

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Die Ambiguität der Einsamkeit

verfasst von | submitted by

Mag.phil. Dr.phil. Oliver Radinger BA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of

Master of Arts (MA)

Wien | Vienna, 2026

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 066 941

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Philosophie

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Dr. Donata Romizi M.A.

Inhalt

1. Einleitung	1
1.1 Thesenbildung und Fragestellung	3
1.2 Ziel und Methode	4
1.3 Aufbau der Arbeit	5
2. Einsamkeit: ein umfassender Begriff	7
3. Einsamkeit und Gesellschaft	13
4.1 Ubuntu und der Gemeinsinn	16
4.2 Isolation und Hikikomori	17
4.3 Einsamkeit und Politik	19
4.4 Einsamkeit und Digitalisierung	23
4. Konsequenzen von Einsamkeit.....	31
5.1 Einsamkeit und Gesundheit	32
5.2 Einsamkeit als Form der Entfremdung	34
5.3 Einsamkeit, Scham und Stigmatisierung.....	37
5.4 Existentialistische Einsamkeit und sozialer Schmerz.....	39
5. Beobachtungen zur Einsamkeit	45
6.1 Einsamkeit und Berührung.....	46
6.2 Einsamkeit und das Verhältnis zu Raum und Zeit.....	47
6.3 Einsamkeit und Langeweile	50
6.4 Einsamkeit: ein Fenster zu sich	52
6.5 Einsamkeit und Sinn	56
6. Zur Überwindung von Einsamkeit	59
7. Einsamkeit und der Bezug zur Philosophischen Praxis	61
8. Limitation der Arbeit.....	64

9. Schluss und Ausblick.....	65
10. Literaturverzeichnis.....	68
11. Abbildungsverzeichnis	84
Abstract	85

1. Einleitung

Das Phänomen Einsamkeit betrifft alle Menschen in unterschiedlichem Ausmaß und aus unterschiedlichen Gründen. Eine einheitliche Definition von Einsamkeit mutet schwierig an, sei es an der Komplexität, Widersprüchlichkeit oder an der Ambiguität des Phänomens gelegen.

Die Geschichte der Einsamkeit wird durch den Strukturwandel der Zeiten beeinflusst. Der Wandel des Menschen wandelt auch seine Einsamkeit (Palpert 1955, 8). Im Alltag werden im deutschsprachigen Bereich oft Einsamkeit und Alleinsein als Synonym verwendet. Eine Unterscheidung ergibt sich meist aus der Quantität des Begriffes Alleinsein und der Qualität der Einsamkeit. So kann sich jemand auch unter vielen einsam fühlen, aber jemand der allein ist, muss deswegen gezwungenermaßen nicht einsam sein. „Der Einsame ist einsam, aber er will seine Einsamkeit im Wir überwinden“, Voraussetzung dafür ist das Wissen um den anderen, „um das fremde Sein“ (Palpert 1955, 73).

Einsamkeit ist ein Phänomen, das unabhängig vom Alter der Betroffenen in allen Lebensphasen auftreten, und durch Lebensumbrüche oder durch einschneidende Lebensereignisse ausgelöst werden kann.

Weitere Überlegungen lassen auch eine positive und negative Wertung des Einsamkeitserleben zu. Zumeist wird aber Einsamkeit mit einer negativen Empfindung assoziiert. Auch der Philosoph Lars Svendsen unterscheidet in seiner „Philosophie der Einsamkeit“ eine gute und schlechte Einsamkeit, und beschreibt einsam und allein sein als zwei distinktive Phänomene (Svendsen 2016). Positive Einsamkeitserfahrungen sind zumeist mit Erleben in der Natur (z.B. Gipfelbesteigungen, Sonnenuntergänge, Ausdauersport, ...), Ruhe und Stille konnotiert. Ähnliches wird auch in der Flow-Theorie von dem Psychologen Csikszentmihalyi (2014) beschrieben. Gerade im Einsamkeitserleben, in Verbindung mit Dingen die extreme Freude machen oder auch in schicksalsträchtigen Situationen, kann es zu dem Gefühl des Wohlbefindens kommen (Csikszentmihalyi 2014). So beschreibt auch Konrad Paul Liessmann (2010) in seinem Werk „Das Universum der Dinge“ übers Radfahren: „[...] egal ob man in einer Gruppe oder mit einem Partner losgefahren ist, am Berg erfährt der Radfahrer eine existenzielle Dimension: die

Einsamkeit. Am Berg ist jeder allein mit sich, seinem Körper und der Steigung“ (Liessmann 2010).

Während die gute Einsamkeit oftmals mit spiritueller, religiöser, aber auch kreativer Erfahrung einhergeht, steht die schlechte Einsamkeit für eine leidvolle Gefühlswahrnehmung. Mit der Empfindung der Einsamkeit verändert sich nicht nur der Alltag, sondern auch Werte und Regeln, dazu kommen mitunter Scham, (Selbst-) Stigmatisierung, Mobilitätseinschränkungen, Einbußen von Vernetzungen und Kontakten und schließlich auch die soziale Isolation. Letzteres wird oft als Synonym für Einsamkeit (oder Vereinsamung) verstanden, ist aber zu unterscheiden.

Einsamkeit ist ein Thema zu dem es unzählige Meinungen gibt, schließlich hat jeder Mensch dazu auch schon unterschiedliche Erfahrung gemacht (Svendsen 2016). Die Lebensfrage nach der Einsamkeit des Menschen ist die Frage aller Menschen und aller Zeiten. (Parpert 1955, 7) So gesehen scheint die Frage der Einsamkeit universell und auch nicht eine Frage des Alters zu sein. Bestätigung findet diese Hypothese in aktuellen Studien, wie bei der durch den Versicherungskonzern Cigna bei dem Institut Ipsos in Auftrag gegebenen Umfrage. Hier zeigte sich, dass unter mehr als 20.000 Amerikaner*innen über 18 Jahren, sich der Großteil als einsam einschätzte. Cigna vergleicht diese Ergebnisse mit einer Epidemie der Einsamkeit (Cigna 2018). Das BBC Loneliness Experiment untersuchte Unterschiede im Einsamkeitserleben über Kulturen, Altersgruppen und Geschlechter. Anhand von 46.054 Teilnehmenden im Alter von 16 bis 99 Jahren aus 237 Ländern wurde aufgezeigt, dass Einsamkeit mit dem Individualismus ansteigt, mit dem Alter abnimmt und bei Männern höher ist als bei Frauen. Alter, Geschlecht und Kultur beeinflussen das Einsamkeitsempfinden, verstärken aber auch die Haupteffekte. Am anfälligsten für Einsamkeit sind jüngere Männer aus individualistischen Kulturen, aber am einsamsten waren interessanterweise die Gruppe der 16-24jährigen (Barreto et al. 2021). Aktuellen Schätzungen zufolge fühlt sich etwa 10 % der österreichischen Bevölkerung häufig einsam, wobei besonders vulnerabel Gruppen wie Menschen mit niedrigem Einkommen, chronischen Erkrankungen, Behinderungen, Migrant*innen und ältere Personen ab 65 Jahren betroffen sind. Zudem zeigt eine Studie der Bertelsmann Stiftung, dass mehr als die Hälfte der 18- bis 35-Jährigen in Europa moderat bis stark einsam sind (Steinmayr et al. 2024). Das bestätigt sich auch in den Daten aus

Österreich. 12 % der jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 34 gaben an sich ‚immer‘ oder ‚meistens‘ einsam zu fühlen. Das ist mehr als der Durchschnitt auf die gesamte Bevölkerung bezogen (BMASGPK, 2025)

Die negativen Folgen dieser Einsamkeit können erhebliche Beeinträchtigungen der seelischen und körperlichen Gesundheit sowie eine verkürzte Lebenserwartung nach sich ziehen (Stallberg 2021).

Diese Überlegungen sind tatsächlich nicht neu, schon der Philosoph Sören Kierkegaard (1813-1855) hat das Leben in der Moderne als die Epoche der existentiellen Einsamkeit beschreiben. Dennoch scheint es gerade mit dem Hintergrund des ständigen Vernetzens ein besonderes Phänomen der Widersprüche zu sein. Für Niklas Luhmann (2018) ist einsames Handeln kein Thema für ältere Gesellschaften, es gab auch kaum Möglichkeiten der Absonderung. Erst im Laufe der Evolution, durch Schreiben und Lesen entstand ein Bereich in dem einsames, interaktionsfreies Verhalten gesellschaftsfähig vorbereitet wird. Durch die Schrift wird eine Kommunikation möglich, indem die Anwesenheit der Partner*innen nicht mehr notwendig wird (Luhmann 2018, 580–582).

Im soziologischen Denken des 19. Jahrhunderts war der soziale Gedanke vordergründig, die Einsamkeit der Aufklärung rückte in den Hintergrund. "Der soziale Gedanke dominierte". Dieser "Kollektivmensch" aus der Masse heraus hatte wenig Sinn für die Bedeutung der Einsamkeit und so wurde die Einsamkeit von der Gemeinsamkeit als gegenläufiger Pol verdrängt. Dabei kann es aber auch zu geprägten Bildungen kollektiver Einsamkeit kommen. Durch die permanente Wandlung des Menschen, gibt es auch „unterschiedliche Seinsformen der Einsamkeit“ (Parpert 1955, 7–8).

1.1 Thesenbildung und Fragestellung

Einsamkeit ist ein ambivalentes Phänomen, das nicht ausschließlich mit naturwissenschaftlichen Methoden erklärt werden kann. Sie ist historisch, kulturell und individuell unterschiedlich erfahrbar und hat sich über die Epochen hinweg zu einem komplexen Konstrukt entwickelt. Einsamkeit kann sowohl als belastend erlebt werden,

z.B. verbunden mit Stress, sozialer Isolation oder psychischen Problemen, als auch als bereichernd, indem sie Reflexion, Selbstfindung und kreative Prozesse ermöglicht. In dieser Arbeit werden die positiven Aspekte der Einsamkeit immer wieder miteinbezogen, dennoch fällt die Hauptperspektive auf die pejorative Darstellung des Phänomens. Während Einsamkeit in psychologischen, medizinisch-gesundheitlichen und soziologischen Diskursen häufig als pathologischer Zustand und soziale Gefahr beschrieben wird, beschreiben literarische, philosophische und künstlerische Traditionen ihre erkenntnisfördernde und identitätsstiftende Funktion.

Die Ambiguität der Einsamkeit erfordert daher einen interdisziplinären Zugang, der psychologische, soziologische, philosophische und kulturelle Perspektiven integriert. Vor diesem Hintergrund ergeben sich zentrale Forschungsfragen:

1. Wie lässt sich Einsamkeit in ihrer Ambiguität für das Individuum und das Kollektiv beschreiben, unter Einbeziehung verschiedener wissenschaftlicher Disziplinen und subjektiver Erfahrungsberichte?
2. Welche Faktoren führen zur Einsamkeitserfahrung, und welche psychologischen, sozialen und kulturellen Konsequenzen lassen sich daraus ableiten?

1.2 Ziel und Methode

Ziel dieser Arbeit ist es, die Ambiguität von Einsamkeit zu beleuchten, ihre Ursachen und Folgen zu analysieren und sowohl Risiken als auch mögliche positive Aspekte für das Individuum als auch für das Kollektiv zu erfassen.

Eine philosophische Untersuchung bietet sich dafür aus mehreren Gründen an. Erstens ist der Begriff „Einsamkeit“ vieldeutig. Er umfasst phänomenologische Aspekte des subjektiven Erlebens, normativ-bewertende Dimensionen mit positiv besetzten Alleinseinserfahrungen bis hin zur pathologisierten Einsamkeit. Schlussendlich bindet sie auch strukturelle Faktoren wie soziale Isolation und gesellschaftliche Ursachen mit ein. Philosophie kann diese Ebenen begrifflich trennen, implizite Annahmen explizieren und die verschiedenen Bedeutungen systematisch kartieren, so dass sowohl empirische Befunde und theoretische Überlegungen als

auch (gesundheits-)politische Maßnahmen auf einer klaren begrifflichen Grundlage stehen.

