

# PROJEKTBERICHT

## Risiken und Chancen der Einsamkeit in der digitalen Lebens- und Arbeitswelt Sachsen-Anhalts

Projektleitung: Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Heike Ohlbrecht

Projektbearbeitung: Stephan Weihrauch (M.A.) und Daniel Ewert  
(M.A.)



OTTO VON GUERICKE  
UNIVERSITÄT  
MAGDEBURG

HW

FAKULTÄT FÜR  
HUMANWISSENSCHAFTEN

Zschokkestraße 32  
39104 Magdeburg  
Telefon: +49-(0)391-67-56536  
E-Mail: [heike.ohlbrecht@ovgu.de](mailto:heike.ohlbrecht@ovgu.de)  
Internet: [www.soz.ovgu.de/mikrosoziologie](http://www.soz.ovgu.de/mikrosoziologie)

Das Projekt wurde aus Mitteln des Landes  
Sachsen-Anhalt unterstützt.



SACHSEN-ANHALT

**#moderndenken**

Projektvergabe durch:

Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung  
des Landes Sachsen-Anhalt

Turmschanzenstraße 25

39114 Magdeburg

Telefon +49-(0)391-567-4612

E-Mail: [ms-presse@ms.sachsen-anhalt.de](mailto:ms-presse@ms.sachsen-anhalt.de)

Internet: [www.ms.sachsen-anhalt.de](http://www.ms.sachsen-anhalt.de)

Weitere Informationen zur Digitalisierung des Landes Sachsen-Anhalt unter:  
[www.mid.sachsen-anhalt/digitales/strategie-sachsen-anhalt-2030](http://www.mid.sachsen-anhalt/digitales/strategie-sachsen-anhalt-2030)

## Inhaltsverzeichnis

1 Einsamkeitsaufmerksamkeit.....	3
2 Einsamkeit im wissenschaftlichen Fokus: Befunde und die Art der Wissensgenerierung auf dem Prüfstand.....	4
3 Erkenntnisinteresse und Fragestellungen der Untersuchung .....	6
4 Forschungsdesign .....	7
4.1 Quantitative Vorerhebung – Zentrale Ergebnisse.....	7
4.2 Methodik der qualitativen Studie.....	10
5 Ergebnisdarstellung.....	12
5.1 Typ I: Rollenkonflikte in vulnerabler Statuspassage.....	13
5.2 Typ II: Krisen der beruflichen Anerkennung.....	16
5.3 Typ III: Gekonntes Alleinsein .....	19
6 Handlungsempfehlungen für Politik und Gesellschaft.....	24
7 Literatur .....	26

## 1 Einsamkeitsaufmerksamkeit

Einsamkeit ist ein Phänomen, das in den vergangenen Jahren eine veränderte gesellschaftliche Aufmerksamkeit erfahren hat und immer noch erfährt. Von der „größten Volkskrankheit“ spricht die Stiftung Patientenschutz. Von dem „Monster der Moderne“ (Horx & Horx-Strathern 2020) oder der „tödliche[n] Epidemie“ (Wissmann 2018) ist des Weiteren die Rede. Einsamkeit scheint zunehmend eine gefühlsmäßig aufgeladene Situation und gesellschaftliche Lage zu beschreiben, die sich entgrenzt und zugespitzt hat. Das (spät-)moderne Individuum kennt Einsamkeit als negativ konnotiertes Beziehungsdefizit, als Fremdheit, Heimatlosigkeit und als Differenzkategorie zum (durchaus geschätzten) Alleinsein, das in der Selbstfürsorgepraktik ‚Me-Time‘ einen bekannten Ausläufer findet. Anthropologisch gesehen ist ein mit Einsamkeit oft assoziiertes Auf-sich-selbst-Gestelltsein – auch in physischer Abgrenzung zur Umwelt – ein gefühlsmäßiges Unbehagen, das für das instinktreduzierte „Mängelwesen“ Mensch (Gehlen 1993), das ohne Kulturzusammenhang nicht überleben kann, Lebensbedrohung bedeutet. In einer dicht vernetzten, digitalen Welt, unter gesellschaftlich und institutionell verbürgten zivilisatorischen Standards und angesichts der weitgreifenden Beherrschung der (menschlichen wie nicht-menschlichen) Naturgewalten müsste dieser Gefühlswert in Modernisierungsprozessen eigentlich an Bedeutung verlieren. Umso erstaunlicher, so könnte man annehmen, ist es, dass Einsamkeit immer stärker ins Problembewusstsein vorrückt.

Basis für die Skandalisierung von Einsamkeit in unseren Tagen waren Aussagen über die gesellschaftliche Verbreitung von Einsamkeit (gerade in den USA und Großbritannien), die als „Geburtsstunde einer Art Vereinsamungsthesen“ (Zierold 2022: 20) gesehen wird, die eine kontinuierliche Zunahme von Einsamkeit annimmt. Auf die angenommene Häufigkeit sowie Verteilung durch alle gesellschaftlichen Gruppen und Lebenslagen hinweg folgte bald die medial verbreitete These von einer Einsamkeitsepidemie (ebd.). Der Aufstieg zum anerkannten gesellschaftlichen Problem verläuft auch über warnende Studienergebnisse zu gesundheitsschädigenden Folgen von (chronischer) Einsamkeit (Bücker 2022) oder ihrer antidemokratischen Tendenzen (für Deutschland zuletzt Schobin 2022; Neu, Küpper & Luhmann 2023). Eine weitere Politisierung wird jüngst auch durch die Einsamkeits- und Isolationspotenziale im Zuge der Corona-Pandemie genährt, gibt es doch Hinweise darauf, dass das Einsamkeitserleben in allen Altersgruppen – besonders durch die Maßnahmen zur Eindämmung des Infektionsgeschehens (Lockdowns, social distancing, Maskenpflicht) – sprunghaft angestiegen war (Entringer 2022). Hierbei wurde deutlich, dass digitale Technologien durchaus Einsamkeit(en) reduzieren können. Dies trifft vor allem für analoge Einsamkeiten zu, wie z. B. ein Mangel an quantitativer Kontakthäufigkeit oder aber auch an Gleichgesinnten. Jedoch zeigte sich ebenso, dass nicht alle voraussetzungslos an und in digitalen Räumen partizipieren konnten. Zudem waren den digital verwirklichten sozialen Praktiken, die in Familien-, Arbeits- oder Freundschaftsnetzwerken zum Einsatz kamen, körperliche Grenzen gesetzt, wie sie sich in einem Gefühl fehlender Nähe und Geborgenheit ausdrückten.

Schon vor der Pandemie entstanden nationale Einrichtungen, die sich der Einsamkeit als gesellschaftliches Problem widmeten, wie beispielsweise das Einsamkeitsministerium in Großbritannien. Japan hat 2021 nachgezogen und auch in Frankreich und in den Niederlanden ist die Bekämpfung von Einsamkeit zur staatlichen Aufgabe geworden. Auch in

populärwissenschaftlicher und Ratgeber-Literatur hat Einsamkeit Konjunktur. Die gefühlte Häufung der Titel mit einschlägigen Begriffen wie „Allein“ (Schreiber 2021), „Die Freiheit, allein zu sein“ (Diehl 2022), „Einsamkeit“ (Simmank 2020), „Endlich Schluss machen mit der Einsamkeit“ (Die Persönlichkeitsexperten 2019) oder „Einsamkeit überwinden“ (Dahms 2021) macht Einsamkeit vielleicht zum „Megatrend der Zukunft“ (Diercks 2019).

Der grob skizzierte Weg der Einsamkeit ins gesellschaftliche Problembewusstsein ist dennoch nicht als überzogene Panikmache zu verstehen. Mit der Zunahme der politisch motivierten Auftragsforschungen zu Einsamkeit, mit ihrem bisherigen Meilenstein des Kompetenznetzwerks Einsamkeit (KNE), hat für Deutschland die Phase der Mobilisierung des Handelns eingesetzt. Damit ist der Auftrag verbunden, einen systematischen, zweiten Blick auf die vor allem gefühlsmäßig-moralisierenden Aussagen des öffentlichen Diskurses zu Einsamkeit zu legen. Dabei gilt es, die Fragen zu beantworten, wie – erstens – Einsamkeit zu einem neuen gesellschaftlichen Megatrend werden konnte und – zweitens, – welche Lebensbedingungen und -verhältnisse in spätmodernen Gesellschaften dazu führen, dass Einsamkeit als ‚Antwort‘ auf diese gesellschaftlichen Veränderungen die Folge ist.

## 2 Einsamkeit im wissenschaftlichen Fokus: Befunde und die Art der Wissensgenerierung auf dem Prüfstand

### **Herausforderungen der Messung von Einsamkeit**

Da längere, gut vergleichbare und systematische Zeitreihenanalysen für Deutschland fehlen, die zudem dem Kriterium der längsschnittlichen Messinvarianz genügen müssten (Mund 2022), ist eine einwandfrei datengestützte Beurteilung der Frage nach der Zu- oder Abnahme von Einsamkeit bislang nicht möglich. Auch Prävalenzmessungen zu einem bestimmten Zeitpunkt fallen je nach Messinstrument und Messmethoden unterschiedlich aus, was die Vergleichbarkeit der Studien erschwert. Zudem wurden in der Vergangenheit häufig unterschiedliche Zielgruppen adressiert (Mitschke, Höfer & Schobin 2023). Für den Zeitraum zwischen 2013 und 2017 kann nach Analyse der repräsentativen Daten des Sozioökonomischen Panels (SOEP) kein Anstieg der Einsamkeit in der deutschen Bevölkerung verzeichnet werden (10,5 % zu 9,5 %), wengleich die Frageformen zwischen direktem und indirektem Fragemodus zur Erfassung von Einsamkeit in diesem Zeitraum wechselten. Während 60 % im Jahr 2017 nicht einsam waren (nie bzw. selten), berichteten 9,5 % davon, oft und sehr oft einsam zu sein. Das heißt aber auch, dass ca. 30% manchmal einsam waren.

### **Einsamkeit im soziodemografischen Vergleich**

Knapp über dem gesellschaftlichen Durchschnitt für 2017 liegen die große Gruppe der über 60-Jährigen (10,8%) und die 30- bis 39-Jährigen (9,6 %) in der Häufigkeit des Einsamkeitserlebens. Schaut man differenzierter auf die Entwicklung zwischen 2013 und 2017, so ist die Gruppe der einsamer Gewordenen unter den 20- bis 29-Jährigen am höchsten. In der Gruppe der 16- bis 20-Jährigen hat sogar der Anteil der Einsamen – und zwar deutlich – zugenommen: 40% sind einsamer geworden gegenüber 18 %, die 2017 weniger einsam sind als 2013. Im Vergleich aller

Altersklassen wird der Anteil derjenigen mit einem unveränderten Einsamkeitserleben ab 40 Jahre größer (Eyerund & Orth 2019). Längsschnittuntersuchungen mit Daten des Deutschen Alterssurveys zeugen von einer leichten Zunahme der Prävalenzrate von Einsamkeit von 8,6 % auf 9,2 % unter den 45- bis 84-Jährigen zwischen 2008 und 2017. Dies entspricht ca. 3,5 Mio. Menschen, die 2017 tiefe Einsamkeit empfunden haben. Auch wenn bei der Betrachtung der Einsamkeitsentwicklung für einzelne Altersgruppen eine prozentuale Abnahme zu verzeichnen ist (hier v.a. bei den 75- bis 84-Jährigen), ist durchaus die absolute Anzahl einsamer Menschen gestiegen, da die ältere Bevölkerung durch den demographischen Wandel beständig zunimmt (Huxold, Engstler & Hoffmann 2019).

Weitere Forschungsbefunde legen nahe, dass Frauen, Menschen mit Migrationshintergrund, LGBTQ-Menschen, Erwerbslose, Alleinerziehende, Menschen mit geringem Einkommen und niedrigem Bildungsabschluss (Entringer 2022) stärker von Einsamkeit betroffen sind.

