkontext genannt. Der ist heutzutage für uns zwar wichtig, aber die anderen Faktoren überlagern das.

Ein Beispiel, um das plastisch zu machen: Nehmen wir eine afghanische geflüchtete alleinerziehende Frau mit einem Kind mit Beeinträchtigung in einer Unterkunft (dann haben wir so eine Intersektion), die geschieden ist, weil sie vorher in der Familie Gewalt durch den Ehemann erlebt hat. Ich erfinde den Fall nicht. Das sind reale Fälle, die kommen in die Beratung, in die Psychotherapie, und da kommt natürlich einiges zusammen, und dann ist diese Person auch auf politische und soziale Unterstützung durch institutionell andere angewiesen, weil genau dieser private Nahraum belastet ist und diejenigen, die theoretisch emotional helfen könnten, sogar diejenigen sind, die vielleicht Gewalt antun. Insofern muss man sich das wirklich komplex anschauen. Auch Migration, Flucht und Armut sind Kernbereiche, die man sich aus meiner Sicht transnational anschauen muss.

Die Biografien, die wir heutzutage haben, sind oft internationale Biografien, nicht nur bei Armutsbetroffenen, sondern auch bei Führungskräften usw. Also müssen wir auch diese transnationale

Perspektive mit reinbringen, aber auch bei der sozialen Gerechtigkeit. Es geht darum, welche Solidarität leben wir mit verschiedenen Lebensweisen? Oder sagen wir: Gut, solange der Klimawandel noch nicht hundertprozentig da ist, schauen wir mal woanders, Fluchtmigration, Menschenleiden, das heißt, diese wahrzunehmen, hinzuschauen, darüber nachzudenken, wie ist die Verteilung?

Wir haben gesehen, dass anhand der Datenlage die ökonomische Verteilung eindeutig ein Faktor ist, der sich mit Zahlen belegen lässt. Das sind so Aspekte. Für mich steht hinter diesen intersektionalen Kämpfen die Frage: Wie wollen wir zusammenleben, wie viel Ungleichheit und in welche Richtung möchten wir als Gesellschaft leben und wo möchten wir das verändern? Das ist eine Frage, die gerade auch politisch stark ausgehandelt wird, und das spiegelt sich in verschiedenster Weise.

Mark Schweda

Vielen Dank, dass Sie die politische Ebene ansprechen, denn auf die kommen wir unweigerlich, wenn wir über soziale Gerechtigkeit diskutieren.

Bei diesen Fällen, die so hochgradig komplex und intersektional sind, wie Sie das gerade beschrieben haben, fragt man sich mit so einem eher simplen Politikmodell: Wo greift man da eigentlich ein? Muss man nicht auch Politik oder Einsamkeitspolitik oder Einsamkeitspräventionspolitik multisektoral denken? Das kann dann nicht nur ein Ressort, ein Ministerium sein, das für das Problem zuständig ist.

Cinur Ghaderi

Da bin ich ganz bei Ihnen. Aus meiner Sicht muss Arbeitsmarktpolitik, Sozialpolitik – die ganzen Fragen von Wohlfahrtsstaatlichkeit, Bildungspolitik, Gesundheitspolitik, das hängt miteinander zusammen, und insofern ist Einsamkeit auch eine

Frage, die quergedacht und bearbeitet werden muss, aber nicht nur das. Wir brauchen individualisierte Zugänge, sei es Psychotherapie, Beratung, wo auch bestimmte Faktoren der Biografie, die bereits in der Bindungsstruktur angelegt sind, auch neuronal bearbeitet werden können, aber auch gesellschaftlich.

Ich habe mit Bildung angefangen und gesagt, dass damit ein ökonomischer Aufstieg und dann die Zugehörigkeit zur Gesellschaft und auch die Nicht-Einsamkeit steigt. Aus meiner Sicht müssen wir Bildung auf Einsamkeit noch mal anders verstehen, indem wir Bildung über Einsamkeit, aber auch andere psychopolitische Gefühle mit reinnehmen. Das heißt, einerseits den eigenen Schmerz zu verstehen (warum, wo und wie habe ich das?), aber auch zu verstehen, in welcher gesellschaftspolitischen Konfiguration meine Einsamkeit entsteht und was daran die politische Seite ist. Das ist wichtig zur Einordnung.

Ein anderer Kontext: Wenn ich mit traumatisierten Geflüchteten gearbeitet habe, die etwas Bestimmtes erlebt haben, dann habe ich immer versucht, dieses individuelle Leid zu bearbeiten und was können sie machen als Selbstregulation, Selbstführung? Das gibt es dort genauso als andere Kategorien, aber auch zu sehen: Was ist daran nicht dein eigenes Versagen, deine eigene Schuld, deine eigene Scham, die du tragen musst, sondern was darin spiegelt gesellschaftliche Verhältnisse, in denen wir leben, die genau diese Emotion produzieren?

Wir sprechen heute über Einsamkeit, wir könnten aber auch über Extremismus sprechen oder über andere politische Gefühle. Wir wissen ja auch da, dass das mit extrem einsamen – bespricht ja genau die Thematik der demokratischen Verhältnisse, inwiefern ist extreme Einsamkeit, die auch zu Politikvertrauensverlust führen kann, auch politisch?

Aus meiner Sicht gehören zu Bildung nicht nur institutionalisierte Abschlüsse und Ökonomien, sondern die Bildung über uns, über die Psychologie des Menschen, über die sozialen Gefüge. Das gehört für mich zu Bildung und dann können wir uns auch anders begreifen, und dann kann ich auch andere Feindbilder, andere Mechanismen anders einordnen. Denn diese Fähigkeit wird im Alltag, im Bildungssystem bisher noch viel zu wenig geübt, erst wenn es eigentlich schon zu spät ist, oder als Alarm- oder Risikozeichen. Das muss aus meiner Sicht präventiv viel selbstverständlicher und früher angelegt werden, sodass man sagen kann: Da entdecke ich etwas, und dann ist es auch nicht mehr so schambesetzt, sondern man entdeckt es gemeinsam und kann vielleicht, nicht immer, auch mal darüber lachen.

Mark Schweda

Ich habe das Gefühl, dass der Bereich, über den Frau Spiegl gesprochen hat, die Sorgearbeit und die Sorgeverantwortung, fast exemplarisch fungieren kann, um vieles von dem, was Sie gerade ausgeführt haben, Frau Ghaderi, noch mal zu konkretisieren, denn hier haben wir es auch mit vielen Intersektionen zu tun: Gender, Klasse, wir haben Migration sehr viel im Spiel auch in den Sorgeverhältnissen, sozusagen transnationale Care-Migration. Frau Spiegl, wie stellt sich das ganz konkret in Ihrer Praxis dar? Wer kommt da zu Ihnen?

Julia Spiegl

Im Grunde sind wir für jede einzelne Anfrage da, und jede einzelne Anfrage ist neu und braucht dementsprechend auch ihre eigene Aufmerksamkeit. Man muss viel berücksichtigen, was heute schon gefallen ist, zum Beispiel ein mangelndes Vertrauen in Institutionen auf der einen Seite, wenn es um professionelle Dienste geht, und das spielt jetzt keine Rolle, aber ich möchte das nicht auf Kinder oder auf Ältere beschränken.

Die andere Seite ist Vertrauen oder Misstrauen in das private Netzwerk oder auch in semiprofessionelle. Es gibt genauso viele Leute, die sagen: „Meine Angehörige bringe ich nicht in eine Institution! Was machen sie dort mit ihr?“ wie: „Da lasse ich niemanden privat hin, die gebe ich *nur* in die Institution.“ Das hält sich ziemlich die Waage.

Die Situationen sind divers ohne Ende, meiner Erfahrung nach. Natürlich gibt es gerade bei Kindern bis Ende Volksschulalter vorhersehbare Probleme, zum Beispiel Sommerkinderbetreuung für Volksschulkinder oder flexible Kinderbetreuung von international mobilen Familien, gerade in der Wissenschaft. Da kann man schon ein Angebot setzen, aber darüber hinaus muss man immer individuell unterstützen.

Mein Team ist nicht nur für die Betroffenen da, die sich dann hoffentlich an uns wenden, sondern auch für Führungskräfte, die sich noch mal auf der zweiten Ebene kümmern und sagen: Oh, ich habe ein Mitglied in meinem Team, das bricht mir gerade weg, das bringt Unausgewogenheit ins ganze Team. Wir haben Deadlines. Wir müssen Fristen einhalten. Da geht es um Finanzierungen. Was mache ich jetzt? Was muss ich erlauben, was kann ich zugestehen? Wie halte ich mir dieses Teammitglied?

Das kommt wirklich von allen Seiten, und ich finde es gut, dass das auch von der Organisationsseite her kommt in Person der Führungskräfte. Aber es gibt auch unglaublich viele Tabus. Hier habe ich die Möglichkeit, mit kleinen Veranstaltungen Netzwerke und Gesprächsmöglichkeiten zu schaffen. Zu sagen, dass mich mein Kind heute in der Früh genervt hat, das kann man ohne Probleme in der Früh zum Smalltalk beitragen. Aber dass die Mutter einen genervt hat oder dass man den Vater nochmal wickeln musste, sagt man nicht.

Wichtig ist die einzelne Arbeit von vielen Personen, Führungskräften, Betroffenen, aber auch die organisationale Enttabuisierung, Sichtbarmachung von Themen und Situationen, um einen kulturellen Wandel, in dem wir mittendrin sind, fortzusetzen und zu steuern. Aber das sind nicht Zwei- oder Drei-Jahres-Abschnitte, auf die wir schauen, sondern das sind zwei oder drei Jahrzehnte, wo man dann Veränderungen zeigen kann, die erfolgt sind.

Mark Schweda

Gerade im Sorgebereich spielt auch Sozialpolitik als Politikfeld eine zentrale Rolle, also wie eine Gesellschaft Sorge organisiert und auch fördert, anerkennt, finanziell honoriert, beispielsweise in der Versorgung von Kindern, aber auch von älteren hilfsbedürftigen Menschen. Das hat ja unmittelbare Auswirkungen auf die Mikro-Settings, die Familien, die Konstellationen, in denen Sorge stattfindet und Leute mit Sorgeverantwortung vereinsamen können.

Julia Spiegl

Ja, weil dieses multipersonale selbstverständliche Netzwerk fehlt und nicht durch familiennahe Dienstleistungen abgedeckt wird. und die, die es gibt, sind teilweise noch tabuisiert und teilweise halb im kriminal [?]. Sittingdienste, Betreuungsdienste, muss man sagen, sind selten wirklich... [?]

Aber es geht auch um Fragen der Zugänglichkeit: Welche Pflegestufe brauche ich, um einen professionellen Dienst zugeteilt zu bekommen? Kann ich mir das leisten? Inwieweit gibt es hier Qualitätsabsicherung? Diese Verbreiterung, finde ich, würde eine Kampagne brauchen, so Enttabuisierung familiennaher Dienstleistungen.

Es gab zum Beispiel in Graz ein Projekt, das flexibel stundenweise kranke Kinder bei sich zu

Hause betreut hat. Großartig. Es waren fünf ausgebildete Angestellte mit einem Durchrechnungszeitraum über das ganze Jahr, im Sommer sehr wenig, im Winter sehr viel, und es musste eingestellt werden aufgrund mangelnder Inanspruchnahme. Eltern bringen ihre Kinder lieber auf Verdacht krank in die Krippe oder in den Kindergarten und holen sie um halb elf, elf ab, weil es nicht mehr geht. Das ist gerade in Zeiten nach Corona eine Zumutung für die kranken oder halbkranken Kinder, für das Personal, für die anderen Kinder, die Ansteckungsgefahr.

Da würde es Möglichkeiten geben, die wir kennen und ausprobiert haben, die finanziert worden sind. Natürlich ist das alles gestützt, aber es setzt sich nicht durch. Denn die Masse sagt nicht: „Ich habe das Kind zwei Tage länger zu Hause gelassen, damit es ausheilen kann. Aber die Konferenz kann ich trotzdem besuchen, weil es einen Dienst gibt, den ich in Anspruch genommen habe.“

Mark Schweda

Da sind wir wieder bei den organisationalen und strukturellen Bedingungen. Sie haben auch gesagt: Sorgearbeit enthält selbst eine Führungsrolle. Ich bin oft als sorgende Person auf einmal in einer Managementposition, weil ich unterschiedliche Hilfsleistungen und unterschiedliche Helfende irgendwie koordinieren muss. Da habe ich an Herrn Frey denken müssen, denn für gewöhnlich sind die Führungskräfte nicht die Ersten, um die wir uns Sorgen machen, wenn es um Einsamkeit geht. Das sind nicht die üblichen Verdächtigen.

Dieter Frey

Genau. Wir müssen uns deshalb nicht Sorgen machen, weil die materiell besser abgesichert sind als andere Bevölkerungsgruppen, aber wir müssen uns deshalb Sorgen machen, wenn die Leute sich einsam fühlen, weil sie dann schlecht führen.

Und das ist verheerend für die gesamte Gesellschaft, für die Schulen und Familien.

Ich wollte noch eine Sache loswerden in dem Kontext, Stichwort Verantwortung. Wir begleiten viele Firmen, insbesondere sogenannte Hidden Champions, also Weltmarktführer. Wir begleiten auch Schulen, werteorientierte Schulen und Krankenhäuser. Wir haben heute noch nicht über Werte gesprochen. Wir reden zwar über Werteverrohung, aber nicht, für welche Werte wir stehen. Zum Beispiel hat das Gymnasium Vaterstetten bei München einen Wertekompass, genauso wie die Weltmarktführer und Krankenhäuser zum Beispiel, und da kommt indirekt auch Einsamkeit vor. Sie sagen: Wir wollen einen Wertekompass von sechs Werten haben, zum Beispiel exzellent. Jedes Krankenhaus, jedes Altersheim muss top sein. Zweitens fair, da kommt die Gerechtigkeit rein. Drittens gemeinsam: Nur gemeinsam sind wir stark. Da kommt auch das Einsame vor: Lassen wir die Leute alleine? Exzellent, fair, gemeinsam, verantwortlich. Von einer Führungskraft muss ich verlangen, dass sie selbstverantwortlich ist und sich selbst steuern und regulieren kann, sonst ist es eine Fehlbesetzung. Exzellent, fair, gemeinsam, verantwortlich, nachhaltig und resilient.

Einen solchen Wertekompass sollte sich jede Organisation stellen. Wir brauchen Institutionen und Personen, die den Unterschied machen, indem sie mit solch einem Wertekompass vorausgehen, den selber leben und in ihrer Organisation des Sportes, im Kulturbereich, in der Wirtschaft diese Leute in die Richtung ausbilden. Es muss gemeinsam verabschiedet werden. In einer werteorientierten Schule sind die Eltern genauso dabei wie die Lehrer, die Lehrerspitze, die Schülersprecher. Es müssen gemeinsam Spielregeln des Umgangs vereinbart werden. Meine Erfahrung ist, dass die Werte in der Schule, in der Firma, im

Altersheim dann auch von den Mitgliedern nach draußen getragen werden, also dass man sagt: Jeder kann einen kleinen Beitrag leisten in seiner Straße, in seiner Nachbarschaft, um das Prinzip fair und gemeinsam umzusetzen.

Politik ist wichtig, aber meine These ist: Ich kann oft im Kleinen schon viele Dinge verändern.

Es gibt einen schönen Spruch von Johannes Paul II.: „Wenn du dich sehr einsam fühlst, dann suche jemanden, der noch einsamer ist. Verbinde dich mit dem und du wirst die Welt im Kleinen verändern.“ Da ist was Wahres dran. Ich lehne es ab, wenn Leute sagen: „Ich, Opfer, einsam.“ Sondern ich sage sofort: „Was hast du unternommen, um das zu verbessern? Was hast du unternommen, um andere zu suchen?“ Denn jetzt kommt nicht nur Selbstfürsorge, sondern andere Fürsorge. Das haben wir während Corona gemacht mit dem Kulturbetrieb, wo wir Studenten unterrichtet haben: Wie kann ich mir selber und wie kann ich anderen helfen?

Das wäre meine Ableitung des Aspekts von Selbstverantwortung. Deshalb muss das in der Führungskräfteausbildung ein großes Gewicht haben: Ich bin für meine Gedanken, meine Kognitionen, selbst verantwortlich. Ich bin nicht nur das Opfer. Natürlich gibt es Dinge, wo man das Opfer ist, aber der Appell an Selbstverantwortung und damit auch immer Verantwortung für andere übernehmen.

Mark Schweda

Wir haben gehört, das Thema Einsamkeit ist auch stark tabuisiert.

Dieter Frey

Genau. Richtig.

Mark Schweda

Niemand gibt gerne zu, einsam zu sein. Das ist etwas, was mein Sozialprestige beschädigt.

Gerade in den Führungsetagen und auf den Führungsebenen, Sie haben es selbst angesprochen, ist es ein Problem. Woran erkenne ich denn als Mitarbeiter zum Beispiel, ob mein Chef einsam ist?

Dieter Frey

Da gibt es klare Untersuchungen. Die Mitarbeiter haben schon ein Gespür: Ist er jeden Tag gleich drauf oder ist er sehr unterschiedlich? Verschiebt er Entscheidungen? Begründet er schlecht? Hört er nicht mehr zu? Hat er nicht ausgeschlafen? Die merken schnell, auch wenn der Chef merkt, ich erreiche die nicht mehr. Das wiegelt sich ja auf. Interessanterweise lässt dann auch die Motivation und Kreativität nach. Wenn es uns jetzt gelingt, dass die Führungskraft irgendwann so weit ist, dass sie sagt: „Liebe Leute, ihr seht, ich war in letzter Zeit oft dünnhäutig. Der Hintergrund ist“ – jetzt muss er den Mut haben, er muss ja nicht alles sagen, ja? Aber den Mut haben, zu sagen: „Ich habe die kranke Familie, ich habe eine kranke Frau, ein krankes Kind, nur dass ihr das versteht.“ Die Realität ist, dass die Mitarbeiter oft mehr Verständnis haben, als man dachte: „Okay, das müssen wir gemeinsam lösen.“

Aber den Mut haben nicht alle, weil wir in der Tat noch nicht so weit sind, dass potenzielle Konkurrenten in dem Haifischbecken, wer bekommt die nächsthöhere Position? Da ist die Gefahr, dass die das ausschlachten. Aber immerhin kann man es in der eigenen Binnengruppe ja sagen: „Ihr wisst, wir sind noch nicht so weit, dass wir das in der ganzen Firma transparent machen, aber mir ist wichtig, dass wir hier auch einen sicheren Rahmen haben, und ich bin der Überzeugung, liebe Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, dass es bei Ihnen ähnlich ist, dass Sie kranke Kinder haben, Trennungen und mir wäre wichtig, dass wir den gesamten Menschen verstehen. Wir sind nicht nur

hier die Rolle der Führungskraft und des Mitarbeiters, sondern ich möchte, dass wir hier auch Mensch sind.“ Mir hat ein ausgeschiedenes Vorstandsmitglied im DAX gesagt: Das hat er zum ersten Mal gemacht, und der Aufsichtsratschef hatte volles Verständnis dafür und sagte, ja, das muss in der ganzen Firma so sein.

Sie sehen, was ich vorher meinte: Wir brauchen eine hierarchiefreie Kommunikation, wo diese Menschlichkeit auch einen Rahmen hat. Meine Philosophie ist: Exzellenz kriege ich nur über Ethik rein, also Menschlichkeit, Wertschätzung, Empathie. Da muss ich auch eine Selbstverletzbarkeit transportieren, auch als Chef. Ich gebe zu, unser Bundeskanzler dürfte das eher nicht machen. Trotzdem kann er im kleinen Kreis sagen: „Ich bin total ausgepumpt durch die vielen Nachtsitzungen der letzten Tage. Nehmt mir das nicht übel, weil ich dann nicht immer konzentriert bin.“ Das kann er aber nicht nach außen sagen. Verstehen Sie? Jetzt sehen wir wieder das Dilemma, das die Chefs haben.

Mark Schweda

Der ehemalige Bundesverteidigungsminister, Karl-Theodor zu Guttenberg hat vor einiger Zeit in einem Interview gesagt: „Wir werden von einsamen Menschen regiert.“

Dieter Frey

Absolut. Ich kriege das ja mit, weil ich die teilweise auch im Individual-Coaching habe, wo die dann sagen: „Ich habe schlaflose Nächte. Ich trinke zu viel Alkohol. Meine Ehe ist nicht mehr top. Ich habe die letzten zwei Jahre keine Zeit für meine engsten Freunde gehabt.“ Verstehen Sie? Wir müssen auch mehr Verständnis dafür haben, welchen Job die Politiker für uns machen. Ich wollte nicht in deren Job sein. Ich fordere mehr von den Führungskräften: Habt Verständnis für das, was an der Basis passiert. Aber wir müssen

auch wissen, was auf den Führungsebenen passiert. Also ich wollte nicht in dieser Führungsposition stecken.

Übrigens sagen mir das auch höchste Chefs der Kliniken: „Puh, ich kann mit niemandem darüber reden, wie ich das entschieden habe.“ Also da ist Potenzial nach oben.

Meine Gegenstrategie ist, wir brauchen ein vernünftiges Maß – erstens, ähnlich wie Google das gemacht hat: Es muss die Chance geben, dass überhaupt eine Person da ist, mit der ich reden kann, innerhalb oder außerhalb der Organisation. Mir ist lieber außerhalb, als dass es gar nicht gemacht wird, und da können wir insgesamt zulegen.

