Franziska Baumann

Einsamkeit - Von Ursachen, Auswirkungen und der Relevanz für die Soziale Arbeit

Eingereicht als

BACHELORARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Mittweida, 2020

Erstprüfer: Prof. Dr. phil. Christoph Meyer

Zweitprüferin: Prof. Dr. phil. Gudrun Ehlert

Bibliographische Beschreibung:

Franziska Baumann:

Einsamkeit – Von Ursachen, Auswirkungen und der Relevanz für die Soziale Arbeit. 38 S. Mittweida, Hochschule Mittweida, Fakultät Soziale Arbeit, Bachelorarbeit, 2020.

Referat:

Die Bachelorarbeit befasst sich mit Einsamkeit, deren Ursachen, Auswirkungen sowie deren Relevanz für die Soziale Arbeit. Der Schwerpunkt der Arbeit liegt darauf, mithilfe ausführlicher Literaturrecherche, Argumentationen für die Hypothese zu finden, dass das Phänomen Einsamkeit als immanentes Thema bei verschiedenen Klient*innen und in unterschiedlichen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit Betrachtung und Aufmerksamkeit verdient.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis I

1 Einleitung 1

2 Auftrag, Zielgruppen, Leistungen und Methoden Sozialer Arbeit 3

3 Erfassung von Einsamkeit und erste Anknüpfungspunkte zur Sozialen Arbeit 5

3.1 Definition und Kernmerkmale von Einsamkeit 8

3.2 Abgrenzung von Einsamkeit, Alleinsein und soziale Isolation 9

4 Erscheinungsformen von Einsamkeit 10

4.1 Auswirkungen von Einsamkeit 14

4.2 Ursachen von- und Entstehungsbedingungen für Einsamkeit 17

4.3 Risikogruppen und -faktoren von Einsamkeit 24

5 Die Relevanz von Einsamkeit für die Soziale Arbeit 26

5.1 Leistungen und Angebote der Sozialen Arbeit für einsame Menschen 28

5.2 Entwicklungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten .....
im Umgang mit Einsamkeit in der Sozialen Arbeit 32

6 Zusammenfassung und Ausblick 35

Literaturverzeichnis 39

Eidesstattliche Erklärung .....

1 Einleitung

„Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Schmerzhaft, ansteckend, tödlich.“ So der Titel eines Buches des Neurowissenschaftlers und Psychiaters Manfred Spitzer (Spitzer 2018). Es ist ein existenzielles Grundgefühl. Wir alle kennen es, mehr oder weniger. Das Gefühl der Einsamkeit. Manfred Spitzer steht mit der düsteren Ansicht, Einsamkeit wäre eine eigenständige Krankheit und Todesursache Nummer eins in Deutschland, seit der Veröffentlichung seines Buches stark in der Kritik (Simmank 2018, Lenzen-Schulte 2018, Kindermann 2018). Einsamkeit ist nämlich weder eine Krankheit noch gibt es diagnostische Kriterien, die sie zu einem anerkannten, psychischen Leiden erklären würden (Simmank 2018). Dennoch ist nicht von der Hand zu weisen, dass Einsamkeit für Betroffene schwerwiegende Auswirkungen haben kann (Eyerund; Orth 2019, S. 3).
Durch die Corona-Pandemie könnte das Thema Einsamkeit aktueller nicht sein. Weitreichende Kontaktbeschränkungen und Einschränkungen des öffentlichen Lebens haben nicht nur Konsequenzen für die Wirtschaft, sondern auch auf die psychische Gesundheit der Bevölkerung. Studienergebnissen zufolge (SOEP-CoV-Studie) haben die Corona-bedingten Einschränkungen im April zu einem deutlichen Anstieg der subjektiv empfundenen Einsamkeit der Menschen in Deutschland geführt (Entringer; Kröger 2020, S. 2). In einigen Ländern wird Einsamkeit bereits als gesellschaftliches Gesundheitsproblem anerkannt und Großbritannien hat 2018 sogar mit einem Einsamkeitsministerium auf das Phänomen reagiert (Brähler 2020, S. 7). Es kann sich also durchaus lohnen Einsamkeit und deren Entwicklungen auch in Deutschland genauer zu untersuchen.

Nicht erst seit der Corona-Ausbreitung interessiere ich mich für das Thema Einsamkeit. Die Vielschichtigkeit des Phänomens sowie Hinweise darauf, dass nicht nur - wie meist vermutet - ältere Menschen davon betroffen sein können und nicht zuletzt die möglichen, schwerwiegenden Auswirkungen von Einsamkeit, haben mich motiviert diese Arbeit zu schreiben. Vor allem aber habe ich mich gefragt, warum Einsamkeit im Rahmen meiner Hochschulausbildung zur Sozialarbeiterin kein Thema gewesen ist, obwohl es scheinbar alle von uns betrifft und ein soziales Phänomen darstellt. Es hat mich interessiert, inwiefern Einsamkeit für die Soziale Arbeit eine Relevanz haben könnte. Inwieweit lohnt es sich, dass Soziale Arbeit sich dem Phänomen annimmt? Die Soziale Arbeit hat keinen

direkten Auftrag sich einsamen Menschen anzunehmen. Diese Personengruppe taucht im Rahmen der möglichen Zielgruppen von Sozialer Arbeit nicht explizit oder als einzelne Gruppe auf (Bieker; Floerecke 2011). Es gibt darüber hinaus keine konkreten, auf Einsamkeit bezogenen sozialpolitischen Leistungen, die aus den Gesetzbüchern hervorgehen. Das hat die ausgiebige Recherche nach Hinweisen in den Sozialgesetzbüchern ergeben. Vielleicht begegnen der Sozialen Arbeit aber einsame Personen in der täglichen Praxis. Möglicherweise tut die Soziale Arbeit bereits etwas für einsame Menschen, ohne sich dessen bewusst zu sein und vielleicht ist sie genau die richtige Profession, um einsame Menschen dabei zu unterstützen, sich weniger einsam zu fühlen. Diesen Fragen und Hypothesen sollen in der vorliegenden Arbeit auf den Grund gegangen werden.

Vor dem Hintergrund der aktuellen Corona-Pandemie war der Zugang zu den Bibliotheken zwischenzeitlich erschwert, weswegen die Quellen- beziehungsweise Literaturlandschaft in dieser Arbeit etwas rarer ausfällt, als ich es mir gewünscht oder erwartet hätte. Das hat aber nicht nur mit den zeitweise geschlossenen Bibliotheken zu tun, sondern auch zum einen damit, dass es in Deutschland noch vergleichsweise wenig Forschung zu dem Thema gibt und Einsamkeit zum anderen schwer messbar ist (Eyerund; Orth 2019, S. 4). Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl und daher auf der Grundlage objektiver Daten und Indikatoren schwer zu erfassen. Dennoch gibt es erste Studien, die versucht haben, das Einsamkeitserleben der deutschen Bevölkerung abzubilden und daher Eingang in diese Arbeit gefunden haben.

Laut einer dieser Studien fühlten sich 2017 etwa 9,5 Prozent aller befragten Personen in Deutschland einsam (Eyerund; Orth 2019, S. 2ff.). Nach einer anderen, repräsentativen Umfrage von 2019, fühlten sich sogar 17 Prozent der befragten Deutschen häufig oder ständig einsam und 30 Prozent verspürten zumindest manchmal Einsamkeit (Splendid Research 2019). Einige Autor*innen sprechen sogar von einer Epidemie der Einsamkeit, weil immer weiter steigende Zahlen von einsamen Menschen vorausgesagt werden (Brähler 2020, S. 7). Die Ergebnisse der Studie vom Sozio-ökonomischen Panel (SOEP) können dies aber bislang nicht bestätigen (Eyerund; Orth 2019, S. 2).

Einsamkeit ist zunächst ein normales Gefühl, dass zeitweise in verschiedenen Lebenszyklen auftreten kann (Eyerund; Orth 2019, S. 3). Fühlen sich Menschen jedoch über einen längeren Zeitraum oder dauerhaft einsam, können die Auswirkungen schwerwiegend sein. Persönliches Leidempfinden, erhebliche gesundheitliche

Auswirkungen, wie das erhöhte Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle oder Depression (Valtorta et al. 2016) und nicht zuletzt auch negative gesellschaftliche Folgen können weitreichende Effekte von Einsamkeit sein (Eyerund; Orth 2019, S. 3). Daher lohnt es sich das Phänomen genauer zu betrachten, auch wenn die Daten des SOEP keine Hinweise auf eine starke Ausbreitung liefern.

Um überhaupt eine Relevanz der Einsamkeit für die Soziale Arbeit ableiten zu können, werde ich zuerst den Auftrag, Zielgruppen und Leistungen der Sozialen Arbeit beleuchten. So kann auch gewährleistet werden, dass während der folgenden Betrachtung des Phänomens Einsamkeit direkt Anknüpfungspunkte zum beschriebenen Auftrag entdeckt und beschrieben werden können. Dabei werde ich vom Begriff der Einsamkeit in unterschiedlichen Disziplinen wie der Psychologie oder der Soziologie über die Entstehung bis zu bekannten Auswirkungen gehen. Meine Überlegungen werden dabei der Hypothese folgen, dass das Phänomen der Einsamkeit als immanentes Thema bei verschiedenen Klient*innen der Sozialen Arbeit Betrachtung und Aufmerksamkeit verdient. Zum Ende der Arbeit soll es um konkrete Maßnahmen und Möglichkeiten in der Sozialen Arbeit gehen, die bereits stattfinden oder auch noch zu entwickeln wären. Den Abschluss bilden die Zusammenfassung der Ergebnisse der vorliegenden Arbeit und ein Ausblick.

2 Auftrag, Zielgruppen, Leistungen und Methoden Sozialer Arbeit

Es gibt vielfältige Erklärungen dazu, was die Soziale Arbeit beinhaltet. Auf nachfolgende ausgewählte grundlegende Aspekte wird im Laufe der Arbeit immer wieder zurückgegriffen, um die Frage beantworten zu können, inwiefern Einsamkeit für die Soziale Arbeit relevant ist.

Nach dem Deutschen Berufsverband für Soziale Arbeit kann die Soziale Arbeit als wissenschaftliche Disziplin und praxisorientierte Profession verstanden werden. Sie fördert gesellschaftliche Veränderungen und sozialen Zusammenhalt und stärkt die Selbstbestimmung und Autonomie der Menschen (Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e.V. (DBSH) 2016). Das bedeutet, sie gibt Menschen in schwierigen Lebenslagen individuelle Hilfestellung. Sie unterstützt, ermutigt und begleitet Menschen dabei Herausforderungen im Leben zu bewältigen, ihr Wohlergehen zu verbessern und sie

gleichzeitig in gesellschaftliche Strukturen einzubinden (DBSH 2016). Die Grundlagen für Soziale Arbeit bilden die soziale Gerechtigkeit, die Menschenrechte sowie die gemeinsame Verantwortung und Achtung der Vielfalt in einer Gesellschaft.

Die vielfältigen Methoden der Sozialen Arbeit sind wissenschaftlich begründet sowie praktisch wirksam und können als Kern der professionellen Arbeit verstanden werden. Methoden der Sozialen Arbeit sind beispielsweise die Gemeinwesenarbeit, soziale Einzelfallhilfe, soziale Gruppenarbeit, Forschung und Planung. Darüber hinaus können die Methoden als ein Bindeglied zwischen der wissenschaftlichen Disziplin und der professionellen Praxis verstanden werden (Kleve 2003, S. 7).
Soziale Arbeit ist inzwischen in allen Lebensabschnitten und -bereichen für potenziell alle Gesellschaftsmitglieder tätig (Kleve 2003, S. 6). Damit kann sie auch als ein gesellschaftliches Funktionssystem verstanden werden. Neben anderen Systemen, wie zum Beispiel Recht, Politik und Wirtschaft erbringt sie für potenziell alle Menschen vielfältige Leistungen (Kleve 2003, S. 6). Diese Leistungen können aus Befähigung, Beratung, Bildung, Vermittlung, Koordination und Vernetzung, Begleitung, Betreuung oder Interessenvertretung für benachteiligte oder diskriminierte Randgruppen bestehen (DBSH 2016, Kleve 2003, S. 25).

Als gesellschaftliches Berufs- und Funktionssystem haben sich über die Zeit, neben vielfältigen Leistungen auch verschiedene Arbeitsfelder und Zielgruppen ausgebildet. Diese liegen im Wesentlichen in den großen Bereichen Kindheit, Jugend und Familie, Arbeitsmarktintegration, Wohnen, Migration, Alter und Pflegebedürftigkeit, Gesundheit sowie Abweichendes Verhalten und Resozialisierung (Bieker; Floerecke 2011, S. 7).
Die Soziale Arbeit bezieht sich in der täglichen Praxis auf biologische, psychische und soziale Prozesse von Menschen. Körperfunktionen und Entwicklungen, Gefühle, Wahrnehmungen, Gedanken, Einstellungen sowie Familiäres, Erzieherisches, Politisches, Rechtliches oder Ökonomisches sind in der Arbeit von Bedeutung (Kleve 2003, S. 6f.).
Soziale Arbeit als wissenschaftliche Disziplin bildet das Handlungs- und Forschungsfeld in dem Sozialarbeitswissenschaftler*innen forschen und Studierende ausbilden. Die Wissenschaft stellt Wissen bereit, mit dem die berufliche Praxis beobachtet, beschrieben und reflektiert werden kann (Kleve 2003, S. 7). Dabei leistet Soziale Arbeit auf theoretischer Ebene auch einen Wissenstransfer aus bestimmten Bezugswissenschaften.

Zum Beispiel aus der Soziologie, Psychologie, Pädagogik, Sozialpolitik, Ethik, Ökonomie oder Jurisprudenz (Staub-Bernasconi 2009, S. 133). Die verschiedenen Grundlagenwissenschaften spielen, je nach Ausgangsproblem der Klient*innen eine bedeutende Rolle. Wenn es beispielsweise um die psychischen und sozialen Folgen von Krankheit oder Behinderung geht, werden psychobiologische Erklärungen ebenso relevant sein wie soziale und kulturelle Ansätze, die die Frage nach dem gesellschaftlichen Umgang mit Krankheit und Behinderung stellen (Staub-Bernasconi 2009, S. 137f.). Zusammenfassend sind soziale Probleme von Betroffenen, die aus eigener Kraft nicht bewältigt werden, in jeder Gesellschaft entstehen können und auf die mit einem ganzheitlichen Ansatz reagiert wird, die Ausgangsbasis der Sozialen Arbeit.
Das Handlungsfeld der Sozialen Arbeit erstreckt sich über drei Ebenen (Interaktion, Organisation und Gesellschaft), aus denen sich verschiedene Aufträge ableiten lassen. Es ist die Aufgabe der Sozialen Arbeit Menschen dabei zu unterstützen, besser mit der sie umgebenden sozialen Umwelt zurecht zu kommen. Sozialarbeiter*innen orientieren sich dabei an den Bedürfnissen der Adressat*innen, Klient*innen oder Nutzer*innen und unterstützen zudem dabei den eigenen Lebensentwurf zu verfolgen. Der Ansatz Sozialer Arbeit ist ganzheitlich und es gilt die Bedürfnisse von einzelnen Menschen, Gruppen und dem Gemeinwesen zu erfassen (DBSH 2016, Kleve 2003, S. 24). Somit orientiert sich Soziale Arbeit nicht nur an den persönlichen Interessen der Klient*innen, sondern auch an den Interessen der Gesellschaft oder Organisation. Soziale Arbeit hat dementsprechend auch einen gesellschaftlichen Auftrag, der zum Beispiel vorsieht, sozialen Wandel, soziale Gerechtigkeit, Gemeinwohl und die Teilhabe aller Menschen an der Gesellschaft zu fördern (DBSH 2016, Kleve 2003, S. 24).

