

Sonderband 2022

TUP

Theorie und Praxis der Sozialen Arbeit

Brigitte Döcker (Hrsg.)

Einsamkeit

Facetten eines Gefühls

Sonderband 2022



BELTZ JUVENTA

Inhalt

Einsamkeit: Facetten eines Gefühls <i>Viktoria Schies und Berit Gründler</i>	8
Was ist Einsamkeit und wie einsam sind die Menschen in den fortschrittlichen Gesellschaften? <i>Volker Beck</i>	14
Einsamkeit als gesellschaftlicher Faktor <i>Martin Gibson-Kunze, Yvonne Wilke und Benjamin Landes</i>	23
Einsamkeit und soziale Isolation Erkenntnisse und Handlungsempfehlungen aus dem Gutachten des Sozialverbands Deutschland e.V. <i>Stefanie Lausch</i>	31
Warum Einsamkeit krank machen kann <i>Manfred Spitzer</i>	40
Gibt es in Deutschland eine Politik gegen Vereinsamung? Eine erste Bestandsaufnahme auf der Basis von Expert*innen-Interviews <i>Janosch Schobin</i>	47
Wege aus der Einsamkeitspandemie <i>Hannah Matthäus</i>	57
Wie wirken sich Einsamkeit und soziale Isolation auf die Gesundheit alter Menschen aus? Eine Übersicht unter besonderer Berücksichtigung von Pandemie- und Lockdown-Erfahrungen <i>Johannes Pantel</i>	63
So lonely? Einsamkeit trotz Digitalisierung Der Blick auf Ältere und auf Digitalisierung während der Corona-Pandemie <i>Anke Grotlüschen und Joshua Wilhelm</i>	73

Plötzlich allein im Studierendenheim Einsamkeit von geflüchteten und migrierten Studierenden aus dem Globalen Süden in Österreich <i>Theresa Herzog und Judith Kohlenberger</i>	82
Vereinsamung durch Homeoffice: Was Unternehmen für ihre Beschäftigten machen können <i>Angelina Radakovic, Elisabeth Rohwer, Ann-Christin Kordsmeyer, Volker Harth und Stefanie Mache</i>	97
Rechtliche Ausschlüsse von Geflüchteten und Einsamkeit <i>Manuel Armbruster und Laura Hilb</i>	105
Einsamkeit und Flucht <i>Benjamin Eberle und Alexandra Horn</i>	114
Einsamkeit aufgrund von Suchtproblematiken <i>Anjuna Trautmann und Wolfgang Hartinger</i>	124
Resozialisierung auf dem Prüfstand <i>Interview mit Bernd Maelicke</i>	132
Freundschaften schützen vor Einsamkeit <i>Interview mit Franz Neyer</i>	139
Mit „offenen Augen“ und Ehrenamt gegen Einsamkeit im Alter <i>Susanne Lehmann</i>	145
AWO aktiv im Quartier – Hauptamt und Ehrenamt Hand in Hand <i>Katrina Pfundt und Brigitte Döcker</i>	154
Gelingende Quartiersarbeit der AWO Karlsruhe gemeinnützige GmbH Gut versorgt daheim – selbstbestimmt wohnen ohne Betreuungspauschale im Rintheimer Feld <i>Clarissa Simon</i>	164

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich lebe zwar alleine, fühle mich aber nicht einsam – wer von uns hat diesen Satz nicht schon irgendwo von allein lebenden Menschen gehört. Alleine sein und alleine leben ist nicht zwangsläufig verbunden mit leidvoll erlebter sozialer Isolation. Aber Einsamkeit wird oftmals als Makel oder Zeichen von Schwäche erlebt und ist mit einem Tabu behaftet. Wenn jedoch der Eindruck nicht täuscht, hat sich dies im Verlaufe der Pandemie gewandelt. Das vielfach bemühte Bild der Pandemie als Vergrößerungsglas für existierende Themen und Probleme scheint auch in Fragen von Einsamkeit zutreffend.

Statistische Erhebungen für Deutschland belegen, dass jüngere Menschen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren und Menschen im hohen Alter, vor allem wenn sie von Armut betroffen sind, überdurchschnittlich häufig unter einem Mangel an sozialen Bindungen leiden. Einsamkeit kann wehtun. Untersuchungen zeigen, dass soziale Isolation zu einer höheren Sterblichkeit führt als etwa moderates Rauchen oder Alkoholmissbrauch. Einsamkeit mag vielleicht keine Krankheit sein, aber körperliche und psychische Erkrankungen, beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme oder Depressionen, können die Folge sein. An der Erkenntnis, dass eine als leidvoll erlebte soziale Isolation krank macht, daran besteht in der Wissenschaft heute kein Zweifel mehr.