Einsamkeit ist sodann auch Voraussetzung eines beobachteten Vertrauensverlustes in (politische) Institutionen und einer abnehmenden politischen Partizipation (Schobin 2022). Wenngleich zu bedenken gegeben wird, dass Krankheitspotenziale von Einsamkeit auch auf das vorherrschende Defizitmodell in Medizin und Psychologie zurückzuführen sind (Holtbernd 2018), so stehen dem empirische Befunde gegenüber, die v. a. chronische Einsamkeit in einen Zusammenhang mit Morbiditäts- und Mortalitätsrisiken bringen (z. B. höhere Anfälligkeit für psychische Erkrankungen, Suizid, kardiovaskuläre Erkrankungen oder kognitive Fähigkeiten). Umgekehrt sind es eben auch gesundheitliche Faktoren, die Einsamkeit begünstigen können, wie z. B. ein schlechter objektiver Gesundheitszustand, gesundheitliche Einschränkungen durch chronische Krankheit oder psychische Krankheit, hier v. a. Depressionen. Einsamkeit kann also in Krankheit führen, ebenso wie Krankheit und gesundheitliche Einschränkung zur Vereinsamung beitragen können (Bücker 2022).

### **Einsamkeit und Digitalisierung**

Neben Individualisierungsprozessen und der Flexibilisierung der Arbeitswelt, die örtliche Verankerung unmöglich macht, wird auch die Digitalisierung als zentrale Entwicklung zur Erklärung von Einsamkeitsphänomenen (und ihrer epidemischen Ausmaße) ins Gespräch gebracht (Deremetz 2022). Im Zentrum des Interesses steht die Frage, ob in Gesellschaften der Gegenwart, die digitale Technologien weitreichend in ihre Funktionsbereiche integrieren und zum Strukturmerkmal sozialer Beziehungen machen, die Einbindung von Menschen in befriedigende Sozialbeziehungen erleichtert oder eher verhindert wird. Dabei droht nach derzeitigen Erkenntnissen die Vereinsamung eher als das Chancen der Vergemeinschaftung überwiegen. Die Studienlage weist eine Tendenz dahingehend auf, dass es Zusammenhänge gibt, die bestätigen, dass sich das Wohlbefinden bei geringerer Internetnutzung verbessert (Huang 2010), dass sich Einsamkeitsgefühle und depressive Verstimmungen reduzieren, wenn der Social-Media-Konsum abnimmt (Hunt et al. 2018) oder dass Einsamkeit mit Erfahrungen von Cyberbullying korreliert (Miller 2018). Zudem nehmen die psychischen Belastungen und Einsamkeitsgefühle als Reaktion auf folgenlose Scheinsozialitäten im Internet, Hate Speech und Victim-Blaming, zu, da vertrauensbildende Grundlagen von Soziabilität verloren gehen, die die verbindlichen und verpflichtenden Interaktionen abseits des virtuellen Raumes bieten

und damit gesellschaftlichen Zusammenhalt ermöglichen (Spitzer 2018).

### **Zur Notwendigkeit qualitativer Forschung**

Die zugrunde liegende häufigste Definitionsverwendung zu Einsamkeit in der Forschung ist von Perlman und Peplau aus den 1980er Jahren. Demnach ist Einsamkeit „the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively“ (Perlman & Peplau 1981: 31) (eigene dt. Übersetzung: Einsamkeit ist die unangenehme Erfahrung, die auftritt, wenn das Netz der sozialen Beziehungen einer Person in irgendeiner wichtigen Weise unzureichend ist, entweder in quantitativer oder qualitativer Hinsicht.). Dieses Qualitative bleibt in der Forschung jedoch hintenan: Einsamkeit bezieht sich demnach auf subjektiv wahrgenommene Defizite in quantitativen Aspekten von sozialen Beziehungen wie der Netzwerkgröße oder der Kontakthäufigkeit mit anderen Personen und qualitativen Aspekten wie der gefühlten Nähe zu Interaktionspartner:innen. Entscheidend ist, wie ebensolche Faktoren – etwa eine kleine Netzwerkgröße, geringer bis kein Kontakt mit anderen Personen oder introvertierte Verhaltensweisen etc. – wahrgenommen und d. h. interpretiert werden. So können Menschen objektiv einsam sein, weil sie keine Freunde haben und auch sonst kaum Kontakte zu anderen, dies muss sich für sie aber nicht als Einsamkeit anfühlen. Auch die Unterscheidung zwischen Alleinsein und Einsamkeit macht deutlich, dass die Quantität sozialer Beziehungen nicht immer den Ausschlag dafür gibt, ob sich jemand einsam fühlt. Angesichts der Kritik am wissenschaftlichen Diskurs zu und der wissenschaftlichen Erforschung von Einsamkeit bedarf es deswegen Verfahren, die eine möglichst große Kontextoffenheit gewährleisten. Als Konsequenz ergibt sich daraus die „Notwendigkeit, Einsamkeit durch Selbstberichtsverfahren“ (Mund 2022: 8) zu erfassen, d. h. Logiken und Kontexte der Einsamkeiten und ihre Deutungen müssen verstanden werden. Dafür müssen soziale Verläufe, Deutungsfolien, Sinnzuschreibungen und Praktiken der Einsamkeit(en) in den Blick genommen und einer Analyse mit Methoden der qualitativen Sozialforschung unterzogen werden.

### **3 Erkenntnisinteresse und Fragestellungen der Untersuchung**

Einsamkeitserleben und Einsamkeitsthematisierungen sagen stets auch etwas über gesellschaftliche Bedingungen und deren Veränderungen aus, innerhalb derer Einsamkeit evoziert, gespürt, gedeutet und verhandelt wird. Vor diesem Hintergrund wird Einsamkeit in der vorliegenden Untersuchung sowohl als Zugang zur Erkundung sozialen Wandels (v. a. mit Blick auf die digitale Transformation), als auch als Form der Reflexion von Gesellschaft und „ihr irgendwie vorgestelltes und dann erst verneintes Dasein“ (Simmel 1992: 96) gesehen. Einsamkeit wird als vorsprachliches, aber bewertendes Phänomen verstanden, das Auskunft über die Folgen der (digitalen) Vergesellschaftung gibt, genauer: über nicht tolerierbare Räume des Zurückgezogeneins, der Absonderung oder der Ausgrenzung – mit dem Risiko, dort den sozialen Tod zu sterben.

Ausgehend von der Annahme, dass über Gefühle „kulturelle Formen des Personseins“ (Illouz 2021: 10) präreflexiv und vorsprachlich verwirklicht werden, sind sie nicht als individualistische bzw. atomistische Erscheinungen zu verstehen, sondern gerade als

sinnhafte Ausdruckspraxis in der Verflechtung zwischen sozialen Beziehungen und kulturellen Bedeutungen. Das Erleben von Gefühlen folgt demnach sozialen Normen, Regeln und Werten (z. B. milieuspezifisch, geschlechtsspezifisch, altersspezifisch etc.). Einsamkeit und bio-psycho-soziales Wohlbefinden stehen in einem spezifischen Verhältnis, welches es auszuloten gilt. Auf der Ebene der **Entstehung von Einsamkeit** sind deshalb die Fragen zu stellen, für welchen (Problem-)Kontext Einsamkeit die verkörperte Ausdruckspraxis ist? Welche sozialen Ereignisse und Bedingungen können hier als einsamkeitsfördernd angesehen werden?

Wir gehen darüber hinaus davon aus, dass sich Bedeutungen nicht nur in (Körper-)Praktiken manifestieren, sondern auch in Interaktionen und Aushandlungen konstituieren. Gerade Einsamkeitsempfindungen, die sozial negativ konnotiert sind, bedürfen der Plausibilisierung, zuweilen auch der Rechtfertigung, weshalb Einsamkeit einer Interaktions- und Aushandlungsarbeit unterliegt. Ein solches (Selbst-)Verständigungsprojekt vollzieht sich in diskursiven Praktiken, in denen das Empfinden von Einsamkeit mit vorgefundenen Deutungen, Normen, Situationsdefinitionen und Handlungskalkülen in Übereinstimmung gebracht und moduliert wird. Insofern stellen sich auf der Ebene der subjektiven **Deutung der Einsamkeit(en)** die Fragen, welche Eigentheorien und Plausibilisierungsangebote Individuen entwickeln, um ihre eigene Situation zu verstehen? Welche Momente und Situationen werden als einsamkeitsgenerierend erlebt?

Auf der Ebene des **Umgangs mit Einsamkeit(en)** interessieren uns die Praktiken der Bewältigung des Einsamkeitserlebens. Wie managen Individuen ihre Einsamkeitsgefühle?

Um Vergesellschaftungsprozesse nicht nur unter Anwesenden, sondern auch unter Abwesenden oder in Interaktion zwischen nicht-menschlichen Aktanten und menschlichen zu untersuchen, was vor dem Hintergrund der wachsenden Teilhabe an virtuellen Netzwerken und der vermehrten Beteiligung von digitalen (Kommunikations-)Technologien in der modernen Lebens- und Arbeitswelt forschungsseitig einzuklammern ist, stellt sich auf der Ebene des **sozialen Wandels** die Frage, wie Digitalisierungsprozesse vor dem Hintergrund von Einsamkeitsthematisierungen reflektiert werden?

## 4 Forschungsdesign

Bei unserer Untersuchung handelt es sich um ein sequenzielles Vertiefungsdesign (Kuckartz 2014), bei dem quantitativ erhobene Befunde zum Zwecke eines weiterführenden Verständnisses mittels einer qualitativen Untersuchung intensiver beleuchtet werden.

### 4.1 Quantitative Vorerhebung – Zentrale Ergebnisse<sup>1</sup>

Vor der Präsentation einiger wesentlicher Befunde der qualitativen Hauptuntersuchung sollen vor diesem Hintergrund erst Ergebnisse einer Vorerhebung „Zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das subjektive Wohlbefinden und die Alltagsbewältigung“ (Ohlbrecht et al. 2020 & 2021) aufbereitet werden. Im Rahmen der Untersuchung wurden ca. 2000 (Erstbefragung) bzw. 800 Personen (Zweitbefragung während des zweiten Lockdowns)

---

<sup>1</sup> Für die Analyse und Präsentation der Ergebnisse der quantitativen Vorerhebung bedanken wir uns bei Dr.<sup>in</sup> Sarah Berndt (Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg) für ihre Unterstützung.

hinsichtlich des Gesundheitszustands, der Alltagsorganisation, der sozialen Unterstützung, der Bedeutung der Arbeit, aber auch zu politischen und gesellschaftlichen Einstellungen während der Corona-Pandemie mittels Onlineinterviews befragt. Als besonders relevant erweist sich, dass auch zwei Fragen zu Erfahrungen von Einsamkeit in den Fragebogen aufgenommen wurden. So konnten erstens Erkenntnisse darüber generiert werden, wie oft das Gefühl von Einsamkeit bei den befragten Personen derzeit (April/Mai 2020) auftrat und zweitens, wie oft sie durchschnittlich in der Woche im zweiten Lockdown (März/April 2021) Einsamkeit erfuhren.

Im Kontext der vorliegenden Untersuchung wurden die einsamkeitsbezogenen Antworten neu aufgegriffen und auf das hier verfolgte Erkenntnisinteresse zugeschnitten. So beschränkt sich der Analysefokus im Folgenden auf Personen, die zum Zeitpunkt der (Zweitbefragung) in Sachsen-Anhalt wohnen. Das Hauptuntersuchungsaugenmerk liegt auf sozialen Einflussvariablen für das Einsamkeitserleben und damit auf der Frage, welche sozialen Bedingungen einsamkeitsreduzierend oder verstärkend wirken.

