

Wolfgang Reeder

# Einsamkeit:

persönliches Problem,  
gesellschaftliche Entwicklung,  
politische Aufgabe ?

wianova:grund.sätze

2020.02

1.0  
Was ist  
Einsamkeit ?

2.0  
Wie entsteht  
Einsamkeit ?

3.0  
Was verursacht  
Einsamkeit ?

4.0  
Was tun  
gegen Einsamkeit ?

5.0  
Was können  
Akteure vor Ort tun ?

## **1.0 Was ist Einsamkeit ?**

- 1.1 Für eine wohl zunehmende Zahl von Menschen gilt: Mehr und mehr fehlen soziale Bindungen, oft sogar einfache soziale Kontakte.
- 1.2 Selbst bei Existenz sozialer Kontakte haben offenbar viele Menschen die Empfindung, allein zu stehen, isoliert zu sein.
- 1.3 Von Einsamkeits-Empfindungen sind dieselben Gehirn-Areale betroffen wie von körperlichen Schmerzen. Studien deuten darauf hin, dass Einsamkeits-Gefühle vorzeitige Demenz fördern können.

## **2.0 Wie entsteht Einsamkeit ?**

- 2.1 Im Verlauf der gesellschaftlichen Entwicklung lösen sich Gemeinschaftsbezogene Siedlungs- und Familien-Strukturen auf. Schnell wachsende Großstädte gehen mit Anonymisierung einher.
- 2.2 Häufige Auslöser von wahrgenommener Isolation sind Auflösung von Partner-Beziehungen durch Trennung, Scheidung, Tod eines Partners.
- 2.3 Orts-Wechsel durch Arbeitsplatz-Wechsel bedeutet Verlust gewachsener sozialer Beziehungen zu Freunden, Kollegen, Nachbarn. Besonders davon betroffen sind Kinder durch damit verbundenen Schul-Wechsel mit Verlust entstandener, Positionierung und Selbst-Entwicklung stärkender Freundschaften

## **3.0 Was verursacht Einsamkeit ?**

- 3.1 Soziale Ursachen: Um mit Erscheinungen von Einsamkeit wirksam umzugehen, müssen wir Auslöser und Ursachen unterscheiden.  
Zu den Ursachen gehören soziale Erfahrungen, ausgeschlossen, isoliert, gemobbt zu werden. Solche Erfahrungen können besonders bei Kindern und Jugendlichen zu schweren Beeinträchtigungen sozialer Kontaktfähigkeit führen.
- 3.2 Psychische Ursachen können in der kindlichen Entwicklung liegen. Erhalten Kinder in ihrer Entwicklung kaum Gelegenheiten zu Erfahrungen von Selbst-Wirksamkeit, erfahren sie sich in Familie und sozialem Umfeld nicht als grundsätzlich akzeptiert, so kann gering ausgeprägtes

Selbst-Bewusstsein die Folge sein. Geringes Selbst-Bewusstsein beeinträchtigt Bereitschaft und Fähigkeit zu sozialen Kontakten. Erwartungen mangelnder Akzeptanz tendieren zu Selbst-Erfüllung.

- 3.3 Technische Ursachen können in der Kompensation geringen Selbst-Bewusstseins und fehlender sozialer Kontakte durch Internet-basierte Schein-Aktivitäten und Schein-Kontakte mit hoher Sucht-Gefährdung liegen. Bei Personen mit stabilem Selbst-Bewusstsein dürften Internet-basierte Aktivitäten soziale Kontakte eher unterstützen. Bei Personen mit labilem Selbst-Bewusstsein dürften sie soziale Kontakte eher ersetzen und damit die Unfähigkeit zu realen Kontakten verfestigen. (Solche Zusammenhänge würden übrigens klarer, wenn wir in unserem Sprach-Gebrauch den Marketing-Begriff, soziale Kontakte nur vorspiegelnden Begriff 'Soziale Netzwerke' durch den technisch angemessenen Begriff 'Digitale Netzwerke' ersetzen.)

#### **4.0 Was tun gegen Einsamkeit ?**

- 4.1 Menschen-Würde und freie Entfaltung der Persönlichkeit zu achten und zu schützen bedeutet: Bewältigung von Einsamkeit, Einsamkeit vorzubeugen, Einsamkeit zu überwinden darf nicht vorrangig eine Aufgabe staatlicher, administrativer Betreuung sein, nicht Aufgabe eines wohlfahrts-staatlichen Unterhaltungs-Angebotes. Bewältigung von Einsamkeit ist vor allem eine Aufgabe selbst-bestimmender Persönlichkeit. Ist die Aufgabe, sich die eigenen Fähigkeiten, sich die eigenen Leistungen bewusst zu machen. Ist die Aufgabe, sich selbst akzeptieren. Ist die Aufgabe, gezielt Selbstwirksamkeits-Erlebnisse zu suchen.
- 4.2 Das Wagnis, uns unseres eigenen Verstandes zu bedienen, bedeutet, das Urteil Anderer über uns aufmerksam wahrzunehmen, ihre Kritik zu bedenken, aber unser Selbst-Bewusstsein unabhängig von Anderen zu bestimmen. Jeder, wirklich jeder kann einen Beitrag zum Gelingen von Zusammen-Leben leisten und so auch Gemeinschaft zu erfahren. Auftrag jedes Einzelnen ist es, diesen persönlich möglichen Beitrag, diese persönlich möglichen Beiträge möglichst klar, möglichst konkret zu bestimmen. Auftrag ist es, die Frage zu stellen - und zu beantworten: Was erwarte ich von Anderen ? Und was kann ich für Andere leisten ? Sich so als wert-voll bestimmen und erfahren.