Die Lebensumstände von Menschen haben einen Einfluss darauf, mit welchem Risiko sie eventuell sozial vereinsamen. Geflüchtete, vor allem wenn sie über längere Zeit in Camps oder Unterkünften untergebracht waren, finden schwerer den Weg in die Gesellschaft. Arme oder (Langzeit-)Arbeitslose haben mangels Geld weniger Möglichkeiten an gesellschaftlicher Teilhabe. Kinder aus einkommens- und bildungsarmen Haushalten haben beschwerlichere Voraussetzungen für die Teilhabe am sozialen, kulturellen oder politischen Leben. Diese Beschreibung macht sehr deutlich, dass wir – die AWO – hier eine Aufgabe sehen und wir alle dafür eintreten müssen, gegen soziale Isolation vorzugehen.

Wie das wirkungsvoll gehen kann, zeigen die Beiträge der vorliegenden Ausgabe der TUP. Es beginnt bei niedrigschwelligen Teilhabeangeboten im Quartier, die gepaart sind mit sinnstiftendem sozialem Engagement, geht über verbesserte Strukturen für bürgerschaftliches Engagement bis hin zur angemessenen Entlohnung von Erzieher*innen, Jugendsozialarbeiter*innen oder Pflegefachkräften – vor allem sie sind jene Fachkräfte, die mit ihrer sozialen Arbeit Menschen zusammenführen und damit Einsamkeitsprävention bewirken können.

Mit dem vorliegenden Sonderband möchten wir verschiedene Facetten von Einsamkeit benennen, analysieren und diskutieren. Ein Anspruch auf Vollumfänglichkeit wäre bei diesem Thema vermessen. Es würde uns freuen, wenn Sie nach der Lektüre weitere Denkanstöße erhalten zu diesem relevanten, aber viel zu selten diskutierten Thema.

Brigitte Döcker

Vorsitzende des Vorstands des AWO Bundesverbandes

Einsamkeit: Facetten eines Gefühls

Viktoria Schies und Berit Gründler

Pandemische Einsamkeit

Jede Zeit produziert ihre eigenen Bildwelten, so auch die vergangenen zwei Jahre. Klassiker der Kunstgeschichte wurden herangezogen, um die soziale Isolation im Zuge der COVID-19-Pandemie zu beschreiben, allen voran die Gemälde von Edward Hopper. Sie zeigen Menschen in alltäglichen Umgebungen, doch sie sind allein. Oft blicken sie vom Innenraum nach draußen und wirken dabei melancholisch und einsam. Die Welt entzieht sich ihnen, und sie entziehen sich der Welt. Im Lockdown erkannten sich die Menschen in diesen Bildern wieder. Denn neben den Effekten der Maßnahmen zur Eindämmung des Virus, die gesellschaftlich verhandelt und in den letzten TUP-Heften intensiv thematisiert wurden – von Schulschließungen und Kindeswohl über Ausgangsbeschränkungen und Gewalt gegen Frauen bis hin zum Wirtschaftsshutdown und der Lage des Globalen Südens –, war ein Gefühl bestimmend für das Welterleben unter Corona: die Einsamkeit. Ganz praktisch wurde der physische Kontakt heruntergefahren. Einige Menschen kamen gut mit dem Entzug der sozialen Interaktion klar, sehr viele litten und leiden unter den Folgen, insbesondere wenn der Zugang zu Informationstechnik nicht gewährleistet werden konnte. Steht kein Laptop und Internetanschluss zur Verfügung, können persönliche Treffen nicht ins Digitale verlegt werden. Die Einsamkeit hat durch die Pandemie einen anderen Status in unserer Gesellschaft bekommen, sie verallgemeinerte sich. Auch die sozial gut integrierten mussten lernen, was Einsamkeit bedeutet, und konnten nachvollziehen, wie schnell aus einer Erholung vom alltäglichen Stress der Interaktion, die während des ersten Lockdowns von Kopfarbeiter*innen im Homeoffice viel gelobt wurde, ein manifester Zustand der Einsamkeit werden kann.

Chronische Einsamkeit

Einsamkeit hat viele Facetten und war schon vor der Pandemie ein relevantes Gesellschaftsthema. Generell kann Einsamkeit definiert werden als Unzufriedenheit mit den sozialen Beziehungen. Zwischen den erwünschten und den tatsächlichen Beziehungen besteht eine Diskrepanz. Dabei scheint die Qualität der Beziehungen wichtiger zu sein als die Quantität (Bücker 2021). Einsamkeit ist ein Gefühl, das die meisten Menschen phasenweise in ihrem Leben empfinden, und ist damit für sich genommen kein Problem. Wird Einsamkeit chronisch, entwickelt sie sich zu einem tiefgreifenden

Leiden für die Betroffenen. Schwerpunktmäßig behandeln die Texte des vorliegenden Bandes diese Form der Einsamkeit. Es geht um isolierte Kinder abseits von sozialen Kontakten, um die einsame Erfahrung der Ankunft in einem fremden Land, um die Abgeschnittenheit durch Armut und natürlich um die pandemische Einsamkeit.