### **Samplebeschreibung**

Auf skizzierte Art und Weise konnten die Antworten von insgesamt 364 in Sachsen-Anhalt lebenden Personen ausgewertet werden. Das Sample setzt sich hauptsächlich aus Personen der oberen Mittelschicht mit überdurchschnittlich hohen Einkommensverhältnissen und Bildungsabschlüssen zusammen. So weisen fast 60 % der Befragten ein monatliches Nettoeinkommen von über 2000 Euro auf. Außerdem geben 87 % der befragten Personen Fachhochschulreife oder Abitur als höchsten Schulabschluss an. Hinsichtlich der Alters- und Erwerbsstruktur sind lediglich 3 % an Rente beziehende Personen in der Stichprobe vertreten. Die meisten (37 %) sind in unbefristeten Beschäftigungsverhältnissen tätig. Ein weiteres Drittel des Samples besteht aus Studierenden.

Die Studie erhebt somit keinen Anspruch auf statistische Repräsentativität, wenngleich Korrelationen von Einsamkeitserfahrungen identifiziert werden konnten, aus denen sich wichtige Implikationen für die anschließende qualitative Erforschung von Einsamkeit ergaben.

### **Ergebnisse<sup>2</sup>**

Wie die Untersuchung zeigt, fühlte sich die Bevölkerung des Landes Sachsen-Anhalt in der Corona-Pandemie zu Beginn des Jahres 2021 im Durchschnitt manchmal bis selten einsam. Gleichwohl darf nicht außer Acht gelassen werden, dass knapp 30 % der Befragten angaben, dass sie sich oft oder sehr oft einsam fühlen.

Dabei korreliert das Geburtsjahr der Befragten mit dem Gefühl der Einsamkeit. Jüngere Befragte fühlen sich dabei einsamer als ältere Personen.

Gleiches gilt für Personen mit niedrigem Haushaltsnettoeinkommen gegenüber besserverdienenden Befragten.

---

**Methodische Anmerkung:** Die Befunde der multiplen Regressionsanalyse können die im folgenden präsentierten Zusammenhänge in einigen Fällen nicht bestätigen. Es zeigt sich bei der detaillierten Betrachtung der Koeffizienten, dass lediglich die Emotion Gelassenheit, die Zufriedenheit mit der familiären Situation, das Haushaltseinkommen sowie insbesondere vorhergehende Einsamkeitserfahrungen statistisch bedeutsam zur Erklärung der Häufigkeit der Einsamkeit beitragen.



Zudem existiert ein wenn auch schwacher, signifikanter Zusammenhang zwischen dem Beschäftigungsstatus und der Einsamkeit dergestalt, dass Studierende im Vergleich zu anderen Beschäftigungsgruppen, wie Selbstständigen, Beamt:innen, Beschäftigten und Rentner:innen häufiger angeben einsam zu sein.

In Bezug auf Wohnform sind Personen, die alleine leben, gegenüber Personen, die mit anderen Menschen im Haushalt leben, tendenziell einsamer.

Weiter besteht ein starker Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Einsamkeit im ersten Befragungszeitraum und Einsamkeitserfahrungen im zweiten Lockdown, wonach Personen, die während der Anfangsphase an Einsamkeit litten, auch in der zweiten Phase dazu neigen, einsam zu sein.

Starke Zusammenhänge zwischen Einsamkeit einerseits und weiteren Emotionen andererseits kristallisieren sich ebenso heraus: Je häufiger dabei negative Gefühle, wie Angst, Traurigkeit, Nervosität, Erschöpfung, Existenzängste und Stress auftreten, desto öfter zeigt sich dies auch bei der Einsamkeitswahrnehmung. Positive Gefühle in Form von Zufriedenheit, Glück, Sicherheit und Gelassenheit, stehen hingegen in einem negativen Zusammenhang mit Einsamkeit.

Zugleich besitzt auch die Zufriedenheit mit dem eigenen Leben einen präventiven Einfluss auf die Einsamkeit. Dabei zeichnen sich insbesondere starke, signifikante Zusammenhänge zwischen der Einsamkeit und der Zufriedenheit mit der eigenen Beziehung und der Freizeit ab. Für die weiteren Lebensbereiche (z. B. Arbeitssituation, finanzielle Lage, familiäre Lage) bestehen ebenso statistisch bedeutsame Zusammenhänge mit Einsamkeit.

Neben der emotionalen Verfassung und Zufriedenheit der befragten Personen nehmen die subjektive Gesundheit, das Vertrauen in die Berichterstattung von Politik und Wissenschaft einen, wenn auch untergeordneten, Einfluss ein. Die Befunde verweisen auf Zusammenhänge zwischen Einsamkeit und antidemokratischen Tendenzen, die auch in anderen Studien zunehmend beleuchtet werden (vgl. Neu, Küpper & Luhmann 2023).

Keine statistisch signifikanten Zusammenhänge zeigen sich dagegen in Bezug auf den Hauptwohnsitz, wonach das Wohnen in den neuen oder alten Bundesländern keinen Einfluss auf die Häufigkeit des Auftretens von Einsamkeit nimmt. Auch die Wohnortgröße steht nicht mit Einsamkeit im Zusammenhang.

Ebenso ist das Geburtsland der Befragten statistisch nicht bedeutsam und es zeigen sich weder geschlechtsspezifische Unterschiede im Einsamkeitserleben noch Korrelationen, die sich auf den Schulabschluss der Personen beziehen.

Ein Blick auf die Erwerbstätigkeit zeigt schließlich, dass sowohl das allgemeine sowie das pandemiebedingte Arbeiten im Homeoffice nicht mit Einsamkeitserfahrungen korrelieren.

### **Implikationen für die qualitative Hauptuntersuchung**

Der Rückgriff auf die Ergebnisse der Vorhebung zur Einsamkeit während der Pandemie eröffnet insbesondere drei verschiedene Aspekte, Notwendigkeiten und Potenziale für eine vertiefende qualitative Untersuchung, um das Phänomen der Einsamkeit in seiner Komplexität zu erfassen.

1. Zum einen bestätigen unsere Daten den seit der Pandemie zunehmend aufkommenden Befund, dass insbesondere jüngere Personen eine weitere Gruppe mit erhöhtem Einsamkeitsrisiko darstellen. Vor diesem Hintergrund würden eine qualitative Erhebung und die Durchführung von Interviews einen intensiven Einblick in situative Kontexte, soziale Rollenkonstellationen und Problemlagen von insbesondere Studierenden gewähren, worüber Einsamkeit aus der Sicht der handelnden und deutenden Akteur:innen von innen heraus verstanden werden kann. Umgekehrt bestünde ein Potential darin, soziale Bedingungen herauszuarbeiten, die ältere Personen vor Einsamkeit schützen.
2. Zum Zweiten verweisen die Ergebnisse darauf, dass Einsamkeitserfahrungen nicht isoliert betrachtet werden dürfen, sondern mit anderen Emotionen wie beispielsweise Angst, Trauer, Nervosität und Erschöpfung einhergehen. Dieser Befund verweist auf die Notwendigkeit einer emotionssoziologischen, qualitativ-empirisch unterfütterten Studie, welche die Komplexität und Mehrdimensionalität von Gefühlsstrukturen sowie Formen des Gefühlsmanagement in den Blick bekommen würde.
3. Schließlich lässt sich eine dritte Konsequenz aus den bisherigen Ergebnissen ableiten. Wenn auch die Tätigkeit im Homeoffice in unserer Befragung nicht in Korrelation mit der Häufigkeit von Einsamkeit steht, so lassen sich dennoch Überlegungen darüber anstellen, wie denn digital unterstützte Arbeit und auch der Einsatz digitaler Technik in der Freizeit von den Personen in Sachsen-Anhalt aufgenommen, empfunden und bewertet werden. Die Pandemie lässt sich unter dieser Perspektive wie ein Beschleuniger für Digitalisierungsprozesse deuten, die seit einigen Jahren das Leben/Arbeiten der Menschen einschneidend verändern und, wie herauszufinden gilt, einsamkeitsevozierende aber auch reduzierende Folgen haben können.

#### 4.2 Methodik der qualitativen Untersuchung

Die qualitative Erforschung von Einsamkeit geht mit allgemeinen emotionssoziologischen sowie spezifisch gegenstandsbezogenen Herausforderungen einher, die eine methodisch-reflexive und forschungsethisch sensible Herangehensweise erfordern.

Allgemeine Herausforderungen betreffen Möglichkeiten der Erforschung und des Zugangs zu Emotionen und Gefühlen. Diese sind nicht auf direktem Wege, sondern immer nur unmittelbar zu erfassen. So ist in Interviews etwa zu berücksichtigen, dass befragte Personen, immer wenn sie über Erfahrungen von Einsamkeit sprechen, eine sprachlich geformte Übersetzungsarbeit leisten, die bereits auf Interpretationen und Deutungen ihrer eigenen leiblichen Affektionen beruhen. Umgekehrt nehmen auch die Forschenden sprachliches und körperliches Ausdrucksverhalten des Gegenübers selektiv und vor dem Hintergrund einer eigenen Standortgebundenheit (Mannheim 2015[1929]) wahr. Die Erhebungsgrundlage stellt somit nicht Emotionen selbst, sondern Texte und Versprachlichungen von Emotionen dar. In dieser Verbindung liegt aber auch ebenjenes methodologisches Potential, um Einsamkeit als Emotion zu ergründen und analytisch zu fassen. Die Sprache ist nicht lediglich eine verbale oder nonverbale Entsprechung und Ausdruck von Einsamkeit, sondern konstituiert einen

Bedeutungshorizont als Voraussetzung eines spezifischen Einsamkeitserlebens, der über Interviews identifiziert werden kann. Spezifische Herausforderungen ergeben sich in erster Linie darin, dass Einsamkeit, obwohl im gesellschaftlichen Diskurs zunehmend angekommen, für die meisten Personen in (spät-)modernen Gesellschaften weiterhin ein überaus sensibles, schambehaftetes sowie potentiell stigmatisierendes Thema sein kann. Das Aufsuchen von bereitwilligen Interviewpartner:innen erweist sich infolgedessen als besonders schwierig und gelingt nur über niedrigschwellige und unkonventionelle Wege (Niederberger 2022: 8 f.). Werden Freiwillige gefunden, berichten Einsamkeitsforschende in vielen Fällen vom sog. (doppelten) „Turn-away“ Effekt, wonach sowohl Beforschte als auch Forschende in der Befragungssituation dazu neigen können, unangenehmen Themen, ob nun bewusst oder unbewusst, auszuweichen (Bohn 2006: 15). Auf Einsamkeit als Tabu-Thema kann nicht nur mit Zurückhaltung, sondern auch mit Abwehrmechanismen reagiert werden.

### **Feldzugang und Samplestruktur**

Die Akquirierung erfolgte durch einen Aufruf zur Teilnahme über einen Zeitungsartikel, über Medienkanäle des Lehrstuhls für allgemeine Soziologie/Mikrosoziologie (Homepage sowie Twitter) und schließlich über die Einladung zu einer Folgebefragung aus dem vorherigen Projekt „Zu den Auswirkungen der Corona Pandemie auf das subjektive Wohlbefinden und die Alltagsbewältigung“ (Ohlbrecht u. a. 2020, s. Kapitel 4.1). Auf diese in den Grundzügen skizzierte Art und Weise konnten insgesamt 19 Personen für Interviews gewonnen werden. Die für qualitative Forschung typische, eher kleine Fallzahl ermöglicht eine tiefgründige und umfangreiche Analyse von Einsamkeit und deren Sinnlogiken, die von innen heraus, also aus der Sicht der deutend handelnden Menschen verstanden werden können. Der aufwendige Forschungsprozess (die Interviewlänge betrug in der Regel zwischen 60 und 90 Minuten) zielt darauf ab, soziale und kulturelle Muster bei der Entstehung, Deutung und Bewältigung von Einsamkeit zu identifizieren.

Im Folgenden sollen einige Aussagen zur Struktur des qualitativen Samples gemacht werden:

- Die 19 Befragten setzen sich aus 14 Frauen und 5 Männern zusammen.
- 8 Personen sind zum Zeitpunkt der Befragung zwischen 20 und 40, 6 zwischen 40 und 60 und 5 Personen über 60 Jahre alt.
- 13 Personen haben ein Abitur und sechs Personen einen Realschulabschluss als höchsten Bildungsabschluss.
- 16 Personen leben in eher städtischen und drei in eher ländlichen Regionen Sachsen-Anhalts.
- In Bezug auf die Erwerbstätigkeit wurden 6 Studierende, 6 Erwerbstätige sowie eine Arbeitssuchende und 6 Senior:innen befragt.
- Eine besondere Auffälligkeit ist es schließlich, dass 11 Personen mindestens kurzzeitig, aber auch langfristig in therapeutischer Behandlung waren bzw. sind.