Mark Schweda

Vielen Dank. Ich würde die Diskussion jetzt gerne öffnen für das Publikum hier im Saal und für das Publikum online, das sich über Slido mit Fragen und Kommentaren einbringen kann.

Christian Langkamp

Christian Langkamp, ich bin Freundschaftsbuchautor, aber im Nebenberuf seit 18 Jahren bei einem DAX-30-Konzern.

Bei uns ist es so, dass alle – und ich komme aus einer Einheit, wo relativ viele dann nach oben gegangen sind – ein extrem funktionales Netzwerk in die Organisation beibehalten. Alle sind so 20, 30, 40 Jahre dabei und ohne dieses auch emotional-funktionale Netzwerk würde da nichts laufen. Ich glaube Ihnen, dass Sie das in Ihren Interviews so haben, aber mich würde interessieren: Welcher Einsamkeitsbegriff ist es? Was können sie nicht besprechen? Weil eigentlich – alle Vorstände bei uns, BASF, haben fünf bis zehn Leute im Konzern, bei denen sie wissen, sie können sich vertrauen, und über die sie Feedback bekommen. Mich würde interessieren, was das für ein Einsamkeitsbegriff ist.

Dieter Frey

BASF, da stimme ich zu. Ich kenne die Firma auch ein bisschen. Sie hat natürlich auch tolle Chefs, Aufsichtsrat und Vorstand. Nehmen Sie mal Firmen wie VW. Da darf gar nichts besprochen werden, also es hängt ab von der Organisation. Die guten Firmen, denke ich auch; was so ähnlich ist, ist Münchener Rück, ist teilweise BMW, teilweise Siemens. Aber wir kennen viele, die nicht so sind. Jetzt nenne ich es einfach, aber da war ich jetzt nicht tätig, deshalb kann ich das: Deutsche Bank, ja? Wir haben viele Firmen, wo es eben nicht so ist.

Das heißt, unsere beiden Sichtweisen stimmen. Ja, das sehe ich auch so.

Florian Ehlert

Florian Ehlert, Arbeitsstelle Ethik im Gesundheitswesen beim Kirchenkreisverband Hamburg. Mir ist aufgefallen, dass das ganz unterschiedliche Diskurse sind, die Einsamkeit in der Migration, die Einsamkeit in der Sorgebeziehung, die Einsamkeit im Führungsbereich. Braucht es möglicherweise unterschiedliche Einsamkeitsbegriffe?

Gibt es vielleicht auch eine Verbindung? Denn Sie appellieren ja sehr stark auch auf verschiedenen Ebenen an die Befähigung. Es geht auch um eine Befähigungsgerechtigkeit. Wie kann jemand in seiner Situation Verantwortung übernehmen oder etwas lernen, einen Schritt unternehmen, zum Beispiel sich in einer Führungsposition ein Coaching zu suchen oder sich ein Netzwerk zu schaffen oder sich Verbündete zu suchen, Gleichgesinnte zu suchen? Ob es darum geht, zu befähigen?

Ich glaube, dass eine Dimension dazugehört: Man muss in der Lage sein, Konflikte einzugehen. Ich dachte an die Ehefrau aus den sechziger Jahren,

die einsam ist. Die kommt, glaube ich, an Konflikten in ihrer häuslichen Situation nicht vorbei.

Das führt mich letztendlich dazu, ob es auch darum geht, auf Einsamkeit nur aus einer Sorgeperspektive zu gucken: Welche Sorgestrukturen, welche Sorgepolitiken kann ich etablieren, damit weniger Einsamkeit ist? Ich glaube, das führt ins Leere, sondern es braucht viel stärker diesen Impetus der Befähigungsgerechtigkeit. Das ist ein Verdacht von mir, eine Frage.

Julia Spiegl

Ich denke, das jetzt Diskutierte wirft eine neue Perspektive auf den Slogan: „Das Private ist politisch“. Denn Führungskräfte, die eine eigene Betroffenheit im Zusammenhang mit Sorgepflicht, mit familiärer Sorge veröffentlichen, unternehmen gleichzeitig eine organisationale Maßnahme. Da kommt oft eine Welle von Solidarität zurück, nicht nur in Richtung der Führungskraft, sondern auch in Richtung des Unternehmens. Ich sage immer: Vereinbarkeit ist keine Einbahnstraße. Wenn ich weiß, es gibt einen beruflichen Peak und ich werde dann mehr gebraucht, bin ich dazu eher bereit, wenn ich weiß, dass mich bei meinem familiären Peak meine Arbeitgeberin entlastet und sagt: „Oh, dringend Notfall, bitte weg. Das schaffen wir.“

Wir haben vorher überlegt, wir haben geplant, wir haben vorbereitet. Was ist zu tun, wenn? Wie geht es dann weiter? Dann kann ich mich für kurze Momente zurückziehen aus dieser Alltagshektik in der Arbeit.

In den Siebzigerjahren war die Sorgearbeit, wie Joan Acker herausgearbeitet hat, Care, Reproduktionsarbeit sage ich nicht so gerne, ich sage lieber Sorgearbeit, außerhalb der Organisation. Mit vielen gesellschaftlichen Veränderungen sind das jetzt Dinge, Themen, die in der Organisation auch besprochen und gelöst werden

müssen, und da ist es schon sinnvoll und wichtig, das Private offensichtlich zu machen und zum Politikum, zur organisationalen Maßnahme.

Mark Schweda

Frau Ghaderi, es wurde der Vorschlag gemacht, mit einem Befähigungsgerechtigkeitsansatz an die Sache ranzugehen. Könnte das eine Perspektive sein, diese individuelle Komponente und die strukturelle Komponente irgendwie zusammenzudenken?

Cinur Ghaderi

Das habe ich gerade gedacht. Das ging im Grunde genommen in die Richtung, in die ich auch versucht habe zu argumentieren, nämlich die Möglichkeitsräume, die Befähigung zu erweitern und damit auch diesen Aspekt der sozialen Gerechtigkeit. Ihre Frage hatte zwei Teile. Das eine ist: Was können wir eigentlich verändern? Das wäre, beide Perspektiven mit reinzunehmen über solche Ansätze, die wir auch kennen aus der politischen Philosophie; auf der andere Seite die Einsamkeit so, wie wir heute darüber sprechen, eben diese differenzierte Art und Weise, zu sagen: Okay, jetzt rede ich von emotional, von sozial, von kollektiv usw. und dass es unterschiedliche zeitliche Dimensionen hat.

Sie haben gesagt: Die Diskurse, ob Migration oder Führungskraft und Sorgearbeit, haben unterschiedliche Facetten und keine davon ist eindeutig zu jeder Zeit bei jeder Person, jeder Institution immer gleich, sondern wir müssen die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit behalten: Was liegt gerade weiter oben? Wobei alle immer miteinander in Verbindung und Verschränkung sind und wir kaum die Frage beantworten können, erst Ei oder erst Henne oder was, wann, warum? Eben zu sehen, was gerade wichtig ist. Es kann sein, dass bei einem Menschen mit bestimmter Persönlichkeit, mit bestimmter Biografie, bestimmter

Entwicklung die individuelle Seite eine Zeit lang mehr Unterstützung braucht, in anderen Bereichen mehr die soziale, und dann werden auch verschiedene Berufsdisziplinen anders gefragt. Ob jetzt mehr soziale Arbeit, mehr Psychologie, mehr Gesundheitswesen – also den Blick zu schärfen, ich glaube, das ist das, was wir gerade brauchen. Damit hat diese Woche schon einen wichtigen Schritt gemacht, da weiter in Forschung und Diskurs zu kommen: Worüber reden wir und wann müsste was wie geändert werden?

Mark Schweda

Ich schaue mal zu meiner Kollegin Nora Schultz und frage: Was macht der Stream?

Publikumsanwaltschaft: Nora Schultz · Geschäftsstelle des Deutschen Ethikrates

Wir haben einige Fragen zur Führung, die ich gern zurückstellen würde, weil wir dazu schon einen Cluster hatten, und stattdessen eine Frage einbringen zum Thema Menschen mit Long Covid oder ME/CFS [Myalgische Enzephalomyelitis / Chronisches Fatigue-Syndrom], die die vorhandenen Angebote oft nicht wahrnehmen können, weil die Kraft fehlt. Wie könnte man die Marginalisierung und Einsamkeit, unter der diese Menschen leiden, mindern?

Cinur Ghaderi

Ich bin keine Expertin für Long Covid, aber in dieser Frage steht für mich eine andere Frage, nämlich dass wir in der Regel einsame Menschen nicht so leicht erreichen, weil es eben diese Frage von Scham ist: Keiner geht zur Sprechstunde und sagt: „Ich brauche jetzt einfach ein Gespräch, weil ich mich gerade einsam fühle.“ Das ist in privaten, aber auch in institutionellen Räumen nicht der gängige Weg. Und das bedeutet wiederum, dass wir darüber nachdenken müssen, wie Interventionen sind.

Wir kennen das in vielen Bereichen mit aufsuchender Arbeit, aber in dem Zusammenhang würde ich sagen: Wir wissen ja nicht immer, wo die Menschen sind. Manchmal wissen wir es, aber manchmal wissen wir nicht, wer gerade zu Hause allein ist. Es gibt sozusagen typische Verdächtige, man sagt ja: Menschen, die sich getrennt haben, die gerade jemand verloren haben, die älter geworden sind. Aber wir wissen auch, dass gerade junge Menschen beispielsweise eine hohe Risikogruppe darstellen.

Das heißt, wir müssen darüber nachdenken, wo sich ein Mensch gerade befindet und wo gerade Risikofaktoren sind. Wir müssen als Gesellschaft Modelle haben, wo wir genau da sind, wo diese Menschen sind, sei das im digitalen Raum, sei es in Schulen, sei es in Familien, also überall dort, wo die Wahrscheinlichkeit ist.

Zu Long Covid würde ich sagen: Da ist ja sogar ein Schritt getan. Wir wissen, wer die Diagnose hat, und dann müssten im Grunde genommen die Interventionsmöglichkeiten noch mal angeschaut werden; anscheinend sind sie nicht passgenau. Und wenn die Kraft nicht da ist, dann muss man darüber nachdenken: Geht ein Mensch zu diesem Menschen und ist im Sinne von Sorge präsent, körperlich anwesend?

Da fängt die nächste Frage an: Die Präsenz von Menschen, die körperliche Präsenz und diese Naharbeit, wie wird die honoriert? Das bedeutet, es geht hier um Zeitkapital und es geht um den Wert von Präsenz, die wir im Mitmenschlichen in einer Gesellschaft ökonomisch bereit sind, zu geben. Da merkt man wieder dieses Interdisziplinäre: Wir haben hier Ökonomie und Psychologie, aber es hängt am Ende analytisch zusammen, aber es ist auch eine Entscheidung. Ist uns das so wichtig, Zeit miteinander zu haben? Nehmen wir uns wahr in einem Raum? Sind wir präsent, und zwar

nicht erst, wenn Menschen sehr bedürftig sind? Das geht für mich ineinander.

Dieter Frey

Ich wollte nur kurz ergänzen, weil ich selber Long-Covid-Leute um mich herum hatte: Ich glaube an die Kraft der Selbsthilfegruppen, siehe Weight Watchers, siehe Anonyme Alkoholiker. Wenn es gelingt, zum Beispiel als Arzt oder als Psychologe drei, vier Leute mit denselben Symptomen zusammenzubringen, dann hilft das. Allein, dass sie sich unterhalten. Das Problem ist: Solange die isoliert sind, passiert nichts. Aber allein zu sehen: Ich bin nicht der Einzige, es geht mir genauso. Das wollte ich nur ergänzen, dass es nicht nur die großen Dinge sind, sondern ich glaube an die Selbsthilfegruppen, und bei Einsamkeit bei Führung genau dasselbe.

Julia Spiegl

Kleine Austauschgruppen von vier, fünf bis sieben, acht ist schon relativ viel für so einen persönlichen Austausch. Für vertrauliche Themen ist eine der Maßnahmen, die wir anbieten können, in diesem Pflegekontext Leute zusammenbringen. Das hat eine immens entlastende Wirkung. Ich darf so sein, anderen geht es auch so, der kennt das auch. Das bringt dann auch viele Ressourcen zutage.

Christof Mandry

Christof Mandry, Goethe-Universität Frankfurt. Ich komme von der Sozialethik und stelle deswegen auch eine sozialethische Frage: Mir ist noch nicht ganz klar geworden, inwiefern dieses Einsamkeitsthema zumindest den großen Problem-lagen – Organisation der Pflege als gesellschaftliches Megathema und soziale Gerechtigkeit von marginalisierten Gruppen – wirklich noch etwas Neues hinzufügt. Dass wir die Pflege gerecht gestalten müssen, ist ein Thema, das wir intensiv diskutieren, und die Frage von Anerkennung, von

Integration, von gerechter Teilhabe von verschiedenen marginalisierten Gruppen, die Sie auch genannt haben, ist ein sehr großes Thema, und da ist Einsamkeit nur eine Facette des Problems, das aber sozialstrukturell gelöst werden muss durch bessere Modelle der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zum Beispiel oder der Neuregelung von Pflegeunterstützung in Privathaushalten und in Ihrem Feld von der ökonomischen und sozialen Anerkennung und Partizipation und besseren Bildungsangeboten und Ähnliches. Oder ist es eine eigene Qualität, die dann auch eigens bearbeitet werden muss? Das ist mir nicht ganz deutlich geworden.

Ich nehme da auch eine Art Verschiebung im Diskurs wahr. Vorher war mangelnde Anerkennung eine Verletzung einer Person in den Anerkennungsrechten, die ihr zustanden, und wurde eher als Demütigung, Herabsetzung und Missachtung formuliert. Jetzt heißt es, sie leidet unter Einsamkeitsgefühlen, was sie wahrscheinlich auch tut, aber ist das nicht ein Shift in der Darstellung des Problems? Da hätte ich gern einen Kommentar dazu.

Cinur Ghaderi

Ich stimme Ihnen zu. Ich habe heute Vormittag bei der Diskussion genau darüber nachgedacht: Wir reden hier viel von Anerkennung, über viele Facetten von Anerkennung, von Repräsentanz und über weitere Fragen. Aber dass wir gerade darüber reden, hängt mit der Geschichte der letzten Jahre, mit Covid zusammen, damit, dass ein Großteil der Bevölkerung in den Studien, aber auch gefühlt quasi jeder in den Genuss der Einsamkeit, sage ich mal, kommen konnte und sich ein Gefühl gesellschaftlich ganz anders präsentiert und verallgemeinert hat.

Das wird gerade zur Analysefolie oder zum Prisma, durch das man Gesellschaft anschaut, und

es ist natürlich keine Überraschung, welche Gruppen gerade ersichtlich geworden sind. Vielleicht ist die größte Überraschung, dass sich die Risikogruppe der jungen Menschen danach nicht erholt hat. Alles andere ist eigentlich das, was wir kennen, auch die Forderung nach Bildung und auch Armut, Migration und Flucht.

Was aber dahinter noch ist, und das hat für mich fast einen Gleichheitsaspekt in der Diskussion: überhaupt auf die Idee zu kommen, die gleichen Rechte für diese verschiedenen Gruppen in den Raum zu werfen und zu diskutieren mit einem Konzept der Einsamkeit, das ist schon spannend, dass wir es überhaupt so machen. Denn politisch ist ja nicht die gleiche Teilhabe adressiert oder gewollt. Wir wissen, dass beispielsweise im Fall von Geflüchteten – da ist ja gar nicht, also sie werden untergebracht, es soll externalisiert werden, wir diskutieren über das Ruanda-Konzept usw. Das heißt, wir haben hier eine Dimension, wo wir Menschsein diskutieren auf einer gleichen Ebene: Menschenrechte, Anerkennungsfragen, Einsamkeit, Emotionen, und auf der anderen Seite eine Realität, dass wir immer in komplexen Ungleichheiten leben, die sich verändern, und wir als Gesellschaft denken darüber nach: Welche lassen wir zu, welche ist uns gerade wichtig zu verändern? Und in diesen Debatten sind wir.

Insofern sehe ich es genauso wie Sie. Das ist analytisch zu betrachten, und es ist mutig, es zu wagen, Führungskräfte und Geflüchtete in einem Forum unter einer Brille zu diskutieren. Es ist mutig, denn das basiert darauf, dass wir alle Menschen sind, deren Bedürfnisse – und das ist ja in der Einsamkeit per definitionem drin – sozialer, emotionaler und kollektiver Art nicht erfüllt sind. Das ist so die eine Seite. Wir müssen nicht polarisieren. Wir können schauen, wo trotzdem noch Dinge möglich sind, die uns nicht so viel in Anführungsstrichen kosten. Wir können die

Sichtbarkeit verändern, was eine Frage der kulturellen und sprachlichen Repräsentanz ist. Wir können viel an Teilhabebereichen verändern, wo wir nicht Angst haben müssen, dass es zu einer weiteren Polarisierung kommt.

Das sehe ich als Chance, nicht als absolut. Es kann sein, dass wir in fünf Jahren über ein anderes Konzept diskutieren, aber wir können genauso, wie wir das individuell als Chance sehen: Was sagt mir mein Schmerz gerade?, auch den gesellschaftlichen Schmerz – ein bisschen drastisch gesagt: Was sagt uns das über unsere Gesellschaft? Und wo möchten wir Dinge verändern? Und wo sagen wir: Nein, das wollen wir lassen, weil uns die selbstgewählte gesellschaftliche Einsamkeit gerade lieber ist als die Variation, zum Beispiel noch mehr Migration zu haben. Das sind Fragen, die wir uns individuell und auch gesellschaftlich stellen, und da ist es eine dankbare Diskussion, die wir hier gerade führen.

Frau NN

Ich wollte nur noch mal grundsätzlich betonen: Das Thema Einsamkeit hat was mit Leben zu tun und auch mit Emotion und nicht nur mit Ratio. Und wir (wer ist wir?) sprechen gerne über diese Menschen. Sind das die anderen oder gehören wir auch dazu?

Ich lebe mit Menschen, die bei Ihnen eben auch Klientel dann sind und bei Ihnen Hilfe und Rat suchen, ich lebe mit diesen Menschen. Ich lebe mit den Menschen, die auch in solchen Positionen mit ihren Familien leben, mit ihren Kindern und Jugendlichen. Und ich bitte auch die Kinder und Jugendlichen, nicht nur die Väter oder die Mütter in Führungspositionen, sondern auch deren Kinder und Jugendliche ins Visier zu nehmen. Ich habe in meinem ganzen Leben so abgrundtief einsame Kinder und Jugendliche erlebt in dieser Ebene wie nirgendwo sonst. Denn sie haben [da

ist] keine Seele, der sie es wert sind, dass sie geschäftliche Aspekte hintanstellen [?]. Ich halte das für sehr wichtig und das ist unsere Zukunft, auch in dieser Ebene.

Ich habe die WIR! Stiftung pflegender Angehöriger gegründet. Noch ein Satz zur Pflege: In Österreich gibt es ganz andere Rahmenbedingungen. Wir haben in Deutschland die Subsidiarität, die ist in Österreich auch an sich verankert, aber wir haben die Subsidiarität als Grundprinzip. Wir sind verpflichtet, unentgeltlich und nebenher zu versorgen. Das ist die Grundlage der Pflege in Deutschland, und das wird zunehmend zum Problem. Da kann man machen, was man will. Viele haben keine Angehörigen mehr. Nicht alle Angehörigen lieben sich, nicht alle wohnen am selben Ort. Und ehrlich gesagt: Gut ausgebildete Frauen, die hochqualifiziert und teuer ausgebildet sind, wenn eine Pflegesituation auftritt, dann gibt es oft keine andere Alternative, als entweder zu reduzieren oder ganz auszusteigen, und Altersversorgung ist dann auch nicht mehr drin. Das Problem ist also extrem komplex. Österreich hat eine viel lebensnähere – zumindest bemühen sie sich und es wird thematisiert. In Deutschland haben wir da noch viel vor uns und sollten uns den Realitäten stellen. Das ist mir wichtig, danke.

Mark Schweda

Vielen Dank. Das war weniger eine Frage als ein Input. Möchten Sie kurz darauf reagieren?

Julia Spiegl

Ja, kurz anschließend an die letzte Frage: Ich finde die Tagung unglaublich interessant und gewinnbringend und sehe Einsamkeit als Konsequenz einer Lebenswelt, in der wir uns bewegen und versuchen, alles so gut wie möglich zu machen, die aber auf Bedingungen beruht, die wir seit 150, 200 Jahren nicht mehr haben. Auch die Kinder- und Jugendeinsamkeit entsteht ja

dadurch, dass wir die Kinder in Klassengruppen, in Altersgruppen trennen, was wir auch lange nicht gehabt haben. Es war immer noch ein anderer da. Diese vielen Hände, dieses Gemeinsame, das gibt es in unserer jetzigen Welt nicht mehr. Vieles lastet auf Einzelpersonen, auf Individuen. Auch politisch wird es, gerade in der Pflege, in die Familien, Haushalte geschoben, die das in der Form nicht mehr stemmen, weil sie einfach nicht mehr so groß sind und so viele Facetten haben. Da brauchen wir andere Versorgungssysteme und Ideen dazu.