Zweitens eröffnet philosophische Reflexion Raum für normative und methodische Klärung. Welche Zustände bieten sich als schützenswert an, welche Interventionen sind, gerechtfertigt und nach welchen Kriterien sind verschiedene biologische, psychologische, soziale und auch spirituelle Erklärungsmodelle zu bewerten und zu integrieren? Drittens leistet Philosophie Metatheoriearbeit, indem sie die epistemischen Grenzen empirischer Studien aufzeigt, Begriffsverschiebungen identifiziert und einen reflektierten exploratorischen Pluralismus entwickelt, der Komplementarität ohne Beliebigkeit ermöglicht. Ziel der Arbeit ist daher, die konzeptuelle Ambiguität von Einsamkeit zu analysieren, normative Leitlinien für Forschung und Praxis vorzuschlagen und Kriterien für die interdisziplinäre Zusammenarbeit von Forschenden, Praktiker*innen und Politik zu formulieren. Methodisch werden begriffliche Analyse, systematische Literaturlauswertung über Disziplinen hinweg und fallbezogene Reflexion kombiniert, um sowohl theoretische Klarheit als auch praktische Orientierung zu liefern.

1.3 Aufbau der Arbeit

Im folgenden Kapitel wird der Aufbau der Arbeit skizziert und die inhaltlichen Schwerpunktsetzungen, die den roten Faden der Untersuchung bilden beschrieben. Zunächst erfolgt eine begriffliche Schärfung unter Einbezug der wichtigsten Definitionen. Der Begriff der Einsamkeit wird aus unterschiedlichen wissenschaftlichen Perspektiven betrachtet. Ziel dieser Einführung ist es, Einsamkeit gegenüber verwandten Phänomenen wie Alleinsein, sozialer Isolation, Vereinsamung und sozialer Exklusion abzugrenzen. Darauf aufbauend wendet sich die Arbeit der Beziehung zwischen Einsamkeit und Gesellschaft zu. Historische und kulturelle Überlegungen werden thematisiert, zentrale Theorien sozialer Ursachen von Modernisierungs- und Individualisierungsthesen bis hin zu Debatten um Solidarität und Gemeinwohl, werden kritisch geprüft. Exemplarische Phänomene wie soziale Isolation oder das japanische Hikikomori werden herangezogen, um die Verschränkung individueller Erfahrungen mit institutionellen und kulturellen Bedingungen sichtbar zu machen und um daraus sich ergebende Fragen für gesellschaftliche Entwicklungen und politische Entscheidungsprozesse abzuleiten.

Ein weiteres Kapitel analysiert die ambivalente Rolle der Digitalisierung. Digitale Vernetzung kann Einsamkeit verstärken oder neue Formen der Entfremdung hervorbringen, zugleich bieten digitale Medien aber auch Instrumente zur sozialen Teilhabe und zur Überwindung von Isolation. Hier verbindet die Untersuchung medientheoretische Perspektiven mit empirischen Befunden und reflektiert normative Implikationen für Regulierung und zivilgesellschaftliches Handeln. Anschließend richtet sich der Blick auf die konkreten Konsequenzen von Einsamkeit, wobei besonderes Gewicht auf die gesundheitlichen Folgen gelegt wird. Die empirischen Evidenzen zu mentalen, aber auch physischen Erkrankungen, wird mit Überlegungen zu Entfremdung, Scham und Stigmatisierung verknüpft. Dazu wird die spezifische Dimension der existenzialistischen Einsamkeit diskutiert, um die Unterscheidung zwischen sozialen Defiziten und grundsätzlichen existenziellen Erfahrungen auszuleuchten.

Im Anschluss werden Zusammenhänge von Berührung, räumlicher Anordnung und Zeitstruktur sowie die Abgrenzung zur Langeweile untersucht. Zugleich wird Einsamkeit als potenzielle Ressource innerlicher Zuwendung und Sinnstiftung in den Blick genommen. Auf dieser Grundlage diskutiert die Arbeit Strategien zur Überwindung von Einsamkeit auf individuellen, sozialen, kulturellen und politischen Ebenen und bewertet Präventions- und Interventionsansätze kritisch hinsichtlich ihrer Voraussetzungen und Wirkungen. Das abschließende Kapitel verbindet die gewonnenen Erkenntnisse mit der Philosophischen Praxis. Es reflektiert, wie Philosoph*innen in Beratungs- und Interventionssettings ethisch sensibel und wirksam tätig werden können und welchen Beitrag die philosophische Praxis zu gesellschaftlicher Debatte und politischer Gestaltung leisten kann. Methodisch ist die Arbeit interdisziplinär angelegt. Konzeptanalyse, hermeneutische Interpretation und kritische Reflexion empirischer Befunde werden miteinander verknüpft, um sowohl begriffliche Klärung als auch praktische Implikationen zu ermöglichen, aber auch die Ambiguität des Phänomens zu aufzuzeigen.

2. Einsamkeit: ein umfassender Begriff

Wir kennen drei Einsamkeiten in der Gesellschaft. Wir kennen eine Einsamkeit, die von der Macht aufgezwungen ist. Das ist die Einsamkeit der Isolation, der Anomie. Wir kennen eine Einsamkeit, die bei der mächtigen Furcht auslöst. Das ist die Einsamkeit des Träumers, des *homme revolté*, die Einsamkeit der Rebellion. Und schließlich gibt es eine Einsamkeit, die mit Macht nichts zu tun hat. Es ist eine Einsamkeit, die auf der Idee des Epiktet beruht, daß es einen Unterschied gibt zwischen einsam sein und allein sein. Diese dritte Einsamkeit ist das Gespür, unter vielen einer zu sein, ein inneres Leben zu haben, das mehr ist als eine Spiegelung der Leben der Anderen. Es ist Einsamkeit der Differenz (Foucault 1984).

Der Mensch wird in verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen als von Natur aus soziales Wesen beschrieben. Diese Vermutung gründet sich auf der Erkenntnis, dass die menschliche Evolution und Entwicklung sich durch soziale Interaktionen und Gemeinschaftsleben erklärt. Aus evolutionärer Sicht hat die soziale Lebensweise des Menschen entscheidend zur Überlebensfähigkeit der Spezies beigetragen. In frühen Gemeinschaften bot die Zusammenarbeit Vorteile, wie etwa den Schutz vor Raubtieren, die Verbesserung der Nahrungsbeschaffung und den Austausch von Ressourcen. Anthropologische Studien zeigen, dass soziale Bindungen und die Fähigkeit zur Kooperation nicht nur das Überleben von Individuen sicherten, sondern auch die Entwicklung komplexerer gesellschaftlicher Strukturen förderten. Das nicht in einer Gemeinschaft eingebunden sein hat die Möglichkeit zu überleben reduziert. Einsamkeit ist dennoch allgegenwärtig und dennoch denken einsame Menschen einzigartig mit dem Gefühl zu sein. In dem Aufsatz „Gottes einsamer Mann“ beschreibt der Autor Thomas Wolfe (1961):

The whole conviction of my life now rests upon the belief that loneliness, far from being a rare and curious phenomenon, peculiar to myself and to a few other solitary men, is the central and inevitable fact of human existence¹ (Wolfe 1961).

¹ Übersetzung durch den Autor: „Die Grundüberzeugung meines Lebens beruht inzwischen auf dem Glauben, dass die Einsamkeit alles andere ist als ein seltenes und seltsames Phänomen, sondern vielmehr die zentrale und unausweichliche Tatsache der menschlichen Existenz.“

Der Begriff Einsamkeit wird im Alltagssprachlichen Umgang unpräzise und unterschiedlich verwendet. Für eine philosophische Auseinandersetzung mit der Thematik muss der Begriff der Einsamkeit definiert, geschärft und im Kontext mit den unterschiedlichen Wissenschaftsdisziplinen verstanden werden.

Erste Versuche einer terminologischen Abgrenzung der Einsamkeit von Alleinsein, geht wohl auf den schweizdeutschen Arzt und Philosophen Johann Georg Zimmermann mit seiner vierbändigen Abhandlung „Über die Einsamkeit“ (1784-1785) zurück. Zimmermanns Herleitung lässt sich als Versuch lesen, Einsamkeit und Geselligkeit als oppositionelle und zugleich komplementäre Teile des Menschen darzustellen (Zimmermann 1784; Zimmermann 1785a; Zimmermann 1785c; Zimmermann 1785b).

Sonderby (2013) identifiziert in der Psychologie drei Hauptkomponenten der Einsamkeit, eine affektive, eine kognitive und eine subjektive Komponente. Diese werden durch einen psychodynamischen, einen kognitiven und einen existenziellen Ansatz repräsentiert. Fromm-Reichmann (1959) hat erstmals Einsamkeit als ein unterschätztes, aber pathologisches Phänomen beschrieben, das in der Psychiatrie bis dato noch kaum Erwähnung fand. Für Bindungstheoretiker*innen ist Einsamkeit ein Reaktionsmuster aus frühkindlichen Erfahrungen (Bolby 1973; Fromm-Reichmann 1959; Peplau 1982).

Die gängigste Definition von Einsamkeit liegt von Perlman und Peplau (1981) vor und wird als “the unpleasant experience that occurs when a person’s network of social relations is deficient in some important way, either quantitatively or qualitatively” (Perlman und Peplau 1981). beschrieben. Menschen empfinden also dann Einsamkeit, wenn ihre sozialen Bedürfnisse nicht erfüllt sind (Fromm-Reichmann 1959; Weiss 1973). Für Maike Luhmann ist es „eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen“ (Kompetenznetz Einsamkeit - KNE 2022). Daraus kann abgeleitet werden, dass Einsamkeit eine subjektive Erfahrung darstellt, die aus qualitativen und quantitativen Defiziten in den sozialen Beziehungen einer Person resultiert. So beschreibt Mann et al. (2017) Einsamkeit als einen Zustand negativer Affektivität, der mit der Wahrnehmung einhergeht, dass die eigenen sozialen Bedürfnisse nicht durch die

Quantität oder insbesondere die Qualität der sozialen Beziehungen befriedigt werden (Mann et al. 2017).

Der existenzialistische Ansatz setzt auf den phänomenologischen Zugang über die subjektive Erfahrung von Einsamkeit. Im Zentrum steht weniger der Grad und die Art der Einsamkeit, sondern die mit Einsamkeitserfahrungen verknüpften Gefühle (Sonderby, 2013). Der Philosoph Moustakas (1961) beschreibt die existenzielle Einsamkeit als unvermeidlichen Teil des menschlichen Lebens selbst. In Krisenzeiten bringt die Selbstkonfrontation einen inneren Prozess des Zweifelns und der Unsicherheit mit sich. Auch wenn das soziale Netzwerk unterstützend zur Verfügung steht, kann diese Krise zu einem Gefühl der völligen Isolation führen. Diese Situation kann aber auch zu Selbstwachstum, Macht und Inspiration führen (Moustakas, 1961). Nach (Giddens 1991) ist die existenzielle Isolation in der Moderne eine Reaktion auf das Fehlen eines moralischen Kompasses in der Gesellschaft. Die Sozialwissenschaften setzen sich mit dem Phänomen Einsamkeit erst Anfang der 1970er Jahre auseinander.

Andere Definitionen beziehen sich dagegen auf die Gefühlswahrnehmung. So definiert McWhirter (1990) Einsamkeit als einen dauerhaften Zustand emotionaler Belastung, der entsteht, wenn sich eine Person von anderen entfremdet, missverstanden oder abgelehnt fühlt und/oder für gewünschte Aktivitäten, insbesondere für Aktivitäten, die ein Gefühl sozialer Integration und Chancen vermitteln, geeignete Sozialpartner fehlen für emotionale Intimität (McWirth 1990).