### **Zu Erhebung und Auswertung**

Die Interviewsituation muss so beschaffen sein, dass sie ein Sprechen über Erfahrungen von

Einsamkeit, Vereinsamung und Isolation ermöglicht. Die Orientierung am „Verstehenden Interview“ (2015) des französischen Soziologen Jean-Claude Kaufmann stellt für dieses Forschungsprojekt eine Möglichkeit dar, um über ein Thema zu sprechen, worüber im Normalfall nicht gesprochen wird. Nach Kaufmann solle die Interviewsituation sich an einem Alltagsgespräch orientieren, ohne jedoch das Forschungsinteresse aus dem Blick zu verlieren. Um sich sensiblen, mitunter stigmatisierenden Themen wie Einsamkeit zu nähern, müssen Strategien eingesetzt werden, die durch Flexibilität und Vertrauensaufbau gekennzeichnet sind.

Hinsichtlich der praktischen Vorgehensweise wurden für diese Studie mittels mikrosprachlicher Analyse zentrale Motive, Thematisierungsregeln und Muster des Einsamkeitserlebens und der Einsamkeitskommunikation herausgearbeitet.

Die Ergebnisdarstellung (5.) ist an dem Auswertungsprozess orientiert und erfolgt in zwei Schritten. Zuerst werden holzschnittartig die wesentlichen Eckdaten paradigmatischer Fälle zusammengefasst. Die Kurzbeschreibungen verfolgen das Ziel, je fallspezifische Besonderheiten der Befragten im Einsamkeitserleben darzulegen, um diese dann im Rahmen einer Typenbildung systematisch miteinander vergleichen zu können. Auf den Einzelfallbeschreibungen aufbauend, können als Hauptergebnis der Untersuchung drei Typen des Einsamkeitserlebens präsentiert und charakterisiert werden, die paradigmatisch für spezifische Formen der Entstehung, Deutung und Bewältigung von Einsamkeit stehen.

Methodisch lehnt sich die Studie dabei an Kelle und Kluge (2010: 91 f.) an, die den Prozess der Herausbildung von Typen in vier maßgebliche Stufen einteilen:

1. Erarbeitung relevanter Vergleichsdimensionen
2. Gruppierung der Fälle und Analyse empirischer Regelmäßigkeiten
3. Analyse inhaltlicher Sinnzusammenhänge
4. Charakterisierung der gebildeten Typen

Die vier Stufen können dabei nicht rein chronologisch aufeinander aufbauend betrachtet werden, sondern sind als gegenseitig wirkender Prozess zu verstehen. Jede Stufe kann dabei den Prozess der anderen Stufe beeinflussen oder erneut durchlaufen lassen. So können z. B. bei der Analyse empirischer Regelmäßigkeiten neue Vergleichsdimensionen entstehen, die erneut in der Gruppierung der Fälle und der Analyse der Sinnzusammenhänge berücksichtigt werden müssen.

## 5 Ergebnisdarstellung<sup>3</sup>

Im Folgenden werden Spezifitäten der einzelnen Typen im Einsamkeitserleben rekonstruiert. Dabei sind den Typen einleitend kurze biographische Skizzen von Einzelfällen vorangestellt, um den abstrakten Typen ein ‚Gesicht‘ zu geben. Hierfür sollen nicht alle Einzelfälle abgebildet werden. Im Fortgang der Typbeschreibungen werden Auszüge weiterer Fälle einbezogen, über deren Vergleich soziale Mechanismen und kulturelle Muster des Einsamkeitserlebens und des

---

<sup>3</sup> Die zentralen Ergebnisse sind im Juni 2023 im Rahmen einer Zukunftswerkstatt präsentiert worden, an der auch die Ministerin für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung – Petra Grimm-Benne – teilgenommen hat. Links zur medialen Berichterstattung können [hier](#) abgerufen werden.

Umgangs mit Einsamkeit herausgearbeitet wurden.

### 5.1 Typ I: Rollenkonflikte in vulnerabler Statuspassage

**„Ich brauche eben einfach mehr Zeit für mich [...], ich bin deswegen jetzt nicht irgendwie ein falscher Mensch.“** (Anne Müller, 23 Jahre)

Frau Müller ist 2000 in einer Kleinstadt in Sachsen-Anhalt geboren. Ihre Mutter ist Buchhalterin und ihr Vater gelernter Betriebstechniker. Frau Müller hat Abitur und studiert seit 2018 in einer Großstadt in Sachsen-Anhalt Physik. Dort wohnt sie auch alleine. Seit vier Jahren ist Frau Müller in einer Partnerschaft. An den Wochenenden besucht sie zumeist ihre Familie. Seit etwas über einem Jahr befindet sie sich in ambulanter therapeutischer Behandlung. Bei Frau Müller entsteht Einsamkeit immer dann, wenn ein gestörtes Zeitverhältnis bei der Gestaltung studentischer und privater Kontexte vorliegt, welches erschwert, multiple lebensphasenspezifische Anforderungen erfolgreich begegnen zu können. Vermessungs- und Singularisierungsdynamiken (Reckwitz 2017) im digitalen Raum stellen für Frau Müller eine potenzielle Gefahr oder Ablenkung für Leistungsorientierungen dar und evozieren potentiell Einsamkeit begünstigende soziale Vergleiche: „Durch Instagram & Co. sieht man immer viele Leute, die irgendwas Besonderes machen. Und ich selbst habe das einfach nicht so oft gemacht“ (Z. 97 ff.).

**„Es ist halt die Schattenseite quasi von der Hochbegabung. So diese Erwartungshaltung an mich selber, dass ich alles sehr gut hinbekommen.“** (Mona Wieg Müller, 25 Jahre)

Frau Wieg Müller studiert seit einem Jahr in einer Kleinstadt in Sachsen-Anhalt im naturwissenschaftlich-biologischen Bereich. Sie kommt aus einer ländlich geprägten Region in den alten Bundesländern und ist seit sechs Jahren in Sachsen-Anhalt, wo sie zunächst ein Universitätsstudium begonnen, aber nach psychischen Problemen und stationärer Therapie abgebrochen hat. In der Schule nahm sie eine Außenseiter:innenposition ein. Eine Hochbegabungsdiagnose plausibilisierte für sie und ihre Familie die anhaltenden schulischen Schwierigkeiten und prädestinierte sie zugleich für einen Bildungsweg, den die Eltern (beide haben einen Realschulabschluss und sind um horizontale Mobilität bemüht) sehr unterstützten, weil er ihnen verwehrt blieb. Ein starker Leistungsfokus schneidet Frau Wieg Müller immer mehr von der sozialen Umgebung ab. Gute Freundschaften sind in all den Jahren nicht entstanden. Der Leistungswille steigert sich noch, als Lernaufwand und Studienerfolg auseinandergehen. Die Anstrengungen werden intensiviert, an ein soziales Leben abseits des Schreibtisches ist kaum zu denken. Die erhofften Studienergebnisse bleiben jedoch immer wieder aus. Im Studium aktualisieren sich zudem die Außenseiter:innen-Erfahrungen, auch durch die fehlenden studentischen Vergemeinschaftungsmöglichkeiten im Zuge der Corona-Maßnahmen. Frau Wieg Müller lernt im medizinisch-therapeutischen Setting mit ihren Ängsten umzugehen und in diesem Zusammenhang auch Einsamkeit wahrzunehmen und zu vermeiden, wodurch sie bemüht ist, soziale Kontakte (wieder) aufzunehmen und in diesen (Selbst-)Vertrauen zu schöpfen.

***„Dass man auch manchmal Gefahr läuft, in so einen Tunnel zu kommen, wo man dann eben so ein bisschen, so ein Rauschen nebenbei entsteht und man ist dann so festgefahren in seinen Gedanken.“*** (Lukas Kleine, 23 Jahre)

Herr Kleine hat kurz vor der Corona-Pandemie ein Studium aufgenommen, in dem geistes- und naturwissenschaftliche Inhalte im Fokus stehen. Dafür hat er die Metropolregion, in der er aufgewachsen ist, verlassen, wenngleich er an eine handlungs- und entscheidungsentlastete Kindheits- und Jugendzeit gerne zurückdenkt, welche weitgehend von Konformität geprägt war. In der Postadoleszenz rücken der soziale Auftrag der Unabhängigkeit und der familiäre Bildungsauftrag – beide Eltern haben studiert – immer weiter heran. In Auseinandersetzung mit wahrgenommenen Erwartungen bei gleichzeitig verspürten Ungewissheiten beschäftigt er sich zunehmend mit Themen der Selbstoptimierung und des Coachings. Auch wenn die studentische Lebensphase ungewohnte Freiheiten und Möglichkeiten bietet, ist sie doch auch von neuen sozialen Zwängen geprägt, die es zu vereinbaren gilt (hier z. B. die Sozialisation in die Fachkultur und in die Rolle als studentische Hilfskraft). Herr Kleine sieht sich einer Fülle von Reizen ausgesetzt, die seine Aufmerksamkeit beeinflussen, lenken und kontrollieren, begünstigt durch die Allgegenwart digitaler Medien und einer von ihnen getragenen Zersteuungskultur. Hierfür intensiviert Herr Kleine bereits praktizierte Bewusstseinsübungen und professionalisiert sie im Rahmen von Meditationstechniken, die erlernt und mitunter schmerzhaft angeeignet werden. Meditationspraktiken leiten die Selbstwerdung und -findung an. Ein gekonntes Alleinsein, das in diesem Zusammenhang als Voraussetzung von (gelingender) Soziabilität praktiziert wird, schlägt dann in Einsamkeit um, wenn der soziale Rückzug aus Not- und Zwangslagen resultiert, die nicht selbstgewählt sind, wie z. B. bei Krankheit oder den Einschränkungen im Zuge der Corona-Pandemie. Hier offenbart sich eine gefühlte Trennung zwischen Selbst und Welt.

### **Typbeschreibung (I)**

Der erste Typus umfasst Studierende, die zum Zeitpunkt der Befragung zwischen 23 und 26 Jahre alt sind. Es handelt sich vor allem um Frauen der adaptiv-pragmatischen Mittelschicht (vgl. Sinus 2023), die klare Bildungs- und Aufstiegsaspirationen aus dem (akademisch fernen) Herkunftsmilieu unhinterfragt adaptiert haben. Bei Frau Karpov war der Plan zu studieren schon während der Schulzeit in Stein gemeißelt: „Wenn man Abitur macht, dann studiert man eben auch“ (Z. 129). Im Leistungsethos bei der Verwirklichung ebenjener Chancen der sozialen Aufwärtsmobilität liegen auch Erfahrungen des Scheiterns im Studium, die als Stress und Ängste thematisiert werden. Die Intensivierung der eigenen Bemühungen um Leistungserbringung geht mit Nebeneffekten der Isolation, des Selbstverlustes und der automatischen Steigerung von Enttäuschungs- und Einsamkeitsrisiken einher. Hier zeigen sich insbesondere Rollenkonflikte innerhalb einer Rolle und zwischen verschiedenen sozialen Rollen in der Statuspassage der Postadoleszenz. Innerhalb der Studierendenrolle konfliktieren Erfolgserwartungen mit Sozialitäts-, Selbstverwirklichungs- und Konsumanforderungen. Das Studium fungiert nicht als Ort für große Freundschaften. Es handelt sich vielmehr um einen Balanceakt zwischen phasenhaftem Alleinsein, als notwendiger Rückzug, um den hohen milieuspezifischen Leistungsanforderungen zu entsprechen, und dauerhafter drohender

Vereinsamung, da die Zurückgezogenheit zu einem gefahrenvollen Selbstausschluss führen kann. Frau Wieg Müller erkennt, wie wichtig ihr sozialer Rückhalt für das emotionale Wohlbefinden ist: „Ich habe mich einfach auf das Studium fokussiert gehabt, es gab nichts anderes mehr und damit ist es dann irgendwann schwierig, mit Rückschlägen klarzukommen“ (Z. 320 ff.). Zwischen den sozialen Rollen kommen insbesondere geschlechtsspezifische Aspekte zum Tragen, da die Frauen auch nach Beginn des Studiums mit traditionell weiblichen, familiären Verpflichtungen konfrontiert werden. Einsamkeit entsteht in diesen Fällen in einem Spannungsfeld zwischen Anhaftung und Ablösung vom Herkunftsmilieu, also genau dort, wo die gleichzeitige Erfüllung der sich widersprechenden Erwartungen in der Rolle als Tochter und als Studentin herausfordernd ist. Die Familiensituation steht mit Einsamkeit in Verbindung, da eine zunehmende Ablösung negative Emotionen auslöst. Frau Müller stellt beobachtend fest: „Da wir manchmal wirklich nebeneinander her leben, meine Eltern, meine Schwester und ich, jeder sein eigenes Ding macht und dann fühle ich mich da einsam“ (Z. 441). Allerdings rücken immer wieder auch konkrete Aufgaben an sie heran, die als verpflichtend und als Zwang wahrgenommen werden. So findet sich Frau Nguyen in der Rolle der persönlichen Familienassistentin wieder, wenn sie sagt: „Also ich bin immer diejenige, die alles regelt“ (Z. 863 ff.).