In gegenwärtigen Debatten entfernt sich aufgrund der Leiderfahrung die Bedeutung der Einsamkeit immer weiter weg vom regulären menschlichen Gefühl hin zur Krankheit. Wer heute von Einsamkeit spricht, behandelt häufig Fragen und Folgen von Depression; und die Lebenswirklichkeit scheint diese Entwicklung zu bestätigen: Verantwortliche von Hilfsangeboten schlugen während der Hochphasen der Pandemie Alarm. Die Kirchliche Telefonseelsorge hatte zwischenzeitlich doppelt so viele Anrufe (Richter 2020). Kinder- und Jugendpsychiatrien kamen an ihre Belastungsgrenzen (Braun/Weidt 2021). Mentale Störungen nahmen zu (Ärzteblatt 2021).

Tabuisierte Einsamkeit

Wie in vielen Aspekten der erweiterten Krise, vor der wir stehen, darf jedoch nicht so getan werden, als ob es sich um gänzlich neue Phänomene handelt, die unerwartet mit dem Lockdown über die Gesellschaft eingebrochen sind. Die viel zitierte „Pandemie als Brennglas“ fasst diese Dynamik zusammen. Warum sollten die Gefühle davon ausgenommen sein? Einer Studie aus dem Jahr 2019 zufolge fühlten sich 17 Prozent der Befragten in Deutschland häufig oder ständig, etwa 30 Prozent manchmal einsam (Bücker 2021). Innerhalb der EU fühlen sich etwa 12 Prozent mehr als die Hälfte der Zeit einsam, wie eine Studie im Auftrag der EU-Kommission 2016 ergab. Die gleiche Umfrage wurde Mitte 2020 wiederholt, und ihre Ergebnisse verdoppelten sich (Tageschau 2021).

Diese Entwicklung stimmt einerseits wenig zuversichtlich, und doch bietet die coronabedingte Ausweitung der Einsamkeit durch die gesammelten Erfahrungen der letzten zweieinhalb Jahre andererseits die Chance, das Tabu um Einsamkeit zu brechen. Die Soziologie der Gefühle zeigt auf, wie nah Einsamkeit und Scham beieinanderliegen. Wer einsam ist, spricht typischerweise ungern darüber (Bohn 2006: 178 ff.). Es könnte die eigene Schuld sein, am Charakter und Verhalten liegen. Im Zuge der Pandemie wurde deutlich, was schon vorher galt: Einsamkeit ist mehr als persönliches Versagen. Es gibt gesellschaftliche Gründe, die Einsamkeit verstärken oder mindern können, und sie betrifft nicht alle Menschen gleich. Soziale Ausschlussmechanismen wie Armut, Krankheit oder der Verlust von Erwerbsarbeit sind bedeutende Risikofaktoren für chronische Einsamkeit.

Zeit für Perspektivwechsel

Wir diskutieren in unserem Sonderband über ein Gefühl. Gefühle sind wissenschaftlich wie literarisch schwer zu beschreiben. Das gilt besonders, wenn die Analysen weder eine neurologische Studie über Hirnaktivitäten sind noch reproduzierte banale

Klischees – wie der Blick aus dem Fenster in den grauen Regen. Konzeptionell ist das Besprechen von Gefühlen eine Herausforderung. Vor dieser Aufgabe steht die Soziale Arbeit als professionelle Disziplin wie als Wissenschaft dauerhaft. Menschliche Beziehungen sind der Mittelpunkt ihrer Theorie und Praxis. Gefühle werden daher jederzeit mitverhandelt. Warum also nicht explizit werden? Mit dieser Einsicht öffnet sich ein Fenster für neue Gespräche über die Einsamkeit, einen Perspektivwechsel und unseren Umgang mit ihr. Der vorliegende Sonderband 2022 möchte dazu einen Beitrag leisten. Er nähert sich der Einsamkeit von verschiedenen Seiten, um das Phänomen, seine Wirkungsweisen und -orte zu fassen zu bekommen, und öffnet Diskussionsfenster für sozialarbeiterische, politische und klinische Verbesserungsmöglichkeiten. Es gibt einen Unterschied zwischen einer Einsamkeit, die mit Kälte und Leid verbunden ist, und einer Vereinzelung, die zur Ruhe bringt und Raum für Reflexion eröffnet. Dieses Alleinsein lebt von seiner Freiwilligkeit und damit von seinem Potenzial, seine Gedanken nicht nur auf die Außenwelt und ihre Zumutungen zu richten, sondern mit sich in einen Dialog zu treten. Daher darf eine Problematisierung der Tendenzen der Vereinsamung nicht dazu führen, das Alleinsein zu verdammen. Es braucht eine Perspektive, die gesellschaftliche Zusammenhänge der Vereinsamung erkennt, anpackt und damit die positiven Räume des Alleinseins stärkt. Um diese Differenz fundiert fassen zu können, ist zunächst eine tiefere Beschreibung des Phänomens notwendig.

