

Einsamkeit ist weit mehr als ‚nur‘ ein Gefühl

Der Mensch gilt als soziales Wesen, das auf Nahbeziehungen und ein gesellschaftliches Miteinander angewiesen ist, um zu überleben. Vereinsamen Menschen und manifestiert sich chronische Einsamkeit zu sozialem Schmerz, impliziert dies nicht nur weitreichende Folgen für das Individuum, sondern für die ganze Gesellschaft. Janosch Schobin und Yvonne Wilke

Geht es nach der neueren Forschung, so ist Einsamkeit ein fundamentaler Mangel, gleichzusetzen mit Hunger oder Schmerz. Gerade in dieser Fundamentalität liegt ihr Nutzen als ein Thema, über das der gesellschaftliche Zusammenhalt in Wohlstandsgesellschaften quer zu den üblichen sozialen Lagern thematisiert werden kann. Es gibt nicht die ‚eine‘ Einsamkeit: Sie hat verschiedene Ursachen und Folgen für die betroffene Person als auch für die Gesellschaft. Sie kann freiwillig gewählt oder ein unfreiwilliger Zustand sein (vgl. *Gibson-Kunze/Wilke/Landes 2022*). Sie ist weder links noch rechts, weder bürgerlich noch proletarisch, weder ostdeutsch noch westdeutsch, weder männlich noch weiblich, weder Schwarz noch *weiß* – Einsamkeit ist universell. Sie gehört zu allen Menschen, so wie der Tod. Aber anders als Hunger und Tod ist sie nicht der Mangel eines Einzelnen. Es bedarf der anderen, zu denen die Beziehungen zerrüttet oder beschädigt sind, um sie zu erzeugen. Einsamkeit ist inhärent ein Kollektivphänomen: Die Einsamkeit des einen erschüttert die soziale Welt der

anderen, weil der soziale Zusammenhalt ein Beziehungsgut ist. Beziehungsgüter haben folgende Besonderheit: Niemand kann sie besitzen, ohne dass andere sie auch bekommen. Wenn sie einzelnen fehlen, dann fehlen sie zumeist auch weiteren Menschen. Zu jeder einsamen Person gehören daher immer andere, deren soziales Netz geschwächt und deren Vertrauen in die Welt zu bröckeln beginnt, so wie eine einzelne verlorene Masche immer nur der Anfang eines großen Lochs im Lieblingspulli ist.

Janosch Schobin

Dr. rer. pol., wissenschaftlicher Mitarbeiter im *Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)* am *Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.* sowie an der Universität Kassel; Forschungsschwerpunkte: Einsamkeit, Freundschaft.

Yvonne Wilke

Politikwissenschaftlerin, Leiterin des Bereichs *Alter, Einsamkeit* im *Kompetenznetz Einsamkeit (KNE)* am *Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.*; Forschungsschwerpunkte: Einsamkeit, Alter, Armut, Wohlfahrtsverbände.

Einsamkeit ist universell. Sie gehört zu allen Menschen, so wie der Tod.

EINSAMKEIT ALS SOZIALER SCHMERZ

Je fundamentaler Einsamkeit als elementarer Mangel gefasst wird, umso wichtiger wird sie als ein Grundbegriff des sozialen Zusammenhangs moderner Gesellschaften. Das hat damit zu tun, dass Einsamkeit als eine grundlegende menschliche Mangelbefahrung sich immer weniger als eine Frage subjektiver Befindlichkeit behandeln lässt. Ursächlich für diese ‚Fundamentalisierung‘ der Einsamkeit ist ein ‚Einsamkeits-Turn‘ in den Humanwissenschaften. Seit etwa Anfang der 2000er-Jahre wird in der medizinischen, psychologischen und psychiatrischen Forschung Einsamkeit immer weniger als Effekt und immer mehr als Ursache psychischer und physiologischer Beeinträchtigungen untersucht. Der ‚Einsamkeits-Turn‘ stellt dabei eine Abkehr von der Tradition dar, Vereinsamung vor allem als Epiphänomen anderer Problemlagen zu untersuchen. Etwa wurde mit Blick auf den bekannten statistischen Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und intensiven Einsamkeitserfahrungen angenommen, dass Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit zu sozialem Rückzugsverhalten führen, was wiederum Einsamkeitsempfindungen auslöst. Vereinsamung stand demnach vor allem am Ende der Kausalkette, die von psychischen Erkrankungen ausgelöst wird. Heute wird dagegen eher davon ausgegangen, dass die Einsamkeitsreaktion selbst einen kausalen Beitrag zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen leistet, etwa indem Einsamkeitsempfindungen