Bühlmann (2015) definiert Einsamkeit als „die Abgeschiedenheit des einzelnen Menschen von seiner Umwelt im räumlichen oder im seelischen Sinne“ (Bühlmann 2015). Davon kann abgeleitet werden, dass Einsamkeit als ein vielschichtiges Phänomen zu beschreiben ist und sich in unterschiedlichen Formen manifestiert. Intime Einsamkeit, auch als emotionale Einsamkeit bezeichnet, resultiert aus dem Fehlen enger Beziehungen und entsteht durch das nicht befriedigte Bedürfnis nach Bindung (Bannwitz 2009). Basierend auf der Unterscheidung zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit differenzieren DiTommaso und Spinner (1993) innerhalb der emotionalen Einsamkeit zwei Arten von Einsamkeit, die emotionale Einsamkeit in der Familie und emotionale Einsamkeit in der Liebe, was darauf hindeutet, dass diese Arten emotionaler Einsamkeit in zwei unterschiedlichen Bereichen menschlicher

Beziehungen auftreten. Im Allgemeinen wird angenommen, dass enge Beziehungen, insbesondere die Ehe, und ein hohes Maß an Beziehungsengagement eine schützende Rolle bei der Entwicklung von Einsamkeit spielen (DiTommaso und Spinner 1993). Tatsächlich berichten Menschen in engen persönlichen Beziehungen von einem geringeren Maß an Einsamkeit als Singles (Bucher et al. 2019), wobei aber zu erwähnen ist, dass andere Forschungen auch das Gegenteil beschrieben haben (Mund und Johnson 2021). Auch Weiss (1973) hat diese Differenzierung zwischen sozialer und emotionaler Einsamkeit vorgeschlagen. Die emotionale Einsamkeit weist auf einen Mangel an engen oder intimen Beziehungen zu einem romantischen Gegenüber, Elternteil oder Kind. Dagegen bezieht sich die soziale Einsamkeit auf einen unzureichenden Zugang zu sozialen Beziehungen wie einem Netzwerk von Gleichaltrigen, Mitarbeiter*innen, Nachbar*innen oder Freund*innen. Mit sozialer Einsamkeit oder auch relationale Einsamkeit ist ein Mangel an Freundschaften, durch das nicht befriedigte Bedürfnis nach sozialer Integration gemeint. Relative Einsamkeit bezeichnet auch das Fehlen ‚richtiger‘ Sozialkontakte. Freundschaften werden typischerweise zwischen Gleichaltrigen geschlossen, die sich in die Erfahrungen und Gefühle der anderen hineinversetzen können. Freunde sind wichtige Quellen der Bestätigung, Unterstützung und Kameradschaft (Sherman et al. 2000). Auch die Persönlichkeitsmerkmale hängen mit Einsamkeit zusammen. Das Big-Five-Modell der Persönlichkeit weist hier vor allem Neurozentrismus und Introversion als Merkmale heraus. Dabei dürfte die Introversion sich mehr auf die soziale Einsamkeit als auf die intime Einsamkeit beziehen (Buecker et al. 2020).

Zudem gibt es die kollektive Einsamkeit, die das Gefühl des Fehlens von Zugehörigkeit zu Gemeinschaften beschreibt, sowie kulturelle Einsamkeit, die durch das Fehlen eines bevorzugten kulturellen oder sprachlichen Umfelds bedingt ist (Sawir et al. 2008; van Staden und Coetzee 2010).

Physische Einsamkeit wird durch das Fehlen von körperlicher Nähe verursacht (Landmann und Rohmann 2022), wohingegen sanfte Einsamkeit in religiösen Kontexten positiv und wünschenswert betrachtet werden kann, da sie eine Verbindung zu Gott schaffen kann (Bohn 2008). Hierbei wird zwischen ungewollter oder verordneter Einsamkeit und gesuchter oder geforderter Einsamkeit im theologischen Zusammenhang unterschieden (Grundlach 31/10/2011).

Ein weiterer Aspekt stellt die ‚ethical lonelines‘ dar, welche das Gefühl beschreibt, von der Menschheit im Stich gelassen zu werden, verstärkt durch die Grausamkeit, dass erlittenes Unrecht nicht gehört wird. Diese Erfahrung resultiert aus den Versäumnissen von Individuen und politischen Institutionen, die Überlebende nicht angemessen anhören und ihnen somit Gerechtigkeit und Anerkennung ihres Erlebten verweigern (Stauffer 2015).

Das Konzept der Einsamkeitsfähigkeit bringt die Auffassung zum Ausdruck, dass das Problem nicht in der Einsamkeit selbst liegt, sondern vielmehr im Mangel an Fähigkeiten, mit Einsamkeit umzugehen (Marquard 2023b; Marquard 2023a). Sozialer Ausschluss beschreibt die ungewollte Exklusion aus geografisch und identitätsgebundenen Gemeinschaften (LeGrand et al. 2014), während sozialer Schmerz die schmerzhafteste Erfahrung von tatsächlicher oder potenzieller psychologischer Distanz zu anderen Menschen oder sozialen Gruppen darstellen (Eisenberger et al. 2003; Cacioppo et al. 2002).

Der Begriff des sozialen Sterbens umfasst alle Formen der auferlegten Minderung der Teilhabe am sozialen Leben (Fuchs-Heinritz 2020), während sozialer Tod beschreibt, wie Menschen als ungeeignet für soziale Teilhabe angesehen werden und zu Lebzeiten bereits als tot gelten (Steele et al. 2015). Schließlich bezieht sich relative Einsamkeit auf das Fehlen ‚richtiger‘ Sozialkontakte, während soziale Phobie und soziale Angst darüber hinaus zu den psychologischen Auswirkungen von Einsamkeit gehören.

Elbing (1991) versucht unter der Perspektive der psychologischen Ansätze eine Ordnung in die theoretischen Ansätze zu bringen und differenziert sechs zentrale psychologische Ansätze, die jeweils unterschiedliche theoretische Perspektiven auf das Erleben und Verhalten des Menschen eröffnen. Der psychodynamische Ansatz, vertreten durch Autor*innen wie Freud, Zilboorg, Sullivan und Bowlby, betont die Bedeutung unbewusster Prozesse, frühkindlicher Erfahrungen und innerpsychischer Konflikte für die Persönlichkeitsentwicklung und das zwischenmenschliche Erleben. Der soziologische Ansatz (Riesman, Fromm, Slater, Bowman) rückt demgegenüber die gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen menschlichen Verhaltens in den Vordergrund und untersucht, inwiefern soziale Strukturen und Normen individuelle Einstellungen und Handlungen prägen. Der existenzielle Ansatz, wie er etwa von

Witzleben, Moustakas und Mijuskovic vertreten wird, fokussiert auf Fragen nach Sinn, Freiheit und Selbstverwirklichung und versteht den Menschen als ein Wesen, das sich seiner eigenen Existenz bewusst und für sie verantwortlich ist. Der humanistische bzw. phänomenologische Ansatz (Rogers, Moore) betont die subjektive Erfahrung und das individuelle Streben nach Selbstaktualisierung als zentrale Aspekte des menschlichen Daseins. Der interaktionistische Ansatz (Perlman & Peplau, Flanders, Weiss) richtet den Blick auf die dynamischen Prozesse sozialer Interaktion und betont, dass menschliches Verhalten stets im Kontext wechselseitiger Beziehungen zu verstehen ist. Schließlich konzentriert sich der kognitions- und attributionstheoretische Ansatz (Perlman & Peplau, Weiss) auf die Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse, durch die Individuen, Ereignissen Bedeutung zuschreiben und daraus Handlungsabsichten ableiten (Elbing 1991).

Ein weiterer Begriff im Zusammenhang mit Einsamkeit ist der Begriff Vereinsamung, er lässt auf einen chronischen Zustand der Einsamkeit schließen. Hans-Georg Gadamer differenziert zwischen Einsamkeit und Vereinsamung. Vereinsamung ist demnach eine Verlusterfahrung und Einsamkeit eine Verzichtserfahrung (Gadamer 1990). Einsamkeit ist somit ein Zustand, der vermieden werden soll. Für Rosa ist Einsamkeit ein Verlust der Weltbeziehung, ein Zustand des Abgekoppelt sein von der Welt. Er versucht die „Resonanz“ als Gegenpol zur Entfremdungserfahrung zu beschreiben, als ein verstärktes Mitschwingen eines schwingfähigen Systems (Rosa, 2018).

Die zentrale Gemeinsamkeit der verschiedenen Definitionen liegt darin, dass Menschen eine Erwartungshaltung gegenüber Situationen, Erlebnissen oder Objekten ausbilden, die nicht mit der tatsächlichen Erfahrung übereinstimmt. Es kommt zu einem Spannungsverhältnis zwischen Vorstellung und Wirklichkeit, ein doch zentrales Thema der menschlichen Existenz und menschlicher Weltbeziehung. Diese Diskrepanzerfahrung führt zur Einsamkeitserfahrung.

3. Einsamkeit und Gesellschaft

Wir haben kein Wort für das Gegenteil von Einsamkeit, aber wenn es eine gäbe, könnte ich sagen, genau das will ich im Leben (Keegan 2016).

Einsamkeit und Gesellschaft können als zwei gegensätzliche Zustände verstanden werden, die jedoch eng miteinander verbunden sind. Einsamkeit bezieht sich auf das Gefühl der Isolation und des Alleinseins, während Gesellschaft die Interaktion und Verbindung mit anderen Menschen beschreibt. Das Verhältnis zwischen sozialer Isolation und Einsamkeit kann in der Sozialpsychologie mit dem kognitiven Diskrepanzmodell (Peplau & Perlman, 1982, Puls 1989 zit. in Kaspar 2003) beschrieben werden.

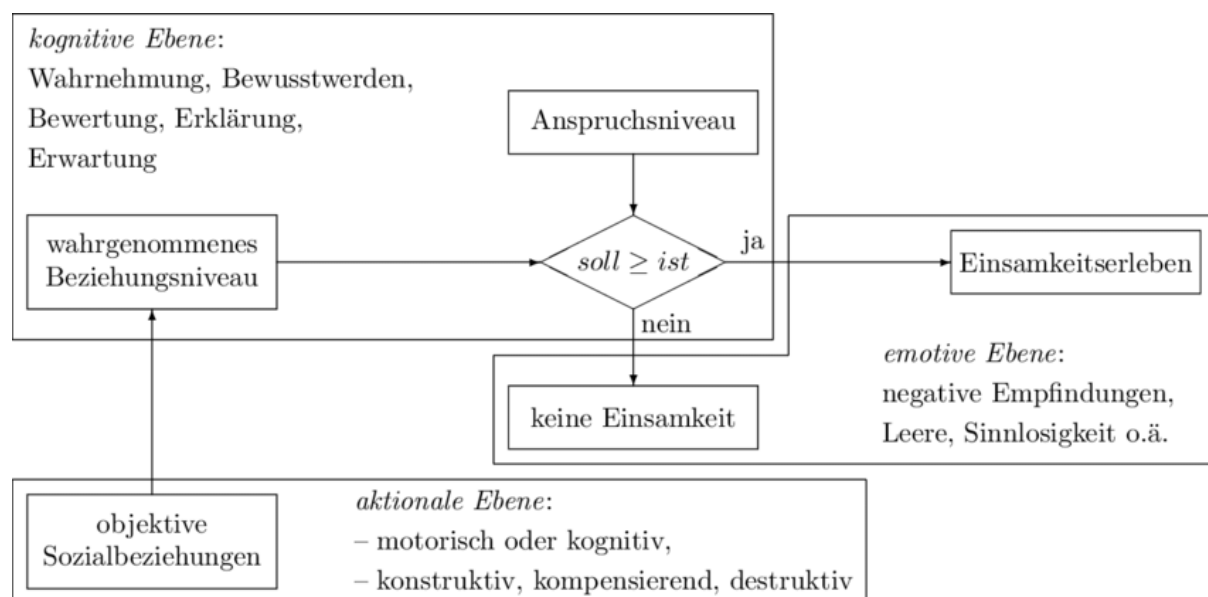


Abbildung 1 Kognitives Diskrepanzmodell der Einsamkeit nach Puls 1989 (Kaspar 2003)

Nach diesem Modell entwickeln Menschen eine Erwartung bzw. eine Art inneren Standard, an denen sie die Beziehungen zu anderen messen. Werden diese als ungenügsam betrachtet, wird das als Einsamkeit empfunden (Peplau & Perlman, 1982). In der internationalen Public Health Literatur findet sich das Phänomen der sozialen Isolation verbunden mit sozialer Teilhabe oder auch social participation. Die

WHO (World Health Organization 2008) nennt social participation als einen sozialen Bestimmungsfaktor der Gesundheit, der unterschiedlich ausgeprägt sein kann. Levasseur et al. (2010) beschreiben social participation als die Beteiligung eines Menschen an Aktivitäten, welche soziale Interaktionen mit anderen aus der Gesellschaft oder der Community beinhalten (Levasseur et al. 2010). Die Intensität von Einsamkeit wird nicht nur von der Art der verpassten Kontakte beeinflusst, sondern auch von der Dauer, die erforderlich ist, um problematische Beziehungen zu lösen und aufzuwerten. Das schließt auch die Fähigkeit ein, die Situation zu ändern (Dykstra und Gierveld 1994; Gierveld et al. 2018; Perlman und Peplau 1981). Kontrovers wird in diesem Zusammenhang die zunehmende Digitalisierung diskutiert. Einerseits wird sie als Möglichkeit gesehen, der Einsamkeit zu entkommen (Rappold et al. 2021), andererseits wird sie auch als Ursache für zunehmende Einsamkeit gehandelt (Kinnert und Bielefeld 2021).