Analysen, Facetten und Lösungsansätze

Dr. Janosch Schobin startet in diesem Sonderband mit seinem Text zur Soziologie der Einsamkeit. Wie nehmen Menschen Einsamkeit wahr? Und wer ist besonders von chronischer Einsamkeit gefährdet? Über diese Fragen hinaus widmet sich Schobin der Einsamkeit aus der Perspektive der Wohlfahrt und Sozialen Arbeit und stellt Vorschläge zu Politiken gegen die Einsamkeit vor, die er in Interviews mit 27 Expert*innen sammelte. Sein Text leitet in spezifischere Kontexte der Einsamkeit über.

Die Unzufriedenheit über die eigene soziale Integration zeigt sich insbesondere in Extremsituationen, die Menschen aus ihrem üblichen Umfeld lösen und sie in neue gesellschaftliche Subsysteme führen. Diese tiefgreifende Veränderung wird in einem ersten Themenkomplex dieses Bandes anhand von schwerer Krankheit in den Blick genommen. Dr. Volker Beck beschreibt die Einsamkeitspotenziale von Krebserkrankungen. Selbstwahrnehmung und Beziehungsgeflechte werden im Krankheitsfall auf die Probe gestellt. Während eine solche Herausforderung manche Familien- und Freundschaftsverbände enger zusammenschweißt, kann die Situation von Angehörigen ebenfalls durch Flucht beantwortet werden. Ähnliches gilt für die Demenz. Doch kommt erschwerend hinzu, dass Demenzen üblicherweise in fortgeschrittenem Alter auftreten. Spätere Lebensabschnitte zeichnen sich häufig durch quantitativ weniger Beziehungen aus. Diese Entwicklung muss nicht zwangsläufig zu chronischer Einsamkeit führen, begünstigt jedoch je nach sozialem Umfeld, Ort und Dispositionen ihre Ausbildung. Die Demenz ist hier ein weiterer Faktor, der den Bezug aufeinander

erschwert, wie Dr. Johannes Pantel in seinem Beitrag beschreibt. Demenz versetzt nicht nur die Erkrankten, sondern zusätzlich ihre Angehörigen in eine angespannte Lage mit Einsamkeitspotenzial.

Zu einsamen Erkrankungen zählen darüber hinaus Suchterkrankungen. Anjuna Trautmann und Wolfgang Hartinger beschreiben in ihrem Text die isolierte Position von Süchtigen sowie die Einsamkeit als treibenden Faktor der Sucht. Insbesondere gehen sie auf die psychische Situation vieler Suchtkranker ein und setzen die Dispositionen und Persönlichkeitsorganisationen mit der Einsamkeit in Verbindung. In der westlichen Welt könne man Einsamkeit, darauf weist Manfred Spitzer hin, durchaus als „Volksseuche Nummer 1“ bezeichnen. Spitzer fordert dazu auf, dass das Thema nicht zuletzt in Zeiten von Corona und Krieg, wo so viele Menschen an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden und sich noch öfter einsam fühlen, sehr viel stärker in den Fokus der Öffentlichkeit rückt als bisher.

Der zweite Themenkomplex des Bandes widmet sich pandemiebedingter sozialer Isolation. Angelina Radakovic, Elisabeth Rohwer, Ann-Christin Kordsmeyer, Volker Harth und Stefanie Mache beschreiben in diesem Kontext die Probleme, die das Homeoffice mit sich bringt. So ist der Kontakt mit Kolleg*innen integral, bedenkt man allein die schiere Zeit, die auf der Arbeit verbracht wird. Verlagern sich diese Beziehungen ins Digitale, leiden meist die Momente des Zusammenhalts wie gemeinsame Pausen und Mittagessen. In ihrem Text stellen die Autor*innen Techniken vor, mit denen Unternehmen gegen die Einsamkeit arbeiten können. Die Auswirkungen der Umstellung ins Homeoffice bekamen nicht nur Arbeitnehmende zu spüren. Bereits vor Corona nahm das digitale Leben einen immer größeren Teil des Lebens ein. Soziale Netzwerke versprachen, nie wieder allein sein zu müssen, und doch bleibt fraglich, ob ihre Dienste ein adäquater Ersatz für qualitativ hochwertige Beziehungen sein können. Prof. Dr. Anke Grotlüschen und Joshua Wilhelm widmen sich in ihrem Artikel ebenfalls der Sphäre des Digitalen und stellen eine Studie zur Nutzung von digitalen Ersatzdiensten in den verschiedenen Altersklassen vor. Sie argumentieren, dass zwar Dienstleistungen wie Online-Einkäufe angenommen werden, soziale Interaktion aber deutlich schwerer im Digitalen zu gewährleisten ist – insbesondere im höheren Alter.