maladaptive Rückzugsreaktionen verstärken oder auslösen (vgl. Erzen/Çikrikci 2018). Ähnliche Korrekturen der Vorstellung über den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang lassen sich aktuell in allen Bereichen der humanwissenschaftlichen Einsamkeitsforschung beobachten – etwa mit Blick auf den Zusammenhang von Einsamkeit und Herzerkrankungen (vgl. Bücken 2022), der seit Ende der 1970er-Jahre bekannt ist. Besonders relevant ist dabei eine Neukonzeptualisierung des Einsamkeitsbegriffs im Rahmen der neuropsychologischen Forschung. Diese hat entdeckt, dass Einsamkeit und Schmerz nicht nur metaphorisch verwandte Empfindungen sind. Beide werden in den gleichen Hirnregionen verarbeitet und ihre Funktion überlappt sich. Aus diesem Grund wird etwa vermutet, dass der Schmerzmittelmissbrauch häufig auf chronische Einsamkeitserfahrungen zurückzuführen ist. Gleichzeitig können Schmerzen gemildert werden, indem Patient:innen Bilder von ihren liebsten Menschen gezeigt werden (vgl. Eisenberger 2015; Spitzer 2018). Einsamkeit und Schmerz, so lautet die Quintessenz, sind neuropsychologisch fundamentale Anpassungssignale, die funktional nicht voneinander unabhängig sind und deren physiologische Symptome einander ähneln.

HIN ZU EINEM BESSEREN VERSTÄNDNIS CHRONISCHER EINSAMKEIT

Das ‚Social Pain‘-Paradigma bedeutet eine komplett andere Konzeption der Einsamkeit, die bisher vor allem als eine Emotion verstanden wurde. Als Letztere beruhten Einsamkeitsempfindungen auf einem zwar nicht unbedingt bewussten, aber doch klar kognitiv

gesteuerten Abwägungsprozess: Abgewogen wurde die Beurteilung der Beziehungen der Person auf der einen Seite gegen die Beziehungsbedürfnisse auf der anderen Seite (vgl. *Perlman/Peplau* 1981). Einsamkeit, so die beliebte Leitthese, entsteht durch ein Missverhältnis zwischen Beziehungsbedürfnissen und Beziehungsqualitäten. Das implizierte, dass sich Einsamkeit vor allem in wiederkehrenden negativen Gedanken und Gefühlen über Beziehungen zum:zur Partner:in, der Familie und den Freund:innen oder durch ihr Fehlen äußerte. Einsamkeit artikuliert sich so gesehen im ständigen Wiederkäuen von Beziehungswünschen und Enttäuschungen, als gedachtes Unglück über soziale Zurückweisungen und soziales Scheitern. Sie war demnach etwas, dass vor allem daraus resultierte, wie eine Person ihre Beziehungen interpretiert und welche Erwartungen an Beziehungen sie internalisiert hat. Etwas überspitzt formuliert: Einsamkeit stellte sich so vor allem als ein Problem subjektiver Wahrnehmungen dar. Die Konzeption als ‚Social Pain‘ befreit die Einsamkeit dagegen zunehmend von dem Verdacht, vor allem ein subjektives Problem zu sein. Schmerz ist nicht subjektiv im engeren Sinn. Wer einen akuten Schmerz hat, wird weltlos, wie Hannah Arendt es im Anschluss an Martin Heidegger formuliert hat (vgl. *Arendt* 1994, 102). Das Bewusstsein akuten Schmerzes hat phänomenologisch eine andere Färbung als eine starke Emotion wie etwa Traurigkeit oder Ärger. Mit Helmuth Plessner gesprochen: Man ist der Schmerz, man hat ihn eben nicht. Das unterscheidet den Schmerz von kognitiv verarbeiteten Gefühlen, zu denen Einsamkeit lange gezählt wurde: Wenn jemand sich die Hand verbrennt, denkt die Person nicht lange nach, ob es da vielleicht ein Missverhältnis zwischen dem Wunsch nach