4.3 Unaufhörliche Erwartungen an Andere machen einsam - in Partnerschaft, in Familie, in Freundschaft, in Beruf. Einsamkeit zu überwinden bedeutet Kontakt aufzunehmen. Eine offene Gesellschaft mit ihren unterschiedlichen Gesellungs-Formen, Gemeinschafts-Erlebnissen, Kooperations-Formen bietet eine Fülle von Möglichkeiten, Kontakt aufzunehmen. Nötig ist der erste Schritt. Und: Aus dem Selbst-Bezug heraus zu treten und - was wir doch im Fernseh-Konsum, v.a. der so beliebten Langzeit-Serien oft tun: Interesse an Anderen entwickeln.

## **5.0 Was können Akteure vor Ort vorbeugend tun ?**

5.1 Wenn es richtig ist, dass wesentliche Gründe für Einsamkeits-Gefährdung in Kindheit und Jugend liegen, dann ist Einsamkeits-Vorbeugung vor allem Aufgabe der elterlichen Erziehung. Ergänzend geht es um Aufgaben in Kinder-Tagesstätten und Kindergärten, in allgemein-bildenden und berufsbildenden Schulen. Gemeinschaftsbildende Lehr- und Arbeitsformen sind heute pädagogischer Standard. Projekt-Arbeit in den Schulen ermöglicht Selbstwirksamkeits- und Gemeinschafts-Erfahrungen.

Zur Stabilisierung von Persönlichkeiten brauchen Schulen Freiräume jenseits Noten-relevanter Leistungen. Wichtiger als mancher unmittelbar Leistungs-bezogener Bildungs-Inhalt sind Freiräume für Erfahrungen von Kreativität und Gemeinschaft - Wahlpflicht-Angebote von Sport, Musik, Theater, Bildender Kunst.

(Nichts Missions-, sondern) Bekenntnis-bezogener Religions-Unterricht zielt auf Selbst-Reflektion und Selbst-Bewusstsein, eröffnet Wege zum Gemeinschafts-Raum Kirche, zu Kirchen-Gemeinde.

5.2 Die wichtigsten Möglichkeiten, Isolation zu überwinden, eröffnen Kirchen-Gemeinden und die Vielzahl, alle denkbaren Aktivitäten erlaubenden und erfordernden Formen, von Bürger-Engagement - Bürger-Engagement, für das jede, nur den Betroffenen selbst gering erscheinende Aktivität hilfreich ist. Der gängige Begriff 'Ehren-Amt' allerdings dürfte auf jüngere Generationen meist eher distanzierend wirken. Schulen können dem entgegen wirken, können einen Tag, einen Markt der Vereine ermöglichen, an dem möglichst viele Vereine ihre Aktivitäten präsentieren - von jugendlichen Vereins-Mitgliedern organisiert.

Kirchen-Gemeinden, Vereine, Verbände helfen Isolation zu überwinden, helfen Selbst-Wirksamkeit und Gemeinschaft zu erfahren. Auch Erfahrungen eines Gemeinschafts-bezogenen Dienst-Jahres vor oder nach dem Berufsleben können Bewusstsein für Isolation überwindendes Engagement prägen.

Arbeits-Entlastung durch Digitalisierung der Verwaltung sollten Kommunen nutzen, um auf Stadt- oder Kreis-Ebene eine Anlaufstelle für Vereins-Management einzurichten. Damit können Kommunen den Vereinen Hilfestellung leisten für Stabilisierung und Professionalisierung der Vereins-Verwaltung - und so auch dem Mitglieder-Schwund von Vereinen entgegenwirken.

Die Anlaufstelle für Vereins-Management sollte auch Ansprech-Partner und Stabilisierungs-Förderer sein für Selbsthilfe-Gruppen, in denen sich Menschen nach Einsamkeits-auslösenden Schicksals-Schlägen zusammenfinden.

- 5.3 Mit der Entwicklung zur Klein-, oft gar Kleinst-Familie lösen sich Verbindungen der Generationen auf. Damit bleiben wesentliche Leistungspotentiale gegenseitiger Unterstützung und Förderung der Generationen ungenutzt und verkümmern.

Flächennutzungs- und Bau-Planung sollten wir auf Möglichkeiten ausrichten, dieser Entwicklung entgegen zu wirken und Zusammenleben der Generationen zu fördern. In der Baugebiets-Planung sollten Investoren besonders berücksichtigt werden, die Mehrgenerationen-Häuser vorsehen.

Berufs-bedingte Orts-Wechsel nehmen zu. Bei zunehmendem Fachkräfte-Bedarf liegt es im Interesse der Unternehmen selbst, nicht nur die Integration der neuen Mitarbeiter in den Betrieb zu professionalisieren, zu systematisieren, sondern auch zur Integration der betroffenen Familien in ihr gesellschaftliches Umfeld beizutragen. Möglichen Isolations-Erfahrungen von Angehörigen wirken fortschrittliche Unternehmen durch ein eigenes Integrations-Management für die Familien neuer Mitarbeiter entgegen - entweder innerhalb des Unternehmens oder durch Kooperationen lokaler Unternehmen. Oder - wohl am wirksamsten - durch ein Netzwerk von Unternehmen, Kommune, Kirchen-Gemeinden und Vereinen. Anregung entsprechender Kooperationen und Netzwerke sollten Teil kommunaler Wirtschafts-Förderung werden.