Wie sich zeigte, ist die Einsamkeit von Flüchtlingen und Migrant*innen nicht allein eine Erscheinung der Pandemie und ihrer Bekämpfung. Das Ankommen und der Aufbau von Beziehungen in einem fremden Land werden durch Barrieren wie mangelnde Sprachfähigkeiten und finanzielle Möglichkeiten erschwert, wie Benjamin Eberle und Alexandra Horn in ihrem Essay zeigen. Sie leiten in den dritten Themenkomplex des Bandes ein, der soziale Faktoren der Einsamkeit in den Mittelpunkt stellt. Manuel Armbruster und Laura Hilb vertiefen das Problem der Vereinsamung Geflüchteter, indem sie sich dem rechtlichen Ausschluss und den strukturellen Bedingungen des Ankommens, beispielsweise der Verwahrung in Sammelunterkünften, zuwenden. Neben den Rahmenbedingungen birgt der Umstand der Fremdheit selbst Potenzial für Einsamkeit. Theresa Herzog und Dr. Judith Kohlenberger konkretisie-

ren dieses Potenzial für die Gruppe der geflüchteten Studierenden sowie der Studierenden aus dem Globalen Süden in Österreich. Anhand von qualitativen Interviews arbeiten sie die Faktoren der Vereinsamung heraus. Prof. Dr. em. Bernd Maelicke beschreibt die systemische Einsamkeit im Gefängnis. Ein Ziel einer Haftstrafe ist die Isolation von der Außenwelt und der weitgehende Kontaktabbruch, sodass Gefühle der Einsamkeit kaum zu vermeiden sind. Der Text führt die möglichen Effekte einer solchen Abschottung auf die Aussichten nach der Inhaftierung aus.

Doch so viele Facetten die Problemlage hat, so viele Lösungsansätze gibt es. Der vierte und letzte Themenkomplex stellt einige Projekte, Tools und Strategien vor, die versuchen, die Ausbreitung der Einsamkeit in den Griff zu bekommen. Im Interview mit Prof. Dr. Franz Neyer steht die Freundschaft als Strategie gegen Einsamkeit im Mittelpunkt. Wenn Einsamkeit durch die Diskrepanz zwischen erwünschten und erlebten Beziehungen definiert wird, liegt in tiefen Freundschaften der persönliche Ansatzpunkt. Martin Gibson-Kunze, Yvonne Wilke und Benjamin Landes stellen das Kompetenznetz Einsamkeit vor, das sich zum Ziel gesetzt hat, verschiedene Akteur*innen aus Forschung, Zivilgesellschaft und Politik zusammenzubringen. Das Netzwerk soll zugleich sensibilisieren wie den Diskurs vorantreiben.

Hannah Matthäus stellt die Berliner Studie „CovSocial“ und ihre Ergebnisse vor. Durch eine App wollte ein Verbund von Forscher*innen herausfinden, wie es der Berliner Bevölkerung während der Pandemie ging und ob die Methode des Achtsamkeitstrainings bei Stress und Einsamkeit helfen kann. Bereits vor der Pandemie gab der SoVD ein Gutachten zur Einsamkeit in Deutschland in Auftrag, das Stefanie Lausch vorstellt und aus den Erkenntnissen Handlungslinien zur Reduktion von Einsamkeit für die Politik ableitet. Wie mit partizipativen Quartiersprojekten bundesweit Lösungsoptionen gefunden werden können, wenn Haupt- und Ehrenamt aktiv Hand in Hand gehen, beschreiben Katriona Pfundt und Brigitte Döcker. Praktische Arbeit im Quartier leisten auch die AWO-Projekte „Aktion Augen auf!“ in Hamburg, vorgestellt von Susanne Lehmann, und „Gut versorgt daheim im Rintheimer Feld“ in Karlsruhe, vorgestellt von Clarissa Simon. Beide Projekte fokussieren Personen höheren Alters, zielen aber auf die Vernetzung der Nachbarschaften und entstehende Synergieeffekte. Mithilfe von Ehrenamtlichen, Quartiersmanagements und nachbarschaftlicher Infrastruktur soll Einsamkeit zurückgedrängt werden. Zwar stehen wir gesellschaftlich erst am Beginn der Auseinandersetzung mit dem Phänomen Einsamkeit, aber es gibt konkrete Ansätze, die angepackt werden.

Literatur

- Ärzteblatt 2021: Studien: Stress und psychische Probleme haben in der Pandemie zugenommen, 04.05.2021, abrufbar unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/123573/Studien-Stress-und-psychische-Probleme-haben-in-der-Pandemie-zugenommen> [01.06.2022].
- Bohn, C. 2006: Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung [Diss.]. Dortmund.

- Braun, A./Weidt, E. 2021: Überlastete Psychiatrien: Werden kranke Kinder weggeschickt? SWR, 02.07.2021, abrufbar unter: <https://www.swr.de/wissen/kinder-jugendliche-mit-psychischen-problemen-100.html> [01.06.2022].
- Bücker, S. 2021: Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme für die öffentliche Anhörung. BT-Drs. 19/25249.
- Richter, C. 2020: Telefonseelsorge am Anschlag. Psychische Probleme in Corona-Krise. Deutschlandfunk, abrufbar unter: <https://www.deutschlandfunk.de/psychische-probleme-in-corona-krise-telefonseelsorge-am-100.html> [01.06.2022].
- Tagesschau 2021: Einsamer durch Corona, 26.07.2021, abrufbar unter: <https://www.tagesschau.de/ausland/europa/einsamkeit-corona-103.html> [01.06.2022].