körperlicher Unversehrtheit und dem Zustand des eigenen Körpers gibt. Das erklärt, warum akute Einsamkeit das Glücksempfinden so stark beeinträchtigt: Sie lässt sich – wie heftige Schmerzen – kognitiv nur schwer unter Kontrolle bringen. Akute, heftige Einsamkeit überschreibt alles. Aber besonders mit Blick auf die Chronifizierung von Einsamkeit zeigen sich die Potenziale einer Konzeption der Einsamkeit als ‚Social Pain‘. Chronischer Schmerz hat symptomatische Besonderheiten, die uns helfen können, Einsamkeit als gesellschaftliches Problem besser zu verstehen. Warum etwa nimmt das Vertrauen von einsamen Menschen in ihre Mitwelt und in die gesellschaftlichen Institutionen so stark ab? Warum wählen sie seltener, interessieren sich weniger für Politik und fühlen sich Parteien weniger verbunden? Warum geht das Gefühl der sozialen Zugehörigkeit verloren? Die Konzeption langanhaltender Einsamkeit als eine Art chronifizierter sozialer Schmerz kann helfen, diese Phänomene besser zu verstehen. Chronische Schmerzen schreiben sich in den Körper, in die Haltung und die soziale Reaktion ein. Sie bleiben nicht latent unsichtbar in den Gedankenketten, sondern treten nach außen und verändern, wie sich die Person insgesamt zur Welt verhält. Auch bestehen sie oft unabhängig von ihrem ursprünglichen Auslöser fort, weil sie gewissermaßen zu ihrer eigenen Ursache werden können. Oft wird der chronische Schmerz für die Betroffenen immer diffuser und unfühlbare. Medizinisch wird dies dadurch erfasst, dass die Wahrnehmungsschwelle für Schmerzen höher wird und die Schmerztoleranz zunimmt (vgl. *Dar u. a.* 1995). Gleichzeitig macht chronischer Schmerz aggressiver und impulsiver (vgl. *Fureix u. a.* 2010; *Margari u. a.* 2014). Wenn Einsamkeitsempfindungen dem Schmerz ähnlich sind, ist zu vermuten,

dass sich ähnliche Phänomene einstellen. Langanhaltende Einsamkeit wird für die Betroffenen immer unsichtbarer und alimentiert sich zusehends selbst. Sie verändert den Menschen, macht ihn misstrauischer und ablehnender gegen seine soziale Umwelt. Wenn sich die Einsamkeit in den Körper, die Bewegungen und die Sprache einschreibt, dann wird sie für den Betroffenen immer intransparenter, immer schwieriger in den Blick zu nehmen. Wie mit dem Schmerz verschmilzt die Person mit der Einsamkeit: Sie wird selbst zur Farbe der Linse, durch die das Licht der Welt zu ihr dringt. Häufig wird dieses Licht immer dunkler und motiviert immer weniger, auf die Welt zuzugehen.

Die Konzeption als ‚Social Pain‘ befreit die Einsamkeit dagegen zunehmend von dem Verdacht, vor allem ein subjektives Problem zu sein.