In Bezug auf Einsamkeitsdeutungen lassen sich unter den Studierenden Tendenzen der Psychologisierung und Therapeutisierung von Leidenserfahrungen feststellen, die mit einer hohen Körperaufmerksamkeit einhergehen, wodurch das Bewusstsein für Einsamkeitsempfindungen geschärft wird und diese als Ausdruck eines falschen Selbst verstanden werden. Im Zuge dessen übernimmt Einsamkeit sowohl die Funktion eines Sensoriums als auch eines Indikators für die Verwirklichung bzw. Nichtverwirklichung authentischer Ideale. Der Typ I erinnert am ehesten an den von Norbert Elias formulierten *homo clausus* (zit. in Keupp 1995), einen Menschen, der sich im Inneren von der Außenwelt getrennt und abgeschlossen erfährt oder, um es mit den Worten von Frau Müller und Herrn Kleine zu sagen, sich „irgendwie verloren“ (Z. 122 f.) bzw. „Wer weiß denn schon, vielleicht sind alle um mich herum Aliens, das kann ja keiner wissen. Also ich bin ja nur in mir selbst“ (Z. 999 ff.) fühlt.

Formen im Umgang mit angstbesetzten Unsicherheits- und Überforderungserfahrungen liegen therapeutisch gedeutete Einsamkeitsthematisierungen und Vereinsamungspotenziale zugrunde, weshalb von diesem Typ vor allem Selbst- und Körperoptimierungstechniken sowie Achtsamkeitspraktiken aufgenommen werden. Es werden aber auch habitualisierte Gewohnheiten und Handlungsmuster aus dem Herkunftsmilieu herangezogen und fortgesetzt. Der Typ I versucht bestehende starke Beziehungen (v. a. zur Familie und zu Freund:innen aus der Schulzeit) aufrecht zu erhalten, welche im studentischen Rahmen nur schwer aufgebaut werden können. In ähnlicher Weise wird auch die milieuspezifische Orientierung an binär codierten Paarbeziehungsmodellen als Ressource im Umgang mit Einsamkeit antizipiert. Für Frau Sharma steht fest: „But if you have a partner I think that you wouldn't have the chance and that you would be there for each other“ (Z. 577 f.) (eigene dt. Übersetzung: „Aber wenn man einen Partner hat, denke ich, dass man keine Chance hat und dass man füreinander da sein wird.“)

Vor dem Hintergrund der fluiden, rollenspezifischen Herausforderungen in der postadoleszenten Lebensphase stellt der digitale Raum für den Typ I eine Gefahr der affektiven Überreizung und Ablenkung und damit vor allem eine Bedrohung für die Leistungsorientierung dar. Im phasenhaften Rückzug, aus Angst davor, nicht anerkannt oder negativ evaluiert zu werden, besteht die Hoffnung, in den digitalen Räumen besser und ohne den von Angst und Stress gezeichneten Körper partizipieren zu können. Doch dort sind durch Singularisierung (Reckwitz 2017), Metrifizierung (Mau 2017) und sozialen Vergleich weitere Leitnormen der sozialen Achtung etabliert, die implizit zum Mithalten und zur Darstellung des Selbst auffordern. Damit schrumpfen legitime, bewertungsfreie Rückzugsräume, denn auch das Private muss in sozialen Netzwerken öffentlichkeitswirksam aufbereitet und inszeniert werden. In diesem Zusammenhang konstatiert Frau Müller für sich: „Ich mache das wahrscheinlich viel zu selten im Vergleich zu anderen Leuten, ich sollte das mal nachholen“ (Z. 86 f.). Frau Karpov berichtet über ihre Social-Media-Aktivitäten, nachdem in der stressigen Phase des Studiums auch die Beziehung zum Partner ihr Ende fand: „Dann fing es halt auch wieder an bei Instagram, dass man halt diese trainierten Frauen sieht und das Workout sieht. Ich hatte dann tatsächlich auch so einen Instagram-Abnehmkanal“ (Z. 881).

So lässt sich in der Gesamtschau von einer doppelten Paradoxie sprechen. Zum Einen führt, mit Hartmut Rosa (2016) gesprochen, die zunehmende Weltreichweitenvergrößerung, etwa durch scheinbar unendliche digitale und kulturelle Konsum sowie Partizipationsangeboten zu einer subjektiv als Einsamkeit erlebten Verkleinerung der individuellen Entfaltungsmöglichkeiten. Zum Zweiten sind es insbesondere die sog. Digital Natives, also jene die mit digitalen Technologien aufgewachsen sind, die zumindest ein Stück weit an Handlungssouveränität im Umgang mit digitaler Technik verlieren. „Wenn ich so einsam bin, ich bin halt eine Person, ich bin halt die ganze Zeit am Handy und dann liegt man da rum, wie so ein kleiner fauler Sack“ (Z. 197 ff.) heißt es etwa bei Frau Karpov. Vor diesem Hintergrund lassen sich Strategien des digital detox, also die Reduzierung oder der Verzicht auf digitale Medien als ein Versuch verstehen, Handlungsfähigkeit zu erlangen und Einsamkeit zu reduzieren, wenngleich die Nicht-Beteiligung im kompetitiven digitalen Raum mit neuen Gefahren der Vereinsamung und Isolation einhergeht. Herr Kleine versucht beispielsweise „ganz straight edge zu sein“ (Z. 767) und „ohne künstliche Reize wie eben social media, das Handy oder auch andere Einflüsse“ (Z. 756 f.) auszukommen. Er würde dann lieber „allein in eine Höhle gehen und meditieren, als zehn Tage allein nur in einem Raum zu chillen und irgendwie Netflix zu schauen“ (Z. 1031 f.).

## 5.2 Typ II: Krisen der beruflichen Anerkennung

**„Und dann wird man krank und dann rutscht man auf einmal ganz nach unten. Und das tut weh. Und das macht einsam.“** (Bettina Roth, 59 Jahre)

Bettina Roth ist 1963 in einer Kleinstadt in Sachsen-Anhalt geboren. Ihr Vater arbeitete als Bauingenieur in einem Tiefbauunternehmen und ihre Mutter als Köchin (später Verkäuferin). Beide sind bereits früh verstorben. Sie hat die Realschule abgeschlossen und arbeitete bis zu ihrer Früherwerbsrente vor allem im Personalwesen eines Gesundheitsdienstleisters. Seit



1986 ist Frau Roth mit ihrem Ehemann verheiratet. Das Ehepaar hat zwei Kinder und mehrere Enkelkinder. Frau Roth hat seit vielen Jahren ein depressives Leiden. Während der Pandemie begab sie sich aufgrund belastender Arbeitsverhältnisse in Therapie. Einsamkeit zeigt sich hier als das Gefühl eines sozialen Identitätsverlusts durch fehlende berufliche Anerkennung. Ausschlaggebend sind Stigmatisierungserfahrungen von psychischer Krankheit im beruflichen Kontext. Die medizinisch-therapeutische Legitimierung des depressiven Leidens, wie sie über die Diagnose erfolgt, ermöglicht einen Rückzug aus der Arbeit und die Übernahme der Krankenrolle, wodurch Einsamkeitsempfindungen reduziert, aber auch neue Einsamkeitspotenziale hervorgebracht werden. Die soziale Isolation durch die Krankheit ist kein Weg *in die*, sondern *aus der* Einsamkeit.

**„Ich könnte auch das Altersheim aufräumen.“** (Anneliese Gratt, 58 Jahre)

Anneliese Gratt wurde 1964 in einer Großstadt in Sachsen-Anhalt geboren. Sie ist ledig und hat keine Kinder. Ihre Eltern arbeiteten beide als Lehrer:innen, die Mutter verstarb vor einem Jahr. Frau Gratt ist gelernte Stellwerkmeisterin, ließ sich jedoch aufgrund eines Beinbruches sowie einer Krebserkrankung 1997 umschulen. In einem Berufsförderungswerk ist sie seit 2000 als Wohnheimverwalterin tätig. Im Fall von Anneliese Gratt zeigt sich, wie Einsamkeit als Folge von Brüchen in der Arbeits- und Gesundheitsbiografie verstanden werden kann. Mit dem krebsbedingten Ende der Tätigkeit bei der Deutschen Bahn gingen zentrale Sinnbezüge verloren, die mit einer Sozialisation in Einsamkeit einhergehen („da kann man lernen, einsam zu sein“, Z. 101). Im Zuge einer erfolgreichen beruflichen Umschulung etablierte sich bei Frau Gratt ein Muster, intensiv und viel zu arbeiten („Workaholic“, Z. 162), um potenziell vereinsamende Änderungen der Lebens- und Arbeitsroutinen (etwa durch Corona-Pandemie, dem Tod der Mutter oder das antizipierte Alleinsein im Alter) zu begegnen. Bewältigungsstrategien von Einsamkeit stellen gleichzeitig Versuche dar, den Tagesablauf zu strukturieren und neue Gewohnheiten zu etablieren.

**„Das war damals so und das ist heute auch so: wenn ich mich umdrehe oder umfalle oder was auch immer, dann gibt's ein großes Problem.“** (Christine Faltermaier, 58 Jahre)

Frau Faltermaier arbeitet als Studiengangskoordinatorin bei einem An-Institut einer Fachhochschule in Sachsen-Anhalt. Ihre Eltern waren in der DDR als Sprachwissenschaftler:innen bei der Anwerbung ausländischer Arbeitskräfte eingesetzt. Durch die zahlreichen und langen Auslandsaufenthalte der Eltern war sie es ab der 10. Klasse gewohnt, alleine in der gemeinsamen Wohnung zu leben, wenn sie nicht im Internat war, um das Abitur zu erwerben. Nach der Wende nahm sie ein Studium auf, das ihr den Weg in den heutigen Beruf ebnete. Arbeit stellt für Frau Faltermaier, die bislang alleine lebt, den zentralen Identitätsanker dar. Auch als sie durch Stellenabbau und Krankheit von Kolleginnen zunehmend auf sich allein gestellt ist und die Verantwortung immer mehr auf ihr lastet, will sie – pflichtbewusst – gute und zuverlässige Arbeit leisten. Sie macht Überstunden und nimmt Arbeit mit nach Hause. Um Stress besser regulieren zu können, nimmt sie an einem Coaching teil. Einsam fühlt sie sich, wenn die Arbeitsatmosphäre unter den Kolleg:innen unter der Arbeitslast leidet und wenn Wertschätzung und Höflichkeit im kollegialen Umgang

abhandenkommen.