Viktoria Schies

ist redaktionelle Mitarbeiterin der TUP.

E-Mail: viktoria.schies@awo.org

Berit Gründler

leitet beim AWO Bundesverband e.V. die Abteilung Kommunikation und ist Redaktionsmitglied der TUP.

E-Mail: berit.gruendler@awo.org

Was ist Einsamkeit und wie einsam sind die Menschen in den fortschrittlichen Gesellschaften?

Volker Beck

Nicht nur wegen der Corona-Pandemie ist Einsamkeit zu einem sozialpsychologischen und gesundheitspolitischen Faktor von herausragender Bedeutung in unserer Gesellschaft geworden. Damit müssen sich auch die Krebsmedizin und die Psychoonkologie viel stärker als bisher beschäftigen. Mit diesem Beitrag sollen einige Impulse für diese Aufgabe gegeben werden. Dabei gibt es bisher viel mehr Fragen als Antworten, die zunächst genereller Natur sind und schrittweise auch speziell mit dem Komplex Einsamkeit und Krebs zu tun haben.

Ein erster Blick auf „Einsamkeit und Krebs“ führt zunächst zu der Erkenntnis, dass dieses wichtige und komplexe Thema in der Onkologie und speziell in der Psychoonkologie noch nicht wirklich angekommen ist beziehungsweise wahrgenommen wird und in der Fachdiskussion sowie in wissenschaftlichen Publikationen bislang erstaunlich wenig erforscht und debattiert wurde. Zumeist wurde die Einsamkeit als ein Symptom unter anderen bei komorbiden Belastungsreaktionen wie Angststörungen oder Depressionen von Krebspatient*innen eingeordnet. Die Einsamkeit ist ein blinder Fleck in der Psychoonkologie.

Was ist Einsamkeit überhaupt? Welche Beschreibungen und Definitionen sind wissenschaftlich belastbar? Ist Einsamkeit ein Gefühl, eine Charaktereigenschaft oder eine Persönlichkeitsdisposition? Welches Potenzial, welche Kraft hat Einsamkeit und welche Zeitdimensionen zeichnen die Einsamkeit aus? Sind Einsamkeitsempfindungen akut, temporär oder chronisch? An welche inneren und äußeren Faktoren ist die Zeitdimension von Einsamkeit gebunden? Wie entsteht Einsamkeit? Ist Einsamkeit ein Spiegel der durchkapitalisierten Gesellschaft und der vorherrschenden fragilen, disruptiven und entfremdeten Bindungen? Wie beeinflusst die Digitalisierung das Einsamkeitserleben von Einzelnen und Gemeinschaften? Ist Einsamkeit das Schwindelgefühl, das ein Individuum bei seinem Aufstieg in die unbedingte persönliche Freiheit erfasst, oder rührt Einsamkeit aus einem, wie es Erich Fromm formulierte, „spirituellen Vakuum“ des modernen Menschen? Wie ist die Balance zwischen Einsamkeit und Alleinsein? Und gibt es eine gute, positive Einsamkeit? Viele Fragen und wenige ergiebige Antworten. Mit Blick auf die Onkologie schließen sich weitere an. Einsamkeit eine neue Zeiterkrankung oder eine Modekrankheit? Ist Einsamkeit ein Risikofaktor für Krankheiten oder sogar für Krebs? Was bedeutet Einsamkeitsprä-

vention theoretisch wie praktisch? Wie stark werden Patient*innen und deren Angehörige von Einsamkeit belastet? Wie ist die Wechselwirkung zwischen Einsamkeit, Lebensqualität von onkologischen Patient*innen und dem Krankheitsverlauf? Welche strukturellen und sozialen Bedingungen beeinflussen die persönliche Einsamkeitserfahrung und das Einsamkeitserleben von Krebspatient*innen und deren Angehörigen? Wie kann und sollte die Kommunikation in der (Psycho-)Onkologie die Einsamkeit der Patient*innen aufgreifen? Wie gesagt, es drängen sich mehr Fragen auf, als sich bisher Antworten darauf anbieten.

Einsamkeit ist ein gleichermaßen äußerst aktuelles wie tief versunkenes, verschwiegenes Gefühl, das unser Leben und in einem besonderen Maße die Kategorien von Krankheit und Gesundheit beherrscht. Die Einsamkeit ist vor allem auch ein soziales Gefühl, das in einem unmittelbaren Reproduktionsverhältnis mit der alltäglichen Normensetzung der Gesellschaft steht. Die Einsamkeit setzt in jenem Augenblick ein, in dem sich ein Mensch einer Norm verpflichtet sieht und von dieser abweicht. Einsamkeit ist in unserer modernen und vermeintlich aufgeklärten Gesellschaft gut verborgen und im alltäglichen Leben nicht unmittelbar sichtbar, fühlbar. Die positive wie negative Instrumentalisierung der Einsamkeit wirkt mit gewaltiger, unbewusster Kraft im öffentlichen Bewusstsein und hat sich zugleich tief im Privaten, im Individuum verborgen. Über Einsamkeit spricht man noch viel zu wenig, man zeigt sie nicht und schämt sich ihretwegen. Dies macht es schwer, Einsamkeitsgefühle anderen oder auch sich selbst zu zeigen oder zu artikulieren; selbst in geschützten Orten wie etwa in einem psychotherapeutischen Prozess. Die Analyse von Einsamkeitserfahrungen setzt den Einsatz differenzierter Dechiffrierungs- und Decodierungsmethoden voraus.