Dieter Frey

Ich wollte das auch unterstützen. Ich kenne mehrere Sparkassen, die ein- oder zweimal im Jahr einen Tag der Familie machen, wo auch die Kinder und die Partner mit eingeladen sind. Ich kannte einen DAX-Konzern, dessen Namen ich nicht nenne, der auch zweimal im Jahr die Partner mit einlädt. Die Frauen sind dann unter sich und die Männer sind ein paar Stunden unter sich. Denn das wurde vorher bei dem Vorvortrag auch angesprochen wurde. Der Partner muss wissen, welche Konflikte er hat, mein Partner in der Organisation. Das hat absolut positive Ergebnisse. Sie sagen: Jetzt sehe ich, dass das nicht ein Problem meines Partners ist, sondern ein Strukturproblem. Alle haben diese Konflikte. Es ist ganz wichtig bei Einsamkeit, dass man in der Familie einen Partner hat, der einen versteht und wo man sich aussprechen kann.

Wir haben selber eine Untersuchung gemacht: Je mehr man dies hat, mit umso mehr Wohlbefinden kommt man am Wochenende wieder zurück. Das heißt, es ist wichtig, dass die Familie die Chance hat, dass sie die Firma kennt und dass man das auch macht. Ich bin ein absoluter Anhänger vom Tag der Familie in den Organisationen, in den Schulen, in den Sportvereinen, Kinder mit eingeschlossen.

Herr NN

Es macht mir immer noch Sorge, dass wir von einsamen Menschen regiert werden, die teilweise noch Alkoholiker sind. Mir ist da nur ein positives Beispiel aufgefallen, wo es mal geklappt hat, dieses: den Mut haben, sich zu öffnen, nämlich bei Wowereit. Wenn ich den Satz sage: „und das ist auch gut [so]“, weiß jeder die Geschichte dahinter. Und das hat geklappt, sehr gut sogar.

Das klappt wahrscheinlich nicht immer, denn mittlerweile haben wir wirklich das Haifischbecken: Wenn sich jemand offenbart, dann wird eingepöbeln oder eingedroschen. Und wenn jemand nur das Falsche sagt, auch als Wissenschaftler, dann ist er gleich Querdenker, Nazi oder irgendwas. Das macht mir Sorge, dass wir eine stark polarisierte Gesellschaft haben. Vor ein paar Jahren wurden noch Menschen von Weihnachtsfeiern eingeladen, weil sie nicht geimpft waren. Dann haben wir noch das Problem: Wie sollen sich Familien gegenseitig pflegen, wenn man sich nicht mal mehr miteinander unterhält?

Wir haben eine politisch dermaßen aufgeheizte Gesellschaft, in der man zu irgendwelchen Themen eine bestimmte Haltung haben muss, und wenn man die falsche Meinung sagt – am besten sagt man sie erst gar nicht, dann wird auf einen eingedroschen und wird gecancelt usw. Das habe ich selbst erlebt. Ich bin 2020 als Nazi beschimpft worden, weil ich gesagt habe, dass Kinder von der Pandemie nicht so betroffen sind. Heute glaube ich, kann man sagen, kann man es wieder sagen. Aber ich bin dafür gecancelt worden.

An Herrn Professor Frey: Wie kann sich die Politik ändern? Spitzenpolitiker, die abgehoben sind vom Volk: Wie kann man so etwas aufbrechen? Ich sehe da keinen Ansatz für. Und wie kriegt man diese starke Polarisierung aus der Gesellschaft raus? Das waren meine Fragen.

Dieter Frey

Sie haben das richtige Stichwort gehabt: Mut, sich zu öffnen. Das muss man in der Öffentlichkeit haben, aber man braucht den Kreis, wo man darüber sprechen kann. Das wäre jetzt meine Antwort. Wir brauchen auch über Firmen und Schulen hinweg, Schulleiter, auch ein Riesenproblem, eben dieses Coachingangebot, nicht als Pflicht, aber vielmehr als Chance.

Tabea [Kremer?]

Hallo, mein Name ist Tabea [Kremer?], ich promoviere im Bereich Gesundheitskommunikation und frage mich die ganze Zeit, eigentlich den ganzen Tag, was denn die primäre Motivation ist, Einsamkeit zu reduzieren, zu beenden. Ich spüre oder nehme wahr, dass der Großteil natürlich in menschlichen Motiven steckt. Wir möchten das Leid dieser Diskrepanz jedes und jeder Einzelnen bekämpfen. Aber an manchen Stellen habe ich das Gefühl, da blitzen auch instrumentelle, womöglich sogar kapitalistisch angehauchte Motive mit rein, beispielsweise heute Vormittag, als der Wert der Gesundheitsfolgen quantifiziert worden ist. Das ist ja dann der Moment, wenn meistens auch die Gelder fließen und man merkt, oh, es könnte teuer für uns werden. Oder natürlich im wirtschaftlichen Kontext, wenn Sie sagen, wir wollen wertegeleitet in den Unternehmen das Gefühl von Gemeinsamkeit stärken. Das ist ein Wert, haben Sie gesagt, und ich habe es gerade noch mal nachgeguckt, in einem Werteschema nach Schwartz: Der Wert der Gemeinsamkeit steht dem Wert der Macht und des Erfolgs gegenüber. Wollen wir den Wert der Gemeinsamkeit stärken, um im Endeffekt Macht und Erfolg zu stärken? Da wollte ich einfach nur noch mal kritisch nachhaken, gerade vor den ethischen Gesichtspunkten, inwieweit wir unsere Motivation hinterfragen müssen, Einsamkeit zu bekämpfen.

Dieter Frey

Die Realität ist so, wie Sie beschreiben: je mehr Macht, umso weniger Gemeinsamkeit. Meine Strategie ist ja genau dagegen, das Gegenteilige: Ich muss Hierarchie abbauen, Macht besser verteilen aus Gemeinsamkeitsgründen. Aber Sie haben Recht, traditionell ist es so, und dagegen kämpfe ich an. Meine Forderung ist, Exzellenz mit Menschlichkeit verbinden durch ethikorientierte Führung, die genau das eben *nicht* macht.

Mark Schweda

Ich danke Ihnen. Ich werde jetzt den Teufel tun, hier ein Schlusswort zu halten. Was mir nur aufgefallen ist, dass diese doch sehr heterogenen Lebenslagen, die wir hier zusammengebracht haben, die Sie auch angesprochen haben – ich glaube, das war wirklich erkenntnisfördernd, auch die Frage: Sind das überhaupt unterschiedliche Einsamkeiten, über die wir sprechen? Es wurde eher sichtbar, dass es eine gemeinsame anthropologische Dimension von Einsamkeit gibt, die sich über unterschiedliche Lebenslagen und strukturelle Bedingungen hinweg erstreckt.

Vielleicht kann es ein Ansatzpunkt sein (das habe ich zumindest bei Ihnen rausgehört), noch mal radikaler auch menschenrechtlich oder universalistisch diese Forderung nach Gleichberechtigung zu stellen, zu sagen: Wir sind eben alle Menschen und als Menschen angewiesen auf bestimmte Dinge, nicht zuletzt auf Beziehungen. Das mag sich in unterschiedlichen Lebenslagen, sozialen Positionen unterschiedlich darstellen und auswirken, aber es ist letztlich eine grundlegende, menschenrechtliche Forderung nach Gleichheit, die sich daraus ergibt, auch für Personen, denen wir das scheinbar nicht ohne Weiteres normalerweise zugestehen.

Das war jetzt fast doch schon wieder ein Schlusswort, jetzt ist aber wirklich Schluss. Ich danke Ihnen ganz herzlich fürs Mitdiskutieren, für Ihre

Inputs, für Ihre Fragen und den Vortragenden noch mal für ihre Vorträge.

III. Umgang mit Einsamkeit

Moderation: Judith Simon · Deutscher Ethikrat

Herzlich willkommen zurück aus der Kaffeepause, sowohl hier im Raum als auch im Livestream. Mein Name ist Judith Simon, ich bin Mitglied des Deutschen Ethikrates und darf Sie jetzt durch das nächste Podium führen.

Im Laufe des Tages haben wir uns schon in vielfältiger Art und Weise mit dem Phänomen der Einsamkeit beschäftigt, mit seinen unterschiedlichen Formen, mit den sozialen und emotionalen Formen von Einsamkeit, mit seiner Zeitlichkeit, ob es vorübergehend, situational oder chronisch ist, und dann in den Foren mit seiner Bedeutung für Menschen in unterschiedlichen Lebenslagen und Lebensphasen. Was immer wieder angeklungen ist, sind die unterschiedlichen Folgen dieser Einsamkeit: soziale, individuelle Folgen, medizinische, ökonomische, politische Folgen.

Nachdem wir uns in dieser Breite mit dem Phänomen beschäftigt haben, wollen wir uns jetzt dem Umgang mit Einsamkeit widmen, und zwar aus zwei unterschiedlichen und komplementären Perspektiven: nämlich auf der einen Seite aus der Perspektive der Seelsorge und der Theologie, insbesondere mit einem Blick auf den Aspekt der Scham, der ja heute Morgen auch schon häufiger angesprochen wurde, und auf der anderen Seite aus der gesellschaftspolitischen Perspektive.

Wir freuen uns, dass wir dafür zwei großartige Referent:innen gewonnen haben: zum einen Petra Bahr, die uns aufgrund von Erkrankung virtuell zugeschaltet ist, aber trotzdem live für uns diesen Vortrag hält. Petra Bahr ist Regionalbischöfin für

den Sprengel Hannover der Evangelisch-Lutherischen Landeskirche. Danach haben wir Alexander Langenkamp von der Goethe-Universität.

Ich will nicht mehr Zeit verbrauchen, sondern gebe das Wort ab an Petra Bahr.

Scham und Einsamkeit aus Perspektive der Seelsorge und Theologie

Petra Bahr · Evangelisch-lutherische Landeskirche Hannovers

Vielen Dank, dass ich zu diesem Thema sprechen kann. Ich möchte nicht aus Seelsorge und Theologie allgemein reden, sondern möchte vor dem Hintergrund der Arbeit und meiner Begleitung der Telefonseelsorge in Deutschland, besonders in meinem Sprengel, und meiner eigenen Erfahrung in der Notfallseelsorge sprechen und dieses Setting, diese Erfahrungen systematisieren vor einem auch gesellschaftspolitischen Hintergrund und möchte gern vier Punkte einfügen, die auf die eine oder andere Weise heute Vormittag schon vorgekommen sind.

Drei Sätze dazu, was die Telefonseelsorge ist: Das ist eine ökumenisch finanzierte Plattform, auf der knapp 8000 Ehrenamtliche, hervorragend ausgebildet, Menschen, wenn sie wollen, anonym am Telefon und mittlerweile auch im Internet, in Chats begleiten. Um sich mal eine Vorstellung zu machen, was das bedeutet: Im Jahr 2023 gab es 18 Millionen Anrufe. Die Zahlen sind nach der Pandemie enorm gestiegen und das Alter derjenigen, die anrufen, wird immer jünger.

Der erste Aspekt ist der der Scham. Der Satz „Ich bin einsam“ fällt fast nie im Modus eines Selbstbekenntnisses, sondern in der Regel in ausführlichen Umschreibungen, als indirekte Botschaft einer Lebenserzählung, einer Konfliktbeschreibung, einer aktuell emotional hochgradig schwierigen Situation, die mit Tränen, mit Wut und auch mit Schweigen verbunden ist.

Sprachnot – das ist mir wichtig – liegt in der Natur der Sache. Einsame kommunizieren nicht leicht. Und oft sind sie ja auch unsichtbar. Über die Schwelle dieser Scham zu treten ist äußerst schwer, selbst für Menschen, die indirekt die ganze Zeit ihre Einsamkeit beklagen. Deshalb ist die öffentliche Aufmerksamkeit auf das Thema ein wichtiger Schritt. Aber die Schamsschwellen sind trotzdem nicht einfach zu überwinden. Das merkt man an der Zahl der anonymen Anrufe. Einsamkeit ist schambesetzt.

Zweitens: Sinnverlust. Einsamkeit macht krank, psychisch und physisch. Aber es gibt eine weitere Kategorie, die ich gern als Theologin hinzufügen will, die in den ersten beiden Folgewirkungen nicht nahtlos aufgeht und die man philosophisch oder auch religiös deuten kann: Einsamkeit stellt nämlich das Leben unter Sinnlosigkeitsverdacht, und das ist das, was alle merken, die in der Telefonseelsorge mit Menschen in Einsamkeitsnotständen zu tun haben. Und wenn das Leben keinen Sinn macht, wenn die Verbindungsfäden zur umgebenden Welt abreißen, wenn das Nicht-Gesehen-Werden und das Fehlen von Selbstwirksamkeitserfahrungen und von Teilhabe-öglichkeiten andauert, können aus dieser Erfahrung suizidale Gedanken werden. Auch die politisch artikulierte Wut wird so gefördert. Auch dafür gibt es neue Studien, über die wir gleich gegebenenfalls noch diskutieren können.

Drittens: die Unterscheidung von physischer und sozialer, von akuter und chronischer Einsamkeit. Das ist heute in mehrfachen Beiträgen schon thematisiert worden, und ich würde es gern noch mal verstärken aus der Perspektive der Seelsorgerin. Da Einsamkeit Bilder braucht, stellt man sich in der Regel etwa die Bilder von Edward Hopper vor: ein Mensch in leeren Räumen, fast schon ikonisch für die Beschreibung moderner Gesell-

schaften, gerne auch mit kulturkritischem Unterton. Diese Bilder sind ein Klischee und eine große Versuchung zugleich. Menschen können sich inmitten von dichten sozialen Netzen und Kontakten tief einsam fühlen. Dazu zählen temporäre Einsamkeitserfahrungen nach Trennungen, in einer schwierigen Entscheidungssituation, nach einer schlimmen Diagnose, in Trauerphasen, Krankheit, Jobverlust, Liebeskummer (den man niemals verkleinern sollte), Kränkungen oder auch sozialen Enttäuschungen. Diese Erfahrungen, also das Gefühl, wie unter einer Glasglocke zwischen anderen zu leben, gehören natürlich zur menschlichen Existenz, aber diese Einsamkeit droht für viele chronisch zu werden.

Unter dieser Art von psychischer Einsamkeitserfahrung leiden besonders junge Menschen. Sie beschreiben in den Telefonaten nicht Beziehungslosigkeit, sondern die Qualität von Beziehungen steht hier in Frage. Sie vermissen Diskretion, Vertrauenswürdigkeit, ein Gesehen-Werden oder beschreiben Performancedruck und Coolness, den speziellen Leistungsstress der Peer, und sie fühlen sich umgeben von Erwachsenen, die vor allem mit sich selbst zu tun haben. Und auch das eine neue Erfahrung vieler Seelsorgerinnen und Seelsorger: Das Aushalten von Konflikten scheint unter Gleichaltrigen, aber auch in asymmetrischen Sorgebeziehungen immer schwerer zu werden und damit auch Treue-Erfahrungen in Grenzkonflikten.

Viertens: Der Punkt ist mir wichtig: Einsamkeit und Alleinsein müssen deutlich unterschieden werden. Für die deutsche Sprache ist es nicht einfach, aber der Sache nach ist diese Unterscheidung wichtig. Meine These: Nur Menschen, die nicht einsam sind, können gut alleine sein. Denn es mit sich selbst aushalten zu können gelingt erwiesenermaßen nur dann, wenn man sich auch bei verstörenden Selbstfremdheitserfahrungen

gesehen, gemocht, geliebt weiß. Für das Alleinsein kann man sich entscheiden. Alleinsein ist eine Form absichtsvollen Entzugs. Alleinsein mag vielleicht eine Lebenskunst der Gegenwart sein, die besonders schwer einzuüben ist, weil das Soziale im Sinn der Social Media und des Dauerentertainments zu einer Art Grundrauschen wird, das von Formen der Selbstbegegnung ablenkt. Vom Leiden der Einsamkeit muss diese Kunst aber deutlich unterschieden werden, wenn man diesem Leiden ernsthaft gerecht werden will.

Fünftens: Die Lösungsansätze (das sagen alle, die sich intensiv im Dialog mit Einsamen befinden) liegen im Nahbereich, in sozialer Teilhabe, in Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, vielleicht sogar in der Gestaltung öffentlicher Plätze und ihrer Architektur. Vielen Dank.

Judith Simon

Herzlichen Dank, Petra, für den inspirierenden Vortrag.

Jetzt gebe ich das Wort ab an Alexander Langenkamp. Er ist promovierter Soziologe und arbeitet an der Goethe-Universität in Frankfurt am Lehrstuhl für Methoden der quantitativen empirischen Sozialforschung und ist sehr ausgewiesen an der Forschung zu Einsamkeit, insbesondere den sozialen Ursachen und Folgen von Einsamkeit.

Einsamkeit aus gesellschaftspolitischer Perspektive

Alexander Langenkamp · Goethe-Universität Frankfurt am Main

(Folie 1)

Vielen Dank, dass ich heute hier reden darf. Bevor ich in meinen Vortrag einsteige, wo ich einige Punkte noch mal wiederholen und vertiefen werde, die wir im Laufe des Tages schon gehört haben, ist mir ein Punkt besonders wichtig. Einsamkeit ist ein stigmatisiertes und auch

schambehaftetes Thema. Deswegen sollten wir vorsichtig sein, ein weiteres Stigma unvorsichtig hinzuzufügen. Wenn ich jetzt über Folgen von Einsamkeit rede und über politische Folgen von Einsamkeit, müssen Sie sehr vorsichtig sein, was initial evident ist und was validierte Befunde sind, die sich replizieren lassen. Das als Vorwort, damit wir einfach ein Setting haben, über was wir hier reden wollen.

(Folie 2)

Ich werde mich hier vor allem auf die Form von Einsamkeit fokussieren, die man als chronische, lang anhaltende und schmerzhaft Einsamkeit definiert, schlichtweg weil das die Einsamkeit ist, die interventionsbedürftig ist. Wo kein Leidensdruck besteht, hat die Politik wenig Grund zu intervenieren.

Hier möchte ich mich auf zwei Leitfragen konzentrieren, die mir vorher mitgegeben wurden. Das eine ist, inwiefern Einsamkeit überhaupt eine gesellschaftspolitische Verantwortung ist, und die zweite ist, wenn es denn eine ist, wie genau wir dagegen etwas tun können. Das wirft auch die Frage auf, welche Verantwortlichkeiten sich daraus für die politischen Verantwortungsträger ergeben.

(Folie 3)

Wir haben heute schon ein paar Dinge gehört. Das eine ist, und das ist eigentlich schon seit 10, 20 Jahren etabliert, dass Einsamkeit mit negativen gesundheitlichen Folgen assoziiert ist, sowohl gesundheitlicher Natur, aber auch im Hinblick auf Performance.

Und wir haben gehört, dass Einsamkeit weit verbreitet ist. In Umfragen von vor der Pandemie haben wir in Deutschland um die 10 Prozent von Menschen gehabt, die von sich selbst berichten, sie sind häufiger als 50 Prozent der Wachzeit einsam. Das hat sich seitdem noch verstärkt. Allein

das ist schon genug Evidenz, zu sagen: Es gibt einen gewissen Handlungsdruck. Der Punkt ist aber: Hier hört es nicht auf. Um eine faire Beurteilung von Einsamkeit, um die Folgen von Einsamkeit für die Gesellschaft zu identifizieren, müssen wir uns fragen: Was bedeutet es für das gesamte gesellschaftliche System?

(Folie 4)

Ein wichtiger Befund, den wir vorhin schon gehört haben, ist: Wenn wir einsame Menschen fragen: „Vertraut ihr anderen Menschen? Fühlt ihr euch zugehörig zur Gesellschaft und glaubt ihr, dass politische Institutionen vertrauenswürdig sind?“, sehen wir im direkten Vergleich: Einsamere Menschen haben erst mal ein geringeres Vertrauen. Das heißt noch lange nicht, dass es kausal ist. Wenn wir uns aber über lange Zeiträume anschauen, was passiert, wenn Leute einsamer werden? Dann sehen wir, dass soziales Misstrauen und Entfremdungsgefühle ebenfalls wahrscheinlicher werden. Einsamkeit, die über die Zeit wächst, ist also assoziiert mit wachsendem Misstrauen und wachsender Entfremdung.

(Folie 5)

Das korrespondiert auch sehr schön mit Umfragen, die zeigen, dass, wenn wir Leute fragen, die einsam sind: „Glaubt ihr, es gibt viel Konflikt zwischen sozialen Gruppen?“, dass hier besonders viel sozialer Konflikt wahrgenommen wird, zwischen Arm und Reich, zwischen verschiedenen Geschlechtern, Altersgruppen, und Religionen. Einsame Menschen nehmen die Gesellschaft als konfliktbeladener wahr.

Und wenn das alles stimmt, wenn diese Korrelationen, die sich zwar replizieren lassen, aber erst mal eine Korrelation sind, stimmen, dann darf es uns nicht wundern, dass Menschen, die sich von der Gesellschaft entfremdet fühlen, die anderen Menschen und auch politischen Institutionen

misstrauen, sich nicht mehr politisch beteiligen wollen.

(Folie 6)

Wenn wir Menschen fragen: „Würdet ihr wählen gehen, wenn demnächst eine Wahl ist?“, berichten einsame Menschen weniger wahrscheinlich, dass sie wählen gehen würden. Und sie berichten auch weniger wahrscheinlich, dass sie Wählen als Bürgerpflicht empfinden.