3 Erfassung von Einsamkeit und erste Anknüpfungspunkte zur Sozialen Arbeit

Seit vielen Epochen beschäftigen sich Wissenschaftler*innen der verschiedensten Disziplinen mit dem Phänomen Einsamkeit. Ob Theolog*innen, Philosoph*innen, Soziolog*innen oder Psycholog*innen, sie alle versuchen den Ursachen für Einsamkeit auf den Grund zu gehen und ihre Auswirkungen auf das gesellschaftliche Miteinander zu erforschen (Bohn 2008, S. 23).
Die Soziale Arbeit bezieht sich als wissenschaftliche Disziplin im Rahmen der Hochschulausbildung auf verschiedene Fachgebiete (Scherr 2002, S. 232). Mit der Frage,

ob und welche Theorien relevant für die Praxis der Sozialen Arbeit sein könnten, nimmt sie - wie oben beschrieben - Bezug auf Bereiche aus der Rechts- und Politikwissenschaft, Psychologie oder Soziologie. Hiermit liegt die Vermutung nahe, dass Einsamkeit als vielschichtiges und mehrperspektivisches Phänomen auch für die Soziale Arbeit eine Rolle spielen könnte. Eine erste provozierende These ist folgende: Wenn sich seit einiger Zeit Soziolog*innen und Psycholog*innen mit dem Thema befassen, warum dann nicht auch die Soziale Arbeit? Diese stellt ohnehin Leistungen und Angebote zur Verfügung, die zunächst nicht auf spezifische Problemlagen bezogen sind. Selbstverständlich haben sich spezifische Arbeitsfelder ausgebildet, die Bandbreite ist jedoch äußerst groß (vgl. Kapitel 2). Soziale Arbeit hat dementsprechend eine gewisse Allzuständigkeit inne, die Kleve als „universellen Generalissimus“ bezeichnet (Kleve 2003, S. 55). Sie hat die Aufgabe im Prozess einer Fallbearbeitung flexibel auf die Bedürfnisse der Klient*innen einzugehen, unabhängig davon in welchem Arbeitsfeld sie ihr begegnen (Scherr 2002, S. 225). In diese Allzuständigkeit kann demnach auch das Phänomen der Einsamkeit fallen. Denn es ist anzunehmen, dass Fachkräfte der Sozialen Arbeit ungeachtet der Arbeitsfelder Menschen antreffen, die sich einsam fühlen.

Aus psychologischer Perspektive stellen befriedigende Beziehungen zu anderen Menschen eine notwendige Bedingung für eine gesunde seelische und körperliche Entwicklung dar (Schwab 1997, S. 13). Das seelische und körperliche Wohlbefinden eines Menschen sind davon abhängig, wie gut dieser in einem Netz befriedigender sozialer Beziehungen eingebunden ist (Schwab 1997, S. 13). Einsamkeit ist nach Schwab Ausdruck und Warnzeichen einer Beziehungsgestörtheit, also ein Leiden des Individuums an der sozialen Umwelt (Schwab 1997, S. 13). Er definiert Einsamkeit als „[…] das quälende Bewusstsein eines inneren Abstands zu den anderen Menschen und die damit einhergehende Sehnsucht nach Verbundenheit in befriedigenden, sinngebenden Beziehungen.“ (Schwab 1997, S. 22). Einsamkeit beinhaltet demzufolge einen emotionalen und einen sozialen Aspekt. Das Wohlbefinden wird maßgeblich nicht nur davon bestimmt, wie viele Beziehungen ein Mensch hat und ob er sich in einem sozialen Netz eingebunden fühlt, sondern auch wie intim, vertraut und sinngebend sich Beziehungen für Betroffene anfühlen. Das bedeutet, dass zum einen jene Menschen sich einsam fühlen können, die wenig bis gar keine Kontakte haben und zum anderen auch solche Menschen, die zwar Kontakte hegen, diese jedoch nicht als zufriedenstellend empfinden. Untersuchungen bestätigen zudem, dass die Qualität einer Beziehung eine

wichtigere Rolle spielt als die Anzahl der Freundschaften im Hinblick auf mehr Lebenszufriedenheit (Pinquart; Sörensen 2000, Eyerund; Orth 2019, S. 11).
Die Soziale Arbeit unterstützt Menschen, die sich in vielfältigen Problemlagen befinden (Scherr 2002, S. 236). Adressat*innen und Klient*innen der Sozialen Arbeit können Kinder, Jugendliche, Familien, Erwachsene und ältere Menschen sein, denen ein befriedigendes Netz aus sozialen Kontakten und vertrauten, intimen Beziehungen fehlt oder die mit bestehenden Beziehungen unzufrieden sind (vgl. Kapitel 2). Es liegt nahe, dass sich Betroffene dadurch einsam fühlen können. Nach Schwabs Definition von Einsamkeit kann sich dementsprechend ein Unterstützungsbedarf entwickeln, dem sich Sozialarbeiter*innen annehmen oder bereits mit Angeboten entgegenkommen. Die Unterstützung kann beispielsweise die Auseinandersetzung mit folgenden Fragen beinhalten: Wie kann ein Netz aus sozialen Kontakten aufgebaut oder die Qualität einer Beziehung verbessert werden?

Aus soziologischer Perspektive beschreibt Einsamkeit eine Reduktion der Aktivitäten und sozialen Interaktion. Diese Kennzeichen von Einsamkeit entstehen nach Hillmann aus der sozialen Situation eines Menschen, einer bestimmten sozialen Lage, die entweder permanent oder befristet auftritt (Hillmann 1994, S. 173). Hiermit tritt Einsamkeit nicht nur als individuelles, sondern auch als ein gesellschaftliches Problem auf oder mit anderen Worten als ein Phänomen bestimmter Lebensphasen, das permanent oder befristet auftritt und sich in Einschränkungen des gesellschaftlichen Miteinanders zeigt. Menschen, die weniger aktiv sind und seltener mit anderen Menschen interagieren sind in der Teilhabe an der Gesellschaft eingeschränkt. Dies kann wiederum einen Einfluss auf das Gemeinwohl einer Gesellschaft haben. Sofern es viele Menschen sind, die sich einsam fühlen, weniger aktiv sind und seltener sozial interagieren, wirkt sich Einsamkeit auch indirekt auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt aus (Eyerund; Orth 2019, S. 4).
Soziale Arbeit stützt sich - wie bereits beschrieben - auf die gesellschaftliche Übereinkunft, dass alle Menschen das Recht auf ein menschenwürdiges Leben haben. Dieses Recht gilt es zu fördern und zu schützen. Dazu gehört auch, auf gesellschaftliche Ungerechtigkeiten und Situationen der Machtlosigkeit aufmerksam zu machen und sich für das Gemeinwohl einer Gesellschaft einzusetzen (Staub-Bernasconi 2009, S. 10ff., Becker-Lenz 2005, S. 90). Die Teilhabe an der Gesellschaft für Menschen zu ermöglichen und sich unterstützend für die Rechte von Menschen einzusetzen, damit sie sich als zugehörig und Teil der Gesellschaft fühlen können, ist in vielerlei Hinsicht Aufgabe der

Sozialen Arbeit (vgl. Kapitel 2). Führt Einsamkeit aus soziologischer Perspektive zu Einschränkungen des gesellschaftlichen Miteinanders und der Teilhabe durch weniger soziale Interaktion von Betroffenen, muss das für die Soziale Arbeit bedeuten, sich mit dem Thema Einsamkeit näher auseinanderzusetzen. Sie könnte die Frage stellen, ob dieses Phänomen im Zusammenhang mit Ausgrenzung, Marginalisierung oder anderen Ursachen steht. Vor allem dann, wenn es ohnehin ihr Anspruch ist, diesen Missständen und deren Ursachen auf den Grund zu gehen, ihnen entgegenzuwirken oder die Auswirkungen abzufedern (Staub-Bernasconi 2009, S. 10ff.).

3.1 Definition und Kernmerkmale von Einsamkeit

Trotz unterschiedlicher Definitionen von und Perspektiven auf Einsamkeit resümieren Peplau und Perlman 1982, dass die meisten Ansätze drei Aspekte gemeinsam haben: „(1) Einsamkeit bezieht sich auf ein wahrgenommenes *Defizit an sozialen Kontakten*. (2) Einsamkeit wird als ein *subjektives* Phänomen verstanden, darf also nicht mit *Alleinsein* oder objektiver Isolation verwechselt werden. (3) Einsamkeit wird als etwas Negatives, Belastendes - und auch Motivierendes - erlebt.“ (Schwab 1997, S. 19, Peplau; Perlman 1982). Einsamkeit muss dementsprechend zum einen als ein individuelles Gefühl verstanden werden. Es gibt nicht „das Einsamkeitsgefühl – das jeder Mensch fühlt, wenn er einsam ist.“ (Bohn 2008, S. 32). Die Ausdrucks- und Erscheinungsformen der Einsamkeit korrelieren zudem mit vielen, verschiedenen Emotionen. Zum anderen lässt sich Einsamkeit nicht ohne die soziale Dimension betrachten. Die Bewältigung von Einsamkeit ist nicht nur individuelle, sondern auch kollektive Aufgabe, weil jeder Mensch Einsamkeit erfahren kann und sie immer auch an ein Defizit von sozialen Kontakten geknüpft sein kann.

Brähler benennt bezugnehmend auf eine britische Studie von 2018 (BBC-4-Studie) fünf Hauptmerkale des Einsamkeitserleben, die im Laufe der Arbeit an relevanten Stellen noch einmal herangezogen werden. Die Hauptmerkmale sind: 1. Keine Vertrauensperson zu haben, mit der gesprochen werden kann. „2. sich nicht mit der Welt verbunden fühlen. 3. sich ausgegrenzt fühlen. 4. Traurigkeit. 5. sich unverstanden fühlen.“ (Brähler 2020, S. 21f.).

3.2 Abgrenzung von Einsamkeit, Alleinsein und soziale Isolation

Auffällig ist, dass Einsamkeit im Allgemeinen häufig mit den Begriffen Alleinsein und Isolation in einem Kontext verwendet wird. Aus der Fachliteratur geht jedoch deutlich hervor, dass weder Alleinsein noch soziale Isolation Voraussetzungen dafür sind, sich einsam zu fühlen. Alleinsein beschreibt zunächst den objektiven Zustand der physischen Abwesenheit anderer Menschen und für sich genommen noch nicht das Gefühl der Einsamkeit (Brähler 2020, S. 27). Das Alleinsein kann sowohl positiv als auch negativ empfunden werden. Das Gefühl der Einsamkeit ist unabhängig davon, ob ein Mensch allein ist oder ob er sich in Gesellschaft befindet (Bohn 2008, S. 29f.). Soziale Isolation impliziert dementsprechend auch noch keine Einsamkeit. Soziale Isolation kann auch als ein Zustand beschrieben werden, der langfristig durch einen Mangel an Kontakten gekennzeichnet ist (Bohn 2008, S. 30). Es gibt Menschen, die sich bewusst für ein Leben in sozialer Isolation entscheiden, damit zufrieden sind und sich nicht einsam fühlen.
Die Abgrenzung von Alleinsein, Isolation und Einsamkeit ist in der englischen Sprache eindeutiger. Es wird zwischen „solitude“, einer positiven Zuschreibung im Sinne von Freiheitsgefühlen und Autonomieerlebnissen, „loneliness“, einer negativen Bedeutung im Sinne einer Abgeschnittenheit von Freunden und „lonesomeness“, eine aus dem Alleinsein erwachsene Traurigkeit unterschieden (Elbling 1991, S. 7f.). In dieser Arbeit sind im Zusammenhang mit Einsamkeit immer die englisch sprachigen Begriffe von „loneliness“ und „lonesomeness“ und deren Bedeutung gemeint. Es würde sich in einer weiteren Bearbeitung des Themas auch ein Blick auf die positiven Seiten der Einsamkeit lohnen. Auch hier könnte die Soziale Arbeit möglicherweise einen Beitrag leisten und Menschen dabei unterstützen, die Ressource des „gut-allein-sein-könnens“ zu aktivieren.

Zusammenfassend kann festgestellt werden: Allein oder isoliert lebende Menschen müssen sich nicht zwangsläufig einsam fühlen, aber soziale Isolation und Alleinsein können Einsamkeitsgefühle fördern und stellen somit zwar keine hinreichenden Bedingungen, aber durchaus Risikofaktoren für Einsamkeit dar.
Darüber hinaus lassen sich allein aus der ersten Erfassung von Einsamkeit und deren Definition bereits Argumente für die Relevanz des Phänomens in der Sozialen Arbeit finden.

4 Erscheinungsformen von Einsamkeit

So vielseitig die Perspektiven und Definitionen auf und von Einsamkeit sind, so vielfältig sind auch ihre Erscheinungsformen. Die Ausdrucks- und Erscheinungsformen von Einsamkeit stehen im engen Zusammenhang mit anderen Emotionen, die miteinander korrelieren. Diese können Begleiterscheinungen, Ausdrucksformen und Reaktionen auf Einsamkeit sein oder jeweils eigenständige Phänomene darstellen. „Das soziale Phänomen Einsamkeit steht niemals isoliert. Auch wenn es isoliert.“ (Bohn 2008, S. 32). Eine Besonderheit der Einsamkeit ist, dass sie für Betroffene spürbar, aber für andere nicht sichtbar ist. Weil sie viele Erscheinungsformen hat, ist sie für Außenstehende manchmal schwer identifizierbar. Mal maskiert sie sich hinter körperlichen Beschwerden, mal hinter seelischem Ungleichgewicht und unangenehmen Gefühlen (Bohn 2008, S. 32f.). Körperliche Empfindungen können sich zum Beispiel in Unruhe, Lethargie, Müdigkeit oder Stress äußern. Ein seelisches Ungleichgewicht kann sich mit Gefühlen der Leere, Niedergeschlagenheit, Sinnlosigkeit oder Antriebslosigkeit bemerkbar machen (ebd.). Professionelle Kernkompetenzen von Sozialarbeiter*innen sind die Fähigkeit und Bereitschaft helfende Beziehungen aufzubauen, Hilfebedürftigkeit umfassend wahrzunehmen und komplexe Problemlagen zu erkennen (Scherr 2002, S. 236). Wenn sich das Phänomen Einsamkeit unter einem Deckmantel von verschiedenen Erscheinungsformen und Auswirkungen verbirgt, könnten Sozialarbeiter*innen mit diesen Kernkompetenzen in der Lage sein, Einsamkeit zu erkennen. Einsamkeit und entsprechende Emotionen könnten Begleiterscheinung, Ausdrucksform oder Reaktion sein und eben auch Teil einer komplexen Problemlage eines*r Klient*in darstellen. Menschen, die sich in krisenhaften Lebenssituationen befinden, können Angebote und Leistungen der Sozialen Arbeit in Anspruch nehmen. Sozialarbeiter*innen sind dementsprechend Erscheinungsformen wie tiefe Trauer, Verzweiflung, Aussichtslosigkeit oder Depression von Klient*innen nicht fremd. Je nach Berufsfeld sind sie auch mit Menschen konfrontiert, die sich in krisenhaften und konfliktreichen Situationen befinden und bei der Bewältigung dieser Problemlagen umfangreiche Unterstützung benötigen. Warum sollten Sozialarbeiter*innen einsame Menschen nicht ebenfalls dabei unterstützen, die vielfältigen Emotionen in Verbindung mit Einsamkeit einzuordnen und Bewältigungsstrategien zu suchen? Der Aufbau helfender Beziehungen, als eine bereits vorhandene Kernkompetenz von Sozialarbeiter*innen könnte auch im

Kontext von Einsamkeit sinnvoll sein, wenn Menschen sich unverbunden, unverstanden und ausgegrenzt fühlen, wie die Kernmerkmale aufgezeigt haben (vgl. Kapitel 3.1). Eine vertrauensvolle Arbeitsbeziehung zwischen Klient*in und Sozialarbeiter*in kann dazu beitragen, dass sich einsame Menschen verstanden und angenommen fühlen und dadurch eine wichtige positive Referenzerfahrung erleben.