Einsamkeit kann sowohl physisch, als auch emotional sein und negative Auswirkungen auf die psychische, aber auch physische Gesundheit haben. Menschen, die sich einsam fühlen, können anfälliger für Depressionen, Angstzustände und andere psychische Probleme sein.

Gesellschaft hingegen bietet die Möglichkeit, soziale Bindungen zu knüpfen, Unterstützung zu erhalten und sich mit anderen Menschen zu vernetzen. Durch die Teilnahme an sozialen Aktivitäten und die Interaktion mit anderen, können Menschen ein Gefühl der Zugehörigkeit und Verbundenheit erleben, das Einsamkeit lindern und das Wohlbefinden steigern kann.

Dieser Ansatz findet sich schon unter anderem bei Platon und Aristoteles, die das (menschliche) Leben in zōē und bios unterteilen (Plato 2017; Aristoteles et al. 1995). Zōē wird zunächst durch Beseeltheit gekennzeichnet. Tiere und Menschen sind ihrer psychophysischen Natur entsprechend zoa (Lebewesen) und bios hingegen meint bei Aristoteles die Lebensweise des durch eine Vernunftseele ausgezeichneten Menschen, sei es als Individuum oder als Gruppe in der politisch-kulturellen Welt der polis.

Im Zeitalter der Aufklärung bekommt das Thema Glück eine neue Bedeutung. Und parallel „verbreitet sich das Thema des Lebenskummers.“ Es setzt sich die Idee der

Gesellschaft durch, die sich durch sich selbst erhält, abseits des religiösen Heils. Es wird durch das Glück gerechtfertigt und ermöglicht „durch die Gesellschaftsfähigkeit“. Niemals sei der Mensch mehr als ein einsames Wesen aufgefasst worden. „Wer die Einsamkeit sucht, ist ein Misanthrop“ (Ehrenberg 2015).

Es ist Teil der menschlichen Existenz, sich gelegentlich einsam zu fühlen, aber es ist auch notwendig, sich mit anderen zu verbinden und soziale Unterstützung zu suchen, um ein gesundes Gleichgewicht zu erreichen. Letztendlich sind sowohl Einsamkeit als auch Gesellschaft Aspekte des menschlichen Lebens, die eine ausgewogene und erfüllende Existenz ermöglichen.

Hartmut Rosa (2018) unterscheidet zwei Formen der Einsamkeit. Eine positiv konnotierte wie die „Waldeinsamkeit“², die gekennzeichnet ist durch die Bezugnahme auf die Welt. Inneres und Äußeres sind darüber miteinander verbunden. Die negative Einsamkeit bezeichnet er als einen Mangel an Resonanz (Rosa 2018). Reckwitz sieht die Begründung für die Zunahme der Einsamkeit als Ergebnis der Totalindividualisierung der Gesellschaft (Reckwitz 2020).

Ähnlich dachte schon Nikolai Berdjajew (1951) in „Das Ich und die Welt der Objekte“. Er entwickelt darin die Einsamkeit als ambivalente Struktur der Personal- und Gesellschaftsphilosophie. Einerseits ist Einsamkeit bei ihm der Raum personaler Freiheit, Kontemplation und schöpferischer Selbstbestimmung, in dem das Ich seine geistige Einzigartigkeit entfalten und die unmittelbare Beziehung zu Gott pflegen kann. Andererseits wird Einsamkeit zur pathologischen Vereinsamung, wenn moderne Prozesse der Objektivierung, wie die Wissenschaft, Bürokratie, Massengesellschaft und ideologische Totalisierungen, die Person entwerten und in anonyme Rollen zurückdrängen. Im Zentrum steht für Berdjajew die Unersetzlichkeit der Person, die Gefährdung durch Objektivierung und die Forderung nach einer freiheitlichen Gemeinschaft, die die persönliche Einsamkeit nicht auflöst, sondern in ihrer Wechselseitigkeit zu produktiver Begegnung macht. Für Berdjajew folgt daraus eine kultur- und sozialpolitische Aufforderung. Organisationen und Erziehung müssen Räume schützen, in denen personale Kreativität und spirituelle Praxis möglich sein

² Dazu der Verweis auf Kapitel 15 und das Gemälde: Der Wanderer im Nebelmeer von Caspar David Friedrich (1818, Kunsthalle Hamburg).

kann, damit Einsamkeit nicht hemmt, sondern zur Quelle geistiger Erneuerung wird (Berdjaev 1951).

Schnell und Danbolt (2023) zeigten in einer Studie auf, je niedriger der Bildungsstand und je mehr finanzielle Schwierigkeiten, umso niedriger Gemeinschaftssinn und seltener Orientierung am persönlichem Wachstum (Schnell und Danbolt 2023). Daraus lässt sich schließen, dass der Gemeinsinn einen zentralen Einflussfaktor für das Erleben von Einsamkeit darstellt, indem er sowohl auf sozialer Ebene in Prozesse der Integration und des sozialen Zusammengehörigkeitsgefühls eingebettet ist als auch auf psychologischer Ebene als relevante Determinante individueller Wahrnehmungs- und Bewertungsprozesse wirkt.

4.1 Ubuntu und der Gemeinsinn

Eine Möglichkeit der Umsetzung des Gemeinsinns findet sich in der Philosophie des Ubuntu wieder. Das Wort Ubuntu bedeutet in etwa Menschlichkeit, Nächstenliebe und Gemeinsinn. Die Ubuntu-Philosophie der Völker der Zulu und Xhosa formuliert dies so: „Ich bin, weil du bist, und ich kann nur sein, wenn du bist“ (Meretz 2014).

Einsamkeit ist das Erleben von sozialer Isolation oder fehlender Zugehörigkeit und trifft Menschen unabhängig von ihrem Umfeld. Sie ist also weniger das objektive Alleinsein als das Gefühl, nicht verbunden zu sein. Vor dem Hintergrund von Ubuntu lässt sich Einsamkeit als Bruch jener zwischenmenschlichen Beziehungen verstehen, die Menschlichkeit, Würde und gegenseitige Verantwortung stiften. Ubuntu betont, dass das Selbst im Anderen mitgeprägt ist und daraus folgt, dass das Gegenmittel zur Einsamkeit nicht nur individuelles Coping, sondern die Wiederherstellung gemeinschaftlicher Praktiken und Sicherheit im sozialen Gefüge ist. Praktisch bedeutet das, dass Gastfreundschaft, gemeinsames Teilen von Zeit und Ressourcen, respektvolle Anerkennung und kollektive Verantwortung Zugehörigkeit erzeugen und einsame Menschen einbinden können. Gleichzeitig verlangt der Ubuntu-Ansatz auch Sensibilität, denn Einsamkeit kann auch durch strukturelle Faktoren wie Urbanisierung, Diskriminierung oder psychische Erkrankungen ausgelöst und/oder verstärkt werden und lässt sich nicht allein durch gute Absichten aufheben. Effektive Hilfe verbindet deshalb die Förderung zwischenmenschlicher Netzwerke und

Gemeinschaftsrituale mit konkreten Maßnahmen, so etwa Nachbarschaftsinitiativen, generationenübergreifenden Angeboten, sozialer Beratung und professioneller psychischer Unterstützung, die inklusiv und respektvoll sind. Die Ubuntu-Philosophie stellt ein wertvolles ethisches und praktisches Rahmenwerk dar, um Einsamkeit als sozialen Verlust zu begreifen und durch verbindendes Handeln, Anerkennung und gemeinsame Verantwortung aktiv entgegenzuwirken (Raich 2023).

Ähnlich beschreibt auch Alfred Adlers Konzept des Gemeinsinns die Fähigkeit des Individuums, sich mit anderen zu verbinden, Verantwortung für das Wohl der Gemeinschaft zu übernehmen und empathisch auf die Bedürfnisse anderer zu reagieren. Adler betrachtet den Gemeinsinn als zentral für psychische Gesundheit und soziale Integration. Wer ihn entwickelt, strebt nicht nur nach persönlichen Erfolgen, sondern orientiert sich an den Zielen und dem Wohlergehen der Gemeinschaft (Adler 1928; Ansbacher und Adler 1995). Gemeint ist mit dem Begriff nicht einen elitären Kreis zu entwickeln, um sich von anderen abzusetzen, sondern der Gemeinsinn stellt eine universelle Haltung dar.

4.2 Isolation und Hikikomori

Die Isolation ist für Hartmut Rosa (2018) das gefühlte Abgetrennt-Sein der Welt. Die negativ konnotierte Einsamkeit ist charakterisiert durch eine „Beziehung der Beziehungslosigkeit“ (Jaeggi 2022), die Entfremdungsgefühle hervorruft, unglücklich macht und von Rosa als „stumme Resonanz“ beschrieben wird. Um mit der Welt in Beziehung treten zu können, braucht es Offenheit. So wird auch die Erwerbsarbeit dahingehend unterschätzt, dass sie neben dem Gehalt auch die Funktion der sozialen Eingebundenheit bieten kann (Rosa 2018). So müssen Arbeitsplätze auch dahingehend gedacht werden, dass sozialer Austausch ermöglicht wird. Gedanken über ansteigende Effizienz, Zeitdruck und Produktionssteigerung stehen dieser Eingebundenheit gegenüber. Moderne Phänomene wie Hikikomori oder die zunehmende digitale Isolation zeigen, wie fehlender oder unterentwickelter Gemeinsinn zur sozialen Entfremdung und Einsamkeit beitragen kann. Hikikomori beispielsweise wird durch langanhaltenden Rückzug aus Schule, Arbeit und gesellschaftlichen Interaktionen gekennzeichnet (Kato et al. 2018). Aus der

Perspektive Adlers könnte ein Mangel an sozialen Bindungen und die Unfähigkeit, Gemeinssinn zu entwickeln oder zu erfahren, die Einsamkeit verstärken.

Charakteristisch für das Phänomen des Hikikomori ist die physische Abkapselung innerhalb des eigenen Zimmers oder der eigenen Wohnung, häufig begleitet von intensiver Nutzung digitaler Medien (Kato et al. 2018).

Aus psychologischer Perspektive kann Hikikomori als manifestierte Einsamkeit betrachtet werden, die nicht nur ein subjektives Gefühl der Isolation beschreibt, sondern sich in einem strukturellen Rückzug von sozialen Interaktionen äußert. Studien zeigen, dass Hikikomori häufig mit Angststörungen, depressiven Symptomen und sozialer Phobie einhergeht, wobei die emotionale Distanz zur Umwelt die Einsamkeit weiter verstärkt (Teo und Gaw 2010; Kato et al. 2018; Kato et al. 2019).

Gesellschaftlich wird Hikikomori oft als Reaktion auf übermäßigen Leistungsdruck, normative Erwartungen und familiäre Konflikte interpretiert. Der Rückzug kann somit als Schutzmechanismus vor sozialen und psychischen Belastungen verstanden werden, der jedoch paradoxerweise die Einsamkeit langfristig verstärkt. In diesem Sinne ist Hikikomori nicht nur ein individuelles Problem, sondern ein Indikator für strukturelle und kulturelle Faktoren, die soziale Isolation begünstigen (Nonaka et al. 2025).