Das sind alles Befunde, die wir wiederholt in den USA und in europäischen Ländern in verschiedensten Umfragen finden. Jüngere Befunde legen nahe, dass es auch Bezüge zwischen Einsamkeit und Radikalisierung gibt oder zwischen Einsamkeit und populistischen Wahleinstellungen. Hier ist mir wichtig zu betonen: Das sind initiale Befunde, die noch reflektiert werden müssen, wo nicht klar ist, ob Einsamkeit Radikalität begünstigen kann oder ob radikalisierte Menschen einfach einsamer werden. Hier müssen wir sehr vorsichtig sein, wie wir es darstellen, damit wir diesen vulnerablen Gruppen kein weiteres Stigma hinzufügen.

(Folie 7)

Das heißt: Einsamkeit hat erst mal individuelle Kosten im Hinblick auf Gesundheit. Es hat gesellschaftliche Kosten im Kontext von Risiken und Kosten der Gesundheitsversorgung. Aber es hat auch eine augenscheinliche Verbindung zu demokratischer Beteiligung und sozialer Kohäsion, der Wahrnehmung, ob Gesellschaft kohäsiv ist.

Das alles zusammengenommen lässt den Schluss zu, dass wir intervenieren und präventieren sollten, weil es Gesundheitsförderung ist, aber auch, weil es Demokratieförderung ist. Das heißt: Einsamkeit muss ganzheitlicher betrachtet werden. Das führt uns dazu, wenn wir diesen gesellschaftlichen Auftrag haben: Was sollte Politik tun?

(Folie 8)

Es ist nicht schwer, sich zu überlegen, wenn wir darüber nachdenken, dass soziale Strukturen Handlungsmöglichkeiten erlauben und Wahrnehmung verändern, an welchem Ort wir Einsamkeit häufiger beobachten sollten. Einsamkeit entsteht entlang von Bruchlinien sozialer Ungleichheit. Im Kern hat sie diverse Dimensionen wie Armut, Krankheit, Mobilitätseinschränkungen, die allesamt die erhöhte Wahrscheinlichkeit bieten und beeinflussen, dass Leute nicht an der Gesellschaft teilhaben können und einsamer werden durch diese Teilhaberrisiken.

Das umfasst eine unglaubliche Menge an sozialen Gruppen. Wir wissen, dass sich Genderminoritäten stärker ausgeschlossen fühlen, häufig Exklusion erleben, nicht nur auf interaktioneller Ebene, sondern auch auf institutioneller Ebene, und sich dadurch entfremdet fühlen von der Gesellschaft und noch einsamer fühlen.

Dasselbe gilt auch für Menschen mit substanziellen Einschränkungen und Mobilitätseinschränkungen, die sich noch immer in Großstädten nicht anständig bewegen können, die immer noch keinen Zugang haben zu allen Orten und immer noch an Mobilitätshürden scheitern.

(Folie 9)

Wir können Einsamkeitsinterventionen politisch auf zwei Ebenen denken. Das eine ist: Wir können Exklusionsrisiken abbauen. Das ist häufig gar nicht mal so teuer und gar nicht mal so aufwendig, wenn wir sie konsequent in der Stadtplanung, in der Gemeindeplanung, in der politischen Gestaltung von Gesetzen mitdenken.

Das andere ist: Wir können Inklusionshilfen schaffen, die teilweise sehr aufwendig sein können und müssen, je nachdem, welches Bedürfnis und welche Hürde besteht.

Gesellschaft besteht aus der Summe ihrer Teile. Die interaktionelle Ebene (das haben wir heute schon gehört) beinhaltet auch so etwas wie soziale Fähigkeiten, den Willen, sich selbst zu öffnen, zu kommunizieren. Hier kann die Politik nur bedingt intervenieren, etwa bei Dingen, die sozial-strukturell sind: Wie sind zum Beispiel die Gemeinden aufgebaut? Welche barrierefreien Stadtdesigns wurden umgesetzt? Das hat einen konkreten Einfluss darauf, ob sie teilhaben können. Das umfasst auch, wie die Schule gestaltet ist, wie die Inklusion in Institutionen gestaltet ist und wie die Gesetze designt sind, die eine echte Teilhabe und eine echte Gleichstellung vor dem Gesetz beinhalten.

Wir wissen zum Beispiel, dass sehr lange das Adoptionsrecht von gleichgeschlechtlichen Paaren eingeschränkt war und die Adoptionschancen viel niedriger waren. Wenn der Kinderwunsch essenziell für diese Menschen ist und es institutionell verhindert wird, dass dieser Kinderwunsch erfüllt wird, dann ist das natürlich ein Risikofaktor für die betroffenen Gruppen. Das heißt, wir müssen hier auf allen möglichen Ebenen mitdenken, ob denn hier Teilhabechancen gestaltet werden und ob wirklich Gleichheitsrechte umgesetzt werden, die ja in einer liberalen Demokratie verbrieft sind und die wir eigentlich in der Verantwortung haben, auch und besonders für vulnerable Gruppen sicherzustellen.

(Folie 10)

Was mein zentraler Take-away für heute ist, und das ist mir auch sehr wichtig: Wir könnten über Prävention und Intervention nachdenken. Prävention in der Masse, das heißt, dass wir gar nicht erst dafür sorgen, wie es vorher gesagt wurde, dass das Kind in den Brunnen fällt, dass wir Teilhabemöglichkeiten erzeugen, die niederschwellig sind.

Damit werden wir aber nicht den Leuten helfen, die konkrete Teilhabehürden haben, die sehr fundamental sind. Das sind Dinge, die eher interventionsbedürftig sind, nämlich Hilfe für vulnerable Gruppen: hochaltrige Menschen, die aufsuchende Pflege bedürfen; Menschen mit einem schlechten Immunsystem oder die unter Long Covid leiden und damit nicht so gut am Leben teilhaben können; Menschen, die individuelle Problemlagen haben, für die es keine Pauschallösungen haben. Das heißt, wir brauchen konkrete Krisenintervention, aber auch Prävention in der Masse. Wenn wir all diese kleinen Stellschrauben drehen, haben wir eine Chance, dieses Problems Herr zu werden. Das zeigen auch Staaten, die das besser machen, wo man schon ganz andere Maßnahmen gegangen ist, dass dort auch die Einsamkeitsraten niedriger sind.

Das ist meine fundamentale Sicht auf dieses Thema. Wir haben eine große Bedeutung von Einsamkeit für die Stabilität von Demokratie, für Partizipation und für individuelle Gesundheit. Diese Rechte sind auch verbrieft. Gerade für vulnerable Gruppen hat der Staat die Verantwortung, das sicherzustellen und zu unterstützen, und am Ende des Tages haben wir auch die Mittel, zumindest einigen dieser Menschen zu helfen und die Strukturen zu schaffen, die unterstützend sind. Danke schön.

Judith Simon

Herzlichen Dank, lieber Herr Langenkamp.

Diskussion

Judith Simon

Wir haben jetzt Zeit, gemeinsam zu diskutieren. Wie schon am Vormittag können Sie sich gleich live beteiligen an den Mikrofonen im Raum, und ich bitte gleich unsere Publikumsanwältin Susanne Schreiber auf die Bühne, die die Fragen

aus dem Livestream, aus dem Slido mit einfügen wird.

Damit alle sich ein bisschen überlegen können, was sie gern fragen möchte, fange ich mit einer Frage Sie beide an. Im Rückblick zu heute Morgen wurden ja ein paar Spannungsfelder aufgemacht. Zum einen die Frage: Liegt Einsamkeit im Individuum und in seiner Wahrnehmung dessen, dass er oder sie sich einsam fühlt? Und welche Rolle spielt die Umwelt tatsächlich? Wir haben auf der einen Seite gesagt, dass es eine Erfahrung aller ist, sich einsam zu fühlen, aber dass es auf der anderen Seite trotzdem Gruppen gibt, die besonders vulnerabel sind, besondere Risikofaktoren haben, insbesondere intersektional benachteiligte Gruppen.

Die Frage ist: Wie können wir es adressieren, wenn wir uns dieser Mannigfaltigkeit bewusst werden? Mit dem Fokus bei dir, Petra, auf einer individualisierten oder individuellen Basis, wo man im Seelsorgerischen mit dem Individuum interagiert, und bei Ihnen eher auf einer sozialen Basis. Das Spannungsfeld würde ich noch mal an beide geben, die Frage: Wie können wir auf der einen Seite Einsamkeit in dieser Mannigfaltigkeit (auch wenn Sie an die Matrix von Frau Luhmann denken, wo ja gezeigt wurde, dass das ganz unterschiedlich zusammenhängt) in diesen unterschiedlichen Facetten beheben und auf der anderen Seite, was ja auch rauskam, Vertrauen stärken, weil das einer der großen Faktoren zu sein scheint, um Einsamkeit entgegenzuwirken?

Petra Bahr

Für jemanden, die systemisch ausgebildet ist und auch systemisch auf solche Zusammenhänge guckt, würde ich die Unterscheidung zwischen Individuum und die sie umgebende oder auch prägende Gesellschaft so nicht machen wollen, sondern sowohl in der individuellen Begleitung als auch in der Auswertung vieler individueller

Begleitungen – und das wäre ja dann die Beschreibung unterschiedlicher Vulnerabilitäten – merkt man, dass es Verstärkungseffekte gibt und auch Abschwächungseffekte. Um ein Beispiel zu nennen: Es gibt Menschen, die sehr resilient mit schwersten Schicksalsschlägen umzugehen in der Lage sind, obwohl sie allein leben, und bei anderen ist das ganz anders. Es ist sehr schwer zu analysieren, warum die einen sich als tief einsam dann von der Umgebung, in der sie leben, abwenden und andere nicht.

Ich finde es aber wichtig (und so macht vielleicht auch unser Dialog einer Theologin mit einem Soziologen richtig Spaß), dass die Bekämpfung oder die Analyse der Beschreibung dessen, was Einsamkeit mit Menschen macht und was es bedeutet, *nicht* in einer besseren Sozialpolitik aufgeht, sondern dass es jenseits der Frage von mangelnder Teilhabe, Mobilitätseinschränkung und Altersarmut Gruppen gibt (und das merken wir in der Telefonseelsorge), die in dieser Perspektive überhaupt nicht Teil dieser verletzlichen Gruppe sind, es aber gleichwohl sind.

Um mal ein Beispiel zu nennen: junge Mütter. Da kann man natürlich sagen: Na, irgendwann ist das Kind anderthalb, dann kommst du da schon wieder raus. Das Problem ist, dass über anderthalb Jahre etwas chronifizieren kann, was bis zu einer Sozialphobie geht. Oder die vielen Kinder und Jugendlichen, die mittlerweile auch in Chats begleitet werden, wo man merkt: Die kommen aus finanziell gesetzten Verhältnissen. Deren Eltern sind nicht mal geschieden, die haben alles im Kinderzimmer, vom Cello über das Klavier bis hin zu den Sportabos, und fühlen sich trotzdem einsam in einer Weise, die man nicht einfach medikalisieren könnte, weil sie den Eindruck haben: Ich bin nicht gesehen, ich werde nicht gebraucht, von mir wird einfach nur Leistung und Performance verlangt.

Deswegen bin ich sehr dafür, dass man sich genau anguckt, mit dem und über wen man eigentlich redet. Natürlich wäre es ein Traum, wenn wir eine Schulkultur etablieren könnten, wo Teenager einfach mal aussteigen könnten aus diesem Akt der Dauerperformance, und natürlich wäre es gut, wenn es an solchen Orten (die beschäftigen mich im Moment besonders) schulseelsorgende, psychologische, kreative Angebote gäbe, wo gerade die, die besonders anfällig sind, eine Möglichkeit haben, wieder Vertrauen zu fassen, übrigens auch zu sich selbst und ihrer kommunikativen und sozialen Fähigkeit. Aber die Debatte, was ist jetzt die vulnerabelste Gruppe, finde ich in Bezug auf die Einsamkeitsdebatte einfach verkürzt.

Alexander Langenkamp

Ich stimme absolut zu. Wir sollten verschiedene Gruppen nicht gegeneinander ausspielen und den Fokus nur auf die eine oder andere legen.

Ich möchte es ein bisschen breiter bauen: Wir haben heute noch wenig über Verantwortung und witzigerweise über Ethik geredet, und die Frage vielleicht: Nach welchen Prinzipien wollen wir eigentlich eine Gesellschaft gestalten? Wir haben ja das Prinzip der Chancenlosigkeit, das auch sehr hochgehalten wird. Nun ist es aber so, dass soziale Strukturen Ungleichheit befördern und verfestigen können, wenn wir sie nicht mit Maßnahmen konterkarieren.

Was mir aber am Herzen liegt, ist zu realisieren, dass Einsamkeit kein individualisiertes Problem ist. Die Person ist nicht schuld und sie ist nicht einfach einsam, weil sie nicht mit Menschen kann, sondern weil wir Strukturen schaffen, die teilweise Teilhabe verhindern, Teilhabe schwerer machen und auch die individuelle Handlung beeinflussen. Wenn ich glaube, dass Einsamkeit massiv stigmatisiert ist und nicht den sozialen Normen entspricht, dann werde ich mich nicht öffnen. Dann werde ich nicht darüber reden und

keine Hilfe suchen. Und dann können mir auch die besten Freunde und die besten Familienangehörigen nicht helfen, weil sie nicht wissen, dass ich einsam bin. Einsamkeit kann man wunderbar kaschieren und verstecken.

Genauso ist es nun einmal so, dass gewisse Gruppen wegen der multiplen Nachteile, die sie erleben (zum Beispiel kranke Menschen, die gleichzeitig eine Minoritätenangehörigkeit haben), extrem Probleme haben, teilhaben zu können, und Exklusionserfahrungen erleben. Und das kann man strukturell bekämpfen.

Judith Simon

Herzlichen Dank. Ich glaube, ein bisschen ist dieser Spagat in meiner Wahrnehmung immer noch da – auch im Forum A, wo ich gerade war, ging es ganz stark darum zu sagen: Individuen wollen als Individuen wahrgenommen werden, gerade im Lebensalter; und das widerspricht ein bisschen diesem Blick auf die Gruppen. Ich glaube, da ist tatsächlich ein Spagat in dieser Wahrnehmung der spezifischen, individuellen Situation, die auch anerkannt, gehört und wahrgenommen werden will, gleichzeitig aber zu adressieren, dass wir nicht alle gleich, sondern natürlich auch unterschiedlich sind, aber uns bewusst zu sein dieser sozialen Stratifizierung und der Fragen: Wer hat besondere Faktoren, die ihn oder sie vulnerabel machen?, und gleichzeitig zu sagen, wir wollen den aber nicht erschöpfen in dieser Gruppe oder gar stigmatisieren. Das ist ein Spannungsfeld, das uns den ganzen Tag (mir zumindest schien es so) ein bisschen begleitet hat.

Alexander Langenkamp

Ich würde sagen, das schließt sich nicht aus. Das eine ist: Gibt es strukturelle Nachteile, die in der Masse wirken? Das andere: Es ist selbstverständlich, dass es individuelle Einsamkeiten gibt, und wir tun immer so, als gibt es *die* Einsamkeit,

gerade in der Rhetorik manchmal. Einsamkeit ist aber sehr vielfältig, hat Millionen Gesichter.

Wir haben es schon angerissen: Es gibt Leute, die emotional einsam sind, weil sie eine romantische Partnerschaft suchen und nicht finden. Es gibt Leute, die sich sozial einsam fühlen, weil sie kein Sicherheitsnetz haben, und es gibt Menschen, die sich einfach als Fremdkörper in einer Gesellschaft, als nicht inkludiert fühlen. Und das erkennen wir in der Debatte schon an.

Das Problem ist aber, glaube ich, auch so einer Podiumsdiskussion geschuldet: Wir müssen ja simplifizieren, um in zehn Minuten einen Vortrag zu halten [lachend]. Aber politisch wird das mitgedacht. Auch die nationale Strategie gegen Einsamkeit fördert Projekte und existierende Angebote, die sich teilweise an individuelle Gruppen richten und genau das machen wollen: qualitativ nuanciert auf Leute eingehen. Ich würde sagen, es gibt beides. Wir müssen ganz gezielt auf Individuen eingehen und gleichzeitig trotzdem in der Masse präventive Maßnahmen einrichten, die verhindern, dass es zu viele einsame Menschen überhaupt erst gibt.

Petra Bahr

Ich würde gern noch mal diese Zwischendimension einbringen, denn die Frage ist ja: Wo erleben Leute das, was die Soziologie Gesellschaft nennt? Das ist in der Tat der Nahbereich, und der ist nur deswegen wichtig – ich finde nationale Pläne richtig, und es gibt mittlerweile auch landespolitisch großartige Initiativen. Aber was man doch weiß, ist, dass im Nahbereich Möglichkeiten geschaffen werden müssen, damit so etwas wie Teilhabe gesehen werden kann, aber auch Selbstwirksamkeitserfahrungen ermöglicht werden. Deswegen ist mir das so wichtig, dass bis in die Kommunalpolitik, aber auch die zivilgesellschaftliche Verantwortung an dieser Stelle nicht vernachlässigt wird.

Um mal ein Beispiel zu nennen: Ich bin hier in einer sehr ländlichen Region und ich sehe Einsamkeitsformate, die ganz anders sind als in der Stadt, weil man auf dem Dorf anders einsam ist, aber unter Umständen auch erheblich. Das hat auch etwas mit Einsamkeitsformen, mit Exklusionsformen zu tun, und da ist einfach nachweisbar, dass dieser Nahbereich so entscheidend ist. Und wenn die Familie als Nahbereich ausscheidet, muss es andere Arten von Verbindlichkeits- oder von Vertrauenserfahrungen geben, damit man wieder den Schritt vor die Tür wagt. Da weiß man mittlerweile, dass Menschen zu ermutigen, etwas für andere zu tun, manchmal besser funktioniert, als wenn man die fragt: „Was brauchst du denn?“ Das finde ich einen wichtigen Aspekt, den man zivilgesellschaftlich noch mal eher bedenken sollte als staatlich.

Judith Simon

Vielen Dank. Damit öffnen wir die Diskussion zu Ihnen allen im Raum hier, aber auch online.

Christof Mandry

Christof Mandry, Goethe-Universität, Sozialethik. Meine Frage geht auf das ein, was Herr Langenkamp schon angesprochen hat, wie es eigentlich um die ethische Gewichtung der Thematik Einsamkeit steht. Ich habe jetzt gelernt, auch aus Ihren Referaten, dass Einsamkeit mit Gesundheitsgefährdung korreliert und offenbar auch mit politischem Extremismus. Aber ich habe nicht ganz verstanden, ob das jetzt der wichtigste oder einer von vielen oder vielleicht ein nachrangiger Faktor in diesen wichtigen Zusammenhängen ist, sodass sich mir die Frage stellt, mit welcher Berechtigung wir eigentlich aus den vielen Faktoren, die zum Beispiel zur geringeren Langlebigkeit in Deutschland als in anderen Ländern führen oder zu Exklusion, Marginalisierung

in bestimmten Bereichen, ausgerechnet Einsamkeit fokussieren und die Frage der Einsamkeitsbekämpfung offenbar in den Vordergrund stellen.

Das scheint mir eine Art Shift zu sein gegenüber der eher sozial-strukturellen Adressierung von Gerechtigkeitsfragen, dass wir hier jetzt eher auf subjektive Erfahrungen und ihre Bedeutsamkeit gehen. Um das noch mal in den Zusammenhang rücken: Welche Bedeutung hat der Faktor Einsamkeit für die von Ihnen angesprochenen Problemkontexte? Denn es geht ja schließlich auch um die Allokation von Mitteln, um diese Dinge zu bekämpfen.

Alexander Langenkamp

Ich tue mich immer schwer damit, es zu quantifizieren. Ich glaube, das ist auch nicht der richtige Weg, wenn wir Problemfelder gegeneinander ausspielen. Was aber wichtig ist zu betonen: Einsamkeit ist wie gesagt ein relevanter Faktor für diverse soziale Probleme. Das ist nicht der einzige, aber ein Baustein, und die Kaskadeneffekte sind enorm. Wenn wir uns mal Gedanken machen, dass Einsamkeit mit geminderter Leistungsfähigkeit in Schule und Berufsleben einhergeht, mit höherer Ausfallrate Richtung Gesundheit, wenn wir überlegen, dass das mit weniger Wahlpartizipation, auch eventuell weniger sozialem Engagement auch einhergeht – das sind ja alles Effekte, und selbst wenn das kleine Prozentbereiche sind, akkumuliert sich das enorm.

Ich will es nicht überschätzen, es ist nicht so, dass ein einsamer Mensch notwendigerweise total aus dem Leben fällt. Die meisten Menschen sind ja auch nicht isoliert oder absolut einsam, sondern das ist ein Spektrum. Aber wenn man hier interveniert, zahlt sich das in der Regel aus. Es gibt ja diesen Missglauben, dass Sozialausgaben Kosten sind. Wenn wir sozial investieren, zum Beispiel auch in Bildung oder Reduzierung von Kinderarmut, zahlt sich das mittelfristig sehr schnell aus.

Das kann man kalkulieren. Das weiß die Sozialwissenschaft. Trotzdem wird in der Debatte immer so getan, als wären Sozialausgaben Kostenfaktoren. Das sind Investitionen in die Zukunft, die später Steuerzahler erzeugen, gesunde, glückliche Menschen, die am Ende kommunales Leben erzeugen. Deswegen: Ich würde es nicht zu niedrig gewichten. Es ist wirklich essenziell.