Wir können inmitten einer vieltausendköpfigen Menschenmasse unendlich einsam sein oder uns in völliger Isolation geborgen, beschützt und beheimatet fühlen. In ihrem wunderbaren Roman „Der Gesang der Flusskrebse“ erzählt Delia Owens die Geschichte der im Marschland von North Carolina allein an der Küste lebenden Kya, die „gestählt von Millionen Minuten des Alleinseins wusste, was Einsamkeit ist“ und die doch riesige Angst davor hatte, „ohne Möwen, ohne Meer, an einem sternenlosen Ort“ leben zu müssen (Owens 2019). Dieses Bild weist auf eine andere wesentliche Ursache von Einsamkeitserfahrung des modernen Menschen hin: das Nähe-Distanz-Verhältnis von der Natur, zu Mother Earth, die ökologische Substanz von Einsamkeit.

In ihrem Beitrag „Einsamkeit – Bedeutung und Aktualität eines Gefühls“ anlässlich einer Veranstaltung des Kompetenznetzes Einsamkeit geht die Einsamkeitsforscherin Dr. Susanne Bücken von der Ruhr-Universität Bochum auf die Definition von Einsamkeit ein und gibt einen aktuellen Überblick über die Prävalenz von Einsamkeit. Bücken bezieht sich auf eine ältere Beschreibung von Einsamkeit „als eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlich bestehenden sozialen Beziehungen“. Einsamkeit entsteht, wenn soziale Beziehungen als defizitär wahrgenommen werden. Einsamkeit ist gleichsam ein subjektiv empfundener Zustand, der von objektiver Isolation abzugrenzen ist, und zugleich eine unangenehme und schmerzhaft Erfahrung. In Deutschland sind mehrere Millionen Menschen von chronischer Einsamkeit betroffen. Dabei betrifft Einsamkeit, wie es vielfach noch

gesehen wird, keineswegs nur ältere oder hochbetagte Menschen mit weniger werdenden sozialen Bindungen, sondern alle Altersgruppen. Laut Bücker „berichten 23 bis 31 % der jungen Erwachsenen, dass sie sich manchmal einsam fühlen. 5 bis 7 % berichten, dass sie sich oft einsam fühlen“.¹ Eine ähnlich hohe Prävalenz lässt sich in allen Altersgruppen in der Gesellschaft feststellen. In Deutschland fühlt sich etwa jede zehnte Person oft oder sehr oft einsam. Der Großteil von 60 % hat dieses Gefühl nur selten oder nie. Dies zeigen die Auswertungsergebnisse des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) aus dem Jahr 2017 (Eyerund/Orth 2019).

Einsamkeit und Krebs

„Die Psychoonkologie, synonym auch ‚Psychosoziale Onkologie‘, ist ein eigenes Arbeitsgebiet im onkologischen Kontext, das sich mit dem Erleben und Verhalten sowie den sozialen Ressourcen von Krebspatienten im Zusammenhang mit ihrer Krebserkrankung, deren Behandlung sowie damit verbundenen Problemlagen befasst.“ (Leitlinienprogramm Onkologie 2014).

Analog zur veränderten öffentlichen Wahrnehmung der Krankheit Krebs und einer Enttabuisierung in den zurückliegenden Jahren und Jahrzehnten haben sich auch die Form der Auseinandersetzung und der Charakter der Psychoonkologie gewandelt.

Die Konfrontation mit einer lebensbedrohlichen Krankheit stürzt das Individuum in eine neue Phase seines Lebens. Die Normalität steht infrage und das Bewusstsein stößt schmerzlich an existenzielle Grenzen, die im betriebsamen Alltagsleben oft verdrängt und vergessen werden. Mit Gewalt stellt sich die Frage nach dem Sinn des Daseins und nach Erklärungs- und Deutungsmustern. Krankheit kann zu sozialer Isolation und Ausgrenzung führen und einsam machen. Die Fassade einer gutbürgerlichen Existenz zerbricht, und dahinter offenbart sich die Verlassenheit und Einsamkeit des Menschen. Dies ist das Motiv der zum Spätwerk Tolstois zählenden Erzählung „Der Tod des Iwan Iljitsch“ (Tolstoi 2002). Dieser zieht im Angesicht seines Todes eine ungeschminkte Bilanz seines bisherigen Lebens. „Die Lüge um ihn und in ihm vergiftete mehr als alles andere die letzten Lebensstage von Iwan Iljitsch.“ Auch ihm wird schmerzhaft klar, wie sehr er in einem falschen Leben verhaftet gewesen war. „Vielleicht habe ich nicht so gelebt, wie ich leben sollte.“ Beinahe noch mehr als an der Krankheit leidet der Protagonist an der sozialen Kälte und dem Unverständnis in seiner Familie und dem näheren Umfeld. Dabei sehnt er sich nach nichts mehr als nach Mitleid. Einzig sein Diener ist zu einer Beistandsgeste fähig. In seinem auch heute noch aktuellen Werk wirft Tolstoi die Frage auf, ob das Individuum erst in seiner Einsamkeit, in seiner Verlassenheit die Wahrheit erkennt und diese von der Lüge trennen kann.