Aus therapeutischer Sicht erfordert der Umgang mit Hikikomori ein ganzheitliches Verständnis, das psychische, soziale und kulturelle Dimensionen integriert. Interventionsansätze reichen von psychosozialer Beratung über Familieninterventionen bis hin zu mediengestützter Therapie, um den Rückzug zu überwinden und soziale Reintegration zu ermöglichen (Yung et al. 2021).

Digitale Plattformen wie soziale Medien oder Dating-Apps bieten zwar Möglichkeiten zur Vernetzung, sie verändern jedoch die Qualität sozialer Interaktion. Diese werden häufig fragmentiert, oberflächlich oder stark auf Selbstpräsentation ausgerichtet (Illouz und Kotliar 2023). Auch hier zeigt sich, dass ohne echte empathische Verbindung, also ohne gelebten Gemeinssinn, das Risiko von Einsamkeit steigt, da oberflächliche Kontakte tiefe soziale Bindungen nicht ersetzen können.

Adlers Perspektive legt nahe, dass psychische und soziale Gesundheit nicht nur durch individuelle Fähigkeiten oder digitale Vernetzung bestimmt werden, sondern

maßgeblich durch die Entwicklung und Erfahrung von Gemeinsinn. Interventionen, die Gemeinsinn fördern z. B. durch gemeinschaftliche Aktivitäten, soziale Verantwortung oder kooperative Projekte, könnten sowohl Hikikomori-Betroffene als auch digital isolierte Menschen dabei unterstützen, Einsamkeit zu überwinden und echte soziale Bindungen aufzubauen. Doch das Problem stellt sich nicht so einfach dar und ist weitreichender. In Japan wird so auch der gesellschaftlich anerkannte permanente Leistungsdruck mit Hikikomori in Verbindung gebracht (Matsushita und Yasumatsu 2025; Guo 2022).

4.3 Einsamkeit und Politik

Einsamkeit ist auch eine Frage nach der Ungleichheit in der Gesellschaft. Um ihr zu entkommen, braucht es oft Zeit und Geld. In einer Gemeinschaft zu sein, kann auch mit monetärem Aufwand verbunden sein, sei es in Form von Mitgliedsbeiträgen in Gemeinschaften, Vereinen, anderen ähnlichen Institutionen oder auch im Konsum von zum Beispiel Getränken bei Zusammenkünften in gesellschaftlich anerkannten Räumlichkeiten wie Lokalen, Restaurants, Theater, Kino,

Politik kann sowohl Einfluss auf Einsamkeit haben als auch von ihr betroffen sein. Einsamkeit ist ein politisches Thema, da Regierungen und politische Entscheidungsträger Maßnahmen ergreifen und planen, um Einsamkeit in der Bevölkerung zu bekämpfen. Dies kann durch die Förderung von sozialen Aktivitäten, den Ausbau von sozialen Diensten und die Schaffung von Gemeinschaftsräumen geschehen. Ein Beispiel dafür ist die Bildung des Ministeriums für Einsamkeit in Großbritannien. Seit 2018 koordiniert es die Versuche der Regierung, Menschen aus der Isolation und der Anonymität zu holen (Pimlott 2018). Die Niederlande hat 2018 das Programm ‚Een tegen eenzaamheid‘ (‚Vereint gegen Einsamkeit‘) ins Leben gerufen (Eén tegen eenzaamheid 2018). Dieses zielt darauf ab, zu einer Sensibilisierung in der Bevölkerung beizutragen. In der Bundesrepublik Deutschland wurde mit Dezember 2023 ein Strategiepapier der Bundesregierung gegen Einsamkeit veröffentlicht (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2023). Auch in Österreich fördert das Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz die ‚Plattform gegen Einsamkeit‘ und ist ein Projekt der Social City Wien und wird vom Verein Social Innovation Wien getragen

(Die Plattform Gegen Einsamkeit 2025). Die Plattform gegen Einsamkeit, stellt eine zentrale Anlauf- und Koordinierungsstelle für Maßnahmen zur Bewältigung von Einsamkeit und sozialer Isolation dar.

Auf der anderen Seite können politische Entscheidungen und Entwicklungen auch zu Einsamkeit führen. Zum Beispiel können wirtschaftliche Unsicherheit, soziale Ungleichheit oder politische Instabilität dazu beitragen, dass Menschen sich isoliert und allein fühlen. Ebenso können politische Maßnahmen, die sozialen Bindungen schwächen oder den Zusammenhalt in der Gesellschaft beeinträchtigen und zu einem Anstieg von Einsamkeit führen.

Bohn (2006) sieht in Defiziten von sozialen Netzwerken oder defizitären Lebenslagen die Gründe der Einsamkeit in der Gesellschaft unter soziologischer Betrachtung. Dazu zählen Unterprivilegierung im Herkunftsmilieu, Diskriminierung, Stigmatisierung und Verlust des eigenen Gruppenmilieus. Dies kann nicht nur auf Individuen zutreffen, sondern auch auf ganze Gruppen (Bohn 2008).

Noreena Hertz (2020) sieht Einsamkeit als strukturelles Problem. Sie macht neoliberale Marktlogiken, Prekarisierung und die Kommerzialisierung sozialer Räume verantwortlich. Sie sieht die Plattformökonomie als Verstärker oberflächlicher Beziehungen (Hertz 2020). Politische Implikationen, wie Hertz sie vorschlägt, umfassen Investitionen in soziale Infrastruktur, arbeitsmarktpolitische Maßnahmen zur Reduktion von Unsicherheit und gezielte Regulierung digitaler Plattformen (Hertz 2020).

Fromm (1994) beschreibt als ‚Flucht ins Autoritäre‘ eine Tendenz, die dem Menschen innewohnt, „die Unabhängigkeiten des eigenen Selbst aufzugeben und es mit irgend jemanden (sic!) oder irgend etwas (sic!) außerhalb seiner selbst zu verschmelzen, um sich auf diese Weise die Kraft zu erwerben, die dem eigenen Selbst fehlt.“ Demnach gibt der Mensch bewusst seine Freiheit auf, um seine Ängste zu beherrschen und der Einsamkeit zu entkommen. (Fromm 1994, 117) Auch wenn Fromm hier dem Menschen die Bereitschaft zu einer Art ‚freiwilligen Unterwerfung‘ zuschreibt, scheint in der Gesellschaft diese Funktion um der Einsamkeit entgegenzuwirken verlorengegangen oder seltener umzusetzen zu sein.

Konsequenzen sehen die Soziologen Langenkamp und Bienstman (2022) für die Demokratie. Empirische Befunde deuten darauf hin, dass soziale Isolation und Einsamkeit mit einer erhöhten Anfälligkeit für rechtspopulistische Einstellungen korrelieren. Personen, die sich gesellschaftlich nicht eingebunden fühlen, zeigen sich laut politisch-psychologischer Forschung empfänglicher für konservativ-autoritäre Ideologien. Rechtspopulistische Bewegungen, die stark auf soziale Kontrolle, Ordnung und Sicherheit fokussieren, adressieren dabei grundlegende Bedürfnisse nach Orientierung und Stabilität, die insbesondere bei angstgeprägten oder verunsicherten Individuen ausgebildet sind. Dies kann demokratietheoretisch problematisch sein, da solche Dynamiken Polarisierung verstärken und das Vertrauen in pluralistische, deliberative Prozesse schwächen (Langenkamp und Bienstman 2022). Einsame Jugendliche hängen häufiger Verschwörungserzählungen an, die sich „gegen die Eliten“, aber auch gegen „die Anderen“ richten. Sie tendieren eher zum Autoritarismus und billigen häufiger politische Gewalt (Neu et al. 2023).

Die Mitte-Studie (2023) belegt diese nicht kausalen Zusammenhänge auch für Erwachsene. Einsame Erwachsene neigen signifikant eher zu Populismus und Verschwörungsmythen als Nichteinsame. Auffällig ist auch ihre stärkere Neigung zu neurechten völkisch-autoritär-rebellischen Einstellungen, ihre deutlich höhere Gewaltbilligung sowie ihre stärkere Zustimmung zu rechtsextremen Einstellungen (Neu et al. 2023).

Auch Hannah Arendt (1960) thematisiert in ihrem Werk ‚Vita activa oder vom tätigen Leben‘ unter anderem die Bedeutung des öffentlichen Raums für die menschliche Existenz. Für sie ist Einsamkeit nicht nur ein individuelles Gefühl, sondern auch eine gesellschaftliche Realität, die durch das Fehlen von gemeinsamen öffentlichen Erfahrungen und den Rückzug in private Sphären verstärkt wird. Sie sieht Einsamkeit als eine Folge der Entfremdung, die entsteht, wenn Menschen sich von den Gemeinschaften, in denen sie leben, isoliert fühlen. Für Arendt kann eine politische Gemeinschaft nur dann Erfolg haben, wenn Menschen aktiv am öffentlichen Leben teilnehmen und miteinander in Verbindung treten. Die Abkehr von diesen gemeinschaftlichen Verbindungen führt zu einer schleichenden Entpolitisierung und zu einem Verlust an Solidarität unter den Menschen (Arendt 1960).

Es verschwindet das, was Hannah Arendt als Öffentlichkeit bezeichnet. Ein Raum zum Begegnen, zum Austausch und Zusammensein und wo politisch gehandelt werden kann. Arendt und auch Heidegger interessiert es was darin entsteht, also ein Netz aus Beziehungen und Bezügen. Wobei Heidegger die Öffentlichkeit eher als Gefahr für die Freiheit des Menschen sieht. Dort reagiert das MAN. Es sind Meinungen und Vorurteile die die Lebenswelt des Menschen einschnüren und das authentische Selbst bedrohen (Heidegger 1953).

Das Man entlastet das Dasein in seiner Alltäglichkeit. Aber diese Entlastung ist zugleich eine Herrschaft des Man über das jeweilige Dasein. Das Man bestimmt, was man sieht und wie man sieht. Das Man sagt, wie man empfindet und wie man urteilt. Das Man zieht jedes Urteilen und Entscheiden des Daseins in sich hinein (Heidegger 1953/1927, §27)

Für Hannah Arendt (1960) ist die Öffentlichkeit ein Wagnis. Der Mensch exponiert sich im Licht der Öffentlichkeit, und zwar als Person, so dass in jedem Handeln die Person in einer Weise zum Ausdruck kommt, wie in sonst keiner anderen Tätigkeit. Allerdings ist für sie nur in diesem Wagnis Freiheit möglich und kann nur unter Menschen entstehen, aber nicht im Rückzug auf das authentische Selbst. Denn nur in der Öffentlichkeit können Menschen mit anderen Menschen politisch handeln. Nur so kann ein gemeinsames Interesse entstehen, um sich dafür einzusetzen. Diese Personen kommen zusammen um in bestimmten Dingen gemeinsam zu Handeln. Nur in der Öffentlichkeit kommen Menschen mit ihrem individuellen Sein zum Vorschein. In der Weise wie jemand spricht und handelt, zeigt sich wer er ist (Arendt 1960).

In „Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community“ (2001) analysiert der amerikanische Politikwissenschaftler Robert D. Putnam den Rückgang des sozialen Kapitals in den Vereinigten Staaten seit der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts. Traditionelle Formen gesellschaftlicher Partizipation haben deutlich abgenommen. Dazu zählen Vereinsmitgliedschaften, Nachbarschaftsaktivitäten oder kirchliches Engagement. Dieses Phänomen vergleicht Putnam metaphorisch mit dem Bild des „Bowling alone“, den Wandel von gemeinschaftlichem zu individualisiertem Freizeitverhalten. Der Verlust sozialer Netzwerke und des gegenseitigen Vertrauens hat damit weitreichende Konsequenzen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die demokratischen, kollektiven Werte. Soziale Kooperation, (vergleichbar bei Alfred Adler ist es der Gemeinnutzen) und bürgerschaftliches Engagement werden

geschwächt. Als Ursachen werden strukturelle Veränderungen in Arbeits- und Lebensformen, den Einfluss der Massenmedien sowie generationelle Unterschiede genannt. Auch Putnam optiert für eine Wiederbelebung sozialer Verbindungen, um gesellschaftliche Teilhabe und demokratische Resilienz zu stärken (Putnam 2001). Auch Hertz zeigt eine strukturorientierte Perspektive auf, die die Einsamkeit aus der individuellen Pathologisierung herausnimmt (Hertz 2020). Die Annahmen sind nachvollziehbar und plausibel, aber noch nicht durch durchgängige kausale Evidenz untermauert.