Bohn vertritt im Kontext der Erscheinungsformen die These, dass Einsamkeit mit dem Gefühl der Scham verbunden ist. Scham entsteht durch ein negatives Selbstbild und das Gefühl, selbst für den Zustand der Einsamkeit verantwortlich zu sein. Menschen ziehen sich zurück, weil sie sich nicht in der Lage fühlen mit anderen in Kontakt zu treten und leiden gleichzeitig darunter, dass sich niemand um sie sorgt (Bohn 2008, S. 38f.). Hieraus kann ein Teufelskreis entstehen.

Auch Brähler verweist im Kontext von Einsamkeit auf entscheidende Phänomene, die mit Einsamkeit einhergehen, sie verstärken oder sie zu einem anhaltenden Zustand werden lassen können (Brähler 2020, S. 32). Die Phänomene sind Scham, Misstrauen, Angst vor Verletzlichkeit, soziale Ausgrenzung und Stigmatisierung. Wenn Menschen sich einsam fühlen, kann es vorkommen, dass sie sich für das Gefühl schämen und sich selbst dafür verurteilen so zu empfinden. Menschen schämen sich, weil sie die Gefühle, die mit Einsamkeit einhergehen, als schwach, bedürftig oder kindisch abwerten. Gleichzeitig kann es sein, dass sich Menschen besonders getrennt und einsam fühlen, wenn sie grundsätzlich eher schamanfällig sind. Scham kann aus einer Grundüberzeugung entstehen, nicht dazuzugehören und nicht liebenswert zu sein. Dadurch kann sich das Gefühl von sozialer Isolation entwickeln. „Je mehr man davon überzeugt ist, aus der Norm herauszufallen, sich anders, minderwertig oder ungeliebt fühlt, desto eher kann das Gefühl von Isolation und Einsamkeit aufkommen.“ (Brähler 2020, S. 29). Für Brähler steht zudem fest: Je mehr Misstrauen ein Mensch empfindet, desto mehr Einsamkeit erlebt dieser auch. Wenn jemand auf Grund negativer Beziehungserfahrungen anderen Menschen misstraut, sich aus Schutz vor Verletzung, Verrat oder Verlassenwerden zurückzieht, kann dieser Selbstschutz Einsamkeit verstärken (Brähler 2020, S. 29f.). Hinter diesem Schutz steht häufig die Sehnsucht nach sicherer und liebevoller Verbundenheit. Die alten Erfahrungen überdecken diese Bedürfnisse jedoch. Starkes Misstrauen anderen Menschen oder sogar sich selbst gegenüber kann hinderlich dabei sein, das Gefühl der Einsamkeit zu überwinden. Es könnte für diese Menschen schwierig sein auf andere Menschen zuzugehen, um Kontakt und Verbindung zu schaffen (ebd.).

Erst recht, wenn diese Menschen an ihren Kompetenzen dafür zweifeln. Damit einsame Menschen adäquat unterstützt oder erreicht werden können, ist das Wissen darüber, dass es bestimmte Phänomene und Begleiterscheinungen gibt, die Einsamkeit verstärken und zu einem anhaltenden Zustand werden lassen können, wichtig.

Eine weitere Form der Differenzierung von Einsamkeit und ihren Erscheinungsformen ist die Einteilung in vorübergehende, situationale und chronische Einsamkeit (Bohn 2008, S. 36). Bei der vorübergehenden Einsamkeit handelt es sich um ein kurzzeitiges Gefühl, dass nur Minuten oder Stunden dauern kann. Das Warten auf oder die Sehnsucht nach einem geliebten Menschen, eine bestimmte Stimmung, Melancholie, Musik oder Naturerlebnisse können vorübergehende Einsamkeit auslösen oder verstärken (Bohn 2008, S. 36). In diesem Fall muss sich für Betroffene noch kein Unterstützungsbedarf ergeben.

Die situationale Einsamkeit kann bis zu einem Jahr andauern und tritt in der Regel als Folge bestimmter Ereignisse auf. Das kann eine Trennung, Scheidung oder der Tod eines nahe-stehenden Menschen sein. Psychosomatische Beschwerden wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen können in diesen Fällen Begleiterscheinungen sein (ebd.).

Dieser Form von Einsamkeit können Sozialarbeiter*innen in der Praxis begegnen. Im Rahmen von Erziehungs- und Lebensberatung, wenden sich Eltern und Paare beispielsweise nach einer Trennung oder Scheidung an Sozialarbeiter*innen (Menne 1999, S. 132f.). Das muss noch nicht heißen, dass sie sich auch einsam fühlen. Die Wahrscheinlichkeit dafür steigt jedoch mit Eintritt solch situativer Ereignisse. Besonders ältere Menschen machen die Erfahrung von Einsamkeit, weil diese Lebensphase zwangsläufig den Verlust von Mitmenschen und zunehmende Hilfsbedürftigkeit mit sich bringen kann. Diesen Personen begegnen Sozialarbeiter*innen in den vielfältigen Einrichtungen der Altenhilfe. Das können offene, ambulante, teilstationäre oder stationäre Angebote sein (Schmidt 1999, S. 209ff.).

In diesem Zusammenhang findet also bereits ein Umgang mit Einsamkeit statt, sodass sich eine intensivere Beschäftigung mit diesem Phänomen geradezu aufdrängt.

Wenn ein Mensch unter Einsamkeitsgefühlen leidet, ohne dass ein bestimmtes Ereignis eingetreten ist, kann von chronischer Einsamkeit gesprochen werden (Bohn 2008, S. 36). Vordergründig sind im Kontext von chronischer Einsamkeit kognitive Faktoren anzuführen, wie beispielsweise die Überzeugung niemandem trauen zu können. Chronische Einsamkeit kann auch als Folge von traumatischen Erfahrungen auftreten und

sich beispielsweise auf empfundene Zurückweisung eines Kindes durch die Eltern beziehen (Bohn 2008, S. 36f.). Menschen mit dieser Erfahrung begegnen Sozialarbeiter*innen im Rahmen der Arbeit im Jugendamt oder der sozialpädagogischen Familienhilfe. Empfundene Zurückweisungen durch Eltern können insbesondere in der Kinder- und Jugendarbeit für Sozialarbeiter*innen eine Rolle spielen. Möglicherweise kann im Rahmen dieser Arbeit mit Betroffenen bereits präventiv späterer Einsamkeit entgegengewirkt werden.

Vom Arbeitsfeld unabhängig hat es die Soziale Arbeit immer wieder mit Menschen zu tun, die eine leidvolle Biografie oder Traumatisierung erlebt haben können. Die Erfahrungen und Traumata der Menschen könnten im Kontext einer vielfältigen Problemlage eine chronische Einsamkeit mit verursachen oder begünstigen. Als allgemeine Risikogruppen für das Erleben von frühkindlichen Traumata gelten ein Großteil (75%) der Kinder in Kinderheimen (Jaritz et al. 2008) sowie Kinder, die in Pflegefamilien untergebracht sind (Oswald et al. 2009) und Kinder mit Fluchterfahrung (Heptinstall et al. 2004). Mit diesen Kindern und Jugendlichen haben Sozialarbeiter*innen im Rahmen der Hilfen zur Erziehung, in der Heimerziehung (Chassé 1999, S. 167ff.), Beratung und Betreuung von Pflegefamilien und -kindern (Blandow 1999, S. 182ff.) sowie in der Flüchtlingshilfe (zum Beispiel in Unterkünften für minderjährige Kinder mit Fluchterfahrung) zu tun (Hamburger 1999, S. 415f.). Demnach ist Einsamkeit in diesen Arbeitsfeldern relevant, da frühkindliche Traumata chronische Einsamkeit begünstigen können und Sozialarbeiter*innen Betroffenen dort mit hoher Wahrscheinlichkeit begegnen. Weiterhin könnte die Form der chronischen Einsamkeit auch im Rahmen der Gemeindepsychiatrie oder Beratung und Begleitung von Menschen in Armut oder Obdachlosigkeit sowie im Kontext von Abhängigkeitserkrankungen oder Arbeitslosigkeit auftauchen (Karl 2016, S. 190).

Zusammenfassend können sich Menschen also über einen kürzeren Zeitraum hinweg, vorübergehend oder auf Grund von situativen Ereignissen einsam fühlen. Wenn sie aber über ausreichend soziale Kompetenz, Selbstvertrauen und Mut verfügen, könnten sie aus diesem Erleben durch eigenes, aktives Handeln von selbst herausfinden (Brähler 2020, S. 10). Im Falle der chronischen Einsamkeit oder wenn das Einsamkeitserleben mit Scham, Angst vor Verletzlichkeit oder Misstrauen einhergeht, könnte die psychische Belastung sehr stark sein, sodass die Wahrscheinlichkeit sinkt, aus eigener Kraft aus dem Teufelskreis der Einsamkeit aussteigen zu können. In diesem Fall kann es zudem

besonders schwer sein, sich einzugestehen, dass Hilfe von außen benötigt wird (Brähler 2020, S. 10).

Es konnten bislang erste Kontaktpunkte zwischen den Erscheinungsformen von Einsamkeit und den Problem- und Gefühlslagen der Klient*innen von Sozialer Arbeit gezogen werden. Sozialarbeiter*innen sind mit Empfindungen wie Trauer, Scham, Verzweiflung, Schmerz und Leid im Rahmen ihrer täglichen Arbeit, je nach Berufsfeld, vermutlich ohnehin sowohl konfrontiert als auch vertraut. Kernkompetenzen der Fachkräfte könnten möglicherweise bei der Begegnung mit Einsamkeit in mehrfacher Hinsicht hilfreich sein. Wie beschrieben, zeigen sich in den Erscheinungsformen der Einsamkeit bereits die Kontaktpunkte der Sozialen Arbeit mit diesem Phänomen. Es zeichnet sich ab, dass die Einsamkeit als Begleiterscheinung oder auch versteckte Ursache eine hohe Relevanz für das professionelle Handeln in der Sozialen Arbeit hat. Noch deutlicher wird dies mit der Betrachtung der möglichen Auswirkungen von Einsamkeit.

4.1 Auswirkungen von Einsamkeit

Aus der Beschreibung der psychologischen Perspektive ist hervorgegangen, dass stabile, soziale Kontakte eine notwendige Bedingung darstellen, um sich seelisch und körperlich gut entwickeln zu können. Dementsprechend kann es weitreichende Auswirkungen haben, wenn ein Mensch sich über einen längeren Zeitraum einsam fühlt. Im vorherigen Kapitel wurden im Kontext der Erscheinungsformen von Einsamkeit bereits einige mögliche emotionale und körperliche Beschwerden benannt. Diese können zum Beispiel Unruhe, Stress, Gefühle der Leere und Antriebslosigkeit sein.

Aufgrund mehrerer Studienergebnisse ist davon auszugehen, dass Einsamkeit und deren Begleiterscheinungen einen negativen Einfluss auf das Immunsystem eines Menschen haben kann. Die empfundenen Emotionen wie Niedergeschlagenheit, Sinnlosigkeit und ein geringeres Selbstwertgefühl können immer auch auf den Organismus wirken (Bohn 2008, S. 133). Zudem nehmen einsame Menschen an sich selbst mehr Symptome körperlicher Beeinträchtigung war als nicht einsame Menschen. Dies haben eine Reihe von Untersuchungen in diesem Zusammenhang gezeigt (Schwab 1997, S. 99). Neben den unangenehmen Gefühlen und dem persönlichen Leidempfinden der Betroffenen können sich dementsprechend auch die gesundheitlichen Risiken im Falle von chronischer

Einsamkeit erhöhen (Eyerund; Orth 2019, S. 3). Untersuchungen zufolge steht Einsamkeit in Zusammenhang mit einem erhöhten Risiko für Herzinfarkte, Schlaganfälle, Depressionen (Valtorta et al., 2016), Inaktivität, Rauchen oder risikobehaftetem Verhalten (Shanker et al., 2011).

Weitere Studien aus der Hirnforschung zeigen, dass Einsamkeit und Schmerzen im selben Areal des Gehirns verarbeitet werden (Spitzer 2018, S. 63). Spitzer erklärt, dass der Hirnbereich für körperliche und soziale Unversehrtheit schon für das Überleben der Menschen von vor Zehntausend Jahren eine wichtige Bedeutung hatte. Für das Überleben sei es unverzichtbar gewesen, in Gemeinschaften zu leben. Einsamkeit ist somit eine existentielle Bedrohung und kann als ein Warnhinweis verstanden werden, um das Überleben zu sichern (Spitzer 2018, S. 62f.). Ebenso können Schmerzen als Warnhinweise angesehen werden, weil der Mensch zum Überleben einen unversehrten Körper brauchte. Vor diesem Hintergrund ist es naheliegend, dass sich Einsamkeit für Betroffene sehr schmerzhaft und leidvoll anfühlt und die körperliche Unversehrtheit auf Dauer angegriffen werden kann.
An dieser Stelle deutet sich bereits an, dass die schwerwiegenden körperlichen Auswirkungen von Einsamkeit nicht nur ein individuelles Problem darstellen. Schwere Erkrankungen als Folgen von Einsamkeit, die in vielen Fällen auftreten, wirken sich auch auf die Gesellschaft und das Gesundheitssystem aus.