Petra Bahr

Ich würde da als Ethikerin gern noch ergänzen, dass ja nicht nur Gerechtigkeits- und Gleichheitsfragen ethische Fragen sind, sondern Fragen von Vertrauen, auch im Sinne von sozialem Vertrauen, inklusive der politischen Implikationen, aber auch die Frage nach gelingendem Leben durchaus ethische Relevanz haben kann, und in dem Sinne hatte ich auch meine Intervention verstanden. Natürlich kann man das alles auch im Fokus von Gerechtigkeit und Gleichheit diskutieren. Ich finde es aber wichtig, dass man diese anderen Perspektiven, also die ethisch relevanten Perspektiven nicht aus den Augen verliert. Wenn ein gewisses Maß an sozialem Vertrauen nicht erhalten bleibt im Nahebereich, aber auch in Bezug auf Organisationen, Institutionen und Bewegungen, dann hat man auch gesellschaftlich ein Problem.

Lara Genath

Lara Genath, auch von der Goethe-Universität. Wir haben heute schon oft gehört, dass Menschen einsam sind, obwohl sie sozial eingebunden sind, und viele Maßnahmen, die auch gut, richtig und wichtig sind, gehen aber darum, Einsame, also Menschen, die allein sind, einzuschließen. Meine Frage ist: Was ist mit Maßnahmen, um die Qualität von Beziehungen zu verbessern? Denn das scheint auch ein sehr wichtiger Punkt zu sein, um die Einsamkeit von Menschen einzudämmen oder zu bekämpfen. Wir sind mit einer Gruppe auch von Lehramtsstudierenden da, und diese Frage

nach Pädagogik, wir haben vom Klima in Schulen usw. gesprochen, also in dieser Richtung.

Petra Bahr

Das war bei mir ein wichtiger Punkt, dass es Formen von Einsamkeit gibt, die unsichtbar bleiben. Die bleiben nicht deswegen unsichtbar, weil diese Menschen unsichtbar sind, denn die funktionieren auf der Oberfläche bis zu einem gewissen Limit möglicherweise ganz gut, und der Schulkontext ist ein guter Kontext, um das zu beschreiben. Ich finde es in der Tat auffällig, und das beschreiben auch viele Seelsorger an den Telefonen, wie sehr junge Leute in ihren sozialen Netzwerken den Eindruck haben: Ich gehe hier verloren, ich werde hier nicht gesehen und vor allem (und das finde ich einen wichtigen Aspekt) niemand braucht mich so, wie ich bin. Das Einzige, was mir immer gesagt wird: Du musst schneller, besser, schöner werden. Und die Performance wird die ganze Zeit bewertet, und sobald ich an diesen Erwartungen meiner Peers scheitere, bin ich draußen.

Da gegenzusteuern durch Erfahrungen der Selbstwirksamkeit, das wird natürlich in Sonntagsreden immer gefordert im Bildungskontext. Genau die Orte, wo man das erfährt, durch Kunst, durch Musik, durch Sport, durch Formen, wie man Verantwortung einübt, werden aber zugunsten der sogenannten Kerndisziplinen in unserem Schulsystem gestrichen. Und da bin ich einigermaßen ohnmächtig, ratlos bis wütend, wenn ich mir diese Gefühlsäußerungen mal erlauben darf.

Alexander Langenkamp

Das ist völlig richtig. Ich glaube, es ist einfacher, soziale Teilhabehürden abzubauen und Teilhabe zu schaffen, als politisch auf diese qualitative Ebene abzielen. Deswegen wird darüber mehr geredet. Um tiefgehende Beziehungen aufzubauen, braucht es ein gutes Maß an emotionaler

Kompetenz, Zugang zu seinen eigenen Gefühlen und die Offenheit, darüber zu reden und es aufzubauen. Es ist schlichtweg schwieriger, das durch breite Maßnahmen zu erzeugen, und wir müssen vielleicht soziale Kompetenzen wieder stärker auch im Schulkontext mitgeben.

Aber da spielt eine große Rolle, wie wir eigentlich stigmatisieren, was wir als adäquate Gefühlsäußerungen darstellen und welche Prioritäten wir auch der jüngeren Generation mitgeben, was am Ende des Tages eigentlich an Lebenszielen zentral ist. Ich glaube, dass wir einen Fokus auf Leistung haben und einen zu kleinen Fokus auf Lebensqualität; das kann man vielleicht eher noch pädagogisch beibringen. Aber ich glaube, die Antwort am Schluss wäre: Es wird zu wenig über emotionale Einsamkeit geredet, weil soziale Einsamkeit viel leichter zu greifen ist.

Judith Simon

Ich würde jetzt zwei Fragen aus dem Online-Publikum und dann wieder hier im Raum.

Publikumsanwaltschaft: Susanne Schreiber · Humboldt-Universität zu Berlin

Die Top-Frage bei unserem Online-Publikum ist der Wunsch, dass wir mehr konkrete Maßnahmen besprechen. Wir haben sowohl die Frage: Gibt es konkrete Maßnahmen, von denen man lernen könnte im Vergleich zu anderen Ländern? Anders formuliert: Was machen skandinavische Länder – da gibt es offensichtlich schon die Annahme, dass es in den skandinavischen Ländern bei den Maßnahmen gegen Einsamkeit besser läuft als Deutschland. In diesem Kontext besteht auch der Wunsch nach Konkretisierung. Beispiele wären da sehr schön.

Alexander Langenkamp

Wenn ich das jetzt mal auf ein paar wenige reduziere: Für mich ist ein riesiges Thema die Armutsprävention, auch bei Kinderarmut und bei der Versorgung von vulnerablen Gruppen.

Das Zweite ist, wie wir eigentlich Gemeinschaft designen in unseren Städten, also sowohl barrierefrei, aber auch kommunales Leben und Wohnen. Das wurde in den letzten Jahrzehnten ziemlich unterwältigend [lacht] umgesetzt. Also Stadtdesign und kommunales Design.

Im Kontext von Deutschland: Das föderale System hat ja unter anderem zur Folge, dass die Kommunen sehr unterfinanziert sind. Und wir geben immer mehr Aufgabenbereiche an Kommunen an, obwohl die schon längst überfordert sind und keine Mittel mehr zur Verfügung haben. Ich glaube, wir müssen unbedingt dahin, dass wieder Handlungsspielraum erzeugt wird für Kommunen, die ja unmittelbar am Menschen sind und unmittelbar wissen, was regional für ein Bedarf da ist. Da müssen wir ganz dringend dran aus meiner Sicht.

Petra Bahr

Ich würde auch gern noch weitere konkrete Beispiele nennen und auch den Begriff der Maßnahme in Frage stellen und eher von Räumen reden, in denen andere Formen der Sozialbeziehungen möglich werden. Ein Beispiel kommt aus der Architektur; damit habe ich mich länger beschäftigt. Allein wenn man sieht, wie ein Pflegeheim oder eine Schule gebaut ist, dann kann man von anderen Ländern schon einiges lernen. Diejenigen, die versuchen, in Deutschland Schulen und Pflegeeinrichtungen anders zu bauen, stoßen schnell an finanzielle Grenzen, aber auch an den Willen, Räume anders zu gestalten. Da gibt es ein paar ganz tolle Beispiele, sogar im ländlichen Niedersachsen, wo man merkt, dass

trotzige, bisweilen auch dickfellig [...] Politik zusammen mit Zivilgesellschaft sagt: Wir machen das jetzt hier anders.

Um ein Beispiel zu nennen: Es gibt ein kleines Dorf in Niedersachsen, wo man altengerechte Wohnungen in alte Kirchengebäude hineingebaut hat. Die sind mitten im Dorf, direkt auf dem Platz. Das ist großartig. Selbst die, die nicht mehr mobil sind, müssen nur das Fenster aufmachen und sind dann da, wo gegenüber die Grundschule ist mit ihrer Mensa, in der sie dann auch mitessen können. Da kommt es natürlich zu Begegnungen, die erstaunlich sind und in denen dann gegebenenfalls kleinformig auch neue Netzwerke entstehen. Das sind jetzt sehr praktische Beispiele und ich gebe zu, für Maßnahmenpläne taugen sie nicht. Aber wenn man sich mal umguckt, könnte man ja einfach mal Projekte und ideale Räume aufsuchen und sagen, wir machen daraus ein Good-Practice-Projekt.

Was Sie über Kommunalpolitik gesagt haben, das kann ich auch aus niedersächsischer Perspektive nur verstärken: Genau das, was es bräuchte, steht im Bereich der freiwilligen Ausgaben mittlerweile zur Disposition.

Judith Simon

Ich würde noch einmal nachhaken, weil auch konkret nach anderen Ländern gefragt worden ist. Ist es tatsächlich so, dass das in Skandinavien besser läuft? Und wenn ja, wie schaffen die das in der Breite?

Alexander Langenkamp

Es kommt natürlich darauf an, in welchen Bereichen. Aber Armutsprävention zum Beispiel läuft zum Teil deutlich besser, auch was Care-Verantwortung und Betreuung angeht.

Was in Deutschland noch spannend ist: Wir haben zwar, glaube ich, ab dem dritten Lebensjahr ein Recht auf Kita, aber die Verfügbarkeit ist nicht

da. Das wiederum bedeutet, dass Teilhabechancen von jungen Müttern, weil die Pflege-Verantwortung immer noch sehr stark in Frauenhand ist, extrem schlecht umgesetzt werden. Das machen andere Länder deutlich besser.

Es gibt durchaus Bereiche, wo andere Länder besser sind. Die sind nicht perfekt und haben ihre Probleme, aber man kann durchaus vom Ausland lernen.

Petra Bahr

Ein gutes Beispiel ist auch die Begleitung von pflegenden Zugehörigen. Das ist eine Gruppe, die bei den vulnerablen Gruppen immer vergessen wird: Die, die gepflegt werden, geraten in den Blick, aber die, die teilweise über 10, 15, 20 Jahre ihre Mütter, Schwiegermütter, Tanten pflegen (das sind in der Regel die Frauen), sind überhaupt nicht im Blick. Auch dafür gibt es vor Ort in kleinen Kontexten großartige Initiativen, wo man denen einfach mal eine Stunde schenkt oder auch vier oder auch andere Betreuungsangebote, und sie in dieser teilweise chronisch werdenden Ausnahme-situation anders begleitet, als wir das im Moment tun.

Heidi Schäfer

Mein Name ist Heidi Schäfer. Die Frage, die mich motiviert: Ist Einsamkeit nicht in vielen Punkten eine theologische Frage? Ich freue mich, dass Frau Bahr hier teilnimmt, und meine Frage soll auch nicht in dem Sinne verstanden werden, dass Kirchen sich auf einer praktischen Ebene zu wenig einbringen, sondern ich würde eine andere Anfrage an die Kirchen richten, wie sie ihren theologischen Auftrag, die Vermittlung religiöser Inhalte in der Gesellschaft anders vermitteln können. Wir leben bedauerlicherweise in einer wachsenden säkularen detranszendentalisierten Welt. Der Mensch wird dadurch viel mehr auf sich selber als Individuum zurückgeworfen, und

die Sinnfrage erhält eine ganz andere Dimension. Dieses: Was bin ich? Wer bin ich? Wo komme ich her? Wo gehe ich hin? wirft den Menschen auf sich selber zurück und mündet sicherlich verstärkt in eine andere Dimension von Einsamkeit.

Die Frage an die Kirchen gerichtet, also meinen großen Respekt für die Aktivitäten, die Sie gerade vorgestellt haben. Aber ich vermisse theologisch-religiöse Inhalte beim Besuch der Kirche. Die Zahl der Kirchenbesucher schwindet ja auch zusehends. Das ist meine Frage, welche Perspektiven sich da auf tun.

Petra Bahr

Stellvertretend für beide Kirchen, da wäre ich etwas demütiger. Ich kann an dieser Stelle nur für mich und mein Amt sprechen. Natürlich ist es so, dass diejenigen, die ihr Leben im Horizont einer Gottesbeziehung deuten, möglicherweise weniger einsam sind. Aber es ist auch kein Allheilmittel, das zeigen schon die biblischen Geschichten. Selbst die größten Glaubenshelden liegen zwischendurch einsam in der Wüste und wollen nicht mehr leben.

Das ist mir deswegen wichtig, weil man nicht sagen kann, dass eine religiöse Beziehung automatisch von Einsamkeit befreit ist. Das kann auch in ganz andere Einsamkeiten führen, wenn Sie etwa an die Gethsemane-Szene denken und das tiefe Verlassensein bis hin zu: „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ Deswegen gehört zu einer religiösen Existenz auch die Auseinandersetzung nicht nur mit dem Allein-sein-Können, sondern auch mit Einsamkeit, so würde ich es formulieren. Und deswegen sind religiöse Menschen aber nicht immer getrösteter oder sogar geselliger oder emotionaler stabiler. Das ist mir wichtig, das zu betonen. Ich würde eher sagen, dass die christliche Tradition uns eigentlich beigebracht haben sollte, ungeschützt und ohne

Scham und Stigmatisierung über diese Einsamkeitserfahrungen reden zu dürfen, wenn man so will, den persönlichen Karfreitag, um es jetzt mal etwas in religiöse Sprache zu nehmen.

Gleichzeitig muss man aber anerkennen, dass jede Variante von Religion auch Schatten ausformuliert, die Menschen Einsamkeiten und Erfahrungen von Zwang und Exklusion geradezu aufnötigt. Deswegen muss man überlegen, wie man über Einsamkeit im religiösen Kontext spricht.

Natürlich ist es so, das ist *meine* Existenzform, was ist mein Trost im Leben und im Sterben?, dass da meine Gottesbeziehung eine große Rolle spielt. Aber es gibt genug Menschen, die in religiösen Kontexten genau das Gegenteil erfahren haben, um mal das Stichwort sexualisierte Gewalt zu nennen. Es gibt aber auch andere Formen, und es gibt keine dogmatische Antwort auf diese Erfahrungen von Einsamkeit.

Was ich mir nur wünsche, und dafür hatte ich ja eine Schneise geschlagen, dass das Thema mit sich alleine sein können, sich aushalten in seinen eigenen Abgründen, und dann zu fragen: Was bedeutet es eigentlich, dass ich mich zwischendurch kaum selber ertrage, geschweige denn toll finde, für die Formen der äußeren Anerkennung? Das ist eine religiöse Botschaft.

[Rainer Simanowski?]

Ich heiße [Rainer Simanowski?] und komme aus Berlin. Ich habe eine Frage an den Soziologen, und vielleicht kann auch die Theologin etwas dazu sagen. In welchem Verhältnis steht das Konzept der Einsamkeit zum Konzept der Entfremdung? Sie nannten ja auch den Begriff der Entfremdung. Mir scheint, dass die Mehrdimensionalität von Entfremdung (also von sich, von anderen, vom Grund der Wirklichkeit, so wie die Theologie das formulieren kann) hier eine Anschlussfähigkeit hat und auch vielleicht darauf

aufmerksam macht, dass unsere Versuche, die ja wunderbar sind, unsere Bottom-up-Versuche, die Sie da aufgezählt haben und die man nur weiter unterstützen und stärken kann, auch einer gewissen Realitätssicht bedürften in dem Sinne, dass sie, was die Dauer anbetrifft, oft flüchtig sind, oft passager, also nicht die Lösung im Sinne von Erlösung darstellen.

Alexander Langenkamp

Da machen wir ein ganz schönes Fass auf, aber wir können es ja mal versuchen. Also Entfremdung von was? Ich konzentriere mich jetzt mal auf die Entfremdung von der Gesellschaft, in der man lebt, um es ein bisschen einzugrenzen. Es gab mal dieses schöne Konzept der sozialen Anomie in den Siebziger-, Achtzigerjahren, das genau das beschrieben hat: dass Menschen das Gefühl haben, kein Teil mehr von der Gesellschaft zu sein, keinen Bezug mehr zu haben und irgendwie neben anderen Prozessen herzuleben. Wenn ich zum Beispiel das Gefühl habe, keine Wirksamkeit auf die Gesellschaft zu haben, kein gesehener Teil der Gesellschaft zu sein und am Ende des Tages auch nicht in einer reziproken Beziehung mit Gesellschaft zu stehen, dann kann das zu Einsamkeitserfahrungen führen. Insofern gibt es da einen konkreten Bezug. Der ist schon relativ lange bekannt, und das führt dann auch dazu, dass man sich fragt: Wenn ich nicht Teil der Gesellschaft bin und wenn ich mich entfremdet fühle, wieso würde ich denn teilhaben wollen an der Gesellschaft und warum würde ich Energie reinstecken, dass sie so bleibt, wie sie ist?

Das ist eine Theorie, warum man im Moment versucht, Einsamkeit mit Radikalisierung und mit antidemokratischen Haltungen in Verbindung zu bringen. Das ist genau dieser Pfad, dass man dann seine Zugehörigkeit woanders sucht, in Gruppen, die eine Alternative bieten.

Aber hier sind wir in Bereichen, die empirisch nicht so abgedeckt sind, und in Bereichen, die eher soziale Theorie sind. Ich halte dieses Konzept von Entfremdung für sehr fruchtbar. Da können Philosophen, Theologen und auch Soziologen noch sehr viel dran arbeiten.

Petra Bahr

Man muss sich ja nicht eine linke Theorie rekonstruieren, sondern man kann auch Selbstfremdheitserfahrungen religiös rekonstruieren. Man sollte an diesem Punkt aber noch mal daran erinnern, gerade jetzt an diesem Punkt, dass es auch unterschiedliche Intensitäten und Dauerhaftigkeiten von Einsamkeitserfahrungen gibt und dass eigentlich kein Menschsein vorstellbar ist ohne solche Einsamkeitserfahrungen, die aber ja nicht alle in irgendeiner Weise über Maßnahmen, Interventionen oder gar große Nationalpläne zu bekämpfen wären.

Ich würde sogar sagen, dass bestimmte existenzielle Formen von Einsamkeit auch nötig sind, weil einem sonst eine gewisse Tiefe des Lebens abhandkäme. Aber darüber reden wir ja nicht. Wir reden über Formen der Einsamkeit, die auf Dauer gestellt zu Exklusionserfahrungen und zu bleibenden Fremdheitserfahrungen in sozialen Kontexten führen. Diese Unterscheidung ist wichtig.

Alexander Langenkamp

Wir kennen alle das Gefühl von Hunger, aber die wenigsten haben gehungert. Die Erfahrung Einsamkeit – wir haben uns alle mal einsam gefühlt, aber die wenigsten Menschen haben wirklich substanzielle langfristige schmerzhaft Einsamkeit erfahren. In der Masse sind es nicht die meisten. Vielleicht lohnt es sich hier, das noch mal zu unterstreichen. Wir reden nicht darüber, dass man mal einsam ist. Das ist völlig okay. Das wurde ja heute auch wiederholt gesagt. Es geht wirklich um die existenzielle Einsamkeit, die tiefgehend

ist, chronisch und schmerzhaft ist. Ich möchte im Endeffekt nur zustimmen. Das ist wichtig, sich das noch mal klarzumachen.

Susanne Schreiber

Ich greife jetzt zwei Fragen raus und bündele die. Die erste ist zum Setting Pflege. In der Akutpflege wird das Phänomen der Einsamkeit hin und wieder wahrgenommen. Leider bestehen im Pflegealltag wenig Ressourcen, auf solche Bedarfe zu reagieren. Was soll man hier tun?

Die zweite finde ich auch sehr interessant. Da es sich hier um ein Onlineforum handelt: Ist die digitale Teilhabe hilfreich gegen Einsamkeit?

Alexander Langenkamp

Zu dem Akut-Pflege-Thema, also wenn man als Pflegekraft arbeitet, verstehe ich das richtig?

Susanne Schreiber

Das ist nicht spezifiziert, aber es geht um die Akutpflege und wie man damit umgeht, wenn man Einsamkeit bei den Patienten sehr stark wahrnimmt.

Alexander Langenkamp

Meine Mutter hat lange als examinierte Altenpflegerin gearbeitet. Man hat effektiv nicht die Zeit, so wie dieses System aufgebaut ist, auf individuelle Bedürfnisse so einzugehen, wie es bedarfsgerecht wäre. Das ist untragbar, das ist auch nicht gut und es bräuchte eine andere Pflegestruktur, und das Individuum kann sich das nicht aufbürden. Man kann sich Mühe geben, ein bisschen Zeit zu finden, aber der Kontext, in dem Pflege in Deutschland passiert, erzwingt es leider fast, dass man oberflächlich eben mal abarbeitet. Das ist eine Systemfrage. Wir müssen mehr Pflegekräfte haben, mehr Zeit haben, damit sie diese aktivierenden Aufgaben auch tun können. Das heißt, das Individuum hat hier aus meiner Sicht keine große Chance, es fundamental anders zu machen, außer

sich nach bestem Wissen und Gewissen Mühe zu geben, ohne sich selbst dabei zu verbrennen und auszubrennen. Hier ist auch die Selbstfürsorge wichtig, das muss man betonen.