Politische Entscheidungsträger:innen müssen die Auswirkungen ihrer Politik auf das Wohlbefinden und die soziale Verbundenheit der Bevölkerung berücksichtigen und Maßnahmen ergreifen, um Einsamkeit zu bekämpfen und die soziale Integration zu fördern. Eine ganzheitliche Herangehensweise an politische Fragen, die auch soziale Aspekte berücksichtigt, kann dazu beitragen, Einsamkeit zu reduzieren und eine gesündere und solidarischere Gesellschaft zu schaffen. Die Politik ist hier gut beraten nicht jede soziale Frage auf ein finanzielles oder wirtschaftliches Kalkül zu reduzieren.

4.4 Einsamkeit und Digitalisierung

Die Digitalisierung hat sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das Thema Einsamkeit (O'Day und Heimberg 2021):

Zu den positiven Aspekten zählen:

1. Virtuelle soziale Interaktion: Durch digitale Technologien wie soziale Medien, Videokonferenzen und Messaging-Apps können Menschen miteinander in losen Kontakt bleiben und soziale Beziehungen pflegen, auch wenn sie physisch voneinander getrennt sind.
2. Online-Communities: Digitale Plattformen ermöglichen es Menschen, sich in Online-Communities und Foren zu vernetzen, Gleichgesinnte zu finden und sich über gemeinsame Interessen auszutauschen.
3. Telemedizin und Online-Therapie: Digitale Gesundheitsdienste bieten Zugang zu psychologischer Beratung und Therapie, was Menschen helfen kann, Einsamkeit und psychische Probleme zu bewältigen. Gleichzeitig birgt es aber die Gefahr, dass diese

Dienste nur mehr in digitaler Form unterstützen und ein direkter „analoger“ Kontakt damit ersetzt wird.

Zu den negativen Aspekten zählen:

1. Oberflächliche Beziehungen: Die digitale Kommunikation kann oberflächlicher sein als persönliche Interaktionen, was zu einem Mangel an tiefergehenden Beziehungen und emotionaler Unterstützung führen kann. Die direkte körperliche Wahrnehmung des „Anderen“ fehlt und lässt keine zusätzlichen Rückschlüsse oder Berührung (psychisch und Physisch) zu.
2. Digitale Überlastung: Der ständige Zugang zu digitalen Geräten und sozialen Medien kann zu einer Überlastung führen und dazu beitragen, dass Menschen sich isoliert und einsam fühlen.
3. Digitale Kluft: Nicht alle Menschen haben gleichen Zugang zu digitalen Technologien, was zu einer sozialen Kluft führen kann und Menschen in der Offline-Welt isolieren kann.

Die Auswirkungen der Digitalisierung auf Einsamkeit sind zu berücksichtigen und Maßnahmen zu ergreifen, um die positiven Aspekte zu fördern und die negativen Auswirkungen zu minimieren. Eine ausgewogene Nutzung digitaler Technologien, die Förderung von tiefergehenden Beziehungen und sozialen Bindungen sowie der Zugang zu Unterstützungsdiensten können dazu beitragen, Einsamkeit in einer digitalisierten Welt zu bewältigen.

Soziale Medien zeigen eine Welt, die keineswegs die Realität darstellt, aber dann doch als diese eingeschätzt werden kann. Freundschaften werden in Form von Followers oder Freunden quantifiziert. Je mehr digitale Freunde, desto höher scheinbar der Status des Menschen, aber es sind Beziehungen ohne echte Verbundenheit. Freundschaften werden so nicht mehr entwickelt, sondern gesammelt. Sie kommen per Anfrage und können stummgeschaltet werden ohne, dass es jemand merkt. Flüchtige Gemeinsamkeiten werden zum Maß aller Dinge. Daraus entstehen auch flüchtige Formen der Gemeinsamkeiten und man wird zum austauschbaren Objekt. Lose Kontakte werden als nützlicher erachtet als langfristige Bindungen. Diese

Überlegungen finden sich auch in der Theorie über soziale Bindungen von Mark Granovetter (1973). Er entwickelte in seinem einflussreichen Aufsatz *The Strength of Weak Ties* eine Theorie über die Struktur und Funktion sozialer Beziehungen, die zu den Grundlagen der Netzwerkforschung zählt. Er unterscheidet zwischen starken und schwachen Bindungen (*strong ties* bzw. *weak ties*) (Granovetter 1973).

Starke Bindungen sind durch häufigen Kontakt, emotionale Nähe, gegenseitiges Vertrauen und Verpflichtungen gekennzeichnet – etwa in Familien oder engen Freundschaften. Diese Beziehungen bilden dichte Netzwerke, in denen Informationen und Normen schnell zirkulieren, aber meist redundant sind, da alle Beteiligten ähnliche soziale Kreise teilen.

Schwache Bindungen hingegen entstehen zwischen Personen, die sich nur gelegentlich sehen oder in unterschiedlichen sozialen Kontexten leben – etwa entfernte Bekannte, Arbeitskollegen oder Nachbarn. Paradoxerweise sind es gerade diese schwachen Bindungen, die nach Granovetter eine zentrale gesellschaftliche Funktion erfüllen: Sie verbinden verschiedene soziale Gruppen miteinander und ermöglichen so den Fluss neuer Informationen über Netzwerkgrenzen hinweg.

Granovetter schreibt:

Individuals with few weak ties will be deprived of information from distant parts of the social system and will be confined to the provincial news and views of their close friends (Granovetter, 1973, 1366).

Damit widerspricht Granovetter der naheliegenden Annahme, dass enge Freundschaften immer die wichtigsten sozialen Ressourcen darstellen. Vielmehr sind schwache Bindungen entscheidend für soziale Mobilität, Innovation und gesellschaftliche Integration. Diese Theorie wurde später in *Getting a Job: A Study of Contacts and Careers* (1974) empirisch untermauert, wo Granovetter zeigte, dass Menschen häufig über lose Bekanntschaften zu neuen beruflichen Möglichkeiten gelangen (Granovetter 1974).

Insgesamt betont Granovetters Ansatz die strukturelle Bedeutung sozialer Netzwerke. Nicht nur der Inhalt einer Beziehung, sondern ihre Position im Netzwerk entscheidet über ihren sozialen Nutzen. Seine Theorie hat die Soziologie, Ökonomie und

Kommunikationsforschung nachhaltig geprägt und bildet bis heute die Grundlage vieler sozialwissenschaftlicher Netzwerkanalysen.

Aristoteles beschreibt in seinen Schriften die Tendenz des Menschen, von anderen Menschen Eigenschaften zu übernehmen, die ihm zusagen oder bewundernswert erscheinen. Dieses Phänomen hängt eng mit seinem Konzept der Mimesis zusammen. Die Nachahmung als grundlegender Lern- und Entwicklungsprozess. In der Nikomachischen Ethik (350 v. Chr.) argumentiert er, dass Menschen durch das Betrachten tugendhafter Handlungen oder lobenswerter Charakterzüge anderer inspiriert werden und dadurch selbst zur Tugend geführt werden können (Aristoteles 2017).

Die Formulierung „jeder nimmt von dem ihn zusagenden Eigenschaften des anderen einen Abdruck auf sich auf“ lässt sich als Ausdruck dieses Gedankens verstehen: Das Individuum reagiert auf positive, bewunderungswürdige oder erstrebenswerte Eigenschaften im sozialen Umfeld, indem es diese Eigenschaften internalisiert und in das eigene Handeln und Denken integriert. Dieses Prinzip zeigt sich nicht nur in moralischer Hinsicht, sondern auch in ästhetischer und intellektueller Sozialisation, da der Mensch beständig von Vorbildern, Lehrern oder gesellschaftlichen Modellen geprägt wird.

Aristoteles sieht in diesem Mechanismus eine zentrale Grundlage für charakterliche Entwicklung und gesellschaftliche Kohärenz. Durch die Übernahme bewundernswerter Eigenschaften formt sich nicht nur das Individuum, sondern auch die Gemeinschaft wird stabilisiert, da Tugenden wie Gerechtigkeit, Tapferkeit oder Mäßigung weitergegeben und verstärkt werden.

Denn wir lernen zunächst durch Nachahmung, und wer tugendhafte Handlungen nachahmt, wird selbst tugendhaft (Aristoteles, *Nikomachische Ethik*, Buch II, Kap. 1).

Die Idee, dass Individuen „Abdrücke“ der Tugenden anderer aufnehmen, illustriert somit Aristoteles' Überzeugung, dass moralisches und ethisches Wachstum kein isolierter Prozess ist, sondern immer in Interaktion mit anderen Menschen und deren vorbildlichen Eigenschaften stattfindet (Aristoteles 2017).

Während Aristoteles aber noch von persönlichem Austausch und analogen Kontakten ausgegangen ist, hat sich der digitale Fortschritt in einen unüberschaubaren Markt in der virtuellen Welt entwickelt.

Aristoteles betont in der *Nikomachischen Ethik*, dass Menschen von den bewunderten Eigenschaften anderer einen „Abdruck“ auf sich übernehmen. Tugendhaftes Handeln und charakterliche Entwicklung entstehen nicht isoliert, sondern im sozialen Kontext: Indem Individuen Vorbilder beobachten und deren Verhalten nachahmen, internalisieren sie moralische Werte und formen ihr eigenes Selbstbild (Aristoteles, 2017).

Moderne sozialpsychologische Forschung bestätigt diese Mechanismen. Bandura (1977) beschreibt das als zentralen Prozess, bei dem Menschen Eigenschaften und Verhaltensweisen adaptieren, die sie als positiv oder bewundernswert erleben (Bandura 1977). (Erikson 1968) unterstreicht die Rolle sozialer Interaktionen in der Identitätsentwicklung, während (Seligman 2011) hervorhebt, dass die Orientierung an Vorbildern persönliche Stärken und Tugenden fördert. Zusammen verdeutlichen diese Ansätze, dass die Selbstbildung stets ein dynamisches Zusammenspiel mit der sozialen Umwelt ist.

Hier knüpft auch die Perspektive auf Einsamkeit an: Wenn Menschen keinen Zugang zu unterstützenden sozialen Beziehungen oder bewunderten Vorbildern haben, fehlt ihnen eine wichtige Quelle für Orientierung und Selbstentwicklung. Einsamkeit kann somit nicht nur emotional belastend sein, sondern auch die Entwicklung und Stabilisierung des Selbst erschweren. Die soziale Isolation reduziert die Möglichkeit, Eigenschaften anderer zu beobachten, zu reflektieren und zu übernehmen, wodurch das Individuum in seiner Selbstgestaltung eingeschränkt wird. Umgekehrt fördern bedeutsame soziale Bindungen und Vorbilder nicht nur Tugendhaftigkeit und persönliche Reifung, sondern wirken präventiv gegen das Erleben von Einsamkeit (Cacioppo und Patrick 2011).

Aristoteles' Idee des „Abdrucks“ anderer Eigenschaften erhält in diesem Licht eine moderne Relevanz. Selbstbildung, moralisches Wachstum und soziale Integration sind eng verknüpft, und Einsamkeit erscheint als Bruch in diesem sozialen Lernprozess. Es ist ein Zustand, in dem die Möglichkeit der inneren Nachahmung und

Reflexion beeinträchtigt wird. Kann man nicht so sein wie andere in den sozialen Medien dargestellten Personen, wird es als persönliches Versagen empfunden. Mit diesen Versagensängsten ist der Mensch alleine und es bleibt nur der Schritt in die Einsamkeit. Überwindung dieser Ängste geht nur mit Anerkennung und Nähe einher. In der Einsamkeit hinterlässt niemand Abdrücke, aber gleichzeitig werde selbst auch keine hinterlassen.