Um es noch einmal ganz klar zu sagen: Krebs ist nach wie vor eine extreme Erfahrung für jeden Menschen. Ebenso deutlich gilt, dass eine Krebsdiagnose heute nicht

1 <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/kne-salon>.

mehr synonym mit Sterben und Tod gesehen werden kann. Die Fortschritte in der Krebsmedizin führen dazu, dass über die Hälfte aller Krebspatient*innen dauerhaft geheilt werden kann. Viele Menschen gehen dabei durch tiefe Täler und endlose Wüsten, stürzen bei der Diagnose aus ihrer Normalität und fallen in eine fremde Einsamkeit hinein. Und manche verzweifeln, zerbrechen und sterben ohne Trost oder inneren oder äußeren Zuspruch und ohne Frieden zu finden.

Das Phänomen der mit Schamaffekten gekoppelten Einsamkeit wurde in der Krebsmedizin bisher beinahe vollkommen ausgeblendet. „Einsamkeit gilt nach wie vor als Tabuthema, also als ein Problem, über das man nicht spricht und das jeder mit sich selbst ausmachen muss“, formuliert es Marion Sonnenmoser in einem Beitrag über „Einsamkeit und Gesundheit“ (Sonnenmoser 2018). Es ist höchste Zeit, dass wir es in den Mittelpunkt unserer Aufmerksamkeit stellen.

Viele Krebspatient*innen treten in einen Dialog mit ihrer Krankheit und kommunizieren, häufig mit Bildern und Metaphern, mit dem Krebs. Ein selbst an Krebs erkrankter Onkologe und guter Freund formulierte es so: „In einem inneren Dialog mit seiner Krankheit stellt man seiner eigenen Krankheit Fragen: Was willst Du von mir? Bist Du Strafe? Die Summe meiner Fehler? Willst Du bei mir bleiben? Willst Du mich belehren, anhalten, verändern? Hast Du eine Ursache? Hätte ich Dich verhindern können? Willst Du mich töten? Wirst Du mich verlassen? Wirst Du mich je in Ruhe lassen? Und die Krankheit antwortet. Sie fragt zurück.“ Die Krankheit wird mit einem Personalpronomen („Du“, großgeschrieben) angesprochen, wird personifiziert, bekommt Eigenschaften und Wesensmerkmale zugeschrieben und wird zu einem Subjekt in einem Dialog, zu einer Partnerin in einer kommunikativen Beziehung, ja Bindung. Ein an einem Glioblastom erkrankter Patient in meiner Praxis hat seinem Gehirntumor den Namen seiner ehemaligen Schulleiterin gegeben, von der er jahrelang massiv gemobbt wurde. Durch solch einen inneren Dialog transformiert er seine Einsamkeit zu einem kreativen, produktiven Ausdruck von positiver Wut.

Eine fortschrittliche Psychoonkologie hat den Anspruch, die ideologischen Beschränkungen deutlich stärker als bisher bewusst zu machen, zu demaskieren und den mit der Einsamkeit verbundenen Gefühlen insbesondere im Kontext einer Krebserkrankung Raum zu geben.

Die Psychoonkologie kann als eine Disziplin verstanden werden, die viele offene Fragen zur Einsamkeit beantworten kann, weil sie unmittelbar mit Bindungen und dem Verlust an Bindungen zu tun hat. Eine Krebsdiagnose stellt die Patient*innen in aller Regel vor die Frage, welche Bindungen sie haben, wie stark oder brüchig diese sind, ob sie ihnen Stabilität bieten oder eben in die Einsamkeit führen. Krebs ist eine Weggabelung, von der die Reise in sehr unterschiedliche Richtungen gehen kann. Manche Partnerschaften erweisen sich als tragfähig, halten alle Formen von Einsamkeit aus und verstärken die Qualität der Bindung, andere zerbrechen während der Krankheit und können die Krankheitsbelastungen nicht kompensieren. Besonders in der palliativen Onkologie gewinnt die Kunst eines empathischen Umgangs mit Einsamkeitserleben eine besondere Bedeutung. Hier geht es oftmals um die sensible Balance zwischen Festhalten und Loslassen und die damit verbundenen Einsamkeitszustände sowohl bei den Patient*innen selbst wie auch bei den begleitenden Angehöri-