Die Relevanz sich als Sozialarbeiter*in mit Einsamkeit auseinanderzusetzten ergibt sich nicht nur aus den bisherigen Erkenntnissen. Laut einer Umfrage fühlte sich 2017 etwa jeder zehnte Mensch in Deutschland oft oder sehr oft einsam (Eyerund; Orth 2019, S. 2). Es ist also ein gesellschaftliches und kein rein individuelles Thema, wenn es so viele Menschen betrifft.
Eine US-amerikanische Beobachtungs- und Langzeitstudie (*Framingham Heart Study*, 1948) hat zudem ergeben, dass Einsamkeit ansteckend sein kann. Im Rahmen der Ergebnisse konnte ein Zusammenhang zwischen dem Einsamkeitsempfinden und der Nähe beziehungsweise Distanz zu ebenfalls einsamen Personen innerhalb eines sozialen Netzwerks, hergestellt werden (Spitzer 2018, S. 83ff.). Laut der Studie steigt die Wahrscheinlichkeit sich einsam zu fühlen, je mehr Kontakt und räumliche Nähe zu anderen einsamen Menschen besteht (Spitzer 2018, S. 85ff.). Dabei muss jedoch berücksichtigt werden, ob es sich tatsächlich um eine Ansteckung im Sinne einer

Kausalität handelt. Dennoch deutet sich hier erneut an, dass Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen verstanden werden muss, sofern den Studienergebnissen Glauben geschenkt wird, dass eine Ausbreitung von Einsamkeit durch Ansteckung stattfinden kann.

Neben den seelischen und körperlichen Auswirkungen und einer potenziellen Ansteckungs- und Verbreitungsgefahr ergeben sich also auch gesellschaftliche Folgen von Einsamkeit. Eine Besonderheit der Einsamkeit besteht darin, dass sich Menschen, die einsam sind, immer weiter isolieren und sich infolge dessen noch einsamer fühlen können. Einsamkeit kann sich also selbst verstärken, wodurch eine Lösung erschwert wird. „Menschen die einsamer sind, vertrauen weniger (Rotenber 1994), fühlen sich von sozialen Interaktionen eher bedroht (Cacuippo et. al. 2006, Tsai; Reis 2009, van Roekel et al. 2013) und haben Angst vor weiteren sozialen Kontakten.“ (Eyerund; Orth 2019, S. 3). Die Tatsache, dass sich Menschen weiter isolieren, verringert laut der *Framingham Heart Study* zwar die Ansteckungsgefahr (weil sie nicht mehr mit anderen Menschen in Kontakt kommen), sie zeigt aber auch, dass sich Einsamkeit indirekt auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken kann. Dieser Aspekt schließt auch an die Kennzeichen von Einsamkeit aus soziologischer Perspektive an. Die Reduktion von Aktivitäten und sozialer Interaktion durch Einsamkeit kann sich indirekt auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt auswirken, wenn es immer mehr einsame Menschen gibt, die sich weiter zurückziehen. Sobald immer größere Teile einer Gesellschaft sich ebendieser entziehen, stellt sich die Frage, ob es irgendwann überhaupt noch eine gemeinwohlorientierte Gesellschaft gibt, aus der sich Menschen zurückziehen können.
Darüber hinaus können für das Gesundheitssystem erhebliche Kosten entstehen. Leiden Menschen dauerhaft unter dem Gefühl der Einsamkeit, das wie beschrieben auch körperliche Beschwerden verursachen kann, steigt die Wahrscheinlichkeit häufigerer Arztbesuche oder Krankenhausaufenthalte (Eyerund; Orth 2019, S. 3f.). Zudem weist eine erste Studie auf finanzielle Einbußen für private Arbeitgeber*innen hin (Abdallah et al., 2017). Des Weiteren können durch die Einsamkeit einzelner Mitarbeiter*innen ernstzunehmende Einbußen durch Fehlzeiten und Produktivitätsverluste entstehen (Eyerund; Orth 2019, S. 4).

Diese gravierenden Auswirkungen von Einsamkeit für einzelne Individuen sowie für die Gesellschaft und Volkswirtschaft - vor allem wenn es immer mehr einsame Menschen

gibt - sprechen nicht nur für eine Relevanz, sondern geradezu für die Notwendigkeit zur systematischen Beschäftigung mit dem Thema. Die Auswirkungen machen schon jetzt deutlich, dass es sich bei Einsamkeit nicht nur um ein individuelles Problem, sondern vor allem auch um ein gesellschaftliches Phänomen handelt und schließt damit wiederum an den Auftrag von Sozialer Arbeit zur Förderung von sozialem Zusammenhalt und Gemeinwohl an. Dies bestätigt sich auch bei einer näheren Betrachtung der möglichen Ursachen und Entstehungsbedingungen von Einsamkeit.

4.2 Ursachen von- und Entstehungsbedingungen für Einsamkeit

Bereits nach den Definitionen scheint Einsamkeit für die Soziale Arbeit relevant zu sein. Anhand der Ursachen kann erkannt werden, an welchen Stellen die Soziale Arbeit auch schon im Kontext von Einsamkeit tätig ist. Bei so einer hohen Relevanz, die sich zuletzt auch aus den möglichen schwerwiegenden Auswirkungen ableiten lässt, liegt die Vermutung nahe, dass das Thema im alltäglichen Handeln der Menschen in der Sozialen Arbeit bereits Niederschlag gefunden hat, wenngleich die Forschung und Literatur dies bisher noch nicht explizit erwähnt oder diskutiert. Obwohl die Einsamkeitsforschung in Deutschland vergleichsweise noch jung ist und eine umfassende Ursachenanalyse durch verschiedenste Faktoren sowie individuelle Unterschiede erschwert ist, finden sich in der Fachliteratur eine Reihe von Überlegungen zu möglichen Entstehungsbedingungen von Einsamkeit (Eyerund; Orth 2019, S. 19).

Als allgemeine Einsamkeitsursachen gelten Defizite in den sozialen Netzwerken auf Mikroebene und gesellschaftliche Strukturbedingungen und Verteilung materieller Ressourcen auf Makroebene (Bohn 2008, S. 37). Die Identität und Persönlichkeit einer Person sowie Gedanken und Gefühle bezüglich der eigenen Einflussmöglichkeiten auf Dauer und Intensität des persönlichen Zustandes spielen ebenso eine Rolle, wie gegebene Rahmenbedingungen und Institutionen (Eyerund; Orth 2019, S. 19). Maßgebend für das Gefühl von Einsamkeit sind folglich Persönlichkeitsmerkmale und die Reaktion des Menschen auf spezifische Lebenssituationen, welche die soziale Umwelt beeinflussen.
Schwab verweist im Kontext der Entstehungsbedingungen für Einsamkeit auf Perlman und Peplau, die ebenfalls eine Unterscheidung von dispositionellen Faktoren, auslösenden Ereignissen und kulturellen Normen vornehmen (Schwab 1997, S. 59). Mit

dispositionellen Faktoren sind Persönlichkeitsmerkmale wie Schüchternheit oder mangelnde soziale Kompetenz gemeint. Als Beispiel für ein situatives Merkmal kann soziale Isolation genannt werden. Kulturelle Normen hingegen können zum Beispiel die Betonung des Individualismus sein (Schwab 1997, S. 59). Exemplarisch für auslösende Ereignisse können weiterhin der Verlust des*r Partners*in, der Umzug in eine fremde Umgebung, Trennung oder Scheidung oder schwer erfüllbare gesellschaftliche Erwartungen genannt werden. Zuletzt genannte Ereignisse sind bereits im Kontext der Erscheinungsformen von Einsamkeit zur Sprache gekommen, die - ebenso wie Scham oder Misstrauen - Einsamkeit verstärken und aus Momenten der Einsamkeit einen anhaltenden Zustand werden lassen können (vgl. Kapitel 4). Dass die Ursachen für Einsamkeit von individuellen und gesellschaftlichen Faktoren abhängig sind und der ganzheitliche Ansatz von Sozialer Arbeit ebenfalls immer alle relevanten Faktoren (individuelle, soziale, gesellschaftliche) bei der Unterstützung von Menschen miteinbezieht, stellt wiederum ein Anknüpfungspunkt von Einsamkeit zu der Sozialen Arbeit dar.

Neben allgemeinen individuellen und gesellschaftlichen Faktoren verweist Schwab weiter auf einen Zusammenhang von Ergebnissen der Einsamkeits- und Bindungsforschung. Shaver und Rubenstein haben Bowlbys Bindungstheorie mit Ergebnissen der Einsamkeitsforschung bereits 1980 verbunden und sahen emotionale Einsamkeit als Resultat einer inadäquaten frühkindlichen Bindung (Schwab 1997, S. 61). Wenn ein Kind keine adäquate frühkindliche Bindung erfahren hat, wird es unter Umständen im Jugend- und Erwachsenenalter Schwierigkeiten haben, eigene vertraute, sichere wie auch sinngebende Bindungen und Beziehungen zu Menschen aufzubauen oder länger aufrechtzuerhalten. Hierdurch kann das Risiko sich einsam zu fühlen steigen. Mehrere Untersuchungen haben in den 1970er und 80er Jahren Korrelationen zwischen dem Einsamkeitsempfinden und dem Verhalten der eigenen Eltern sowie dem Erziehungs- und Bindungsstil aufgezeigt (Schwab 1997, S. 62f.). Neben Schwab verweist auch Brähler auf einen Zusammenhang zwischen verschiedenen Bindungsstilen und dem Einsamkeitserleben (Brähler 2020, S. 125ff.). Unterschiedliche Bindungsstile erklären etwa, warum sich manche Menschen nach einer Trennung einsam fühlen und andere nicht. Die Voreinstellungen und Erfahrungen von Bindungsbeziehungen haben einen Einfluss darauf, ob wir uns zum Beispiel von dem Halt und der Zuwendung anderer

Menschen abhängig machen oder ob es uns allein gelingt, uns verbunden und umsorgt zu fühlen (Brähler 2020, S. 126f.).

Das Thema Bindung ist in mehrfacher Hinsicht auch Bestandteil der täglichen sozialarbeiterischen Praxis. Grundlagen der Bindungstheorie nach Bowlby und Grossmann sind Bestandteil der sozialarbeiterischen Hochschulausbildung und die erworbenen Kenntnisse spielen beispielsweise im Rahmen der Arbeit in Einrichtungen der Kinder- und Jugendhilfe immer wieder eine Rolle. Dort begegnen Sozialarbeiter*innen Kinder und Jugendliche, die zum Beispiel durch häufige Beziehungsabbrüche zu den Eltern eigene Erfahrungen mit inadäquater Bindung gemacht haben. Im Rahmen der Verfahren zur Einschätzung von Kindeswohlgefährdung in Jugendämtern und anderen Einrichtungen kann das Thema Bindung relevant sein. Schließlich kann auch in der Arbeit mit Erwachsenen Bindung als Thema auftauchen. Ein Beispiel in diesem Zusammenhang ist die Biographiearbeit mit Klient*innen. Wenn verschiedene Bindungsstile einen Einfluss auf das Einsamkeitsempfinden haben, Bindung ein Thema in der Sozialen Arbeit von Bedeutung sein kann und Sozialarbeiter*innen grundlegende Kenntnisse dazu mitbringen, können sie diese mit einem geschärften Bewusstsein auch für Einsamkeit in die Arbeit einbeziehen.

Im Kontext der Ursachen von Einsamkeit verweist Brähler auf Soziolog*innen, die im gesamtgesellschaftlichen Wandel Gründe für vermehrte Einsamkeit sehen. Brähler benennt unter anderem steigende soziale und ökonomische Mobilität und die Auflösung der Ständegesellschaft (Brähler 2020, S. 34f.). Die Menschen haben demnach inzwischen seltener vorgegebene Biografien, Identitäten und Zugehörigkeiten. Als Kind einer Bauernfamilie war es früher noch üblicher den Hof zu erben oder einen Hof in der Nachbarschaft zu übernehmen, anstatt einem anderen Beruf nachzugehen als dem der Eltern. Die zunehmenden Freiheiten in einer demokratischen Gesellschaft mit weniger Zwängen bergen aber nicht nur Chancen zur Selbstentfaltung und Entdeckung, sondern auch Risiken und die Bürde der Selbstverantwortung für eigene Entscheidungen. Wenn der berufliche Werdegang, die Identität und Zugehörigkeit weniger vorgegeben sind, bedarf es an viel Selbstverantwortung, Selbstvertrauen und anderen Kompetenzen. Entscheidet sich eine Person dafür in eine Großstadt zu ziehen und dort zu arbeiten ist sie unter Umständen zunächst allein und fühlt sich sogar einsam. Es braucht Eigeninitiative, soziale Kompetenzen, Geduld und Gelegenheiten, um ein soziales Netzwerk aufzubauen.

Das Risiko dabei zu scheitern und auf Ablehnung zu stoßen besteht, wenn eine Person nicht weiß, zu welcher Gruppe sie sich zugehörig fühlt, sich selbst nicht kennt oder definiert hat (Brähler 2020, S. 35). Wird bei der – im obigen Beispiel genannten Person – möglicherweise zusätzlich das Persönlichkeitsmerkmal der Schüchternheit erfüllt, ist das Knüpfen neuer Kontakte vermutlich deutlich erschwert. Folglich könnten gänzlich ausbleibende oder fehlgeschlagene Kontaktversuche zu einer über die Dauer gestiegenen Wahrscheinlichkeit führen, dass sich die Person irgendwann einsam fühlt.

Brähler bezieht sich zudem auf Sozialwissenschaftler*innen, die vermuten, dass zunehmend fehlende soziale Rituale das Kennenlernen anderer Menschen erschweren können (Brähler 2020, S. 35). In einer eher anonymisierten, schnelllebigen und mobilen Gesellschaft gehen Alltagsrituale, die Verbundenheit schaffen, möglicherweise verloren. Damit sind etwa Gespräche mit Nachbar*innen im Treppenhaus, Unterhaltungen in Warteschlangen an der Supermarktkasse oder Wortwechsel in der Straßenbahn gemeint. Es scheint zudem nicht mehr so üblich zu sein, kranke Mitmenschen zu unterstützen und Einkäufe für sie zu erledigen oder sich nach dem Wohlbefinden eines*r Nachbars*in zu erkundigen, wenn dieser*e einen nahestehenden Angehörigen verloren hat (Brähler 2020, S. 36). Diese Entwicklung lässt sich sicherlich nicht pauschalisieren und ist stark abhängig davon, in welchem sozialen Kontext, welcher Region, Stadt oder Dorf die Menschen leben. Vielleicht steigt gerade jetzt in Zeiten der Corona-Pandemie wieder das Bewusstsein für Zusammenhalt und Solidarität. Hierdurch könnten außerdem gewisse Rituale wieder selbstverständlicher werden als zuvor. Möglicherweise geschieht auch genau das Gegenteil und die Menschen vereinzeln zunehmend. Welche Folgen sich für die Gesellschaft aus dieser Krise entwickeln und ob durch die Kontaktbeschränkungen und vermehrte soziale Isolation mehr und mehr Menschen von Einsamkeit betroffen sein werden, wird sich erst noch zeigen. Wie beschrieben, deuten zumindest erste Ergebnisse der SOEP-CoV-Studie auf einen Anstieg der subjektiv empfundenen Einsamkeit hin (vgl. Kapitel 1). Es lohnt sich diese Entwicklungen weiter zu beobachten, vor allem auch im Kontext der Sozialen Arbeit. Welche Folgen hat die Krise für Sozialarbeiter*innen und deren Klient*innen zum Beispiel in Wohngruppen und anderen Einrichtungen?