Das Zweite war die digitale Teilhabe. Das ist schwierig. Digitale Medien können ein tolles Tool sein, um Kontakte zu pflegen. Man kann damit auch als alte Person zum Beispiel Kontakt zur Familie halten, und es kann, wie Sie vorher schon gehört haben, die Vergleichsstandards verschieben. Man kann sich exponieren zu Kontakten, die einem suggerieren, dass ständige Abenteuerurlaube und Reisen der Status quo sind. Das heißt, es geht weniger um mediale Teilhabe als: Wie konsumiere ich Medien und wie benutze ich die Medien? Da fehlt es vielleicht ein bisschen auch an medialer Kompetenz.

Petra Bahr

Ich stimme beidem zu.

Judith Simon

Dann die nächste Frage hier vorn bitte.

Herr NN

Um ehrlich zu sein, hätte ich meine Frage auch ein bisschen in die Richtung des Digitalen gewendet, weil ich mir persönlich auch die Frage stelle. Einerseits sind die sozialen Netzwerke häufig nicht so sozial, wie ihr Name sagt, sondern sie tragen sicherlich auch zur Einsamkeit bei: Die andere Person hat beispielsweise viel mehr Likes auf ihre Bilder. Aber ich kann mir auch vorstellen, dass zum Beispiel die einzige nichtbinäre Person in ihrem Dorf durch diese neuen Medien die Chance hat, sich besser zu vernetzen. Deswegen würde ich fragen, ob es nicht irgendwelche Projekte oder konkrete Maßnahmen gibt, dass sich Leute rein örtlich, durch kleine Ortschaften zum Beispiel, besser vernetzen können.

Alexander Langenkamp

Danke für den Punkt, der ist nämlich sehr wichtig. Deswegen vielleicht auch an alle Eltern, die sich Sorgen um ihre Kinder machen: Nicht alle sozialen Medien sind negativ. Nicht jeder Medienkonsum ist automatisch besorgniserregend, und es kann ein wunderbares Tool sein, gerade für Minoritäten oder für spezielle Hobbys, wo man sonst niemanden findet, der dieses gleiche Interesse teilt. Durch die Digitalisierung haben wir die Möglichkeit, Menschen zu finden, die genauso funktionieren, dieselben Interessen haben. Es kann ein wunderbares Tool sein und die Welt öffnen. Genauso sind Videospiele nicht automatisch unsoziale Medien. Man kann da wunderbar Zeit mit seinen Freunden verbringen und tolle Kontakte pflegen.

Es geht wirklich darum: Über welches Medium reden wir? Nicht alles ist Twitter, nicht alles ist Instagram, nicht alles ist TikTok. Und am Ende: Wie verwenden wir das Medium? Wie gesagt: Es kann ein Türöffner sein in eine wunderbare Welt, aber es kann leider auch paradox genutzt werden, dass soziale Medien zu sehr einsamen Räumen werden. Insofern auch hier wieder: Es hängt davon ab, wie wir es benutzen.

Petra Bahr

Ich kann das verstärken und würde gern noch etwas hinzufügen. Es gibt noch einen Aspekt, der zum Einsamkeitsthema dazugehört, das ist so etwas wie körperliche Nähe erfahren, einfach mal umarmt werden, gestreichelt werden. Das spielt ja auch in der Pflege eine große Rolle. Zu merken, ich bin nicht nur ein Bild auf einer Wand, sondern ich komme auch mit ganz anderen Bedürfnissen vor, die vorsprachlich oder nachsprachlich sind, die Sehnsucht nach Zärtlichkeit – das sind Aspekte von Einsamkeit, die mit den digitalen

Medien nicht befriedigt werden können. Deswegen braucht es immer auch andere leibliche, leibhafte Beziehungen.

Alexander Langenkamp

Um bei der Hunger-Analogie zu bleiben: Man isst ja auch nicht nur eine Sache, und soziale Beziehungen haben auch Diversität: Wir wünschen uns viele Kontakte, Familie, Freunde, Beziehungen, analog, digital. Am Ende geht es um die Diversität in unseren Beziehungen und ob wir damit unsere vielen Wünsche, die wir haben, befriedigen können. Insofern stimme ich da voll zu: Es ist kein Substitut, es ist eine Ergänzung.

Brigitte Bührlen

Brigitte Bührlen, WIR! Stiftung pflegender Angehörige. Mir ist aufgefallen, dass es sehr viele Projekte gibt und sehr viele gute Strategien, wie man die Menschen irgendwie befähigen oder unterstützen könnte, ihre Einsamkeit zu mildern, zu überwinden, zu erkennen, zu handeln. Gibt es denn auch Bestrebungen, dass man sagt: Was braucht ihr denn? Habt *ihr* denn Ideen, wie wir handeln könnten, was wir machen sollten?

Wo spielt also die Erfahrung von Bürgerinnen und Bürgern eine Rolle? Auch der Aspekt: Hilf mir, es selbst zu tun, dass nicht immer ein System irgendwas implementiert, Unterstützung implementiert ohne Ende, sondern dass auch wir als Bürger mal gefragt werden: Was braucht ihr denn? In den skandinavischen Ländern ist das ganz selbstverständlich, dass ich mich auch als Bürger mit einbringe, und das fehlt mir hier tatsächlich sehr. Vielleicht habe ich eine falsche Wahrnehmung, vielleicht habe ich was überhört?

Petra Bahr

Die Projekte, die ich genannt habe, sind alle solche Projekte. Die sind nicht aus irgendeinem Masterplan entstanden, sondern vor Ort durch Betroffene oder Zugehörige, die gesagt haben: Wir

machen das jetzt zusammen mit anderen einfach mal anders, teilweise auch gegen die Behörden oder im Schatten der Behörden, weil das ja manchmal alles hoch reglementiert ist. Deswegen ist dieser Aspekt richtig, und deswegen ist das Stichwort Zivilgesellschaft genau das, was ich meine. Das ist nicht irgendwo da draußen, sondern das sind Menschen mit Vor- und Nachnamen, die aus irgendeiner Erfahrung heraus sagen: An dieser Stelle machen wir jetzt mal was oder wir machen es anders oder wir ermöglichen was, von dem eigentlich alle sagen, es ist ganz unmöglich.

Brigitte Bührlen

Und die gestalten das nachhaltig?

Petra Bahr

Die gestalten das nachhaltig. Um dieses Beispiel zu nennen mit dem altengerechten Wohnen direkt auf dem Dorfplatz, gegenüber der Grundschule: Das ist kein Projekt in dem Sinne, sondern da kann man wohnen und da kann die nächste Generation, die jetzt noch in der Grundschule ist, vielleicht irgendwann auch mal ihre Eltern besuchen. Das ist eine Idee.

Brigitte Bührlen

Aber könnten wir das nicht generell irgendwie, sagen wir mal, dass man sich nicht immer von Projekt zu Projekt und von Musterprojekt zu Musterprojekt hangelt, sondern dass es einfach mal Grundkultur wird?

Petra Bahr

Das wäre schön.

Judith Simon

Das ist auf alle Fälle ein wichtiger Punkt, den wir für viele Bereiche dankbar mitnehmen, dass nicht alles nur für kurze Zeit angedacht wird, sondern auch langfristig wirkt.

Gibt es im Slido noch Fragen sind?

Susanne Schreiber

Wir haben eine Frage, die von mehreren unterstützt wird. Das ist eine Frage nach der Ursache, aber vielleicht kann man trotzdem überlegen, ob es für diese Ursache nicht auch konkrete Möglichkeiten gibt, damit umzugehen oder dem entgegenzuwirken. Die Frage lautet: Inwiefern spielt bei der Wahrnehmung von Einsamkeit das gefühlte Scheitern an einem Ideal, geprägt durch soziale Medien und Werbung, von dem Erfordernis von Geselligkeit, starker Zugehörigkeit zu Gruppen für ein gelingendes Leben eine Rolle? Also inwiefern führt das Scheitern an einem Ideal, das gesellschaftlich suggeriert wird, zu Einsamkeit? Und kann man damit, füge ich jetzt hinzu, in irgendeiner Art und Weise umgehen oder es verbessern?

Alexander Langenkamp

Ja, es spielt auf jeden Fall eine Rolle. Wir haben ja vorhin schon gehört, dass der Vergleichsstandard, welche Ansprüche wir an uns selber hegen, eine große Rolle spielt, ob wir diese Ansprüche auch erfüllen können. Entsprechend kann es ein Trigger für Einsamkeit sein, wenn wir überhöhte Erwartungshaltungen haben.

Hier geht es, glaube ich, viel um Aufklärung und darum, zu verhindern, dass unrealistische Erwartungsstandards an die Leute herangetragen werden, und das sollten wir auch gesellschaftlich leben. Also welche Erwartungsstandards tragen wir an Kinder und an Mitmenschen heran? Das ist etwas, was sozial gelebt werden muss.

Und weil es mir extrem wichtig ist, will ich noch mal eine Lanze für unsere Strategie brechen und dafür, was Politik und auch die Wohlfahrtsverbände im Moment machen: Die sind sehr partizipativ. An der Basis wird unglaublich gute Arbeit geleistet. Die fragen die Leute ganz konkret: Was braucht ihr, was wollt ihr, was können wir tun?

Die AWO [Arbeiterwohlfahrt] oder andere Wohlfahrtsträger machen das sehr viel. Auch das KNE [Kompetenznetz Einsamkeit], das die Strategie mitdesignt hat, hat partizipative Arbeiten mit Bürgerbeteiligung. Das heißt, es wird gemacht, und trotzdem ist es natürlich noch nicht genug. Selbstverständlich müssen wir mehr tun, aber ich möchte nur sagen: Das wird mitgedacht und das macht im Moment die Politik auch. Das ist ja auch sehr wichtig.

Petra Bahr

Ich finde diese Frage super, also weder Sturm auf dieses Ideal, will aber deutlich machen, dass es auch viele andere Gründe gibt. Das Scheitern von sozialen Beziehungen, von Familien, von Eltern-Kind-Verhältnissen bis hin zum Scheitern im Studium oder in der Schule oder wo auch immer, das geht nicht nur auf Ideale zurück, sondern das sind auch Erfahrungen, die oft unbegleitet bleiben und aus denen dann andere Formen der Einsamkeit resultieren.

Herr NN

Meine Frage geht vorrangig an Frau Bahr. Ich glaube, in einer guten Freundschaft kann man über alles reden, und wer gute Freunde hat, muss wahrscheinlich selten bei der Telefonseelsorge anrufen. Deswegen hätte ich die Hypothese: Den meisten, die bei Ihnen anrufen, fehlt genau das, oder die haben vielleicht vorübergehend einen Konflikt, dass sie mal jemand anders brauchen. Kann man das so sagen? Oder ist das eher schwierig?

Petra Bahr

Ich glaube, dass wir viel zu wenig über Freundschaft als eine zentrale Art von sozialer Beziehung nachdenken, die freiwillig ist und trotzdem sehr lange dauern kann, viele Konflikte verträgt und all diese Erfahrungen aufnehmen kann. Vermutlich war Freundschaft zu allen Zeiten

schon ein hohes und auch fragiles und seltenes Gut. Die Dimension der Freundschaft, die übrigens auch mal eine ethische war, stärker in den Mittelpunkt zu rücken, finde ich eine gute Idee.

Judith Simon

Vielen Dank. Ich nehme mir einen Satz, um noch mal eine Brücke zu schlagen zu heute Morgen, wo wir über Vertrauen geredet haben, denn ich glaube, es gab den ganzen Tag über einen starken Bezug zwischen Einsamkeit und Vertrauen als eine konträre Position. Was die beiden gemeinsam haben, ist, dass ich sie nicht so stark beeinflussen kann, weder, ob ich jemandem vertraue, noch wie einsam ich mich fühle. Aber die Frage, die sich stellt, ist: Wie stellen wir Vertrauen wieder her? Ich glaube, was wir auch gemerkt haben: Ins Gespräch kommen, miteinander reden, ist vielleicht direkt eine Maßnahme gegen Einsamkeit und für mehr Vertrauen. Das ist ein Punkt, den ich mitgenommen habe, und auch die Frage der Partizipation und Nachhaltigkeit der Aktivitäten, die wir tun, und das Dritte dieser Wunsch, die Individuen *als* Individuen wahrzunehmen, auch wenn manche Leute vielleicht mehr Gründe haben, misstrauisch zu sein, als andere Gründe haben, und dass wir diese Individualität vielleicht noch mal in den Blick nehmen.

Damit übergebe ich jetzt für das Abschlusspodium an meinen Kollegen Helmut Frister und danke Ihnen allen.

IV. Einsamkeit als Herausforderung

Podiumsdiskussion

Moderation: Helmut Frister · Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf

Meine Damen und Herren, wir kommen jetzt zur Schlussrunde, die alles ein bisschen zusammen

binden soll. Ich darf Ihnen zunächst sagen, wer hier mit mir auf dem Podium sitzt: allen voran Frau Lisa Paus, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Frau Ministerin, wir freuen uns sehr, dass Sie sich die Zeit genommen haben.

Neben ihr Herr Jakob Simmank, er ist Leiter des Gesundheitsressorts bei Zeit Online und hat einen Essayband zur Einsamkeit verfasst, der die vorherrschende Rede über Einsamkeit ein bisschen kritisch kommentiert.

Und Claus Wendt, Inhaber des Lehrstuhls für Soziologie der Gesundheit und des Gesundheitssystems an der Universität Siegen. Herr Wendt ist insbesondere Autor einer Studie über den internationalen Vergleich, und insofern können wir da vielleicht eine Frage vertiefen, die uns eben schon beschäftigt hat, nämlich: Was können wir aus dem Ausland lernen?

Schließlich Herr Ulrich Lilie, langjähriger Präsident der Diakonie Deutschland und deshalb mit dem Thema schon von daher vertraut, und auch Sie haben dazu publiziert.

Das Podium soll alles ein bisschen alles zusammenbinden und wir wollen vor allen Dingen die Frage in den Raum stellen, was kann man auf einer – wir im Ethikrat nennen das immer: die Meso- und die Makroebene: Die Makroebene ist die politische Ebene und die Mesoebene sind zum Beispiel die Wohlfahrtsverbände. Was kann man auf dieser Ebene tun, um Einsamkeit zu begegnen? Das soll der Fokus des Ganzen sein. Dazu ist schon viel gesagt worden, aber wir können das vielleicht noch vertiefen.

Der Ablauf wird so sein, wie Sie das hier schon den ganzen Tag erlebt haben: zunächst die Eingangsstatements, dann werden wir uns hier auf dem Podium ein bisschen austauschen und dann die Diskussion im Saal und im Slido eröffnen.

Zunächst, Frau Paus, bitte ich Sie um Ihr Eingangsstatement.

Lisa Paus · Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Ich freue mich, dass dieses Thema in den letzten Monaten in Deutschland erheblich an Relevanz und an Dynamik zugenommen hat. Ich bin jetzt seit gut zwei Jahren im Amt, und als ich ins Amt gekommen bin, habe ich natürlich geschaut: Was gibt es in meinem Haus? Da gab es auch einen kleinen Bereich Einsamkeit. Da habe ich gesagt: Ich finde das ein wichtiges Thema, und als in Großbritannien dieses Ministerium umbenannt worden ist, hatte ich das damals intensiv wahrgenommen und gesagt: Das ist genau richtig. Denn einer der zentralen Punkte beim Thema Einsamkeit ist eben, dass man anfängt, darüber ins Gespräch zu kommen, dass man es rausholt aus der Tabuzone und dass es gerade wichtig ist, auch von der Politik deutlich zu machen: Es ist uns nicht egal, sondern hat eine hohe Relevanz.

Dass es eine hohe Relevanz hat, wissen Sie alle die hier Wissenschaftler sind. Das ist inzwischen auch Thema bei der Weltgesundheitsorganisation. Es wird darüber geforscht, welche gesundheitlichen Folgen das hat. Ich hatte inzwischen auch Gelegenheit, mir anzuschauen, was in Japan gemacht wird. Wir haben Anfang der Woche als Haus eine Fachkonferenz gehabt. Hier wurde eben schon gesprochen über das Kompetenznetz Einsamkeit, also die verschiedenen Dimensionen. Wir wissen alle, dass es ein zunehmendes Thema ist. Wir wissen, dass wir in Deutschland vor Corona in der glücklichen Position waren, dass es in Deutschland eher abgenommen hat, vielleicht auch aufgrund unserer gut entwickelten Zivilgesellschaft, die wir in Deutschland haben.

Aber, und das war auch mein Punkt, ich bin nach Corona ins Amt gekommen. Corona hat gerade beim Thema Einsamkeit noch mal vieles durch-

einandergewirbelt. Durch Corona haben noch viel mehr Menschen die Erfahrung von Einsamkeit gemacht, haben festgestellt, was es mit ihnen macht, wenn soziale Kontakte plötzlich nicht mehr gepflegt werden können, wenn soziale Kontakte auch abreißen, weil man sich plötzlich beispielsweise in einer isolierten Situation befindet. Corona hat insbesondere in der jungen Generation dazu geführt, dass ganz normale Entwicklungen, die sozialen Entwicklungen so nicht vollzogen werden konnte, weil Peergruppen gefehlt haben, weil man in der Umbruchssituation in Corona beispielsweise ein Studium begonnen hat oder eine Ausbildung oder was auch immer, also krasse Umbruchssituationen, die auch Auslöser für besondere Einsamkeitssituationen sein können.

Deswegen haben wir derzeit in Deutschland die Situation, dass wir von den Zahlen her leider sagen müssen, dass in Deutschland – und das ist nicht nur ein deutsches Phänomen, wenn wir über Einsamkeit reden – die jungen Menschen besonders betroffen sind von Einsamkeit, sogar stärker als die über 70- oder 80-Jährigen.

Das bringt in das ganze Thema noch mal eine andere Facette, denn das Thema Einsamkeit ist in meinem Haus ressortiert in der Abteilung Seniorpolitik, und wir mussten unsere ganze Strategie noch mal neu überdenken und anschauen, weil sich alle Programme, die schon vorbereitet waren, insbesondere auf Seniorinnen und Senioren bezogen haben, und wir müssen immer noch mal neu denken, weil aufgrund von Corona das Thema Einsamkeit ganz andere Komponenten hat.

Deswegen finde ich gerade das so spannend an diesem Thema. Bei alten Menschen wissen wir, gerade in Bezug auf Freundschaften, was gerade noch mal Thema geworden ist: Alte Menschen haben weniger Freundschaften, weil eben Bekannte wegsterben. Ich habe aber gelernt, sie brauchen es auch nicht so viel, weil die Qualität

der Freundschaft das Wichtige ist. Das ist natürlich wichtig ist bei der Frage Einsamkeit, denn Einsamkeit definieren wir so: Einsam sind Menschen, wenn sie nicht die sozialen Beziehungen haben, die sie sich wünschen. Und das kann im Alter ganz anders aussehen als bei jungen Menschen.

Bei jungen Menschen haben wir viel mehr das Phänomen, dass sie wahrscheinlich von vielen anderen jungen Menschen umgeben sind, sich eigentlich in geselliger Runde befinden und dann aber vielleicht das Thema Einsamkeit noch intensiver spüren, weil sie vielleicht nicht Teil dieser Gruppe sind oder weil sie sich in einer Phase fühlen, in der das Thema: Wer bin ich? Wer sind die anderen? Wie nehmen die mich wahr?, also diese Selbst- und Fremdwahrnehmung, eine ganz andere Rolle spielt, gerade im Kontext analog und digital.

Von daher freue ich mich, hier zu sein. Ich freue mich, dass sich der Ethikrat mit diesem wichtigen Thema beschäftigt, und das mitten in der Aktionswoche Einsamkeit von meinem Haus, auch danke dafür. Ich jedenfalls bin gewillt, das Thema noch weiter zu fahren. Die Bundesregierung hat im vergangenen Dezember auf meinen Vorschlag hin eine Gesamtstrategie mit 111 Maßnahmen verabschiedet. Dabei soll es nicht bleiben. Es gibt innerhalb der Bundesregierung eine ressortübergreifende Arbeitsgruppe, die sich zum Beispiel auch mit solchen Fragen beschäftigt, wie sie hier eben Thema waren: Einsamkeit auch im sozialen Raum. Auch das Bauministerium überprüft jetzt seine Stadtentwicklungsprojekte dahin, inwieweit andere Facetten wie Einsamkeit berücksichtigt werden sollten. Auch das Innen- und Heimatministerium schaut darauf, was Sie machen. Auch das Ernährungsministerium schaut noch mal; die haben zum Beispiel Mehrfunktionshäuser: Wie

sollte man sich das noch mal anschauen in Bezug auf die Einsamkeitsthematik?

Gleichzeitig haben wir jetzt auch eine Arbeitsgruppe zusammen mit den Ländern und Kommunen, die auch erstaunlich lebendig ist. Ich war bei der letzten Ministerkonferenz. Auch da habe ich festgestellt, dass auch in Ländern und Kommunen jetzt Bewegung bei diesem Thema ist. Man tauscht sich aus zu Best Practice, und das kann diesem Feld nur guttun.

Ich finde es auch wunderbar, dass in Nordrhein-Westfalen beispielsweise der Ministerpräsident das jetzt auch zum Thema gemacht hat, und ich freue mich, dass es jetzt an verschiedenen Stellen losgeht, weil es bei diesem Thema so unendlich wichtig ist und auch viele kleine Maßnahmen schon viel bewirken können. Wenn die Zivilgesellschaft das an den verschiedenen Stellen mitdenkt, können wir schon viel erreichen.

Von daher ist bei diesem Thema nicht viel zu verlieren, aber auf der anderen Seite sehr viel zu gewinnen.