Illouz und Kotliar (2023) stellen dar, dass Einsamkeit nicht nur ein individuelles Problem ist, sondern im Kontext der digitalen und kapitalisierten Logiken von Relation, Bewertung und Plattform begründet liegt. Illouz und Kotliar zeigen, dass Tinder nicht einfach eine Dating-App ist, sondern Teil eines breiteren Phänomens, in dem Emotionen, Subjektivität und soziale Bindung durch Markt- und Plattformlogiken transformiert werden. Dieses „Emotionalisierung des Webs“ betrifft, wie Menschen sich selbst präsentieren, wie sie bewertet werden, wie Beziehungen entstehen und wirken.

In Bezug auf Einsamkeit ergibt sich, dass diese neuen Formen der digitalen Begegnung und Bewertung Potenziale zur Verbindung bieten, aber gleichzeitig auch strukturelle Risiken bergen. Die Mechanismen der Visualisierung, Bewertung, Überfluss und Fragmentierung können das Erleben von Nähe, Authentizität und Gemeinschaft beeinträchtigen, wodurch Einsamkeit verstärkt werden kann.

Illouz und Kotliar (2023) untersuchen wie Dating-Apps am Beispiel Tinder in der digitalen Ära Teil einer neuen Form von Subjektivität werden, die sie als „capitalist subjectivity“ bezeichnen. Dabei spielt die Emotionalisierung des Webs („emotionalization of the web“) eine zentrale Rolle.

Gefühle, Selbstdarstellung, Bewertung und Auswahl werden in den Kontext von Markt-, Plattform- und Konsumlogiken eingebettet. Tinder ist nicht einfach eine Dating-App, sondern Teil eines breiteren Phänomens, in dem Emotionen, Subjektivität und soziale Bindung durch Markt- und Plattformlogiken transformiert werden. Dieses „Emotionalisierung des Webs“ betrifft, wie Menschen sich selbst präsentieren, wie sie bewertet werden, wie Beziehungen entstehen und wirken. Es wird hervorgehoben, dass Tinder und ähnliche Plattformen traditionelle Formen der sozialen Bindung und der Partner*innensuche über fünf Schlüsselmechanismen verändern (Illouz und Kotliar 2023):

1. **Visualized Self** („das visualisierte Selbst“)
2. **Velocity and Abundance** („Geschwindigkeit und Überfluss“)
3. **Networked Interactivity** („netzweite Interaktivität“)
4. **Evaluative Reasoning** („bewertendes Denken“)
5. **Dividuated Eroticism** („dividuiertes Erotizismus-Prinzip“)

Nachfolgend werden die Mechanismen näher vorgestellt und die Auswirkung auf soziale Prozesse dargestellt:

1. Visualized Self

Über Tinder wird das Profil der Teilnehmer*innen als visuelle Ware dargestellt. Nutzer*innen präsentieren sich primär über Fotos, kurzen Hinweisen, Schlagwörter und werden so zur „Marke“ ihre Selbst auf einem virtuellen Markt der potentiellen Partner*innen.

Folgen für Einsamkeit:

Weil das Selbstbild reduziert, wird auf visuelle Reize und Bewertung, entsteht eine Distanz und auch Diskrepanz zwischen dem „echten“ Selbst und der Selbstdarstellung. Diese Dissonanz kann Gefühle der Entfremdung oder Einsamkeit fördern. Wenn das Selbst zur Marke wird, kann der Druck steigen, perfekt zu erscheinen. Das erschwert soziale Verbindungen, denn Authentizität leidet und echte Bindung wird unmöglich.

2. Velocity and Abundance

Durch Tinder wird eine enorme Geschwindigkeit und Fülle an Optionen ermöglicht. Bereitstellung einer großen Auswahl an Profilen, schnelle Auswahlprozesse, eine Logik der vielen Optionen und permanenten Verfügbarkeit werden mit dem Zugang durch eine App ermöglicht.

Folgen für Einsamkeit:

Überangebot kann zur Überforderung führen. Wenn ständig viele Möglichkeiten präsent sind, kann sich eine Entscheidungslosigkeit oder Angst vor Fehlentscheidung einstellen. Das führt mitunter zur Blockade von sozialer Interaktion. Geschwindigkeit

reduziert Tiefe und Beziehungen könnten oberflächlicher werden, da schnelle Bewertungen dominieren. Das Erleben von echter Nähe kann dadurch schwieriger werden.

3. Networked Interactivity

Tinder funktioniert im Kontext von Netzwerken, wie es auch auf anderen sozialen Medien zu finden ist. Chatfunktionen, Matches, soziale Verbindungen über Plattformen. Diese Interaktionen werden digital vermittelt. Die Nutzer*innen sind Teil dieses interaktiven Netzwerks und nicht nur isolierte Akteure. Folgen für Einsamkeit:

Einerseits können digitale Netzwerke neue Gelegenheiten für Verbindungen bieten, was auch Einsamkeit reduzieren kann. Es kann auch ein hilfreiches Medium sein um soziale Kontakte zu fördern bzw. auch bei der Partner*innenwahl unterstützend sein

Andererseits kann die digitale Interaktionsform eine Entfremdung von körperlicher und unmittelbarer Begegnung fördern. Echte soziale Nähe und Bindung könnten erschwert werden. Wenn Interaktionen primär digital sind, kann das Gefühl entstehen, lose verbunden, aber nicht tiefergehender verbunden zu sein.

4. Evaluative Reasoning

Hier geht es um Bewertungslogiken von Nutzer*innen und Profile. Sie werden gerankt, ausgewählt oder auch verworfen. Das Denken wird stark durch Kriterien der Auswahl ähnlich wie im Konsumverhalten geprägt...

Folgen für Einsamkeit:

Der Bewertungsdruck kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Wenn Menschen als Objekte der Bewertung wahrgenommen werden, steigt das Risiko, sich geringgeschätzt oder unsicher zu fühlen. Gleichzeitig kann die ständige Bewertung von anderen Personen die Beziehungsperspektive verändern. Werte und Qualitäten wie Vertrauen, Verletzlichkeit oder Tiefe könnten weniger berücksichtigt werden.

5. Dividuated Eroticism

Dieser Begriff dient der Beschreibung, wie Menschen durch Algorithmen, Daten und Plattformlogiken „geteilt“ oder „fragmentiert“ werden. Sie sind nicht mehr als ganzes Selbst im Austausch, sondern als Teile, Datenpunkte oder Profile. Erotische Begegnung wird so strukturiert durch algorithmische Logiken, quantifizierte Daten und Matching-Mechanismen.

Folgen für Einsamkeit:

Wenn das Selbst in Datenpunkte zerlegt wird, kann die subjektive Erfahrung von Einheit beziehungsweise Ganzheit leiden. Erotik bzw. Intimität wird technisiert, strukturiert und standardisiert. Echte menschliche Nähe, Spontaneität und Tiefe im Austausch könnten dadurch reduziert werden. In Bezug auf Einsamkeit ergibt sich, dass diese neuen Formen der digitalen Begegnung und Bewertung Potenziale zur Verbindung bieten, aber gleichzeitig auch strukturelle Risiken bergen. Die Mechanismen der Visualisierung, Bewertung, Überfluss und Fragmentierung können das Erleben von Nähe, Authentizität und Gemeinschaft beeinträchtigen, wodurch Einsamkeit verstärkt werden kann.

Gerade scheint es auch absurd, dass die Digitalisierung mitverantwortlich für die Entstehung der Einsamkeit scheint und jetzt dazu herangezogen wird, die Einsamkeit zu bekämpfen. Digitale Lebensgefährt*innen werden entwickelt, um Menschen in ihrem Alltag zu begleiten. Sie sind immer freundlich, liebenswürdig und entsprechend selten dagegen. Für jeden wird die passende Lebensgefährt*in zurechtgeschneidert (Ho et al. 2025). Es kommt scheinbar zu einer tiefen Beziehung mit einer digitalen künstlichen Identität.

4. Konsequenzen von Einsamkeit

Das Thema der Einsamkeit hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen, da ihr Bezug zur Gesundheit oft thematisiert wurde. So wird sie als krankmachendes Phänomen oder sogar selbst als Krankheit bzw. als Epidemie bezeichnet.

Der Bericht der WHO-Kommission für soziale Verbindungen zeigt, dass soziale Isolation und Einsamkeit weltweit verbreitet sind und erhebliche, oft unterschätzte

Folgen für Gesundheit, Wohlbefinden und Gesellschaft haben. Auf Basis aktueller Forschung fordert die Kommission, soziale Gesundheit ebenso ernst zu nehmen wie körperliche und psychische Gesundheit. Sie präsentiert praxisnahe, skalierbare Maßnahmen zur Stärkung sozialer Beziehungen und ruft Politik, Wissenschaft und Gesellschaft zu gemeinsamem Handeln auf, um Wohlbefinden, Bildung, wirtschaftliche Stabilität und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu fördern (World Health Organization 2025).

5.1 Einsamkeit und Gesundheit

Der Psychologe und Einsamkeitsforscher John Cacioppo hat schon 2013 in einem Fernsehauftritt davon gesprochen, dass Einsamkeit tödlich ist und dies mit statistischen Aussagen zu den Risikofaktoren wie Alkohol, Übergewicht, Luftverschmutzung verglichen. Laut seiner Prognose steigt die Wahrscheinlichkeit mit Einsamkeit um 45% frühzeitig zu versterben (Cacioppo 09.09.2013). Chronische oder über einen längeren Zeitraum anhaltende Einsamkeit kann vielfältige negative Auswirkungen auf die psychische und physische Gesundheit von Menschen, sowie auf die soziale Teilhabe und damit auf das gesellschaftliche Miteinander haben (Bücker 2022). Metaanalysen von Longitudinalstudien weisen auf einen deutlichen Zusammenhang von gesundheitlichen Folgen und Einsamkeit hin. Demnach kann Einsamkeit als Risikofaktor für die Entstehung etlicher Erkrankungen in Beziehung gesetzt werden (Nersesian et al. 2018; Stallberg 2021).

Epidemiologische Übersichten zeigen konsistent, dass Einsamkeit mit erhöhtem Risiko für psychische Erkrankungen, kardiovaskuläre Probleme und gesteigerter Mortalität assoziiert ist (Hawkey und Cacioppo 2010; Leigh-Hunt et al. 2017). Noreena Hertz verweist auf eine Studie von Holt-Lunstad et al. (2015) und vergleicht die gesundheitlichen Auswirkungen der Einsamkeit mit dem Konsum von 15 Zigaretten pro Tag und schlimmer als Fettleibigkeit sein soll (Holt-Lunstad et al. 2015; Hertz 2020).

Bis heute haben sich die Hinweise auf den Anstieg der Morbidität und Mortalität im Zusammenhang verdichtet, so dass von Einsamkeit sogar als Krankheit und von einer Einsamkeitspandemie gesprochen wird. Ob tatsächlich von einer Krankheit

gesprächen werden kann, da gehen die Meinungen auseinander (Simmank 2020) und auch die Überlegungen zu einer Pandemie sind nicht belegt. Die Zuschreibung einer Einsamkeitspandemie kann aus den Daten nicht abgeleitet werden (Ortiz-Ospina 2019).

Dennoch zeigt sich, dass soziale Beziehungen eine starke Auswirkung auf das emotionale Wohlbefinden und sowohl physische als auch psychische Gesundheit haben. Einsamkeit ist demnach ein wesentlicher Impact für die Erhaltung oder Wiederherstellung von Gesundheit. So zeigt eine Systematic Review und Metaanalyse aus über 90 Studien den Zusammenhang zwischen Mortalität, Einsamkeit und sozialer Isolation. Gerade die letzten beiden Punkte werden von den Forscher*innen in der Studie unterschieden. So steigt das Risiko an einer Krebserkrankung zu versterben bei Menschen, die sich einsam fühlen um 9%. Dagegen erhöht sich bei Menschen, die keine oder nur wenigen sozialen Kontakte haben, Risiko an einer Krebserkrankung zu sterben um 22%. Das trifft auch bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu. Das Sterberisiko ist höher, vor allem in Verbindung mit sozialer Isolation (Wang et al. 2023). Wissenschaftliche Studien bezeugen den Einfluss sozialer Isolation und Einsamkeit und deren langfristigen Folgen auf die körperliche Gesundheit, einschließlich eines früheren Todes (Holt-Lunstad et al. 2015). Eine deutsche Längsschnittstudie zeigt, zum Beispiel, dass das Risiko an einem späteren Erhebungszeitpunkt an Diabetes Typ 2 zu erkranken mit der geringen Zufriedenheit mit dem eigenen sozialen Netzwerk steigt (Lukaschek et al. 2017) .