Eyerund und Orth sehen die Diskussion um Einsamkeit ebenfalls vorwiegend im Sinne eines strukturellen und gesamtgesellschaftlichen Problems (Eyerund; Orth 2019, S. 2ff.). Damit schließen sie in gewisser Hinsicht an Peplau und Perlman in dem Aspekt der

kulturellen Normen an. Für Eyerund und Orth erhöht sich das Risiko für Einsamkeit durch Veränderungen des gesellschaftlichen Lebens. Dazu gehören kürzere Beziehungen und Ehen, unsichere Freundschaften aufgrund stärkerer Mobilität und vieler Ortswechsel sowie kleiner werdende Haushalte (Eyerund; Orth 2019, S. 2ff.). Damit schließen sie auch an die Überlegungen von Brähler an, dass steigende soziale und ökonomische Mobilität für Einsamkeit ursächlich sein kann. Darüber hinaus wird diskutiert, ob die zunehmende Digitalisierung und deren Folgen als eine Ursache für Einsamkeit durch eine Reduktion persönlicher Interaktionen angesehen werden kann (Eyerund; Orth 2019, S. 2ff.). Die Autor*innen weisen darauf hin, dass persönliche Gespräche und Kontakte im Alltag weniger notwendig oder durch die technischen Möglichkeiten der digitalen Kommunikation seltener geworden sind (ebd.). Andererseits zeigen sich durch die Corona-Krise auch Vorteile im Hinblick auf die steigende Digitalisierung. Familienfrühstücke oder Teamsitzungen im Home-Office mit Hilfe von Videochats beugen möglicherweise sogar Einsamkeit und sozialer Isolation vor.

Der Neurowissenschaftler und Psychiater Manfred Spitzer vertritt die Ansicht, dass das Phänomen Einsamkeit durch einen starken Trend der Singularisierung entsteht. Er kritisiert ebenfalls die Entwicklung immer kleiner werdender Haushalte, den technisch rasanten Fortschritt und egoistisches Konsumverhalten der Menschen und fordert mehr Gemeinschaftssinn (Spitzer 2018, S. 44f.). Mit einem egoistischen Konsumverhalten meint Spitzer, dass die Menschen in der Regel bestimmten Aktivitäten inzwischen eher allein nachgehen. Als Beispiele nennt er das allein Essen und Ansehen von Filmen, anstatt in familiärer Gemeinschaft zu essen oder gemeinsamen Aktivitäten nachzugehen (Spitzer 2018, S. 44). Diese Entwicklungen fördern seiner Ansicht nach Einsamkeit. Auch Brähler thematisiert das Risiko für „Einzellertum“. Wenn Menschen häufiger von zu Hause arbeiten, alltägliche Kontakte zwischen Arbeitskolleg*innen fehlen, Menschen allein leben, seltener in den Gottesdienst gehen oder gemeinsamen Aktivitäten in Vereinen nachgehen, fehlt das Gefühl von Zugehörigkeit, wodurch Einsamkeit aufkommen kann (Brähler 2020, S. 37f.).

Anhand der Ursachen wird deutlich, dass die Soziale Arbeit in ihrem Tun bereits der Einsamkeit entgegenwirken sollte. Denn eine Aufgabe von Sozialer Arbeit ist es beispielsweise, Kontaktmöglichkeiten für Menschen zu schaffen. In Jugendzentren, im Rahmen der Bildungsarbeit und mit der Methode der sozialen Gruppenarbeit werden

Räume geschaffen, in denen Begegnungen stattfinden können. Es gibt Elterngruppen, Mutter-Kind-Gruppen und Mehrgenerationenhäuser, in denen Menschen miteinander in Kontakt treten und miteinander Zeit verbringen können. Diese Angebote wirken Einsamkeit nach den genannten Definitionen also bereits entgegen. In Bezug auf die Vermutung, dass soziale Rituale weniger werden und somit Einsamkeit begünstigen, leistet die Arbeit der sozialpädagogischen Familienhilfe vielleicht ebenfalls bereits einen Beitrag. Im Rahmen dieser Familienhilfe unterstützen Fachkräfte Familien und Eltern im Alltag bei der Bewältigung verschiedener Herausforderungen. Hierbei gibt es die Möglichkeit, Familien dabei zu unterstützen, verbindende gemeinsame Rituale in das Familienleben zu integrieren, um mehr Verbundenheit zwischen den Haushaltsmitglieder*innen zu schaffen. Gemeinsames Essen und Spieleabende können angeregt werden und möglicherweise wirken diese unterstützenden Anregungen Einsamkeit ebenfalls bereits ein Stück weit entgegen.

Brähler thematisiert weiterhin den Wettbewerb und die Leistungsorientierung in kapitalistischen Gesellschaften als soziologische Ursache von zunehmender Einsamkeit. Demnach ist es erstrebenswerter Leistung zu erbringen und mit Anerkennung sowie Status belohnt zu werden, anstatt Verbundenheit und Beziehungen zu pflegen. Dabei brauchen Menschen diese, um zu funktionieren und kreativ sein zu können (Brähler 2020, S. 39). Sofern jemand mit dem Glauben aufgewachsen ist, dass es wichtig ist, Leistung zu erbringen und der Geist auf Wettbewerb ausgerichtet ist, wird sich diese Person vermutlich mit anderen Menschen vergleichen und sie vielleicht als Konkurrent*innen betrachten. Diese gefühlte Trennung von anderen macht sie dann anfälliger für Einsamkeit. „Ich gegen den Rest der Welt!“ (Brähler 2020, S. 39).
Auch an dieser Stelle kann die Soziale Arbeit bereits in verschiedenen Arbeitsfeldern mit unterschiedlichen Methoden ansetzen. Im Rahmen der Schulsozialarbeit gibt es zum Beispiel Gruppenarbeitsangebote mit sozialem Kompetenztraining. Ebenfalls können erlebnispädagogische Angebote für Kinder und Jugendliche den Teamgeist und Kooperation fördern sowie der allgemeinen Leistungs- und Wettbewerbsorientierung etwas entgegensetzen und hiermit das Risiko für Einsamkeit minimieren (Seithe 1999, S. 81ff.).

Bohn verweist, ähnlich wie Spitzer, auf sozioökonomische Zwänge und schreibt der beschleunigten Gesellschaft und der Entgrenzung von Arbeit eine Verstärkung von

Einsamkeit zu (Bohn 2008, S. 40). Mit der Entgrenzung von Arbeit ist gemeint, dass Menschen inzwischen häufiger von Zuhause aus arbeiten und sich die Grenzen zwischen Erwerbstätigkeit und Privatleben zunehmend auflösen. Teilzeit, Gleitzeit und verschiedene Schichtformen sind Beispiele für die Entgrenzung und Flexibilisierung von Arbeit (Voß 1998, S. 474). Mit steigender Flexibilität und Mobilität in der Arbeitswelt steigt auch die Wahrscheinlichkeit, weniger Zeit für soziale Kontakte zu haben und über einen längeren Zeitraum an einem Ort leben zu können, um anhaltende Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen oder aufrechterhalten zu können. Diese Herausforderungen können Einsamkeit begünstigen.

Böhnisch ist ein Vertreter des sozialpädagogischen Konzeptes der Lebensbewältigung. In seinen Ausführungen über die Lebensbewältigung und Lebenslagen von Klient*innen Sozialer Arbeit nimmt er zahlreiche gesellschaftliche Entwicklungen kritisch in den Blick, die sich mit den zuletzt genannten möglichen Ursachen für Einsamkeit decken. Gesellschaftliche Individualisierungstendenzen und die Entgrenzung von Arbeit sowie alle Chancen und Risiken, die damit einhergehen können, werden nicht nur im Kontext von Einsamkeit als mögliche Ursachen beschrieben, sondern auch im Zusammenhang mit Problemlagen von Klient*innen Sozialer Arbeit (Böhnisch 2012, S. 44ff.).

Als letzte entscheidende Ursachen für Einsamkeit nennen mehrere Autorinnen Diskriminierung, Marginalisierung (Bohn 2008, S. 40), soziale Ausgrenzung und Stigmatisierung (Brähler 2020, S. 31).
Brähler weist daraufhin, dass es in jeder Gesellschaft Personengruppen gibt, die stigmatisiert, geächtet, aktiv beschämt und benachteiligt werden. Hinzukommend gibt sie an, dass soziale Diskriminierung als Ursache für Schamerleben, Einsamkeit und somit auch für Krankheit und Armut wissenschaftlich erwiesen ist (Brähler 2020, S. 31). Die Zugehörigkeit zu einer geächteten Minderheit kann Unterwerfung, Rückzug und Kontaktvermeidung bedeuten, aber auch Schutz bieten. Einsamkeit, Ausgrenzung und Demütigung sind jedoch der Preis (Brähler 2020, S. 32). Menschen, die auf Grund verschiedener Merkmale (zum Beispiel Arbeitslosigkeit, Obdachlosigkeit, Behinderung) zu geächteten Minderheiten gezählt werden, fühlen sich unter Umständen verletzlich und angreifbar. Tatsächlich sind sie das auch, wenn sie verurteilt und dadurch ausgegrenzt werden. Folgen können mangelnde Teilhabe am gesellschaftlichen Leben sein und letztlich auch das Gefühl von Einsamkeit nach sich ziehen.

Menschen mit Behinderung oder psychischen Erkrankungen können beispielsweise ebenso davon betroffen sein, wie Menschen, die über lange Zeit arbeitslos sind. Diesen Gruppen von Menschen begegnet die Soziale Arbeit in vielen verschiedenen Kontexten und Arbeitsfeldern (Bieker; Floerecke 2011, S. 7). Das können Wohnheime sein, Beratungsstellen, Projekte für Langzeitarbeitslose oder die Wohnungslosenhilfe.
Zwei Aspekte weisen dahingehend auf die Relevanz hin, welche die Einsamkeit für die Soziale Arbeit hat und in welchem Zusammenhang sie mit ihr umgehen muss. Erstens hat sie Soziale Arbeit – wie bereits beschrieben – den Auftrag, Menschen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und Diskriminierung sowie Marginalisierung entgegenzuwirken. Zweitens kommt es innerhalb der Sozialen Arbeit zu Kontakten mit entsprechenden Personengruppen, die ein möglicherweise erhöhtes Risiko für Einsamkeit haben.

Alle dargestellten ursächlichen Annahmen haben gemeinsam, dass gesellschaftliche Entwicklungen und deren Folgen einen Einfluss auf das Miteinander der Menschen haben und somit Einsamkeit begünstigen können. Weiterhin ist deutlich geworden, dass immer auch Persönlichkeitsmerkmale und der Umgang mit bestimmten Lebenssituationen und Ereignissen eine Rolle spielen und Einsamkeit entstehen lassen können. Darüber hinaus konnten weitere Verbindungen von Ursachen für Einsamkeit und den Tätigkeitsbereichen von Sozialer Arbeit gefunden werden. Können aber darüber hinaus konkrete Risikogruppen für Einsamkeit und relevante Faktoren identifiziert werden, die das Einsamkeitsempfinden beeinflussen?

4.3 Risikogruppen und -faktoren von Einsamkeit

Der IW-Report „Einsamkeit in Deutschland – Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge“ vom Institut der deutschen Wirtschaft gibt einen Überblick über den Stand der Einsamkeit in Deutschland. Der Report basiert auf der Auswertung aktueller Daten des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) aus dem Jahr 2017 (Eyerund; Orth, 2019). Die Analyse der Daten zu Einsamkeit erfolgte im Zusammenhang mit den Faktoren Alter, Erwerbsstatus, Migrationserfahrung, Gesundheit und Freizeitgestaltung (Eyerund; Orth, 2019, S. 4).

Eine Zusammenfassung der Studienergebnisse kann die These untermauern, dass die Soziale Arbeit in der täglichen Praxis Menschen begegnen kann, die auf Grund von verschiedenen Faktoren ein erhöhtes Risiko dafür haben, sich einsam zu fühlen.

Laut der Studie fühlt sich der Großteil der repräsentativ für Gesamtdeutschland befragten Personen im Jahr 2017 mit 60 Prozent nicht einsam. Ein Drittel ist manchmal einsam und circa 10 Prozent vermissen sehr oft oder oft die Gesellschaft anderer und können somit als einsam bezeichnet werden (Eyerund; Orth 2019, S. 8).
Gemäß der Studie und deren Analyse fühlen sich Menschen der Altersgruppe der über 60-Jährigen mit 11 Prozent am häufigsten einsam (Eyerund; Orth 2019, S. 13). Es gibt jedoch auch einen relativ hohen Anteil an Personen (9,6 Prozent) innerhalb der mittleren Altersgruppe (30-39-Jährige), die sich einsam fühlen (Eyerund; Orth 2019, S. 13). Das Einsamkeitsempfinden ist in der Altersgruppe der 20-29-Jährigen am geringsten. Bei einem Vergleich der Angaben von sowohl 2013 als auch 2017 befragten 20-29-Jährigen, fällt jedoch auf, dass sich 29 Prozent der Personen dieser Altersgruppe 2017 einsamer fühlen als 2013. Diese Zunahme im Einsamkeitsempfinden ist in dieser Altersgruppe im Vergleich zu der mittleren Altersgruppe und den über 60-Jährigen am höchsten (Eyerund; Orth 2019, S. 14). Diese Ergebnisse sind ein Hinweis darauf, dass nicht nur – wie meist angenommen – ältere Menschen von Einsamkeit betroffen sind. Darüber hinaus bedeutet es für die Soziale Arbeit, dass auch die mittlere Altersgruppe und die der 20-29-Jährigen bei der Betrachtung von Einsamkeit einbezogen werden müssen.
Laut der Studie ist der Anteil der nicht erwerbstätigen Menschen, die sich einsam fühlen mit 13 Prozent wesentlich höher als bei den erwerbstätigen Personen (Teilzeit, Vollzeit oder Altersteilzeit) (Eyerund; Orth 2019, S. 16). Hinzukommend lässt sich feststellen, dass Personen mit Migrationserfahrung mehrheitlich nicht einsam sind. Bei genauerer Betrachtung dieser Gruppe zeigen sich jedoch auch höhere Einsamkeitsanteile bei den Menschen, die Migrationserfahrung haben und nicht erwerbstätig sind (28 Prozent) (Eyerund; Orth 2019, S. 17f.).
Weiterhin ist festzuhalten, dass ein guter Gesundheitszustand und die regelmäßige Teilnahme an Freizeitaktivitäten die Gefahr verringert, sich einsam zu fühlen (Eyerund; Orth 2019, S. 12ff.). Es kann sich dementsprechend positiv auf das Einsamkeitsempfinden auswirken, wenn einer Erwerbstätigkeit nachgegangen wird, die Verfügbarkeit und Erreichbarkeit von Freizeitangeboten gewährleistet ist und Menschen gesund sind.

Die Ergebnisse dieser Studie untermauern die Vermutung, dass Soziale Arbeit in der täglichen Praxis Menschen begegnet, die sich einsam fühlen können. Wenn tatsächlich überwiegend ältere Menschen, aber auch junge Personen sowie Menschen, die nicht erwerbstätig sind und überdies Migrationserfahrung haben, von Einsamkeit betroffen sind, dann lassen sich an dieser Stelle erneut Arbeitsfelder und Bereiche der Sozialen Arbeit finden, in denen diese Personengruppen anzutreffen sind. Zu möglichen Kontexten, in denen einsame Menschen entsprechend der Studienergebnisse vermutlich anzutreffen sind, zählen: Der große Bereich der Alten- und Seniorenhilfe mit Angeboten wie Begegnungsstätten oder Mehrgenerationenhäuser, die Kinder- und Jugendhilfe, in denen junge Menschen beispielsweise in der Bildungsarbeit angetroffen werden können sowie Projekte für Langzeitarbeitslose und Beratungsleistungen in der Migrationssozialarbeit und Flüchtlingshilfe.