### **Typbeschreibung (II)**

Der zweite Typus setzt sich insbesondere aus berufstätigen Frauen in tendenziell prekären Beschäftigungsverhältnissen im Dienstleistungssektor zusammen. Sie sind zwischen 41 und 59 Jahre alt und lassen sich am ehesten im nostalgisch-bürgerlichen Milieu (vgl. Sinus 2023) verorten. Erwerbsarbeit stellt die zentrale identitätsstiftende Sinnquelle des Typs II dar. Der Wunsch nach gesicherten Verhältnissen und einem stabilen sozialen Status lässt sich als handlungsleitendes Ideal erkennen. Insbesondere der, auf die Wende zurückgeführte, Wandel der Arbeitswelt wird als Verlust alter Gewohnheiten und Sicherheiten erfahren und birgt nostalgische Sehnsüchte nach vergangenen Zeiten. Vor diesem Hintergrund ist Einsamkeit ein Ausdruck fehlender informeller und nicht-monetärer Anerkennungsdimensionen. Dieser Typ fühlt sich in den beruflichen Tätigkeiten, ob nun im Einzelhandel oder im Gesundheitssektor, auf die Rolle eines funktionalen Arbeitssubjekts reduziert und dadurch nicht in umfassender Weise wertgeschätzt. Eine zunehmend an Konkurrenz-, Effizienz-, Optimierungs-, Beschleunigungs- und Formalisierungslogiken ausgerichtete Arbeit verknüpft Möglichkeiten des verbindenden, zwischenmenschlichen Austauschs mit Arbeitskolleg:innen, aber auch Kund:innen bzw. Patient:innen. Darauf aufbauend wird Einsamkeit weder selbstreferentiell aufgenommen (Typ I), noch abgewehrt (Typ III), sondern mitunter als rhetorisch wirksames Mittel zur Thematisierung entpersonalisierter Arbeitsbeziehungen herangezogen. Die Schrumpfung des Raumes einer freundschaftlich anmutenden Arbeitskultur drückt sich paradigmatisch bei Frau Roth aus: „Als dann nachher im Job sich zu viel änderte, Vorgesetztenwechsel, Kollegenfluktuation war Wahnsinn und ja der Mensch wurde nicht mehr wertgeschätzt, sondern einfach nur noch die Zahl, die dahinter steht, das habe ich nicht mehr ertragen.“ (Z. 316 ff.).

Aus diesem Grund stellt im Vergleich zu Typ I nicht die Entgrenzung, sondern die Trennung zwischen Arbeit und Privatsphäre ein Bedrohungspotenzial dar, das über Einsamkeitsthematisierungen reflektiert wird. Die zuweilen instrumentellen und schwach gewordenen Arbeitsbeziehungen sind hierfür der Problemkontext. Der Digitalisierung kommt in diesem Zuge die Funktion eines Katalysators zu, der die Formalisierung der kollegialen Arbeitsbeziehungen noch einmal verschärft. Frau Roth erinnert sich: „Es hat auch ein bisschen gefehlt, sowohl von unserer Seite als auch von Seiten der Mitarbeiter, die auch sagten, Mensch wir haben doch, wir haben immer mal vorgesprochen und haben dann uns mal unter vier Augen unterhalten“ (Z. 381 ff.). Insbesondere in Bezug auf Tätigkeiten im Home-Office werden zwar Chancen der flexiblen zeitlichen Gestaltung, aber vor allem die Gefahren der weiteren Vereinzelung betont. So sagt Frau Fähnrich: „Ich kann mich ja nicht dann noch mehr einigeln, das würde ja eher das Ganze verschlimmern“ (Z. 1230 f.). Frau Dörfler sieht zum einen die Gefahr, dass die Solidarität unter den Kolleg:innen verloren geht. So sei kein informeller Austausch über Entwicklungen innerhalb des Unternehmens mehr möglich und Home-Office würde als Machtmittel zur Durchsetzung von Unternehmensinteressen benutzt: „Also ich empfinde eine ganz starke Vereinzelung“ (Z. 981).

Da die Arbeit immer weniger Raum für informellen Austausch bietet, lässt sich als eine der

zentralen Praxis- und Umgangsformen mit Einsamkeit zum einen die Aufwertung und Bedeutungszunahme von sozialen Nahbeziehungen und Emotionalität im Familien-, Freund:innen- und Bekanntenkreis feststellen. Frau Dörfler versucht sich, auf andere Art und Weise lebendig zu machen: „Da geht es darum, sich selber anders zu verankern, im privaten Bereich“ (Z. 1133). Dabei atmet sie mit Blick auf ihre neue Partner:innenschaft auf: „Liebt mich die Familie meiner Freundin? Oh ja! Unglaublich herzlich, unglaublich schön“ (Z. 1183). Zum anderen wird auch das therapeutische Setting aufgesucht. Medizinisch-psychologische Diagnostiken (etwa Burnout oder Depression) ermöglichen die Annahme einer Krankenrolle als befristete Flucht. Frau Roth schildert hier positive Effekte: „Dann habe ich über die Krankheit dann wirklich den Weg gefunden, aus der Sache auszusteigen“ (Z. 320 f.). Das strategische Krankheitshandeln ermöglicht einen Exit aus der Arbeit und die Berechtigung, alltägliche Lebensroutinen und Gewohnheiten für einen befristeten Zeitraum aufzuheben. Dennoch bleiben die starke Orientierung an Arbeit und der Wunsch, wieder befriedigende Arbeitsbeziehungen aufzunehmen, bestehen.

### 5.3 Typ III: Gekonntes Alleinsein

**„Einsamkeit ist eine Frage der Disziplin.“** (Martha Säger, 83 Jahre)

Frau Säger ist 1938 in einer vergleichsweise großen Stadt in Sachsen-Anhalt geboren. Sie wuchs in ärmlichen Verhältnissen der deutschen Kriegs- sowie Nachkriegszeit auf und ist Tochter eines Briefträgers und einer Hausfrau, die gelegentlich als Dienstmädchen für wohlhabende Familien arbeitete. Frau Säger hat, so wie ihre ältere Schwester und ihr jüngerer Bruder, das Abitur erworben. Bis zum Rentenalter arbeitete sie als Mathematik- und Physiklehrerin. Um 1980 heiratete sie ihren Mann, mit dem sie bis zu seinem Tod im Jahr 2020 zusammenblieb. Das Ehepaar zog fünf Kinder auf, ihren leiblichen Sohn und vier weitere Kinder, die aus zwei ehemaligen Ehen des Mannes stammen. Im Lebensverlauf internalisierte und habitualisierte Körperdisziplinierungstechniken setzt Frau Säger im Rentenalter fort. Seien es Mangelerfahrungen und Hungersnöte in der Nachkriegszeit, Anstrengungen im Job als Lehrerin in der DDR sowie als belastend empfundene Parteizwänge oder auch traditionelle eheliche Pflichten: die genannten Lebensbedingungen verunmöglichten Momente des Alleinseins und erfordern allesamt eine Disziplinierung des Körpers, die als Muster der Körperanpassung und Modulierung der leiblichen Regungen auch heute in Anschlag gebracht werden, um das Alleinsein zu organisieren. Vor diesem Hintergrund werden Formen von Gefühlsarbeit ersichtlich, in dem Frau Säger etwa Einsamkeit normalisiert, Freizeit routinisiert oder sich an Technik abarbeitet („Ich bin nicht einsam, ich habe doch die Technik“, Z. 282). Die handlungsentlastende Lebensphase geht nicht mit Einsamkeit einher, sondern bedeutet eine Entlastung von einst ehelichen und mütterlichen Pflichten sowie einen Zuwachs an individuellen Gestaltungsspielräumen und Konsummöglichkeiten.

**„Die Dinge, die im Leben passieren annehmen und daraus was machen und nicht verbittern.“**  
(Vera Heinen, 81 Jahre)

Frau Heinen ist verwitwet und alleinlebend in einer Kleinstadt. Sie beginnt ihre Geschichte

damit, ein Flüchtlingskind aus Pommern zu sein. Nach schweren Jahren nach dem Krieg hat sich die Familie – bestehend aus Mutter, Opa und älterer Schwester – über private Kleinviehhaltung und den Verdienst der Mutter, die als Haushaltshilfe bei Ärzt:innen arbeitete, allmählich aus den größten Nöten befreit. Frau Heinen wurde mit 18 Jahren schwanger und heiratete daraufhin, obwohl sie von ihrem späteren Ehemann, aufgrund des Altersunterschiedes, anfangs noch abgeschreckt war. Dieser arbeitete zunächst in der Kommunalverwaltung und durchlief dann eine wissenschaftliche Karriere. Frau Heinen sorgte sich um die drei Kinder und arbeitete im Milchhof, über den sie auch ein Frauensonderstudium absolvierte, welches ihr ungekannte Freiheiten bescherte. Mit der Wende fürchteten Frau und Herr Heinen um ihre beruflichen Tätigkeiten. Sie arbeitete aber alsbald im Außendienst für ein westdeutsches Unternehmen, um dessen Produkte in Sachsen-Anhalt zu bewerben. 1996 zog das Ehepaar Heinen in ein Dorf, um dort ein Haus mit Garten zu bewohnen. Nach schwerer Erkrankung ihres Mannes und dessen Tod verkaufte Frau Heinen das Haus und zog zurück in die Stadt, wo sie ehrenamtlichen Tätigkeiten nachgeht. Sie hat sich auch einem Sportverein angeschlossen und macht in Gemeinschaft regelmäßig Unternehmungen. Da andere einsam sind, so ihre Wahrnehmung, finden sich immer wieder Kontakte und Beziehungen. Auf sich bezogen, lehnt sie es ab, als einsam zu gelten oder einsam zu werden. Dies sei auch eine Frage der Haltung: „Es gibt doch so viele Möglichkeiten, unter Leuten zu sein, auch wenn man sich nicht kennt. Dann lernt man sich eben kennen.“

**„Ich lasse mich nicht altersdiskriminieren.“** (Antje Kläger, 64 Jahre)

Frau Kläger wurde 1958 in einer Großstadt in Sachsen-Anhalt geboren. Beide Eltern arbeiteten als Lehrer:innen. Sie ist verheiratet und hat einen Sohn. Nach dem Studium der Landwirtschaft war Frau Kläger vor allem als Geschäftsführerin eines Naturschutzbundes tätig. Seit ca. zwei Jahren befindet sie sich im Ruhestand. Ihre langandauernde Unzufriedenheit in der Ehe, politische Differenzen zwischen ihr und ihrem Sohn sowie das rentenbedingte Ende ihrer erfolgreichen Berufslaufbahn werden zwar allesamt als Problematiken benannt, sie münden allerdings nicht in Erfahrungen von Einsamkeit („Ich war und bin nie einsam“, Z. 83). Einen zentralen Schutz vor Vereinsamung stellt in erster Linie der Rückgriff auf gesundheitliches, ökonomisches und kulturelles Kapital dar. So schafft es Frau Kläger vor allem, ihre erworbenen Arbeitskörpertechniken auch für die neuen Herausforderungen der Freizeit im Rentenalter in Anschlag zu bringen, indem sie beispielsweise weiter beratende Funktionen für Natur- und Tierschutz übernimmt.

### **Typbeschreibung (III)**

Wir haben beim Typ „Gekonntes Alleinsein“ Frauen der Nachkriegsgeneration und zuweilen deren Kinder, die spätestens Ende der 1950er Jahre geboren wurden, vor Augen. Sie befinden sich bereits in der Rentenphase und sind im Alter zwischen 64 und 83 Jahren. Sie erlebten die Nachkriegszeit mit Hunger, Armut, materiellen Nöten und zuweilen sozialer Exklusion. Letzteres vor allem, wenn sie als Geflüchtete aus den Ostgebieten kamen. Bei Frau Sänger findet die existenzielle Notlage z. B. ihren Ausdruck in der Fortsetzung eines sparsamen Konsumumganges, etwa dann, wenn sie betont, bis heute „keine Krümel“ (Z. 422)

wegzuwerfen.