CHRONISCHE EINSAMKEIT VERMEIDEN

In den Sozialwissenschaften ist eine gewisse ‚Defizitorientierung‘ nicht untypisch. Es kann vergessen werden, dass Einsamkeitsreaktionen als solche einen sozialen Sinn haben. Sie sollen die Einzelnen warnen, dass etwas nicht stimmt, dass das soziale Gefüge, in dem sie leben, geschwächt ist. In der akuten Phase der Einsamkeitsreaktion entsteht dabei ein Rückzugswunsch, der mit einer gesteigerten Wahrnehmung sozialer Bedrohungen einhergeht. Das ist so, weil Einsamkeit eine Reaktion auf soziale Konflikte und Verluste ist. Wenn etwas weh tut, zieht man sich erst einmal zurück, um sich zu schützen. Dieses Verhalten

ist nachvollziehbar. In der Regel folgt auf den sozialen Rückzugsimpuls dann aber bald das sogenannte Reaffiliationsmotiv: Die Einsamkeitsempfindung motiviert die Person, neue Beziehungen zu knüpfen und alte zu kitten (vgl. Qualter u. a. 2015). Sie äußert sich in Beziehungswünschen und Annäherungsversuchen. Als elementarer Mangel betrachtet, ist Einsamkeit daher etwas durchweg Positives: eine Art eingebauter Anreiz, seinen Beitrag zu dem vielleicht wichtigsten sozialen Gut der Menschheit zu leisten, an unserem Netz an Nahbeziehungen innerhalb von Familien, Freundschaften und Gemeinden. Überall und ständig ernten wir die Früchte der Saat der Einsamkeit. Im besten Fall begegnet sie uns wieder als gemeinsames Lachen, als tiefe Gespräche, als Vertrauen in die Mitmenschen und unsere Institutionen. Aber die Einsamkeitsreaktion ist auch riskant. Aus Gründen, die wissenschaftlich nur sehr unzureichend verstanden sind, führt sie bei manchen Menschen und in bestimmten Situationen in Abwärtsspiralen: Auf den ersten Rückzug folgen weitere soziale Enttäuschungen und Kränkungen. Der Rückzug selbst erweist sich aus irgendeinem Grund für die Person als beste Strategie gegen die akute Einsamkeitsempfindung. So wird aus dem Mittel, die akute Einsamkeitsempfindung zu verarbeiten, ein Selbstzweck, der die Einsamkeit verfestigt. Weil wir nicht genau verstehen, warum das mitunter passiert, ist zum aktuellen Zeitpunkt auch nicht so klar, was dagegen genau getan werden kann. Aber wenn es sich mit der Einsamkeit wie mit dem chronischen Schmerz verhält, ist zu vermuten, dass eine verfestigte Einsamkeit nur schwer wieder gelöst werden kann.

Wir müssen uns kollektiv besser um die Güte der Beziehungen der anderen sorgen, ohne dabei in den Wahn zu verfallen, den Einzelnen vorschreiben zu wollen, welche Art von Beziehungen sie leben sollten.

EINSAMKEITSPRÄVENTION STÄRKEN

Aus einer präventiven Perspektive sind zwei Dinge relativ klar: Ob Menschen verletzlich für chronische Einsamkeit sind, scheint nicht nur eine Frage individueller Veranlagungen zu sein. Deswegen haben wir es zumindest bis zu einem gewissen Grad in der Hand, wie viel Einsamkeit wir als Gesellschaft zulassen. Bestimmte Formen der Einsamkeit sind zwar unvermeidbar – etwa wenn der:die Partner:in oder ein Kind stirbt. Manche Lücken, die der Tod reißt, können kaum wieder gefüllt werden. Aber die Prävalenzen erhöhter Einsamkeitsbelastungen variieren zu stark zwischen Ländern, Regionen und Lebenslagen, um überall auf dem Niveau der unvermeidlichen Einsamkeit zu liegen