Helmut Frister

Vielen Dank, Frau Ministerin. Herr Simmank.

Jakob Simmank · Zeit Online

Ich habe nur zwei Punkte, weil schon viel gesagt wurde und ich ein paar Dinge noch mal zusammenkehren will. Der erste: Wir haben schon viel darüber gesprochen, was Einsamkeit ist. Ich finde auch, dass wir in dem Diskurs, den wir haben, nicht vergessen sollten, dass Einsamkeit einerseits eine schmerzhaft Erfahrung ist, andererseits aber auch Ressource sein kann. In dieser inneren Migration liegt die Möglichkeit, uns und unser Selbstbild zu hinterfragen, wie wir uns von dem Blick anderer lösen können. All das ist für inneres Wachstum nötig. Es gibt aber gesellschaftlich auch eine Geselligkeitspflicht. Wir hatten das Thema gerade: Ideale der sozialen Kontakte. All

das kann, wenn wir Einsamkeit als etwas sehr Negatives im Diskurs haben, negative Konsequenzen auf die Anspruchshaltung von Menschen etc. haben.

Letztlich gehört Einsamkeit zur Condition humana, und die Idee der vollständigen Vermeidung von Einsamkeit wird immer illusorisch bleiben wird. Deswegen bin ich sehr dafür, noch mal einen Schritt zurück zu gehen und sich der Gefahren, auch der Pathologisierung und letztlich der Emotionen gewahr zu werden und zu fragen (und das taucht immer mal wieder auf): Lässt sich so etwas wie eine Einsamkeitsfähigkeit, um den Philosophen Odo Marquard zu zitieren, auch gesellschaftlich kultivieren und erlernen? Auch das muss Teil des Umgangs mit Einsamkeit auf der gesellschaftlichen Ebene sein.

Mein zweiter Punkt ist ein ganz anderer. Wir haben heute schon darüber gesprochen: Was korreliert mit Einsamkeit oder mit geringen Einsamkeitsleveln? Wir haben über Länder gesprochen wie Skandinavien mit einem starken Wohlfahrtsstaat, mit starken Bestrebungen, Teilhabe zu verstärken, und mit einem starken zwischenmenschlichen Vertrauen. Das führt mich zu der Einsicht, dass Programme gegen Einsamkeit immer eine starke sozialpolitische Fundierung haben müssen, beispielsweise wenn es um die Bekämpfung von Altersarmut geht. Wir wissen, dass Menschen, die altersarm sind, dreimal so häufig sozial isoliert sind, oder auch wenn es um eine Verbesserung der Teilhabe von marginalisierten Menschen geht (das hatten wir heute als Thema). Es ist nun mal so, dass viele der Programme nicht umsonst zu haben sind, und deshalb vielleicht eine kleine Mahnung: Einsamkeitsstrategien, die finanziell nicht adäquat ausgestattet sind, laufen immer Gefahr, Symbolpolitik zu bleiben. Das wäre mir wichtig, hier noch zu verankern.

Helmut Frister

Vielen Dank. Herr Lilie?

Ulrich Lilie · Präsident i. R. der Diakonie Deutschland

Erst mal will ich wirklich einen Dank sagen. Ich finde es wunderbar und einen echten Fortschritt, dass wir so differenziert und so facettenreich öffentlich über dieses Thema diskutieren. Das ist ein echter Fortschritt in der Debatte. Vielen Dank dafür an den Deutschen Ethikrat.

Stichwort zusammenkehren: Was sind die Lessons Learned dieser Tagung?

Es ist in der Tat ein komplexes Phänomen, das haben wir heute miteinander gelernt. Es hat eine starke individuelle Seite, die von persönlichen Faktoren abhängig ist, hat eine starke soziale Dimension und eine politisch-kulturelle Dimension. Ich glaube, wenn wir über Strategien nachdenken, sind wir gut beraten, uns diese vielen Faktoren anzugucken, die noch mal dadurch schwieriger werden, dass es unterschiedliche Generationen unterschiedlich betrifft, die auch noch mal unterschiedlich, was die Diversität angeht, repräsentiert sind und – jetzt wird es noch komplexer – in sehr unterschiedlichen Regionen leben. Es ist anders, einsam in Berlin zu sein, als im Bergischen Land.

Darum brauchen wir auch, glaube ich, ein Stückchen Verlernen. Das war auch ein Teil dessen, was hier vorgetragen wurde: Wir brauchen nicht *die* Maßnahme, sondern ein Kompetenznetzwerk. Ich habe mich damals sehr dafür starkgemacht, dass wir keine Bundesbeauftragte gegen Einsamkeit bekommen, sondern ein Kompetenznetzwerk, das die Kompetenzen der Zivilgesellschaft, die da die entscheidenden Impulsgeber sind, so zusammenbindet, dass die unterschiedlichen Vorstellungen von einem guten Leben und von einer guten Strategie, auch wie wir mit Einsamkeit

besser klarkommen, zusammenfinden. Darum finde ich hervorragend in dieser Strategie, dass es eine Plattform der guten Ideen, der Konzepte gibt. Wir brauchen das Ausprobieren, aber auch Partizipation. Wir müssen aufpassen, dass wir nicht *über* die Menschen sprechen, sondern dass wir mit ihnen sprechen, und dass wir, wenn wir über Einsamkeit von Jugendlichen reden, nicht so die Jugendforscher:innen hören, sondern die Jugendlichen selber, und dann müssen wir auch sehr unterschiedliche Jugendliche hören. Da macht es einen Unterschied, ob ich in einer dritten Generation in einem migrantischen Umfeld in Stuttgart lebe oder ob ich eben *bio-deutsch* in Sachsen bin. Ich sag das jetzt mal ein bisschen plakativ.

Das Thema braucht also einen langen Atem, auch politisch. Es wird keine schnellen Lösungen geben, sondern es geht darum, diese Prozesse zu moderieren und zu ermöglichen. Die Aufgabe der Politik – es braucht auch langfristige Strategien. Wir gehen über eine Legislatur hinaus. Es braucht Geld, weil wir gleichzeitig bessere Daten brauchen. Wir brauchen Forschung. Wir müssen uns die Beteiligungsformate angucken, und ich glaube, dass der Satz von Johannes Rau, dass die Kommunen der Ernstfall der Demokratie sind, so richtig ist wie noch nie. Wir brauchen die Ermöglichung auf kommunalem Gebiet. Petra Bahr hat vom Nahraum geredet. Da müssen wir die Akteure der Zivilgesellschaft zusammenbinden und organisieren. Es geht um Ko-Kreation, um Netzwerk-Intelligenz, um vernünftige Strategien zu entwickeln.

Der Siebte Altenbericht [der Bundesregierung] – Herr Kruse hat damals an ihm mitgeschrieben – hatte ein Keyword: sorgende Gemeinschaften. Das macht deutlich, dass die Politik allein da ziemlich einsam dasteht, wenn sie versucht, etwas daran zu ändern. Sie braucht die Zivilgesellschaft

und muss intelligent die Kompetenzen der Zivilgesellschaft vor Ort organisieren helfen und da eine gute Ermöglicherin sein.

Es gibt zwei Aspekte, die mich noch beschäftigen: Das eine ist das Thema Städtebau und Bauen. Das wurde schon angesprochen. Ich bin froh, dass Sie gesagt haben: Wir fangen jetzt an, auch kohärent zwischen den Ministerien zu denken. Wir müssen weg davon, dass das Wagenburgen sind, sondern dass muss mehr Netzwerk-Intelligenz in die Strategie kommen. Wenn Sie sich die deutschen Mittelstädte angucken und heute durch Gelsenkirchen oder Neumünster oder andere Orte gehen, da gähnt Sie die Beziehungslosigkeit förmlich an. Marc Augé, einer der ersten Autoren, der sich mit dem Thema wissenschaftlich beschäftigt hat, hat ein Buch geschrieben, das heißt *Nicht-Orte*. Wir haben in Deutschland viele Nicht-Orte, und da müssen wir auch städtebaulich etwas dran ändern. In Berlin gibt es Mazda Adli; hier wurde das Institut für Neurourbanistik gegründet. Genau diese Fragen werden da beforscht und entwickelt. Da müssen wir was dran machen.

Der zweite Aspekt, der mich beschäftigt: Neben der Emotion und dem großen Gefühl der Einsamkeit mit all seinen Facetten müssen wir auch über das reden, was wir zu betrauern haben. Ich glaube, dass die Art und Weise, wie wir Dinge betrauern, in den unterschiedlichen generationenbedingten Themen auch etwas damit zu tun hat, wie wir besser lernen, damit klarzukommen, allein zu sein, ohne dass wir uns einsam fühlen müssen.

Helmut Frister

Vielen Dank, und Herr Wendt.

Claus Wendt · Universität Siegen

Vielen Dank. Ich beschäftige mich mit dem internationalen Vergleich von Wohlfahrtsstaaten, von Gesundheitssystemen, auch mit dem Übergang

vom Krankenhaus in die Pflege. Für das Kompetenznetz Einsamkeit habe ich die Expertise „Konzepte gegen Einsamkeit im internationalen Vergleich“ geschrieben, und wenn ich mit Ärzten in Deutschland über dieses Thema rede, dann finden sie die Sozialverschreibung aus Großbritannien immer ganz großartig. Das ist erste Mal, glaube ich, dass deutsche Ärzte etwas am britischen Nationalen Gesundheitsdienst toll finden. [Lachen] Man bekommt also auf Rezept eine Beteiligung an kulturellen, sozialen und sportlichen Aktivitäten, ganz toll.

In Deutschland ist das im Prinzip auch schon möglich. Auch wir bekommen solche Beteiligung auf Rezept, und wenn ich dann zu Vorsitzenden von den Sportvereinen gehe, sagen die: „Genau, das findet auch statt. Die kommen genau zehnmal und dann sind sie wieder weg.“ Also so wie ein Arzt das verschrieben hat, kommen sie zum Sportverein und nehmen daran teil. Nur: Diejenigen, die früher im Sportverein verankert waren, die sich ehrenamtlich beteiligt haben, vielleicht eine längere Pause haben, die kommen zurück und bleiben.

Das bedeutet: Unsere große Aufgabe besteht darin, von Anfang an dafür zu sorgen (nicht nur Sportvereine), dass Menschen in unserer Gesellschaft in solchen Strukturen, in Vereinen, in Sportvereinen, auch im musikalischen Bereichen, stark integriert werden und dann lernen, sich schrittweise auch ehrenamtlich zu engagieren. Sie nehmen soziale Kontakte auf, treten mit anderen in Beziehung, und dann lernen sie auch, in anderen Situationen, wenn sie sich vielleicht einsam fühlen, wieder solche sozialen Kontakte aufzubauen.

Dann gucken wir uns an (das ist der internationale Vergleich): Wo läuft das besonders gut? Da waren ja auch einige Fragen heute, die in diese Rich-

tung gehen, und dann sind wir wieder in Skandinavien. Die ehrenamtliche Beteiligung am Sportverein, die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen im Vereinssport ist dort viel höher, als es bei uns der Fall ist.

Wie gelingt ihnen das? Indem sie gerade für die ganz kleinen Sportlerinnen und Sportler professionelle Trainer haben. Eine Idee, die in Deutschland überhaupt nicht existiert, das heißt: Für ganz junge Sportlerinnen und Sportler haben sie professionelle Trainer, und wenn wir wissen, was Sportvereine heute leisten müssen (da geht es um Migrationsfragen, um Integration, zunehmend um Einsamkeit), dann müssen wir dafür auch qualifizierte Kräfte haben. Und der Witz ist (und das lernen wir aus den skandinavischen Ländern): Über diese Stärkung der Professionalität der Trainer stärken wir gleichzeitig im enormen Ausmaß auch das Ehrenamt. Von daher können wir in beide Richtungen sehr stark vorangehen, und das geht gerade im Bereich des organisierten Sports mit vergleichsweise geringen Ressourcen, die wir da investieren müssen.

Ich kann später gern noch etwas zu anderen Bereichen sagen, denn auch im Bereich Bildung, im Bereich Übergänge vom Krankenhaus in die Pflege sind die skandinavischen Länder führend. Wir wissen: Wenn diese Übergänge nicht gelingen, entsteht am Ende daraus am Ende Einsamkeit. Von daher sind wir gut beraten, uns diese Beispiele anzugucken und davon zu lernen.

Helmut Frister

Vielen Dank. Das war eine Fülle sehr interessanter Aspekte zu der Frage: Was kann man gegen Einsamkeit unternehmen? Bevor wir darüber diskutieren, insbesondere auch mit dem Publikum, würde ich gern noch einen Schritt zurückgehen und die Frage aufwerfen, vielleicht im Sinne einer Selbstvergewisserung: Ist das überhaupt ein Thema für die Politik? Denn Sie mögen das auch

gelesen haben, Zeit Online vom 2. Juni dieses Jahres, ein Artikel von Andreas Öhler, und der endete mit dem ziemlich provokanten Satz: „In diesem Sinne erbitte ich höflichst von der Regierung: mich mit meiner Einsamkeit in Ruhe zu lassen.“ [Lachen]

Darin kommt eine Skepsis zum Ausdruck, dass jetzt ein sehr persönliches und ambivalentes Gefühl (es gibt ja auch Potenziale, die mit Einsamkeit verbunden sind) zum Gegenstand einer politischen Strategie gemacht wird. Insbesondere wenn ich an eine Frage aus dem Publikum denke: Wie können wir denn politisch die Intensität der Beziehungen steigern?, dann habe ich schon ein gewisses Verständnis, dass da vielleicht ein gewisses Unbehagen ist, und ich glaube, man muss sich mit diesem Unbehagen auch auseinandersetzen. Frau Ministerin, wie würden Sie das sehen? Fühlen Sie sich da getroffen?

Lisa Paus

Ich kann nur klar sagen, ich teile diese Meinung nicht. Denn das Thema hat ja ganz viele Facetten. Fangen wir mit der individuellen Facette an: Es gibt den eklatanten Unterschied zwischen allein sein wollen und einsam sein. Jeder, der allein sein will: Ich bin fein damit. Aber es geht ja beim Thema Einsamkeit um etwas anderes. Das ist ja gerade so definiert, dass die Menschen, die sich einsam fühlen, feststellen: Ich habe nicht die sozialen Beziehungen in der Qualität und der Breite, wie ich sie möchte, weil ich denke, dass ich sie brauche.

Jetzt nehme ich mal ein anderes Land: In den Niederlanden ist das Thema Einsamkeit anders als in Großbritannien und auch anders losgelaufen. Denn da war ein Fall, ich glaube, das war ein älterer Herr, der ein halbes Jahr oder ein Jahr lang in seiner Wohnung gelegen hat, bis er gefunden worden ist. Und da gab es einen gemeinsamen

gesellschaftlichen Aufschrei, weil die Gesellschaft für sich festgestellt hat: Das ist nicht so, wie wir miteinander umgehen und zusammen leben wollen.

Als ich mich mit dem Thema stärker beschäftigte, hat eine Freundin von mir (man hat dann auch so Anekdoten in seinem Umfeld) gesagt: „Ich wohne in einem Haus. Mein Nachbar, ein älterer Herr, ist gestorben, und wenn die Apothekerin, zu der er jeden zweiten Tag gegangen ist, nicht nachgefragt hätte und zu mir gekommen wäre und bei mir geklingelt hätte, dann hätte der da auch länger gelegen.“ Da hab ich auch gedacht: Ich hätte auch öfter mal Hallo sagen können, mal kurz zwei, drei Worte mit ihm wechseln können, um einfach diese normale Beziehung herzustellen, und ich werde das in Zukunft anders machen. Das ist eben die Frage, wie wir als Gesellschaft miteinander umgehen wollen.

Inzwischen gibt es auch zahlreiche Studien, die unterlegt haben: Es ist nicht nur ein individuelles Thema, was deutliche gesundheitliche Folgen hat, sondern es ist inzwischen relativ klar erwiesen, dass, wenn Einsamkeit quasi chronisch wird, in Depressionen übergeht usw., dass sie ähnliche Folgen für unser Gesundheitssystem hat wie beispielsweise Rauchen oder Adipositas. Es hat direkte Konsequenzen auch für unser Gesundheitssystem, aber es geht noch darüber hinaus. Es gibt stabile Studien, die zeigen (und das ist auch nicht überraschend), dass Menschen, die sich einsam fühlen und ihr Vertrauen in ihre Umgebung verloren haben, sich zurückziehen und auch das Vertrauen in die Gesellschaft insgesamt, repräsentiert durch den Staat, verlieren, gegenüber Polizei, Justiz und insbesondere auch Politik und Demokratie. Das ist belastbar: über 10 Prozent weniger Zustimmung zu diesen Institutionen, mangelndes Vertrauen. Und da wissen wir, wo wir gerade sind.

Wir haben gerade ohnehin eine schwierige Situation. Wir haben Demokratiefeinde von außen und von innen, und wenn es dann noch so ist, dass insgesamt das Vertrauen zurückgeht, das Misstrauen steigt und die Unsicherheit steigt, dann ist das ein zusätzlicher Negativtreiber für die Gesellschaft. Spätestens da sollte sich die Politik darum kümmern.

Helmut Frister

Mir leuchtet unmittelbar ein, dass wir so nicht miteinander umgehen sollten. Herr Lilie, Sie haben das schon angedeutet: Was kann da die Rolle der Politik sein und was die Rolle der Zivilgesellschaft? Wie würden Sie das – denn die Politik kann ja schwer regeln, wie Menschen miteinander umgehen.

Ulrich Lilie

Ich glaube, die Politik kann einmal dafür sorgen, dass es eine bessere Kohärenz der Maßnahmen gibt. Wenn wir Städte bauen oder in Beton gegossene Einsamkeit bauen, dann hilft es nicht, Trainer auszubilden, die sagen: „Ich helf dir jetzt mal, besser über deine Gefühle zu reden.“ Da muss man gucken, dass die Sachen wirklich gut aufeinander bezogen sind.

Das geht von der sektorenübergreifenden Versorgung – davon reden wir schon lange in der Altenhilfe, dass wir sagen, wir müssen bessere, durchlässigere Strukturen schaffen, damit die Leute eben nicht durch die Netze fallen und vereinsamen. Wir sehen es im Wohnungsbau. Wir haben über Schulen gesprochen und über die Situation von Orten, wo sich immer unterschiedlicher werdende Jugendliche treffen können, sich gesehen fühlen und Wertschätzung, Teilhabe, Partizipation erleben können. Da geht es um die Kohärenz. Dafür kann die Politik sorgen.

Die Politik kann auch dafür sorgen, dass Mittel zur Verfügung gestellt werden, damit wir bessere,

valide Daten haben. Das ist nach wie vor ein großes Problem. Und die Politik kann organisieren, dass sie hoffentlich langfristig Mittel bereitstellt. Das ist ein Thema, für das wir einen langen Atem brauchen. In einer Gesellschaft, wo die mediale Öffentlichkeit und die Aufmerksamkeit eine sehr kurze Halbwertszeit haben, brauchen wir einen langen Atem. Und die Vor-Ort-Ebene *enabled*. Da geht es um das Thema der freiwilligen Leistungen: Strukturen zu ermöglichen, wo Zivilgesellschaft das, was wir soziale Kohäsion, Zusammenhalt, Teilhabe, einladende dritte Orte nennen, organisiert und wirklich realisiert. Da muss man auch was ausprobieren, und noch mal: Da brauchen wir sehr unterschiedliche Lösungen in sehr unterschiedlichen Räumen für unterschiedliche Menschen.

Lisa Paus

Politik kann erst mal das Tabu brechen, dass man darüber spricht.

Ulrich Lilie

Auch. Das können andere aber auch.

Lisa Paus

Ja.

Ulrich Lilie

Als Gesellschaft, absolut, ja.

Helmut Frister

Herr Simmank, Sie haben vorgeschlagen, weniger den Begriff Einsamkeit als den der sozialen Isolation zu verwenden, soweit es darum geht, politische Maßnahmen einzuleiten. Könnten Sie erklären, warum?

Jakob Simmank

Wenn wir uns die Gesundheitsfolgen von Einsamkeit anschauen, dann sehen wir, dass die soziale Isolation in der gleichen Größenordnung ein Risikofaktor ist. Mir ist manchmal nicht ganz

klar, warum wir das Vokabular der Einsamkeit und nicht so sehr das Vokabular der sozialen Isolation verwenden. Vielleicht verfängt das eine ein bisschen besser. Mir ist letztlich auch nicht ganz geheuer – also ich freue mich, wenn wir mehr über den Begriff der sozialen Isolation sprechen und weniger über den Begriff der Einsamkeit. Es sind ja auch unterschiedliche Konzepte. Die Empirie unterscheidet da sehr deutlich.

Ich denke, wenn wir den Begriff der sozialen Isolation benutzen, dann wird klar (und darüber haben wir heute viel gesprochen), dass das Problem stark mit sozialer Isolation und sozialen Netzen etc. zusammenhängt und oftmals nicht unbedingt (auch darüber haben wir gesprochen) auf der individuellen Ebene liegt. Mir ist wohler, wenn politisch erst mal die Ebene der sozialen Netze adressiert wird und die Frage, wie wir die eigentlich stützen können.

Helmut Frister

Wenn das jemand kommentieren möchte?

Wenn das im Moment nicht der Fall ist, würde ich gern die Diskussion für das Publikum hier im Saal öffnen.