Bis zum Jugendalter sind die zugewiesenen Wohnverhältnisse eng und ermöglichen kaum Privatsphäre oder Intimität. Orientierungen der Lebensführung waren an Normalität und gesellschaftlichen Vorstellungen des Normalen (z. B. die normale, kleinbürgerliche Familie mit dem Mann als Familienoberhaupt) ausgerichtet. Eine frühe eigene Familiengründung wurde zur materiellen Absicherung und mit Aussicht auf ein unbelastetes Familienleben angestrebt. Wenn auch im Vergleich zum Westen abgeschwächer, lassen sich Profite aus dem wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Aufschwung in den 1950er Jahren in der DDR ziehen. Ebenso wie die Ehemänner und auch begünstigt durch die prestigeträchtigen Berufe der Ehemänner werden gute Positionen im Dienstleistungsbereich in Bildung, Wissenschaft und Vertrieb besetzt. Da die Berufsausübung weitgehend unangetastet bleibt oder bei Verlust schnell adäquate Stellen gefunden werden, kann der Lebensstandard gehalten und mit der Zeit sogar noch verbessert werden. Trotz der verantwortungsvollen beruflichen Tätigkeiten obliegt die Führung des Haushaltes und die Sorgearbeit für die Kinder den Frauen, die die Dominanz des männlichen Geschlechts unhinterfragt akzeptieren und mittragen. Durch die Arbeit für die Familie empfinden sie, auch einen gesellschaftlichen Auftrag zu erfüllen. Für Frau Sänger war unhinterfragt und quasi naturwüchsig, welche Rolle sie im Familiengefüge, zu dem ihr leiblicher Sohn und vier weitere Kinder aus zwei vorangegangenen Ehen des Mannes gehörten, übernimmt: „Die Fäden musste doch einer in der Hand haben und das war meine Aufgabe“ (Z. 556 f.). Mit Anfang 20 war Frau Heinen dreifache Mutter. Die sichere Verwaltungstätigkeit gab ihr Mann dann auf, um sich in einer anderen Stadt weiterzubilden. Sie unterstützte seinen Weg und nahm seine weitgehende Abwesenheit unter der Woche ohne Widerstand an, als er begründete: „So und jetzt habe ich Familie und jetzt muss ich studieren. Ich muss ja was machen, ich kann ja hier nicht nur, der hat hier irgendwie, Verwaltung hat der gemacht“ (Z. 218 f.).

Der Eintritt in die Rente ist eine Fortsetzung des Normallebensentwurfes, für den das wohlgeordnete Zusammenwirken der Institutionen Bildung, Familie, Erwerbsarbeit und Rentenphase (noch) funktioniert und auch im Alter, mitunter verwitwet, gesicherte Verhältnisse aufrechterhalten werden können. Die Lebensphase wird alleine verbracht oder die Ehepartner:innen haben sich voneinander sehr weit distanziert. Frau Kläger beschreibt die Beziehung recht ernüchtert: „Die letzten zehn Jahre hätten wir uns sparen können“ (Z. 798 f.). Auch wenn es eine Offenheit für neue Bekanntschaften gibt, geht es nicht darum, noch einmal eine feste Partner:innenschaft im Sinne einer Ehe oder neuen Liebe einzugehen. Frau Heinen hat mit Hans-Dieter jüngst einen Mann kennengelernt, mit dem sie gerne Fahrradtouren unternimmt und viel entdeckt, doch „das ist keine, also der schläft hier nicht bei mir und solche Sachen“ (Z. 637 f.).

Einsamkeit wird als erwartungsgemäße Herausforderung des Alters gesehen. Es drückt sich aber auch eine Haltung gegenüber Einsamkeit aus, die in der eigenen Verantwortung – und zwar zur Disziplinierung – gesehen wird. Auch wenn Frau Sänger nach dem Tod ihres Mannes Orte der gemeinsamen Verbundenheit weiter aufsucht, wie z. B. den regelmäßig bevorzugten Urlaubsort, muss sie sich doch dazu überreden: „Wenn ich keine Lust habe, dann klopfen mir auf die Schulter. Pflicht! Du musst das jetzt machen“ (Z. 303 f.). Auch Frau Heinen ergreift

gewissermaßen die Flucht nach vorne: „Und meine Philosophie wäre eben, also ich würde dann versuchen, wenn ich einsam bin, das lasse ich nicht zu, ich will das nicht, ich bin alleine, aber ich lasse das nicht zu. Es gibt doch alle Möglichkeiten mit Menschen zusammen zu sein“ (Z. 905 ff.).

Eine drohende Vereinsamung wird auch über die Hintergrundfolie der erlebten materiellen Nöte und Sorgen in der Nachkriegszeit abgewehrt, abgeschwächt und normalisiert. Dass die Beherrschung des Alleinseins gelingt, liegt aber auch an weiteren Bedingungen: ökonomisches Kapital ermöglicht Partizipation an Öffentlichkeit und Konsumsphäre (Urlaube, Theater- oder Museumsbesuche, Restaurantbesuche etc.), körperliches Kapital, und das heißt hier weitgehend gute Gesundheit, ermöglicht, spazieren zu gehen, Rad oder sogar Auto zu fahren, zudem trägt kulturelles Kapital in Form von Bildung und Wissensneugier dazu bei, dass sinnvolle Selbstbeschäftigungen im Privaten gefunden werden. Hier zeigt sich auch eine Tradierung von erlernten Techniken aus der Arbeitswelt. Frau Kläger musste sich in ihrem Beruf als Geschäftsführerin vor allem gegenüber Männern behaupten und hat sich einen Kommunikationsstil und eine (demokratische) Streitkultur angeeignet, die ihr die Teilnahme an Gesprächen zu öffentlichen Diskursen ermöglicht. In diesem Zusammenhang sagt sie: „Ich bin deshalb nie einsam“ (Z. 667). Frau Sänger war Lehrerin für Physik und Mathematik und scheint das Konzept des lebenslangen Lernens internalisiert zu haben. Gerade neuere Digitaltechnik reizt sie und spornt zum lernenden Umgang an: „Das hat mich scharf gemacht“ (Z. 909). Die Aneignung von Technik und das Verstehen ihrer Funktionsweise ersetzt den Rückgang sozialer Kontakte. So sagt sie: „Ich bin nicht einsam, ich habe doch die Technik“ (Z. 933).

Anders als beim Typ II ist die Privatsphäre ein legitimer Rückzugsraum, Ort von Intimität und sinnvoll erlebter Selbstbeschäftigung und nicht ein Ort potenzieller Isolation. Auch wenn dem Ehepartner bis zuletzt, wenn auch nur formell, die Treue gehalten wird, wird die Freisetzung aus dem bisherigen bzw. gewohnten (v. a. patriarchalen) Rollengefüge als Chance zur Individualisierung gesehen und wahrgenommen. Frau Heinen genießt es, nach dem Verkauf des gemeinsamen Wohnhauses, das ihr durch einen hohen Pflegeaufwand zu einer Last wurde, wieder in der Stadt zu leben: „Ich möchte was erleben. Ich möchte Kultur erleben, ich möchte viel mehr ins Theater gehen und hier auf dem Dorf und da erst hin und so, nein!“ (Z. 656). Frau Sänger weitet ihre Telefonate aus, die ihr Beziehungspflege ermöglichen: „Das ist einfach befreiend. Keiner mehr, der mich annörgelt, dass ich zu einer bisschen unangemessenen Zeit telefoniere“ (Z. 811). Technik, wie z. B. Smartphones, Laptops und Programme wie WhatsApp, wird auch instrumentell zur Aufrechterhaltung von Kontakten mit Familienmitgliedern verwendet, die nicht im selben Ort wohnen.

### Typenübersicht

Die folgende tabellarische Abbildung dient einer abschließenden allgemeinen Orientierung und fasst unter verschiedenen Kategorien die wesentlichen Merkmale der drei herausgearbeiteten Typen zusammen.

	Typ I	Typ II	Typ III
--	-------	--------	---------

Einsamkeit eingebunden in	Kontext Studium	Kontext Arbeit	Kontext Freizeit
Rollenfiguration	Das überforderte Selbst	Das funktionale Arbeitssubjekt	Das funktional-konsumistische Selbst
Bedeutung der Einsamkeit	Einsamkeit als Ausdruck eines Rollenkonfliktes in vulnerabler Statuspassage der Postadoleszenz	Einsamkeit als Bedrohung in und Ausdruck für berufliche(n) Anerkennungskrisen	Gekonntes Alleinsein in handlungsentlasteter Lebensphase mit (neuen) Individualisierungsmöglichkeiten
Deutung von Einsamkeit	Aufnahme therapeutischer Diskurse, Ausdruck des falschen Selbst	Ausdruck falscher Arbeitsbeziehungen	Abwehr und Disziplinierung
Einsamkeit wird...	...aufgenommen zur Selbstthematisierung	...situativ aufgenommen zur Thematisierung sozialer (Arbeits)Beziehungen	...abgewehrt und in der Bedeutung herabgesetzt
Umgang mit Einsamkeit	Selbsttechniken und Achtsamkeitspraktiken  Orientierung an traditionellen binär codierten Partner:innenschaftsmodellen	Aufladen organisierter Arbeitsbeziehungen informeller Anerkennung  Aufwertung und Bedeutungszunahme von sozialen Nahbeziehungen	Verlängerung von Arbeitskörperpraktiken
Digitaler Raum	Gefahr der Ablenkung, Überreizung und Kontrollverlust  Singularitätsimperative als Bedrohung für Leistungsorientierung	Digitalisierung als Katalysator der Formalisierung und Optimierung der kollegialen und der Arbeitsbeziehungen	-
Technik	Integrativer Bestandteil, Handlungssohnmacht	Unterstützung, Situative Souveränität	Unterstützung, Funktional-instrumentell Handlungsmacht
Chancen von Einsamkeit	Orientierung an Leistung	Exitstrategie  Rhetorisches Mittel zur Thematisierung von Arbeitsverhältnissen	Rollenentlastung (Befreiung aus patriarchalem Gefüge)
Relevante	Traditionelle	Prekäre und	Freiheitsgewinne und

Geschlechterdimensionen	Rollenerwartungen im Herkunftsmilieu und Orientierung an binärcodierter Partner:innenschaft	entwertende Tätigkeiten im (Gesundheits)Dienstleistungssektor	Entlastung von Ehefrauenrolle und Arbeit
Öffentlich/Privat	Wegfall legitimer, nicht sanktionierter Rückzugsmöglichkeiten  Gefahr der Entgrenzung von Arbeit und Privat	Gefahr der Trennung zwischen Arbeit und Privat	Legitime, nicht sanktionierte Rückzugsmöglichkeiten  Chance der Entgrenzung zwischen Arbeit und Privat

## 6 Handlungsempfehlungen für Politik und Gesellschaft auf der Basis der Untersuchungsergebnisse

Die vorgelegte Studie leistet einen Beitrag zur Strategie „[Sachsen-Anhalt Digital 2030](#)“ als Fortentwicklung der Digitalen Agenda und soll insbesondere Anstöße dafür geben, das soziale Miteinander (Säule 4 der Strategie) zu fördern. Die breit angelegte und generationsübergreifende Sampleauswahl und Typologie ermöglicht soziale Dimensionen des Einsamkeitserlebens von Heranwachsenden, Berufstätigen sowie von Rentnerinnen und Rentnern zu ergründen und unterstützt damit bei der Umsetzung von Zielvorstellungen der Themenfelder 15 (Lebenslange Bildung im digitalen Zeitalter) sowie 17 („Digitale Teilhabe“).