(vgl. *Schobin* 2018). Auch das gesellschaftliche Umfeld trägt dazu bei, ob Einsamkeit sich verfestigen kann. Modernisierungsprozesse wie Säkularisierung und Rationalisierung, Industrialisierung und Urbanisierung, Beschleunigung und Globalisierung, Individualisierung und Digitalisierung stehen im Verdacht, es sozialen Bindungen schwerzumachen, sich über die Zeit zu stabilisieren. Die These von der einsamen Moderne ist jedoch zu einfach. Modernisierungsprozesse bringen viele Vorzüge, die vor Einsamkeit schützen: Sie reduzieren Armut, mehrten den Wohlstand und ermöglichen eine immer freiere Entfaltung der Einzelnen (vgl. *Schobin* 2022). Sie machen frei für die Art von Beziehungen, die Einsamkeit verhindern können: hochqualitative, gewaltfreie Wahlbeziehungen, die auf wechselseitiger Zuneigung basieren. Gerade dieser letzte Faktor stellt sich dabei als durchhaltend wichtig heraus, um Einsamkeit zu vermeiden (vgl. *Beller/Wagner* 2018). Das klingt wie eine Trivialität, aber in ihr steckt das beste Präventionskonzept, das wir aktuell gegen Einsamkeit haben. Wir müssen uns kollektiv besser um die Güte der Beziehungen der anderen sorgen, ohne dabei in den Wahn zu verfallen, den Einzelnen vorschreiben zu wollen, welche Art von Beziehungen sie leben sollten.

LITERATUR

Arendt, Hannah, Vita Activa oder Vom tätigen Leben, München ⁸1994.

Beller, Johannes/Wagner, Adina, Disentangling Loneliness: Differential Effects of Subjective Loneliness, Network Quality, Network Size, and Living Alone on Physical, Mental, and Cognitive Health, in: *Journal of Aging and Health* 30 (2018), H. 4, 521–539.

Bücker, Susanne, Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit [KNE Expertise 10/2022], Frankfurt a. M. 2022; pdf-upload unter: <https://bit.ly/3IMcKH8>.

Dar, Reuven/Ariely, Dan/Frenk, Hanan, The effect of past-injury on pain threshold and tolerance, in: *Pain* 60 (1995), H.2, 189–193.

Eisenberger, Naomi I., Social pain and the brain: controversies, questions, and where to go from here, in: *Annual review of psychology* 66 (2015), 601–629.

Erzen, Evren/Çikrikci, Özkan, The effect of loneliness on depression: A meta-analysis, in: *International Journal of Social Psychiatry* 64 (2018), H.5, 427–435.

Fureix, Carole/Menguy, Hervé/Hausberger, Martine, Partners with bad temper: reject or cure? A study of chronic pain and aggression in horses, in: *PloS one* 5 (2010), H.8.

Gibson-Kunze, Martin/Wilke, Yvonne/Landes, Benjamin, Einsamkeit als gesellschaftlicher Faktor, in: Döcker, Brigitte (Hg.), *Einsamkeit. Facetten eines Gefühls*, Weinheim 2022, 23–30.

Margari, Francesco u. a., Aggression, impulsivity, and suicide risk in benign chronic pain patients—a cross-sectional study, in: *Neuropsychiatric disease and treatment* 10 (2014), 1613–1620.

Perlman, Daniel/Peplau, L. Anne, Toward a social psychology of loneliness, in: Gilmour, Robin/Duck, Steve (Hg.), *Personal relationships 3. Relationships in Disorder*, London 1981, 31–56.

Qualter, Pamela u. a., Loneliness across the life span, in: *Perspectives on Psychological Science* 10 (2015), H. 2, 250–264.

Schobin, Janosch, Vereinsamung und Vertrauen. Aspekte eines gesellschaftlichen Problems, in: Hax-Schoppenhorst, Thomas (Hg.), *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können*. Bern 2018, 46–67.

Schobin, Janosch, Emanzipation und Isolationsbedrohung. Zur Genese der Einsamkeitsangst moderner Gesellschaften, in: *Berliner Debatte Initial* 33 (2022), H. 1, 53–69.

Spitzer, Manfred, *Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit*, München 2018.

[Link zuletzt eingesehen am 17. März 2023]