Elizabeth Hepworth

Mein Name ist Elizabeth Hepworth, ich bin selbstständige Künstlerin. Um die besprochene Scham und Stigmatisierung erst mal wegzubringen, auch als ehemalig akut von Einsamkeit Betroffene – ich war in Forum B, da wurde ein paar Mal über Bildung gesprochen. Da habe ich einen dringenden Appell an alle, die darauf Einfluss haben, dass die menschlichen Grundbedürfnisse und Selbstfürsorge so früh wie möglich im Bildungssystem als Pflichtfach eingearbeitet werden. Denn die Kinder, die diese lebenswichtigen Fertigkeiten von ihrem privaten familiären Umfeld nicht bekommen, brauchen es erst recht von ihrer Stadt und ihrem Schulumfeld, und das ist

eine Voraussetzung für eine gesunde psychische Stabilität und hat auch eine große Wirkung auf spätere Einsamkeit, glaube ich.

Aber es wird sehr wenig über Wohnformen gesprochen, und das wollte ich in die Runde bringen, dass Wohnformen die direkte Korrelation zwischen Gesundheit, Einsamkeit und wie wir alle wohnen – ja, um ein bisschen Resonanz von Ihnen zu bekommen. Denn allein die explodierenden Mieten in Berlin führen zu einer erhöhten Isolation. Es war noch nie so schwer, zum Beispiel als junger Elternteil innerhalb des Bezirks zu bleiben, wo die Unterstützungsnetzwerke sind, wo die Freundschaftskreise sind. Darauf hat es eine sehr große Wirkung, besonders auf junge Mütter, die auf soziale Unterstützung angewiesen sind, was wiederum durch den erhöhten Stress eine große Wirkung auf die kindliche Frühentwicklung hat.

Wir haben Wohnformen wie Mehrgenerationenhäuser, die gegen Einsamkeit wirken. Trotzdem ist es extrem schwierig. Eine wissenschaftlich belegte menschliche Wohnform, die unser Bedürfnis nach Rückzug und sozialer Verbindung abdeckt, kriegen wir eher durch einen kurzen Aufenthalt in der Psychosomatik, Rehaklinik, als auf dem aktuellen Wohnungsmarkt. [Lachen]

Das ist meine Frage vor allem an Sie, Frau Ministerin: Was tun Sie dagegen oder haben Sie vor zu tun gegen die Wirkung? Es gibt einen Interessenkonflikt innerhalb des Parlaments, dass viele, die da sitzen, einen direkten Profit aus dem Wohnungsmarkt erhalten, wie er heute ist, und das Leid, was daraus entsteht, als Eigentumsbesitzer und Vermieter. Was machen Sie konkret für die Menschen, die auf Ihren Einsatz angewiesen sind, oder haben Sie vor zu machen? Das würde mich interessieren. Danke.

Lisa Paus

Konkret das Thema Wohnungssituation und dass die eben prekär ist, insbesondere in Ballungszentren, ist mir natürlich gerade als Berlinerin besonders bekannt.

Viele von Ihnen wissen: Ich bin selber alleinerziehend. Es hat Phasen in meinem Leben gegeben, wo ich wirklich alleinerziehend war und auch mein Partner gestorben ist. Da war ich auch wirklich einsam, weil ich vieles zu regeln hatte und mit meinem Kind dann war. Mein dreijähriges Kind habe ich natürlich geliebt, aber es war nicht in der vollständigen Ansprache so, wie ich es in der Zeit gebraucht hätte. Ich hatte dann eine Alleinerziehenden-WG gesucht und aufgemacht. Das konnte ich aber nur, weil ich andere finanzielle Ressourcen hatte als andere. Das war mir in dem Moment sehr bewusst. Von daher ganz konkret: Die Situation, die Sie schildern, das war meine Situation, und ich wusste in dem Moment, dass viele andere das nicht können.

Trotzdem ist es so: Ich bin Teil einer Bundesregierung, einer Koalition. Wir haben uns für vier Jahre miteinander vereinbart und haben dort Dinge verankert für das Wohnungsziel. Sie wissen: Wir wollen 400 000 zusätzliche Wohnungen bauen. Sie wissen: Momentan sind wir nicht ganz im Zeitplan. [Lachen]

Wir hatten uns auch auf eine Weiterführung der Mietpreisbremse verständigt. Sie wissen: Auch zwischen den drei Koalitionspartnern kommen wir aus unterschiedlichen Traditionen. Das ist einfach so. Das gehört bei einer Wahl dazu. Bei einer Wahl wählt man ja das gesamte Paket einer Partei. Wenn einem das Mietenthema besonders wichtig ist, dann hat man eine gewisse Auswahl, und wenn einem andere Themen wichtiger sind, eine andere. Wir haben jetzt eine Koalition, wo es in der Mietenfrage durchaus ein breiteres Spektrum gibt. Deswegen kann ich dazu außer das, was

wir jetzt schon auf den Weg gebracht haben, nicht viel mehr sagen.

Es ist natürlich richtig, dass das direkte Nahfeld, also die Kommune, aber eigentlich mein direktes Nahfeld, ganz entscheidend ist für die Frage, wie ich Dinge überwinden kann. In meinem Haus gibt es diese Mehrgenerationenhäuser. Die Mehrgenerationenhäuser, die es derzeit gibt, sind aber eher Treffpunkte. Das sind Zentren, wo man sich tagsüber treffen kann, aber keine wirklichen gemeinsamen Wohnhäuser.

Ich hab noch ein bisschen Geld in meinem Ressort, wo wir jetzt auch Notprojekte für gemeinsames Wohnen unterstützen, um mal positive Beispiele zu entwickeln, auf die man sich dann auch beziehen kann. Auch die Mehrfunktionshäuser vom Landwirtschaftsministerium gehen in eine ähnliche Richtung. Ich finde das sehr wichtig. Ich könnte mir vorstellen, dass man das in einer nächsten Legislaturperiode stärker verbreitert, und dazu lohnt es sich sicherlich, diese Projekte noch mal anzuschauen. Das war der eine Punkt.

Der andere Punkt war zu jungen Menschen und deren Situation. Das finde ich auch wichtig. Es ist völlig klar: Wenn man Selbstwirksamkeit, Selbstbewusstsein usw. gelernt, unterstützt bekommen hat, wenn man da anders aufwächst, dann hilft das sehr. Das hat auch unsere Fachtagung am Montag noch mal ergeben: Befragungen von älteren Menschen, die eben besonders von Einsamkeit betroffen sind, zeigen oft, dass sie sagen: „Ganz ehrlich, auch schon in früheren Zeiten war es so, dass ich gemerkt habe, ich habe selber nicht die Fähigkeiten erworben, und wenn ich in meiner Kindheit diese Fähigkeiten erworben hätte, wie ich mit entsprechenden Situationen umgehe, wenn ich Einsamkeit verspüre, und in der Lage bin, da rauszukommen, indem ich Angebote wahrnehme, auf Menschen zugehe usw., dann hätte mir das sehr

geholfen.“ Von daher ist die frühe Phase sehr entscheidend. Deswegen gucken wir uns auch das genauer an, weil das konkret hilft bei der Situation der besonderen Betroffenheit von Jugendlichen beim Thema Einsamkeit.

Jakob Simmank

Ich wollte das unterstreichen. Ich glaube, das ist ein Auftrag an unser Bildungssystem, nicht nur im Bereich Einsamkeit, sondern zum Beispiel auch im Bereich Stress: Wie gehe ich mit Stress um, Emotionsregulation usw.? Das ist bisher sehr wenig an Schulen, und ich glaube, das ist in jedem Fall ein Auftrag ans Bildungssystem, da stärker drauf zu schauen, damit die Kinder gut gewappnet ins Erwachsenenleben gehen, insbesondere wenn sie zu Hause derartige Skills nicht lernen.

Lisa Paus

Eine kurze Ergänzung: Was ich tatsächlich gemacht habe nach Corona, ist, Mental Health Coaches auszubilden. Die sind jetzt an gut 100 Schulen und machen dort wirklich sehr gute Arbeit. Sie sind dort ansprechbar für junge Menschen und gehen auch in die Klassen, um mit den jungen Leute darüber zu sprechen und da eine Fähigkeit zu entwickeln.

Wir machen jetzt als Bundesregierung auch das sogenannte Startchancen-Programm, womit wir 4000 Schulen bundesweit unterstützen. Da geht es nicht nur um bessere Deutsch- und Mathekenntnisse, sondern auch um das Thema Schulsozialarbeit, um gerade in belasteten Regionen den entsprechenden Schulen eine zusätzliche Unterstützung zu geben.

Claus Wendt

Das ist eine wichtige Entwicklung, die jetzt endlich angestoßen wird. Wenn wir uns das international vergleichend angucken, sehen wir: In vielen Ländern, in Dänemark, in Schweden, auch in den baltischen Ländern gibt es etwa zehnmal so viele

Schulpsycholog:innen wie bei uns und noch viele weitere Pädagog:innen, eben soziale Arbeit an den Schulen. In diese Richtung müssen wir uns hinbewegen, denn wir brauchen nicht nur Schulpsychologen, die mit den Eltern arbeiten, sondern wir brauchen das in der praktischen Arbeit mit Kindern und Jugendlichen, um sie zu wichtigen Themen wie Gesundheit, aber auch Einsamkeit zu schulen und zu unterrichten.

Ulrich Lilie

Es fängt schon früher an, es geht um die Kitas. Wir reden von informellen Bildungsvoraussetzungen. In diesen Kitas sind immer buntere Besetzungen, was die Kinder angeht, und da wird eingeübt: Wie gehen wir miteinander um? Wie viel Wertschätzung habe ich für die, die anders sind als ich? Wie viel Neugierde? Wie kooperativ bin ich? Wie bringe ich meine Geschichten ein? Also das fängt früh an. Wenn der Schulpsychologe kommt, ist der Zug meistens schon aus der Halle.

Stefanie Haas

Stefanie Haas, ich bin Ethiklehrerin in der Oberstufe und Ansprechpartnerin für Inklusion. Ich höre das alles sehr gern, was Sie sagen. Es gibt unglaublich viele Programme und immer noch mehr. Frau Bahr sprach von dem medialen Grundrauschen, wenn die Schüler mal alleine sind. Sie sprachen von Alleinsein aushalten. Ich bin ziemlich sicher: Unsere Schüler brauchen viel mehr Freiräume, in denen auch mal gar nichts ist und in denen sie aus nix etwas machen. Wir haben jetzt viel darüber gesprochen, was man tun kann, und ich habe auch gar nichts gegen das Tun. Aber ich könnte mir vorstellen, dass unser Tun auch dahin gehen muss, Freiräume für die Schüler zu schaffen. Mich würde interessieren, was Sie davon halten.

Lisa Paus

Langeweile war schon immer der erste Weg zur Kreativität, oder?

Ulrich Lilie

Absolut. Und wir sind ja im Kafka-Jahr, also wenn Sie anfangen, Sozialtechnologie in einem apparativen Sinn zum Unterrichtsgegenstand zu machen und jetzt das Menschengeschlecht erziehen, dann wird es wirklich schlimm. Also da bin ich völlig bei Ihnen.

Helmut Frister

Susanne, was sagt das Netz?

Publikumsanwaltschaft: Susanne Schreiber · Humboldt-Universität zu Berlin

Ich nehme mal die populärste Frage, die eingestellt worden ist. Die ist sehr allgemein, aber vielleicht können wir trotzdem darüber sprechen. Das ist die positive Formulierung eines Problems: Gibt es neben den viel besprochenen negativen Auswirkungen von Einsamkeit auch mögliche positive Seiten einer vielleicht zunehmenden Einsamkeit?

Der erste Satz dazu war: Gibt es Möglichkeiten oder Überlegungen, um Einsamkeit gesamtgesellschaftlich als Ressource zu nutzen? Das haben wir heute schon angesprochen, aber vielleicht zum Abschluss nicht schlecht, auf diese Frage nochmal einzugehen.

Jakob Simmank

Wir reden viel über diesen Loneliness-Begriff aus dem Englischen, und es gibt eine Zweiteilung: Es gibt die Solitude auf Englisch, die ins Deutsche als Einsamkeit übersetzt wird. Dazu gibt es interessante psychologische Literatur, die herausstellt, dass das auch eine Ressource sein kann.

Es gibt zum Beispiel eine schöne qualitative, psychologische Arbeit, wo Überwinterer auf einer Antarktisstation zu ihren Erfahrungen befragt

wurden. Die bleiben den ganzen Winter über da; das ist, glaube ich, in den Siebzigern gewesen. Die sind wirklich sehr einsam und empfinden das teilweise als sehr belastend. Aber sie sagen im Rückblick auch: Tatsächlich ist das für mich eine starke Ressource. Ich habe gelernt, weniger Probleme, die ich habe, auf andere zu attribuieren. Ich habe gut gelernt, mit mir umzugehen etc.

Das ist das, worauf ich eingangs mit der Einsamkeitsfähigkeit hinauswollte. Das trifft wahrscheinlich nicht auf diese chronische, als negativ und unerwünscht empfundene Einsamkeit zu, über die wir ja primär heute reden. Das muss man dazu fairerweise sagen.

Claus Wendt

Ich habe einen Punkt, der nicht wirklich diese Frage beantwortet, aber würde im Prinzip diesen Bereich umdrehen. Was wir international sehen und was auch evaluiert wird, dazu gibt es viele Studien, ist ein jährlicher Nachbarschaftstag in Australien. Da werden diese vielen Sachen, die es hier gibt oder auch in Australien schon vorher gegeben wird, gebündelt. Immer am letzten Sonntag im März ist der nationale Nachbarschaftstag, und da wird Einsamkeit nachweislich erheblich reduziert, und die vielen kleinen Gruppen, die es überall gibt, in allen Nachbarschaften, können (und dann sind soziale Medien sehr hilfreich) über Zeitungen, über soziale Medien auf diesen Tag hin entsprechend aufgebaut werden. Da sieht man, dass es dann eine Dynamik nimmt. Damit kommen wir in diesem Bereich auch durch solche kleinen Akzente, die nicht viel kosten, dem Ziel, Einsamkeit zu reduzieren, einen guten Schritt näher.

Lisa Paus

Ich bin natürlich nicht die Wissenschaftlerin, aber mir fällt dazu ein: Eigentlich liegt in jeder Krise eine Chance. Trotzdem hätte ich beispielsweise

nicht mit Nelson Mandela tauschen wollen, der mit Sicherheit in seinen vielen Jahren im Gefängnis massive Einsamkeitserfahrungen gemacht hat. Natürlich hat ihn das gestählt und ihn zu einem großartigen Menschen gemacht. Aber in mir steckt jetzt persönlich kein Nelson Mandela, und man müsste jetzt auch nicht jeden entsprechend herausfordern. Da muss man nicht dran scheitern. Allein sein ist noch mal was anderes als einsam sein, und die Frage ist, welche psychische Stabilität ich habe, um das durchzustehen.

Susanne Schreiber

Jetzt habe ich eine etwas kritische Frage. Da geht es um die ökonomischen Hintergründe. Wie soll es ein gesellschaftliches Umdenken geben von der ökonomischen Wachstumsideologie hin zu einem Schwerpunkt der Intensivierung der sozialen Beziehungen, Vertrauen, Zugehörigkeit usw.? Wie soll es ein Umdenken geben, wenn nicht bei den Kindern in der Kita und Schule damit angefangen wird?

Das Thema hatten wir schon etwas, aber es spielt auch diese ökonomische Frage mit rein: Muss man diese Maßnahmen noch mal ökonomisch und sozial differenziert denken? Was können wir vor allem tun (würde ich persönlich umformulieren), wenn wir Bevölkerungsgruppen haben, die ökonomisch schlechtergestellt sind? Brauchen wir da andere Maßnahmen als für wohl situierte Mitglieder unserer Bevölkerung?

Helmut Frister

Herr Wendt, vielleicht skandinavische Erfahrungen?

Claus Wendt

Meistens sind die ganz gut. Der Witz ist, dass gerade bei der Armutsbekämpfung universelle Maßnahmen, also die Idee des Gießkannenprinzips viel besser wirkt als selektive Maßnahmen. Das

heißt, ich sehe jemanden, der einsam ist, identifiziere ihn oder sie, stigmatisiere möglicherweise dadurch, und dann lenke ich alle Ressourcen auf diesen Personenkreis. Das ist bei der Armutsbekämpfung deutlich weniger effektiv als zu sagen: Nein, wir machen universelle Maßnahmen, weil wir dann alle integrieren. Auch die Mittelschicht kann daran partizipieren, beispielsweise an einer gut ausgebauten Kinderbetreuung schon ab sechs oder neun Monaten, wie das in Skandinavien der Fall ist. Dann kommen wir zu Lösungen für diesen Bereich. Von daher würde ich sagen, das wären Möglichkeiten, mit diesem Problem entsprechend umzugehen.

Ulrich Lilie

Wir haben ja in Corona gesehen, dass sozial schlechtergestellte Familien oder Einzelpersonen erheblich mehr unter den Folgen zu leiden hatten als Familien wie unsereiner, die sind ja alle ganz gut durchgekommen. Da haben die sozialen Situationen, das Nichtvorhandensein von Wohnraum, die Wohnraumenge, die Nichtausstattung mit digitalen Devices und andere Geschichten eine enorm verschärfende Situation mit sich gebracht. Natürlich müssen wir alles tun, damit eklatante soziale Ungleichheit bekämpft wird. Die ist ganz klar ein Indikator dafür, dass Menschen eher vereinsamen.

Helmut Frister

Das scheint mir ein wesentlicher Punkt zu sein. Auf einen Aspekt wollte ich noch hinweisen: Wir haben viele gute Ideen, aber die kosten alle Geld. Und eines der zentralen Probleme, was wir haben: Im Moment sind die Ressourcen nicht so, und da muss man dann, so schwierig das ist, Prioritäten setzen. Das ist die schwierige Aufgabe der Politik, um die ich Sie nicht beneide.

Susanne, hättest du noch eine Frage?

Susanne Schreiber

Ich glaube, die Themen, die hier gefragt wurden, haben wir alle schon angesprochen.

Helmut Frister

Ja, ich danke noch mal herzlich für die rege Diskussion und gebe für das Schlusswort an Annette Riedel.

Schlusswort

Annette Riedel · Hochschule Esslingen

Was bleibt? Einsamkeit ist ein komplexes Phänomen. Wir hoffen, wir konnten mit dieser Jahrestagung des Deutschen Ethikrates und den vier Elementen, die den Tag strukturierten (fachliche Einführung, Einordnung und Analyse von Einsamkeit, zum Umgang mit Einsamkeit und zu den aktuellen Herausforderungen und Anforderungen), aber auch mittels der Kunstaussstellung Ihre persönliche und fachliche Perspektive auf das Phänomen hin bereichern, ergänzen und vertiefen.

Den Abschluss der Jahrestagung abrundend haben wir noch mal eine Slido-Umfrage für Sie vorbereitet, die wird jetzt gestartet. Wir lassen sie einfach nebenherlaufen.

Ein großes Anliegen ist es uns, allen Beteiligten herzlich zu danken: unseren Referentinnen und Referenten, den Moderatorinnen und Moderatoren sowie den Publikumsanwältinnen. Wir danken dem Verein artburst Berlin, der die Ausstellung kuratiert hat, und den Künstlerinnen und Künstlern für ihr Dasein. Ein großer Dank gilt auch der Technik, den Schriftdolmetscherinnen, den Gebärdendolmetscherinnen und der Übersetzerin. Ebenfalls geht ein besonderer Dank an die Vorbereitungs-AG, geleitet von Mark Schweda des Deutschen Ethikrates, den Mitarbeiterinnen der Geschäftsstelle und hier ganz besonders an Steffen Hering.

Wir schauen mal auf die Fragen: „Welche Folgen von Einsamkeit halten Sie für besonders problematisch?“ Wir haben alle diese Punkte heute diskutiert und miteinander reflektiert. Die Beeinträchtigung der physischen und psychischen Gesundheit steht an erster Stelle; auch das haben wir mehrfach gemeinsam aufgegriffen und auch im Schlusspodium besprochen, hinsichtlich der ökonomischen Folgen, aber natürlich auch der individuellen Folgen.

Haben wir noch eine Frage? Genau: „Wie kann den damit einhergehenden Herausforderungen am besten begegnet werden?“ Da stehen zwei Antworten gleichauf: „mit sozialpolitischen Maßnahmen zum Abbau sozialer Ungerechtigkeit“ und „mit ausreichenden und niederschweligen Hilfsangeboten“. Das war auch ein Thema auf der Abschlussdiskussion, vielen Dank auch dafür und auch Ihnen noch mal, Frau Ministerin Paus, dass Sie heute für uns da waren.

Abschließend danken wir Ihnen für Ihr Interesse und Ihr Dasein hier vor Ort und im Livestream. Wir hatten bis zu weit über 2000 Zuschauerinnen und Zuschauer. Falls wir heute Ihr Interesse für die Themen und Tätigkeiten des Ethikrates geweckt haben, informieren wir Sie gern regelmäßig über unseren Verteiler. Folgen Sie uns gern auch über Instagram, X und Facebook.

Danke für Ihr Dasein und Dabeisein. Kommen Sie gut nach Hause und verbringen Sie einen schönen Sommerabend, im Rückzug und somit bewusst gewählt einsam oder mit jemandem gemeinsam. Alles Gute Ihnen.