Im Wissen und unter Vorbehalt, dass der Erfolg gesellschaftlicher sowie politischer Maßnahmen oder dessen Ausbleiben nicht auf monokausale Wirkzusammenhänge zurückgeführt werden können und komplexe Phänomene ebenso komplexe Lösungsprogramme und Strategien erfordern, sollen im Folgenden drei Möglichkeiten und Umgangsweisen der effektiven und sinnvollen Begegnung von Einsamkeit diskutiert werden. So zeigt die Untersuchung *erstens*, dass es einer weiteren und umfassenderen Sensibilisierung des Themas der Einsamkeit bedarf. Paradoxe Weise ist Einsamkeit spätestens seit der Coronapandemie im gesellschaftlichen und politischen Diskurs angekommen, während gleichzeitig von Einsamkeit betroffene Personen mit weitreichenden und in vielen Fällen zur Selbstisolation führenden Stigmatisierungen konfrontiert werden. Nur über öffentlichkeitswirksame Informationsinitiativen und Aufklärungsarbeiten ist es möglich, ein Sprechen über Einsamkeit zu ermöglichen und das Thema somit kollektiv und auch politisch adressierbar zu machen. In den Situationsdeutungen der befragten Personen zeigt sich, dass Einsamkeit weiter als eine persönliche Angelegenheit und Verantwortung wahrgenommen und damit entpolitisiert wird. Die Initiierung von etwa Telefonseelsorgen (Silbernetz e.V., Malteser oder die Telefonseelsorge Deutschland) oder auch Erzählcafés, wie sie in Gesamtdeutschland bestehen, können um lokale Angebote und Programme des Landes Sachsen-Anhalt erweitert werden, um eine passgenauere Adressierung von Betroffenen zu



erreichen.

Besonders die mitunter massiven Schwierigkeiten der jüngeren Personen und insbesondere der Studierenden in unserer Studie, einen souveränen Umgang mit digitalen Technologien zu entwickeln, verweisen *zweitens* auf die Notwendigkeit digitaler Bildung. Es sollten gesellschaftliche und politische Instrumente entwickelt werden, die die Medienkompetenzen der Menschen in Sachsen-Anhalt fördern. Sie sollten etwa über die Gefahren einer potentiellen Vereinsamung im zunehmend an Vermessungs- und Vergleichbarkeitslogiken orientierten digitalen Räumen informiert und aufgeklärt werden. Effektive Programme der Begegnung von Einsamkeit, etwa in Schulen, zielen auf die Vermittlung von Fähigkeiten, Medien und ihre Inhalte den eigenen Zwecken und Zielen entsprechend zu benutzen. Bisher zählen in der Regel Medienkritik, -nutzung, -kunde- sowie -gestaltung zu den zentralen Medienkompetenzen (Baacke 2001), die ein souveränes und autonomes Handeln im digitalen Raum ermöglichen. Sie alle beziehen sich jedoch vor allem auf mentale und kognitive Aneignungsprozesse digitaler Technologien, die insbesondere für Digital Natives aber vielleicht gar nicht die zentrale Herausforderung ist, wissen sie doch etwa um die Funktionen und „Nebenwirkungen“ sozialer Netzwerke. Hinsichtlich digitaler Bildungsprozesse sollten Kompetenzen eines leiblich-affektiven Medienverstehens vermittelt werden, die ein technisches Einfühlen anleiten.

Darüber hinaus machen die Ergebnisse unserer Studie deutlich, dass es ein unterschiedliches Nutzungsverhalten der Generationen im digitalen Raum gibt, sodass hier unterschiedliche Bildungsprogramme vorgehalten werden müssen. Für die älteren Personen unseres Samples können Digitalisierungsstrategien und -techniken einsamkeitsreduzierend sein (Kontakte aufrechterhalten, Technik als instrumenteller Ersatz für verlorene Fertigkeiten), während die Jüngeren den digitalen Raum z.T. als vereinnahmend wahrnehmen (soziale Medien und Metrifizierung, Vergleich mit anderen) und dies zu Einsamkeitsgefühlen beitragen kann.

Ein *drittes* potenzielles Handlungsfeld bezieht sich auf die politische Strukturierung des gesellschaftlichen Lebens- und Wohnraums. Der allgemeine Literaturstand der Einsamkeitsforschung legt nahe, dass insbesondere stark segregierte Wohnumfelder Gefahr laufen sich zu „Einsamkeit-Hotspots“ (Neu 2023) zu entwickeln. Auch in unseren Gesprächen beklagten einige ältere Personen, dass sie den Kontakt zu Kindern vermissen, wie der folgende Auszug zusammenfasst:

„In diesen Häusern hier ... in diesem Block mit 90 Wohnungen, da werden wohl 180 Kinder gewohnt haben. Jetzt, wenn ich dann mitkriege, dass aus irgendeiner Haustür mal ein Kind rauskommt ... dann freue ich mich bärig.“ (Martha Sänger, 83 Jahre alt, Z. 611 f.)

Eine politische Möglichkeit, um der einsamkeitsförderlichen Segregation entgegenzusteuern, kann also darin bestehen, eine Diversifizierung des Lebens- und Wohnraums anzustoßen und das Abwandern von Strukturen der Daseinsversorgung zu verhindern. Eine gezielte Vermischung des Raumes kann einen wesentlichen Beitrag dazu leisten, einer potenziellen Polarisierung und (auch altersbezogenen) Spaltung der Gesellschaft entgegenzusteuern und einsamkeitsreduzierende Begegnungsorte zu schaffen. Auf diese Weise können Jung und Alt

in einen intergenerationellen Austausch treten, sich gegenseitig bei der Bewältigung des Alltags (zum Beispiel bei der Kindesbetreuung) unterstützen und auch digitale Angebote gemeinschaftlich nutzen (z. B. über digitale Nachbar:innenschaftsplattformen). Vor diesem Hintergrund stellen auch alternative Formen des Wohnens in Mehrgenerationenhäusern oder kommunal verwalteten Hausprojekten vielversprechende Optionen dar. Eine kritische, wissenschaftliche Begleitung vermag hier Erkenntnisse darüber zu generieren, welche wohn- und raumbezogenen Faktoren Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit im Allgemeinen sowie auf das Einsamkeitsempfinden haben.

## 7 Literatur

Baacke, Dieter (2001): Medienkompetenz als pädagogisches Konzept. In: Gesellschaft für Medienpädagogik und Kommunikationskultur (GMK) (Hrsg.): Medienkompetenz in Theorie und Praxis. Broschüre im Rahmen des Projekts „Mediageneration – kompetent in die Medienzukunft (gefördert durch das BMFSFJ).

Bohn, Caroline (2006): Einsamkeit im Spiegel sozialwissenschaftlicher Forschung. Dissertation. Dortmund: Technische Universität.

Bücker, Susanne (2022): Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit. Frankfurt & Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit.

Bücker, Susanne; Ebert, Tobias; Götz, Friedrich; Entringer, Theresa & Luhmann, Maike (2020): In a Lonely Place: Investigating Regional Differences in Loneliness. In: Social Psychological and Personality Science, 12 (2), S. 147-155.

Deremetz, Anne (2022): Einsamkeitsforschung und Digitalisierung: Gibt es eine digitale Einsamkeit? In: Block, Katharina et al. (Hrsg.): 10 Minuten Soziologie. Digitalisierung. Bielefeld: transcript, S. 59-74.

Elias, Norbert (1995): Die Entstehung des *homo clausus*. In: Keupp, Heiner (Hg.): Lust an der Erkenntnis. Der Mensch als soziales Wesen. München: Piper.

Entringer, Theresa (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. Frankfurt & Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit.

Eyerung, Theresa & Orth, Anja K. (2019): Einsamkeit in Deutschland. IW-Report. Köln.

Gehlen, Arnold (1993): Der Mensch: Seine Natur und seine Stellung in der Welt. In: Rehberg, Karl-Siegbert (Hrsg.): Arnold Gehlen Gesamtausgabe, Band 3. Frankfurt: Klostermann.

Holtbernd, Thomas (2018): Einsamkeit und Singularisierung. Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik, 19 (2).

Horx, Matthias & Horx-Strathern, Oona (2020): Das Monster der Moderne: Einsamkeit. In:

Horx, Matthias (Hrsg.): Zukunftsreport 2020. Zukunftsinstitut.

Huang, Chiungjung (2010): Internet use and psychological well-being: a meta-analysis. In: *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13 (3), S. 241-249.

Hunt, Melissa; Marx, Rachel; Lipson, Courtney & Young, Jordyn (2018): No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37, S. 751-768.

Huxhold, Oliver; Engstler, Heribert & Hoffmann, Elke (2019): Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017. DZA-Fact Sheet. Deutsches Zentrum für Altersfragen.

Illouz, Eva (2021): *Gefühle in Zeiten des Kapitalismus*. 8. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp.

Kaufmann, Jean-Claude (2015): *Das verstehende Interview*. 2. Auflage. Konstanz: UVK

Kelle, Udo & Kluge, Susann (2010): *Vom Einzelfall zum Typus. Fallvergleich und Fallkontrastierung in der qualitativen Sozialforschung*. 2., überarbeitete Auflage. Wiesbaden: Springer.

Kemper, Jan & Vogelpohl, Anne (2013): Paradoxien der neoliberalen Stadt. In: *Geographische Zeitschrift*. Band. 101, Heft 3, S. 218-234. Stuttgart: Franz Steiner Verlag.

Kuckartz, Udo (2014): *Mixed Methods. Methodologie, Forschungsdesigns und Analyseverfahren*. Wiesbaden: Springer.

Mannheim, Karl (2015). *Ideologie und Utopie*. 9., um eine Einleitung erweiterte Auflage. Frankfurt a.M.: Klostermann.

Mau, Steffen (2017): *Das metrische Wir. Über die Quantifizierung des Sozialen*. Bonn: Bundeszentrale für politische Bildung.

Miller, Eric D. (2018): Cyberloneliness: The curse of the cursor? In: Sagan, Olivia & Miller, Eric D. (Hrsg.): *Narratives of Loneliness: Multidisciplinary perspectives from the 21st century*. Abingdon: Routledge, S. 56-65.

Mitschke, Caroline; Höfer, Lisa & Schobin; Janosch (2023): *Einsamkeit – Einblicke in Theorie und Praxis*. Fokus Zivilgesellschaft. Frankfurt & Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit.

Mund, Marcus (2022): *Quantitative Messung von Einsamkeit in Deutschland*. Frankfurt & Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit.

Neu, Claudia; Küpper, Beate & Luhmann, Maike (2023): *Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland*. Berlin: Das Progressive Zentrum.

Niederberger, Marlen (2022): Qualitative Methoden. Untersuchung von Einsamkeit in Deutschland. Frankfurt & Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit.

Ohlbrecht, Heike; Anacker, Judit; Jellen, Josephine; Lange, Bianca & Weihrauch, Stephan (2020, Nachbericht 2021): Zu den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf das subjektive Wohlbefinden und die Alltagsbewältigung. Magdeburg: ISOZ-Publikationen.

Perlman, Daniel & Peplau, Letitia A. (1981): Towards a social psychology of loneliness. In: Duck, Steve & Gilmour, Robin (Hrsg.): Personal relationships in disorder. London: Academic Press, S. 31-56.

Reckwitz, Andreas (2017): Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin: Suhrkamp.

Rosa, Hartmut (2016): Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehungen. Berlin: Suhrkamp Verlag.

Schobin, Janosch (2022): Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe. Frankfurt & Berlin: Kompetenznetz Einsamkeit.

Simmel, Georg (1992): Die quantitative Bestimmtheit der Gruppe. In: ders. (Hrsg.): Soziologie. Untersuchungen über die Formen der Vergesellschaftung. Gesamtausgabe, Band 11. Frankfurt am Main: Suhrkamp, S. 95-126.

Sinus (2023): Die Sinusmilieus in Deutschland. Verfügbar unter: <https://www.sinus-institut.de/>. Zugriff am 24.07.2023.

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

Wissmann, Constantin (2018): Die tödliche Epidemie der Moderne. In: Cicero. [www.cicero.de/kultur/amoklauf-florida-einsamkeit-aufmerksamkeit-psychologie-gesundheit](http://www.cicero.de/kultur/amoklauf-florida-einsamkeit-aufmerksamkeit-psychologie-gesundheit).

Zierold, Alexandra (2022): Individualisierung und Einsamkeit in Gesellschaftstheorien. In: Berliner Debatte Initial, 33 (1), S. 19-29.