5 Die Relevanz von Einsamkeit für die Soziale Arbeit

Es schließt sich die Frage an, ob die bereits dargelegten Ergebnisse die Forschungsfrage nach der Relevanz des Phänomens Einsamkeit für die Soziale Arbeit hinreichend beantwortet haben. Die Soziale Arbeit hat keinen konkreten Auftrag sich mit einsamen Menschen zu befassen (vgl. Kapitel 1). Aus den bereits dargelegten Argumentationen lassen sich jedoch indirekte Aufträge für die Soziale Arbeit, beispielsweise über spezifische Klient*innengruppen und entsprechende Arbeitsfelder, ableiten.

Soziale Arbeit hat mit der großen Bandbreite an Arbeitsfeldern eine gewisse Allzuständigkeit inne, in die auch das Phänomen Einsamkeit fallen sollte. Es ist wahrscheinlich, dass Sozialarbeiter*innen in der täglichen Arbeit Menschen begegnen, die sich einsam fühlen (vgl. Kapitel 2). Hierfür konnten eine Reihe von Beispielen, wie mögliche Personengruppen (unter anderem ältere Menschen, Personen der mittleren Altersklasse und Menschen, die nicht erwerbstätig sind) und Arbeitsfelder (Altenhilfe, Kinder- und Jugendhilfe, Erziehungs- und Lebensberatung) gefunden werden. Darüber hinaus könnten Angebote und Initiativen aus den vielfältigen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit dem Phänomen Einsamkeit bereits etwas entgegensetzen. Die Relevanz ergibt sich jedoch nicht nur aus einem breiten Spektrum an Arbeitsbereichen der Sozialen Arbeit, sondern auch aus der Betrachtung der Zielgruppen.

Es sind neben den Arbeitsfeldern auch die Zielgruppen der Sozialen Arbeit weit gefasst. Demnach kann sich Soziale Arbeit an Personen aller Altersstufen richten. Die Studienergebnisse haben darauf hingewiesen, dass nicht nur - wie häufig vermutet - ältere Menschen von Einsamkeit betroffen sind, sondern auch Personen anderer Altersgruppen. Wenn Leistungen und Angebote der Sozialen Arbeit sich an Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen richten, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass sie auch Personen jeglichen Alters begegnet, die sich einsam fühlen. Besonders bei der Betrachtung der Risikogruppen von Einsamkeit ist deutlich geworden, dass Sozialarbeiter*innen im Rahmen der verschiedenen Arbeitsfelder jenen Menschen begegnen, die besonders von Einsamkeit betroffen sein können. In diesem Zusammenhang genannte Beispiele waren die Bereiche der Altenhilfe, Migrationssozialarbeit, Arbeitslosenhilfe und Bildungsarbeit (vgl. Kapitel 4.3).

Es ergibt sich weiterhin eine Relevanz von Einsamkeit für die Soziale Arbeit auch im Hinblick auf die Ursachen sowie auf Vorwissen, Kenntnisse und Kernkompetenzen von Sozialarbeiter*innen.

Die Ursachen für Einsamkeit sowie für andere Problemlagen der Klient*innen Sozialer Arbeit können aus den gleichen gesellschaftlichen Entwicklungen, wie der steigenden sozialen und ökonomischen Mobilität und der Entgrenzung der Arbeit heraus entstehen (vgl. Kapitel 4.2).

Wenn Sozialarbeiter*innen diese gesellschaftlichen Entwicklungen und Veränderungen und deren herausfordernde Folgen im Blick haben und sich überdies im Klaren darüber sind, dass diese auch Einsamkeit begünstigen können, dann sind es die richtigen Fachleute, um sich dem Phänomen anzunehmen. Diese Vermutung liegt nahe, weil beispielsweise gezeigt werden konnte, dass das Bindungsverhalten einer Person einen Einfluss auf das Einsamkeitserleben haben kann und Sozialarbeiter*innen mit Bindungstheorien vertraut sind und damit umzugehen wissen. Dass hinzukommend - wie bereits beschrieben - chronische Einsamkeit in Folge von frühkindlichen, traumatischen Erfahrungen begünstigt wird und betroffene Kinder in entsprechenden Arbeitsfeldern (Heimerziehung, Pflegekinderwesen, Flüchtlingshilfe) anzutreffen sind, weist auf die Relevanz hin, als Sozialarbeiter*in eine sich möglicherweise später entwickelnde Einsamkeit im Blick zu haben und präventiv darauf zu reagieren (vgl. Kapitel 4).

Darüber hinaus bringen Sozialarbeiter*innen unter anderem die Kernkompetenz mit, komplexe Problemlagen zu erkennen und Hilfsbedürftigkeit umfassend wahrzunehmen.

Dementsprechend können sie in der Lage sein, Einsamkeit unter einem Deckmantel an vielfältigen Erscheinungsformen und Auswirkungen zu erkennen und als Teil einer Problemlage eines*r Klient*in zu identifizieren. Auch dieser Aspekt spricht für die Relevanz sich innerhalb der Sozialen Arbeit dem Thema Einsamkeit zu widmen.
Überdies sind Erscheinungsformen von Einsamkeit Sozialarbeiter*innen insofern nicht fremd, als dass sie einigen von ihnen ohnehin in der alltäglichen Praxis begegnen. Es wurde dargelegt, dass sie mit starken Empfindungen wie Traurigkeit oder Phänomenen wie Traumata, Depression oder Bindungsstörungen umzugehen wissen. Auch wenn die Soziale Arbeit keinen dezidierten Auftrag hat, sich um einsame Menschen zu kümmern, ergibt sich eine Relevanz und somit ein indirekter Auftrag hinsichtlich der Betrachtung von Auswirkungen und Ursachen von Einsamkeit. Mit der soziologischen Perspektive auf Einsamkeit konnte eine Verbindung zwischen der Gefahr für ein gesellschaftliches Miteinander und der Aufgabe von Sozialer Arbeit hergestellt werden, sich für das Gemeinwohl einzusetzen und die gesellschaftliche Teilhabe der Menschen zu ermöglichen. Einsamkeit spielt für die Soziale Arbeit eine Rolle, weil es zum einen ihre Aufgabe ist, sich für die individuellen Bedürfnisse und Interessen von Klient*innen einzusetzen und zum anderen, weil die Gesellschaft ein Interesse daran haben könnte, Vereinsamung von Menschen oder ganzen Gruppen zu verhindern, um das Gemeinwohl und die Teilhabe der Menschen an der Gesellschaft nicht zu gefährden (vgl. Kapitel 3). Je weniger Menschen sich einsam fühlen und sich sozial isolieren, desto eher kann Gemeinwohl und Teilhabe stattfinden. Darüber hinaus konnte gezeigt werden, dass Diskriminierung und Marginalisierung mangelnde Teilhabe und soziale Isolation zur Folge haben kann und Einsamkeit somit begünstigt wird. Soziale Arbeit hat die Aufgabe Ausgrenzung und Diskriminierung zu verhüten. Somit ergibt sich auch an dieser Stelle ein indirekter Auftrag für die Soziale Arbeit Einsamkeit und deren Auswirkungen als mögliche Folge dieser Lebenssituationen im Blick zu haben.

5.1 Leistungen und Angebote der Sozialen Arbeit für einsame Menschen

Die Einsamkeit hat also für die Soziale Arbeit in vielerlei Hinsicht eine Relevanz. Es konnten mehrfach Beispiele für Kontexte und Arbeitsfelder genannt werden, in denen Sozialarbeiter*innen mit hoher Wahrscheinlichkeit auf Menschen treffen, die sich einsam fühlen. Die Frage ist, ob Angebote und Initiativen der Sozialen Arbeit Menschen bereits

dabei unterstützen sich weniger einsam zu fühlen. Dies geschieht möglicherweise unbeabsichtigt, da die Gründe und Ziele der Leistungen Sozialer Arbeit vordergründig andere sind als gezielt der Einsamkeit entgegenzuwirken. In diesem Kontext wären qualitative und quantitative Studien von Bedeutung. Da diese noch nicht vorliegen, müssen folgende Überlegungen auf theoretischer Ebene für den Anfang genügen.

Zunächst kann festgehalten werden, dass Einsamkeit als problematisches Phänomen im Bereich der Altenhilfe bislang wohl am stärksten bekannt ist und dass es somit bereits eine Reihe von Angeboten gibt, die Einsamkeit im Alter mindern sollen. Beispiele sind hier die Seniorenbegleitung, generationsübergreifende Projekte für Kinder und Senioren (Marien 2018) oder das Silbernetz (Silbernetz e.V.). Dies ist ein Angebot für Senioren, das Telefonate mit Freiwilligen und Ehrenamtlichen beinhaltet, um sich weniger einsam zu fühlen. Diese Angebote entsprechen dem Bedarf älterer einsamer Menschen, die laut der Ergebnisse der Studie vom IW-Report prozentual am häufigsten von Einsamkeit betroffen sind (vgl. Kapitel 4.3). Die Frage ist, ob es Angebote und Bereiche gibt, in denen Soziale Arbeit auch für andere potenziell einsame Altersgruppen unterstützend wirkt.

Initiativen wie Mehrgenerationenhäuser und Begegnungszentren, Bildungsarbeit, kunsttherapeutische Angebote, Eltern-Kind-Gruppen und offene Treffs sind weitere Beispiele dafür, dass Soziale Arbeit dem Phänomen Einsamkeit bereits etwas entgegensetzt (riesa efau. Kultur Forum Dresden e.V.). Diese Angebote und Methoden schaffen Räume, in denen sich Menschen jeglichen Alters begegnen, gemeinsam Zeit verbringen, sich austauschen und Kontakte knüpfen können. Diese Initiativen können Menschen bereits entgegenkommen, um sich weniger allein, isoliert und einsam zu fühlen, weil sie das Miteinander von Generationen und Kulturen fördern, freiwilliges Engagement unterstützen und die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben eröffnen. Wenn die Einsamkeit nicht schambesetzt ist und Menschen anderen grundsätzlich vertrauen, dann nehmen diese Personen oben genannte Angebote in der Umgebung von sich aus in Anspruch und fühlen sich dadurch womöglich bereits weniger einsam beziehungsweise gesehen, gebraucht und wirksam. Die Vermutung liegt also nahe, dass Soziale Arbeit mit einem breiten Spektrum an Methoden und Angeboten möglichen Einsamkeitsgefühlen bereits etwas entgegensetzt.

Im zweiten Kapitel sind einige Beispiele für allgemeine Leistungen Sozialer Arbeit benannt worden. Im Kontext von Einsamkeit sind Beratungs-, Befähigungs- und Begleitungsleistungen für Betroffene ebenfalls bereits hilfreich.

Es ist anzunehmen, dass beispielsweise während Beratungsleistungen im Rahmen der Einzelfallarbeit mit Klient*innen mögliche Defizite oder Probleme in der alltäglichen Praxis zur Sprache kommen, die mit Einsamkeit zu tun haben, auch wenn sie damit nicht direkt in Verbindung gebracht werden. Dies kann der Fall sein, wenn Menschen sich beispielsweise an Sozialarbeiter*innen wenden, weil ihnen ein Netzwerk an sozialen Kontakten fehlt oder weil sich bestehende Beziehungen nicht befriedigend anfühlen beziehungsweise mit starken Konflikten belastet sind. Themen und Gründe in der Lebensberatung, weswegen sich Menschen an solch eine Stelle wenden, können darüber hinaus Fragen in Bezug auf Ehe und Partnerschaft sein, Konflikte in Beziehungen oder Trauer- und Verlusterfahrungen (Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e.V.). Auch diese Themen können gleichzeitig mit dem Gefühl von Einsamkeit in Verbindung stehen, wie die Erscheinungsformen von Einsamkeit im dritten Kapitel gezeigt haben.

Im Rahmen der sozialarbeiterischen ressourcen- und netzwerkorientierten Beratung stehen beispielsweise materielle Ressourcen von Klient*innen, soziale Beziehungen, persönliche Wissensbestände und Kompetenzen sowie deren Förderung im Mittelpunkt der Arbeit mit Betroffenen (Nestmann; Sickendiek 2015, S. 158). Der Fokus der Unterstützung liegt also darauf, mit Klient*innen zu analysieren, warum bisherige Bewältigungsstrategien nicht wirksam waren. Gemeinsam kann erarbeitet werden, welche Fähigkeiten und Unterstützungsquellen ausgebaut oder (re-)aktiviert werden können, um eine belastende Situation besser bewältigen zu können (Nestmann; Sickendiek 2015, S. 158). An dieser Stelle greift gleichzeitig auch die allgemeine Befähigungsleistung von Sozialer Arbeit, wenn Menschen dabei unterstützt werden, vorhandene Ressourcen zu aktivieren und Kompetenzen zu stärken. In Bezug auf Einsamkeit kann das bedeuten, dass mit diesem Ansatz bereits potenziell einsamen Menschen geholfen wird. Sozialarbeiter*innen können in der Zusammenarbeit mit Klient*innen nach Wegen suchen, Kompetenzen zu stärken, die es möglich machen, beispielsweise die Beziehungsqualität zu verbessern oder ein Netzwerk aus sozialen Beziehungen auf- oder auszubauen. Hierdurch können sich Menschen weniger einsam und mehr verbunden fühlen. Dies geschieht möglicherweise ohne dass Einsamkeit als Überschrift oder Thema in der gemeinsamen Arbeit explizit als solche benannt wird.

Es ist aber auch denkbar, dass bestimmte Unterstützungsleistungen durchaus bewusst auf Einsamkeit abzielen, weil Menschen in der Beratung deutlich aussprechen, dass sie sich einsam fühlen (Zum Beispiel seitdem jemand Vertrautes verstorben ist). Darüber hinaus ist es möglich, dass Fachkräfte bei ihren Klient*innen Einsamkeit als Teilproblem sehr wohl erkennen und auch bereits entsprechend bewusst darauf reagieren.

Die Leistung der Begleitung von Sozialer Arbeit kann in Bezug auf Einsamkeit insofern hilfreich sein, als dass Betroffene in einer schwierigen Zeit ihres Lebens professionellen Beistand erfahren. Im Falle einer situationalen Einsamkeit, in Folge von Tod, Trennung oder Scheidung kann es hilfreich für Betroffene sein, einen sicheren Raum und Halt in professioneller Begleitung zu erfahren, um eine schwere Zeit besser überstehen zu können (Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e.V.). Die Leistung der Begleitung und die Methode der Einzelfallhilfe von Sozialer Arbeit haben den Kern der Unterstützung innerhalb der Arbeitsbeziehung zwischen Klient*innen und Sozialarbeiter*innen. Die Beziehung an sich wirkt hierbei bereits als Medium der Veränderung (Galuske 2015, S. 1025). Eine solche Arbeitsbeziehung, die auf Vertrauen, Verständnis, Empathie und Unterstützung beruht, kann ebenfalls im Falle von Einsamkeit für Betroffene hilfreich sein. Den Kernmerkmalen von Einsamkeit entsprechend, können sich einsame Menschen im Rahmen einer professionellen Arbeitsbeziehung mit Sozialarbeiter*innen wieder verstanden, gesehen und angenommen fühlen, wodurch das Gefühl von Einsamkeit vermindert werden kann.

Dementsprechend ist zusammenfassend davon auszugehen, dass Soziale Arbeit bereits einen Beitrag leistet und - wenn auch in einigen Fällen möglicherweise eher unbewusst - dem Thema Einsamkeit etwas entgegensetzt. Manchmal passiert dies vielleicht auch sogar bewusst. Für den Fall, dass Menschen einsam sind, weil sie sich ausgegrenzt fühlen und ihnen ein Netzwerk an sozialen Kontakten fehlt, können Angebote, Initiativen sowie Projekte wie Mehrgenerationenhäuser und Begegnungszentren hilfreich sein. Wenn einsame Menschen den Wunsch haben, mehr Zufriedenheit in Beziehungen zu erleben, dann gibt es auch hierfür Angebote und Beratungsstellen, an die sich Betroffene bereits wenden können, um Unterstützung zu erhalten. Außerdem kann die Arbeitsbeziehung zwischen Fachkräften der Sozialen Arbeit und Klient*innen im Falle von Einsamkeit hilfreich sein.

5.2 Entwicklungsmöglichkeiten und -notwendigkeiten im Umgang mit Einsamkeit in der Sozialen Arbeit

Da die Soziale Arbeit mit verschiedenen Angeboten einsamen Menschen bereits entgegenkommt, stellt sich die Frage, ob das nicht schon ausreichend ist. Weil die Soziale Arbeit bereits einen Beitrag leistet und beispielsweise im Rahmen der Altenhilfe Einsamkeit längst berücksichtigt wird, muss das Phänomen dann in Zukunft auch in diesem und anderen Bereichen wirklich explizierter angegangen werden? Obwohl dies ein berechtigter Einwand ist, lohnt es sich dennoch zu überprüfen, was es für die Soziale Arbeit im Umgang mit Einsamkeit noch für Entwicklungsmöglichkeiten und Notwendigkeiten gibt. Die schwerwiegenden individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen, die Einsamkeit zur Folge haben kann, sprechen unter anderem dafür.

Eine in jedem Fall zu berücksichtigende Frage ist also, ob diese teilweise unbewussten, manchmal bewussten Angebote und Leistungen ausreichen, um Einsamkeit von und mit Betroffenen hinreichend abzumildern. Vor allem dann, wenn einsame Menschen beispielsweise kein Vertrauen mehr in andere Personen haben und sich für die eigenen Empfindungen schämen, ist zu bezweifeln, dass Betroffene Angebote der Sozialen Arbeit aus eigener Kraft in Anspruch nehmen. In diesem Fall kann es hilfreich sein, wenn Sozialarbeiter*innen in Bezug auf das Phänomen von Einsamkeit grundsätzlich sensibilisiert wären. Erst wenn Menschen unabhängig von den jeweiligen Gründen zu Adressat*innen, Nutzer*innen oder Klient*innen Sozialer Arbeit werden und Fachkräfte die Einsamkeit als Teilproblem identifizieren können, kann eine adäquate Unterstützung erfolgen. Dies ist auch möglich, wenn der Grund für die Hilfesuche zunächst ein anderer gewesen ist. In diesem Zusammenhang kann auch die Leistung der Vermittlung von Sozialer Arbeit Einsamkeit entgegenwirken. Studien haben gezeigt, dass kognitive Verhaltenstherapie zum Beispiel den größten Effekt bei Einsamkeit im Vergleich zu anderen psychosozialen Interventionen hat (Brähler 2020, S. 140). Wenn Sozialarbeiter*innen in der täglichen Praxis mit einsamen Menschen in Kontakt kommen und Einsamkeit als Teil einer Problem- oder Belastungssituation des*r Klient*in wahrnehmen, könnte Betroffenen eine kognitive Verhaltenstherapie empfohlen und ein Kontakt vermittelt werden, sofern das dem Wunsch dem*der Klient*innen entspricht.

Nach wie vor stellt sich jedoch die Frage, ob das Bisherige ausreichend ist, um Einsamkeit zu mindern, falls Betroffene durch die Begleiterscheinungen, Scham und Misstrauen in einem Teufelskreis stecken (vgl. Kapitel 4). Brähler sieht die Lösung für dieses Problem in den betroffenen Menschen selbst und ist davon überzeugt, dass Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit und weniger Einsamkeit führt (Brähler 2020, S. 13ff.). Wenn ein Mensch in der Lage ist, mit sich selbst freundlich und wohlwollend umzugehen, Halt in sich selbst zu finden und die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen, ohne sich von der Zuwendung anderer abhängig zu machen, kann das ein Weg sein, sich weniger einsam und wieder mehr mit sich und der Umwelt verbunden zu fühlen (Brähler 2020, S. 13ff.). Sozialarbeiter*innen könnten einsame Menschen auf dem Weg zu mehr Selbstmitgefühl und Verbundenheit begleiten, sofern sie für Begleiterscheinungen, Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit sensibilisiert sind. Diese Unterstützung würde auch dem Anspruch von Sozialer Arbeit entsprechen, Menschen so zu begleiten, dass sie sich selbst wieder als wirksam, autonom und handlungsfähig erleben.

Dennoch setzt auch diese Form der Unterstützung voraus, dass einsame Menschen mit einem entsprechenden Angebot auch erreicht werden können. Der Blick der vorliegenden Arbeit war bislang vorwiegend auf die Menschen gerichtet, die zwar einsam, aber auch zu erreichen sind, selbst wenn sie zunächst aus anderen Gründen zu Klient*innen Sozialer Arbeit werden. Es scheint so, als seien die Zielgruppen und Arbeitsbereiche der Sozialen Arbeit grenzenlos. Bei genauerer Betrachtung zeigt sich jedoch, dass dem nicht so ist. Geht es zum Beispiel um die Frage der Erreichbarkeit von Menschen, die von selbst keine Hilfe in Anspruch nehmen, stößt die Soziale Arbeit schnell an Grenzen. Ein Beispiel dafür ist die politische Bildungsarbeit. In diesem Bereich ist die Frage, wie Menschen mit bestimmten Angeboten besser erreicht werden können nach wie vor schwer zu beantworten. Häufig nehmen überwiegend die Personen Angebote der politischen Bildungsarbeit wahr, die sich sowieso für entsprechende Themen interessieren und die ohnehin für spezifische Bereiche sensibilisiert sind. Die Frage der Erreichbarkeit stellt sich dementsprechend auch im Kontext von Einsamkeit, wenn Betroffene sich schämen und sich immer weiter zurückziehen. Weiterführende Studien könnten Aufschluss darüber geben, wie groß der Anteil dieser bisher möglicherweise schwer zu erreichenden Menschen ist. Darüber hinaus könnten mit mehr Sensibilität und Wissen über die Merkmale dieser Gruppe bestehende Angebote angepasst oder neue, zielgerichtete Konzepte entwickelt werden.

Generell lässt sich feststellen, dass sich einsame Menschen nicht als klar definierte Zielgruppe bestimmen lassen, da Einsamkeit ein Merkmal ist, das in vielen verschiedenen Klient*innengruppen auftauchen kann. Aus diesem Grund ist es notwendig, eine umfassendere Sensibilisierung für das Phänomen innerhalb der Sozialen Arbeit zu erreichen. Des Weiteren kann eine grundsätzliche Sensibilisierung für das Thema Einsamkeit dahingehend sinnvoll sein, dass besser überprüft werden kann, welche konkreten Methoden und Maßnahmen wirksam sind. Diese könnten anschließend in der Praxis gezielter zur Anwendung kommen als bisher.
Obwohl sich bisher keine klar definierten Zielgruppen ableiten lassen, gibt es laut des IW-Reports Hinweise auf entsprechende Risikogruppen. Eine Sensibilisierung für entsprechende Risikogruppen könnte hilfreich sein, um auch in diesem Zusammenhang Untersuchungen voranzubringen. Die Ergebnisse des IW-Reports haben gezeigt, dass der Anteil der einsamer gewordenen Personen im Alter zwischen 20 bis 29 Jahren am höchsten war (vgl. Kapitel 4.3). Es könnte sich also lohnen nicht nur - wie in dieser Arbeit gesehen - auf theoretischer Ebene zu überprüfen, welche konkreten Angebote es für zum Beispiel diese spezielle Altersgruppe im Rahmen der Sozialen Arbeit gibt, sondern auch praktisch (zum Beispiel mithilfe von Umfragen) zu prüfen, ob es noch mehr bräuchte, um auch diesen Menschen ganz gezielt Unterstützung anzubieten.

Um eine grundsätzliche Sensibilisierung zu erreichen, kann es hilfreich sein, wenn Einsamkeitserleben als Risiko für die physische und psychische Gesundheit der Menschen mehr Anerkennung und Aufmerksamkeit im Rahmen der Hochschulausbildung für angehende Sozialarbeiter*innen erlangt. Wenn bereits in der Ausbildung von Fachkräften ein Bewusstsein für Einsamkeit und grundlegende Kenntnisse über mögliche Auswirkungen geschaffen werden, können Sozialarbeiter*innen gezielter reagieren, sobald ihnen in der Praxis Menschen begegnen, die einsam sind.
Eine Sensibilisierung für das Phänomen der Einsamkeit kann auch durch entsprechende Weiterbildungsangebote für Fachkräfte Sozialer Arbeit erfolgen. Es kann sich lohnen, Fortbildungsangebote zum Thema Einsamkeit anzubieten, welche sich an Sozialarbeiter*innen richten, die in Arbeitsfeldern und Kontexten tätig sind, in denen es sehr wahrscheinlich ist, dass sie auf Menschen treffen, die sich einsam fühlen.

Im Hinblick auf die Ursachen und mögliche Entstehungsbedingungen für Einsamkeit könnte weiterführende Forschung in Bezug auf mögliche präventive Unterstützungsangebote von Wert sein. Auch hierfür könnte Soziale Arbeit einen Beitrag leisten, indem sie noch sensibilisierter reagiert. Dies könnte sie tun, indem sie sich dem Thema Einsamkeit annimmt und die Forschung zu dem Thema durch die aktive Teilnahme am aktuellen Diskurs in der Gesellschaft und Wissenschaft mit voranbringt. Durch Vernetzung und in Kooperation mit anderen Disziplinen, wie der Soziologie, Psychologie oder Medizin, könnte sie mehr öffentliches Bewusstsein für Einsamkeit schaffen. Vor allem wenn Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen anerkannt und explizierter behandelt wird, kann dies auch als Prävention für bekannte, messbare und auch behandlungsbedürftige Folgekrankheiten dienen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Soziale Arbeit bereits mit verschiedenen Angeboten einsamen Menschen begegnet. Darüber hinaus sollte es jedoch ihr Ziel sein, für das Phänomen sensibilisierter zu sein, um Betroffene noch gezielter unterstützen zu können. Vor allem im Hinblick auf die einsamen Menschen, die vermutlich schwer zu erreichen sind und von selbst keine Hilfe in Anspruch nehmen, könnten bisherige Maßnahmen nicht ausreichend sein. An dieser Stelle stellt sich zudem die Frage, ob es tatsächlich die alleinige Aufgabe von Sozialer Arbeit sein kann, sich einsamen Menschen anzunehmen. Es könnte vielmehr zunächst auch eine politische Aufgabe sein, dem Phänomen mehr Beachtung zu schenken und Forschungsgelder zur Verfügung zu stellen, um anschließend entsprechende Initiativen ins Leben rufen zu können. Neben der Sozialen Arbeit würden auch andere Disziplinen davon profitieren, die zum Thema Einsamkeit forschen. Mit mehr finanziellen Mitteln hätten Soziologie, Medizin, Psychologie und Soziale Arbeit die Möglichkeit weiterführende Forschung voranzubringen und adäquate Konzepte zu entwickeln, die einsamen Menschen zu Gute kommen.

6 Zusammenfassung und Ausblick

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Einsamkeit als verbreitetes Phänomen für die Soziale Arbeit aus vielerlei Hinsicht eine Relevanz hat. Diese ergibt sich daraus, dass Sozialarbeiter*innen einsamen Menschen in zahlreichen Arbeitsfeldern begegnen

können, wie die Betrachtung der Erscheinungsformen von Einsamkeit und eine Reihe von Beispielen zeigen konnte. Darüber hinaus sind in diesem Kontext Parallelen zwischen den möglichen Gefühls- und Problemlagen von Klient*innen Sozialer Arbeit und den Begleiterscheinungen von Einsamkeit gezogen worden. Einsamkeit hat eine Relevanz für die Soziale Arbeit, weil Fachkräfte in ihrer täglichen Arbeit ohnehin mit starken Empfindungen wie Trauer, Scham, Verzweiflung und Depression oder Trauma konfrontiert und vertraut sind. Mit diesen Erfahrungen, Kenntnissen und mit Hilfe der verschiedenen Kernkompetenzen können Sozialarbeiter*innen die richtigen Fachleute sein, um einsame Menschen adäquat zu unterstützen. Die Auswirkungen von Einsamkeit haben zudem die Relevanz und Notwendigkeit untermauert, sich mit dem Phänomen näher auseinanderzusetzen und haben deutlich gemacht, dass Einsamkeit nicht nur als ein individuelles Phänomen verstanden werden kann. Einsamkeit muss vor allem auch als ein gesellschaftliches Phänomen betrachtet werden, da die physischen und psychischen Auswirkungen von Einsamkeit für Betroffene schwerwiegend sein und einen indirekten Einfluss auf den Zusammenhalt einer Gesellschaft haben sowie schwere Folgen für das Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft nach sich ziehen können.

Die möglichen Ursachen und Entstehungsbedingungen von Einsamkeit haben insofern auf eine Relevanz für die Soziale Arbeit hingewiesen, als dass gesellschaftliche Veränderungen und Entwicklungen sowohl einen Einfluss auf das Risiko haben, sich einsam zu fühlen, als auch auf Problem- und Bewältigungslagen von Klient*innen Sozialer Arbeit. Sozialarbeiter*innen sind für herausfordernde gesellschaftliche Veränderungen und deren Einfluss auf das Leben der Menschen sensibilisiert und diese Veränderungen sind wiederum auch in Bezug auf das Einsamkeitsrisiko von Bedeutung. Dies spricht dafür, dass Soziale Arbeit sich dem Thema und den Menschen annimmt.

Weiterführend haben die Ergebnisse des IW-Reports gezeigt, dass Menschen, die ein höheres Risiko haben sich einsam zu fühlen, nicht nur - wie häufig vermutet - ältere Menschen sind. Dies betrifft gleichwohl auch Personen der mittleren Altersgruppe und Personen, die nicht erwerbstätig sind. Dennoch weist die Gruppe der über 60-Jährigen prozentual immer noch den größten Einsamkeitsanteil auf. Besonders Menschen, die ein höheres Risiko für Einsamkeitserleben haben, sind in unterschiedlichen Arbeitsfeldern Sozialer Arbeit anzutreffen. Das haben die Ergebnisse und die beispielhaft aufgeführten Arbeitsfelder Sozialer Arbeit gezeigt. Hiermit konnte die These, dass Soziale Arbeit mit hoher Wahrscheinlichkeit auf Menschen trifft, die sich einsam fühlen können, erneut untermauert werden.

Auf Grundlage einer Zusammenfassung der bisherigen Ergebnisse dieser Arbeit ergaben sich weiterführende Überlegungen. Hieraus ließen sich anschließend indirekte Aufträge der Sozialen Arbeit ableiten, sich einsamen Menschen und dem Thema Einsamkeit anzunehmen. Obwohl die Soziale Arbeit keinen direkten Auftrag hat, Einsamkeit zu verhüten, so ist es dennoch ihre Aufgabe sich für die Bedürfnisse und Interessen der Klient*innen sowie das Gemeinwohl und die Teilhabe an der Gesellschaft einzusetzen. Diskriminierung und Marginalisierung schränken die Rechte von betroffenen Menschen ein und können soziale Isolation zur Folge haben, die wiederum Einsamkeit begünstigen kann. Dies zu verhindern, ist Aufgabe der Sozialen Arbeit. Insofern ergibt sich der indirekte Auftrag Einsamkeit und deren Auswirkungen für Einzelne und die Gesellschaft als mögliche Folge von Diskriminierung im Blick zu haben.

Weiterführend konnten beispielhafte Initiativen und Angebote Sozialer Arbeit identifiziert werden, die Einsamkeit bereits entgegenwirken. Ergänzend dazu sind allgemeine Leistungen der Sozialen Arbeit beschrieben worden, die im Falle von Einsamkeit hilfreich sein können, um Betroffene zu unterstützen.

Darauf aufbauend haben die Überlegungen zu Entwicklungsmöglichkeiten und Notwendigkeiten im Umgang mit Einsamkeit dazu geführt, dass ein erstes Ziel Sozialer Arbeit sein sollte für Einsamkeit, deren Ursachen und Auswirkungen sensibilisierter zu sein. Erst wenn ein differenzierteres Bewusstsein und eine Sensibilisierung für Einsamkeit aufseiten der Sozialarbeiter*innen besteht, kann das Phänomen bei Betroffenen als Teil einer Problemlage erkannt und entsprechend gezielter darauf reagiert werden. Es wurde überdies jedoch darauf hingewiesen, dass es nicht nur alleinige Aufgabe von Sozialer Arbeit sein kann Einsamkeit entgegenzuwirken. Vielmehr kann sie durch eine allgemeine Sensibilisierung und in Kooperation mit anderen Disziplinen für mehr Aufmerksamkeit und ein größeres Bewusstsein für das Phänomen der Einsamkeit einstehen. Hiermit könnte ebenso der Druck auf Politik und Gesellschaft erhöht werden, damit zukünftige Forschung auf dem Gebiet vorangetrieben wird.

Die abschließenden Überlegungen haben letztlich noch einmal verdeutlicht, dass es auf dem Gebiet der Einsamkeit noch weiterer Forschung bedarf, um herauszufinden, welche konkreten Angebote es bräuchte, um einsame Menschen adäquat zu unterstützen. Es würde sich lohnen, genauer zu untersuchen welche Menschen von Einsamkeit betroffen sind und in welchen speziellen Arbeitsfeldern der Sozialen Arbeit diese Personengruppen zu finden sind. Hierzu wären umfassende Befragungen in verschiedenen Bereichen der Sozialen Arbeit interessant. Weitere Forschung wäre außerdem hilfreich, um

herauszufinden, welche präventiven Maßnahmen es geben könnte, um Einsamkeit vorzubeugen. Das dies erforderlich ist, machen die möglichen schwerwiegenden Auswirkungen von Einsamkeit und nicht zuletzt auch die aktuellen Zahlen, der einsamer gewordenen Menschen in der Corona-Krisenzeit deutlich.

Literaturverzeichnis

Abdallah, Saamah; Jeffrey, Karen; Michaelson, Juliet (2017): The cost of loneliness to UK employers. New Economics Foundation (https://neweconomics.org/2017/02/cost-loneliness-uk-employers, verfügbar am 18.05.2020).

Becker-Lenz, Roland (2005): Das Arbeitsbündnis als Fundament professionellen Handelns. Aspekte des Strukturdilemmas von Hilfe und Kontrolle in der Sozialen Arbeit. In: Pfadenhauer, Michaela (Hg.): Professionelles Handeln. VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 86-103.

Bieker, Rudolf; Floerecke, Peter (Hg.) (2011): Träger, Arbeitsfelder und Zielgruppen der Sozialen Arbeit. Stuttgart: W. Kohlhammer (Grundwissen Soziale Arbeit, Bd. 5/6).

Blandow, Jürgen (1999): Pflegekinderwesen, Adoption und Vormundschaft. In: Chassé, Karl August; Wensierski, Hans-Jürgen (Hg.): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim; München: Juventa Verlag, S. 182-194.

Bohn, Caroline (2008): Die soziale Dimension der Einsamkeit. Unter besonderer Berücksichtigung der Scham. Hamburg: Dr. Kovač (Socialia. Studienreihe Soziologische Forschungsergebnisse, Bd. 93).

Böhnisch, Lothar (2012): Sozialpädagogik der Lebensalter. Eine Einführung. In: Grundlagentexte Pädagogik. 6., überarb. Aufl. Weinheim; Basel: Beltz Verlagsgruppe.

Brähler, Christine (2020): Neue Wege aus der Einsamkeit. Mit Selbstmitgefühl zu mehr Verbundenheit finden. München: Irisiana.

Cacioppo, John T. et al. (2006): Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspec-tive. In: Journal of Research in Personality. Jg. 40 (Heft 6), S. 1054–1085.

Chassé, Karl August (1999): Heimerziehung. In: Chassé, Karl August; Wensierski, Hans-Jürgen (Hg.): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim; München: Juventa Verlag, S. 167-181.

Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit e.V. – DBSH (2016): Definition der Sozialen Arbeit. (https://www.dbsh.de/profession/definition-der-sozialen-arbeit.html, verfügbar am 15.04.2020).

Diakonisches Werk der Ev.-Luth. Landeskirche Sachsens e.V. (Hg.): Ehe,- Familien und Lebensberatung. (https://www.diakonie-sachsen.de/arbeitsbereiche_leistungen_ehe_-_familien_und_lebensberatung_de.html, verfügbar am 25.05.2020).

Elbing, Eberhard (1991): Einsamkeit. Psychologische Konzepte, Forschungsbefunde und Treatmentansätze. Göttingen: Hogrefe, Verlag für Psychologie.

Entringer, Theresa; Kröger, Hannes (2020): Einsam, aber resilient – Die Menschen haben den Lockdown besser verkraftet als vermutet. In: DIW Berlin – Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung (Hg.): DIW aktuell. (Heft 46), S. 1-6 (https://www.diw.de/documents/publikationen/73/diw_01.c.791373.de/diw_aktuell_46.pdf, verfügbar am 09.06.2020).

Eyerund, Theresa; Orth, Anja Katrin (2019): Einsamkeit in Deutschland: Aktuelle Entwicklung und soziodemographische Zusammenhänge. In: Institut der deutschen Wirtschaft (IW) (Hg.): IW-Report Köln. (Heft 22), S. 1-27 (https://www.iwkoeln.de/fileadmin/user_upload/Studien/Report/PDF/2019/IW-Report_2019_Einsamkeit_in_D.pdf, verfügbar am 07.04.2020).

Galuske, Michael (2015): Methoden der Sozialen Arbeit. In: Thole, Werner (Hg.): Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S.1021-1035.

Hamburger, Franz (1999): Migration und Soziale Arbeit. In: Chassé, Karl August; Wensierski, Hans-Jürgen (Hg.): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim München: Juventa Verlag, S. 405-420.

Heptinstall, E.; Sethna, V.; Taylor, E. (2004): PTSD and depression in refugee children: Associations with pre-migration trauma and post-migration stress. In: European child and adolescent psychiatry. (Heft 13), S. 373-380.

Hillmann, Karl-Heinz (Hg.) (1994): Einsamkeit. Wörterbuch der Soziologie; 4., überarb., erw. Aufl. Stuttgart: Körner, S. 173.

Jaritz, C.; Wiesinger, D.; Schmid, M. (2008): Traumatische Lebensereignisse bei Kindern und Jugendlichen in der stationären Jugendhilfe. In: Trauma und Gewalt. (Heft 2), S. 266-277.

Karl, Ute (2016): Lebensweltorientierte Soziale Arbeit mit älteren Menschen. In: Grunwald, Klaus; Thiersch, Hans (Hg.): Praxishandbuch Lebensweltorientierte Soziale Arbeit. Handlungszusammenhänge und Methoden in unterschiedlichen Arbeitsfeldern. 3., völlig überarb. Aufl. Weinheim Basel: Beltz Verlag, S. 189-199.

Kindermann, Kim (2018): Manfred Spitzer: „Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit“. Soziale Isolation ist ansteckend. Buchkritik (https://www.deutschlandfunkkultur.de/manfred-spitzer-einsamkeit-die-unerkannte-krankheit-soziale.950.de.html?dram:article_id=412349, verfügbar am 10.05.2020).

Kleve, Heiko (2003): Geschichte, Theorie, Arbeitsfelder und Organisation Sozialer Arbeit. Reader: Fragmente – Definitionen, Einführungen und Übersichten. Alice-Salomon-Fachhochschule Berlin, S. 1-67 (http://www.forschungsnetzwerk.at/downloadpub/kleve_2003_sozialarbeit_Reader.pdf, verfügbar am 24.04.2020).

Lenzen-Schulte, Martina (2018): Wird der Einsame krank oder der kranke einsam? Frankfurter Allgemeine Zeitung. Feuilleton. Bücher (https://www.faz.net/aktuell/feuilleton/buecher/rezensionen/sachbuch/buchkritik-manfred-spitzers-einsamkeit-die-unerkannte-krankheit-15607736.html, verfügbar am 10.05.2020).

Luhmann, Maike; Hawkley, Louise (2016): Age Differences in Loneliness From Late Adole-scence to Oldest Old Age. In: Developmental Psychology. Jg. 52 (Heft 6), S. 943–959.

Marien, Amanda (2018): Generationsübergreifende Projekte: Kinder und Senioren profitieren. Freude wie der Sonnenschein: Wenn Jung und Alt voneinander lernen. Diakoneo (Hg.): Magazin (https://www.diakoneo.de/magazin/projekte-kinder-und-senioren/, verfügbar am 25.05.2020).

Menne, Klaus (1999): Erziehungs-, Ehe- und Familienberatung. In: Chassé, Karl August; Wensierski, Hans-Jürgen (Hg.): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim; München: Juventa Verlag, S. 130-146.

Nestmann, Frank; Sieckendiek, Ursel (2015): Beratung. In: Thole, Werner (Hg.): Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch. 4. Aufl. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 153-163.

Oswald, S. H.; Heil, K.; Goldbeck, L. (2009): History of maltreatment and mental health problems in foster children. In: Journal of Pediatric Psychology. Jg. 35 (Heft 5), S. 462-472.

Peplau, L.A.; Perlman, D. (1982): Perspektives of loneliness. In: Dies. (Hg.): Loneliness: A sourcebook of current theory, resaerch and therapy. New York: John Wiley, S. 1-18.

Pinquart, Martin; Sörensen, Silvia (2000): Influences of Socioeconomic Status, Social Network and Competence on Subjective Well-Being in Later Life: A Meta-Analysis. In: Psychology and Aging. Jg. 15 (Heft 2), S. 187–224.

riesa efau. Kultur Forum Dresden e.V. (Hg.): Mehrgenerationenhaus Dresden-Friedrichstadt. (https://riesa-efau.de/gesellschaft-gestalten/mehrgenerationenhaus/vorschau/, verfügbar am 24.05.2020).

Scherr, Albert (2002): Das Studium der Sozialen Arbeit als biographisch artikulierte Aneignung eines diffusen Wissensangebots. In: Kraul, Margret; Marotzki, Winfried; Schweppe, Cornelia (Hg.): Biographie und Profession. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt, S. 225-249.

Schmidt, Roland (1999): Soziale Altenarbeit und ambulante Altenhilfe. In: Chassé, Karl August; Wensierski, Hans-Jürgen (Hg.): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim; München: Juventa Verlag, S. 209-235.

Schwab, Reinhold (1997): Einsamkeit. Grundlagen für die klinisch-psychologische Diagnostik und Intervention. 1. Aufl. Bern: Hans Huber.

Seithe, Mechthild (1999): Schulsozialarbeit. In: Chassé, Karl August; Wensierski, Hans-Jürgen (Hrsg.): Praxisfelder der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Weinheim; München: Juventa Verlag, S. 76-86.

Shankar, Aparna; Mcmunn, Anne; Banks, James; Steptoe, Andrew (2011): Loneliness, Social Isolation, and Behavioral and Biological Health Indicators in Older Adults. In: Health psycho-logy: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Associa-tion. Jg. 30 (Heft 4), S. 377–385.

Silbernetz e.V. (Hg.): Das Hilfstelefon für einsame alte Menschen (https://www.silbernetz.org/, verfügbar am 25.05.2020).

Simmank, Jakob (2018): Einsamkeit. Eine tückische Trenddiagnose. In: Zeit Online. Psychologie (https://www.zeit.de/wissen/gesundheit/2018-04/psychologie-einsamkeit-manfred-spitzer-gefuehl-krankheit-alleinsein-isolation, verfügbar am 10.05.2020).

Spitzer, Manfred (2018): Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit. Schmerzhaft, ansteckend, tödlich. München: Droemer.

Splendid Research (Hg.) (2019): Studie: Wie einsam fühlen sich die Deutschen? Eine repräsentative Umfrage unter 1.006 Deutschen zum Thema Einsamkeit (https://www.splendid-research.com/de/studie-einsamkeit.html, verfügbar am 04.05.2020).

Staub-Bernasconi, Silvia (2009): Soziale Arbeit als Handlungswissenschaft. In: Birgmeier, Bernd; Mührel, Eric (Hg.): Die Sozialarbeitswissenschaft und ihre Theorie(n). Positionen, Kontroversen, Perspektiven. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 131-146.

Tsai, Fen-Fang; Reis, Harry T. (2009): Perceptions by and of lonely people in social networks. In: Personal Relationships. Jg. 16, S. 221–238.

Valtorta, Nicole K. et al. (2016): Loneliness and social isolation as risk factors for coronary heart disease and stroke: systematic review and meta-analysis of longitudinal observational stu-dies. In: Heart, British Cardiac Society. Jg. 102 (Heft 13), S. 1–8.

Van Roekel, Eeske et al. (2013): Loneliness, Affect, and Adolescents' Appraisals of Company: An Experience Sampling Method Study. In: Journal of Research on Adolescence. Jg. 24 (Heft 2), S. 350–363.

Voß, G. Günter (1998): Die Entgrenzung von Arbeit und Arbeitskraft. Eine subjektorientierte Interpretation des Wandels der Arbeit. Institut für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung der Bundesanstalt für Arbeit (Hg.). Jg. 31 (Heft 3), S. 473-487 (http://doku.iab.de/mittab/1998/1998_3_MittAB_Voss.pdf, verfügbar am 06.04.2020).

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Dresden, den 06.07.2020