Erste Schritte für das Gesundheitssystem könnten die Integration der Thematik in zukünftige Pandemiepläne, aber auch die Anwendung bewährter Ansätze wie Social Prescribing umfassen, um Betroffene gezielt mit sozialen Angeboten zu vernetzen. Social Prescribing ist ein Interventionsansatz bei dem Patient*innen von den in der Primärversorgung tätigen Berufsgruppen in Hinblick auf ihre nicht-medizinischen (insb. sozialen, emotionalen oder praktischen) Bedürfnisse an einen sogenannten Link Worker „überwiesen“ werden (Henry 2024; Polley 2024)

Einige Studien untersuchen und bestätigen die Wirksamkeit von Social Prescribing (Reinhardt et al. 2021; Liebmann et al. 2022; Foster et al. 2021; Haslam et al. 2024). Festgestellt wurde dabei unter anderem ein deutlich verbessertes allgemeines Wohlbefinden und ein optimistischerer Zukunftsblick, eine verbesserte psychische

Gesundheit, deutliche Verbesserungen in Hinblick auf das soziale Netzwerk und auch das Gefühl der sozialen Verbundenheit bei den Patient*innen, die Social Prescribing in Anspruch genommen hatten.

5.2 Einsamkeit als Form der Entfremdung

Der Begriff der Entfremdung wurde in der Philosophie und Sozialwissenschaft vielfach diskutiert. Einsamkeit und Entfremdung sind zwei Phänomene in der Analyse moderner Subjektivität, die zwar Ähnlichkeiten der Isolation beschreiben, jedoch unterschiedlichen theoretischen und existenziellen Dimensionen entstammen.

Laut Karl Marx (1844/2017) beschreibt Entfremdung einen gesellschaftlich bedingten Zustand, in dem Individuen den Bezug zu ihrer Arbeit, zu anderen und zu sich selbst verlieren. Es ist Ausdruck sozialen und ökonomischen Ausgeliefertseins (Marx 2017). In der modernen Gesellschaft können Einsamkeit und Entfremdung gleichzeitig vorliegen, wodurch das Spannungsverhältnis zwischen individueller Autonomie und systemischer Abhängigkeit sichtbar wird.

In ihrer umfassenden Studie "Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems" entwickelt Rahel Jaeggi (2014/2022) eine Theorie der Entfremdung, die sich auf die Verhältnisse zwischen Individuen und Gesellschaft konzentriert. Rahel Jaeggis Theorie der Entfremdung. Sie bietet einen geeigneten Rahmen, um die Ursachen und Konsequenzen von Einsamkeit zu verstehen. Im Zentrum ihrer Überlegungen steht die Frage, wie es zu einer Entfremdung von sich selbst, anderen Menschen und der Welt kommt (Jaeggi 2022). In diesem Text soll gezeigt werden, dass Einsamkeit als eine spezifische Form der Entfremdung aufgefasst werden kann, die sich aus den Strukturen und Prozessen der modernen Gesellschaft ergibt. Jaeggis Theorie der Entfremdung basiert auf der Annahme, dass Menschen in ihrer Selbstverwirklichung auf die Anerkennung und den Bezug zu anderen angewiesen sind. Wenn diese Beziehungen jedoch gestört oder unterbrochen werden, kann es zu einer Entfremdung von sich selbst und anderen kommen. Jaeggi identifiziert drei Formen der Entfremdung: die Selbstentfremdung, die Sozialentfremdung und die Weltentfremdung. Die Selbstentfremdung bezieht sich auf den Verlust der eigenen Identität und Autonomie, die Sozialentfremdung auf die Störung von Beziehungen zu anderen Menschen, und die Weltentfremdung auf den Verlust des Bezugs zur Welt als ganzer (Jaeggi 2022). Mit dem Konzept des Panoptikums beschreibt Foucault

(1976/1994) ein System der Überwachung, in dem Individuen ständig das Gefühl haben, beobachtet zu werden, ohne genau zu wissen, wann und von wem. Dies führt dazu, dass Menschen ihr Verhalten so anpassen, mit dem Gefühl permanent kontrolliert zu werden, was eine Form von Macht und Selbstdisziplinierung erzeugt. In diesem Panoptikum fungieren die Individuen zugleich als Überwachte und potenzielle Überwacher*innen, wodurch soziale Kontrolle und Konformität gesteigert werden. Diese Struktur fördert nicht nur Misstrauen und Selbstführung, sondern schafft auch Bedingungen für Entfremdung. Das Individuum entfernt sich zunehmend von sich selbst und anderen. Besonders in Kombination mit panoptischen Strukturen entsteht eine doppelte Entfremdung. Einerseits durch die ständige Anpassung an die Erwartungen eines unsichtbaren Kontrollsystems, andererseits durch die innerliche Distanzierung von eigenen Bedürfnissen und Gefühlen. Im Kontext von Literatur, Kunst und Gesellschaft beschreibt Entfremdung eine Trennung zwischen Individuum und Umwelt, zwischen kreativer Selbstentfaltung und gesellschaftlicher Normierung. Die panoptische Gesellschaft verstärkt diesen Mechanismus, indem sie das Subjekt ihrer eigenen Kontrolle unterwirft und damit Isolation sowie psychische Distanz begünstigt (Foucault 1976, 251-292).

Einsamkeit kann dabei als eine spezifische Form der Sozialentfremdung aufgefasst werden. Wenn Menschen in ihrer Umgebung keine sozialen Beziehungen haben, die ihnen ein Gefühl von Zugehörigkeit und Anerkennung vermitteln, können sie sich einsam fühlen. Diese Einsamkeit kann jedoch nicht nur als subjektives Empfinden aufgefasst werden, sondern auch als strukturelles Problem der modernen Gesellschaft.

Allgegenwärtig scheint die Erwartung an die einzelnen Subjekte, sich auf die Suche nach seiner „Authentizität“ zu machen, sondern dies auch noch aus eigenem Antrieb und in vollkommener Selbstverantwortung zu schaffen (Ehrenberg 2015, 219). Reckwitz (2020, 203) nennt es die „Krise des Selbst.“ Ehrenberg benennt es als eine „Verschiebung der Erfahrung von Subjektivität“ und „einer Umstrukturierung der Beziehungen zwischen dem Privaten und dem Öffentlichen, [...] an dem sich das zeitgenössische Innenleben abspielt“ (Ehrenberg 2015, 222).

Die Urbanisierung, die Individualisierung und die Digitalisierung haben dazu geführt, dass Menschen immer mehr isoliert leben und arbeiten. Dies kann zu einer Störung

von Beziehungen führen, die für die Selbstverwirklichung und das Gefühl von Zugehörigkeit notwendig sind. Hartmut Rosa versteht Entfremdung als ein zentrales Problem moderner Gesellschaften, das aus der Beschleunigungs- und Steigerungslogik der Moderne entsteht (Rosa 2018).

Die Konsequenzen der Einsamkeit als Form der Entfremdung können auch weitreichend sein. Menschen, die einsam sind, haben ein höheres Risiko für psychische und physische Erkrankungen. Darüber hinaus kann Einsamkeit auch zu einer politischen Apathie führen, da Menschen, die sich nicht mit anderen verbunden fühlen, weniger wahrscheinlich sind, sich an politischen Prozessen zu beteiligen (Langenkamp und Bienstman 2022).

Um Einsamkeit als Form der Entfremdung zu überwinden, muss daher nach Wegen gesucht werden, die soziale Beziehungen zwischen Menschen und ihrem Umfeld stärken und fördern.

Während Einsamkeit oft als negatives Phänomen wahrgenommen wird, das die Entfremdung verstärkt, kann sie auch positive Auswirkungen auf die Selbstentwicklung und die Beziehungen zu anderen haben. In der Einsamkeit können Menschen die Gelegenheit haben, sich selbst besser wahrzunehmen und zu verstehen.

Einsamkeit ist aus der Perspektive der Betroffenen als subjektiv wahrgenommene soziale Isolation zu beschreiben, hervorgerufen durch die Empfindungen „nicht wichtig“, „nicht wertgeschätzt“ und/oder „nicht geliebt“ zu sein. Simone Weil bringt es in ihrem Fabriktagbuch (1951) auf den Punkt:

Man braucht für sich selbst immer äußere Zeichen seines eigenen Werts (Weil 1951/2019).

Die negative Auslegung des Begriffes ist ohne ein mögliches Gegenüber nicht denkbar. Dagegen ist eine objektive soziale Isolation keine notwendige oder hinreichende Begründung für Einsamkeit. Es kann jemand allein oder auch sichtlich isoliert von anderen Menschen sein, muss sich aber deshalb nicht zwingend einsam fühlen. Dagegen verweist Entfremdung auf einen Verlust der Selbstbeziehung oder der Beziehung zur Um- und Mitwelt hin. Nach Rosa ist der entfremdete Mensch nicht

primär isoliert, sondern stumm gegenüber der Welt. Dinge, Menschen und Tätigkeiten bleiben ihm äußerlich, sie „sprechen ihn nicht an“ (Rosa 2018).

5.3 Einsamkeit, Scham und Stigmatisierung

Einsamkeit ist ein Thema, das bei Betroffenen mit Gefühlen der Scham und dem eigenen erlebten Makel verbunden ist. Das erschwert auch das Greifen der politischen und gesundheitsförderlichen Maßnahmen, um vulnerable Gruppen zu erreichen.

Das „turn-away-Phänomen“ stellt dabei ein zentrales Problem in der Forschung zur Einsamkeit dar. Elbing (1991) beschreibt dieses Phänomen als die Scham von Individuen, sich mit dem Thema Einsamkeit überhaupt auseinanderzusetzen. Viele Menschen empfinden große Hemmungen, sowohl ihre eigene Einsamkeit als auch die Einsamkeit anderer zu thematisieren. Metaphorisch wenden sie ihren Blick ab, was dem Phänomen auch seinen Namen verdankt. Diese Scham führt dazu, dass sich Betroffene nur mit großer Überwindung und erheblichen Aufwand mit ihren Gefühlen beschäftigen. Die Auswirkungen des „turn-away-Phänomens“ sind weitreichend. Es stellt einerseits nicht nur eine Hürde für die Forschung dar und verzerrt auch damit die Ergebnisse von Studien zur Einsamkeit. Andererseits sind Menschen auch nicht in der Lage sich mit ihrer eigenen und auch nicht mit den Einsamkeitserfahrungen anderer auseinanderzusetzen. Wenn Menschen aus Scham oder Angst vor Stigmatisierung nicht bereit sind, ehrlich über ihre Einsamkeit zu sprechen, entsteht ein verzerrtes oder ein überspieltes Bild der tatsächlichen Situation. Dies kann die Validität der erfassten Daten gefährden und zu einem Missverständnis über die Dimensionen und das Ausmaß von Einsamkeit in verschiedenen Populationen führen. Ein weiterer Aspekt, den Elbing anführt, ist die Begriffsdefinition von Einsamkeit selbst. Er betont, dass Einsamkeit nicht als ein isoliertes, einheitliches Phänomen betrachtet werden kann, sondern immer an spezifische theoretische Charakteristiken gebunden ist. Diese Komplexität erfordert eine kritische Bewertung der globalen Erfassungen und Aussagen, die in der Einsamkeitsforschung gemacht werden (Elbing 1991).

Das „turn-away-Phänomen“ ist so nicht nur als persönliches Empfinden zu verstehen, sondern auch als strukturelles Dilemma, das die Forschung zur Einsamkeit erheblich

beeinflusst und potenziell verzerrt. Es ist daher entscheidend, Wege zu finden, um diese Scham abzubauen und eine offenere Auseinandersetzung mit dem Thema Einsamkeit zu fördern, um valide Daten und ein besseres Verständnis für dieses komplexe Phänomen zu gewinnen.

Gleichzeitig wird hier eine Abwärtsspirale in Gang gesetzt, die sich schlussendlich selbst verstärkt:

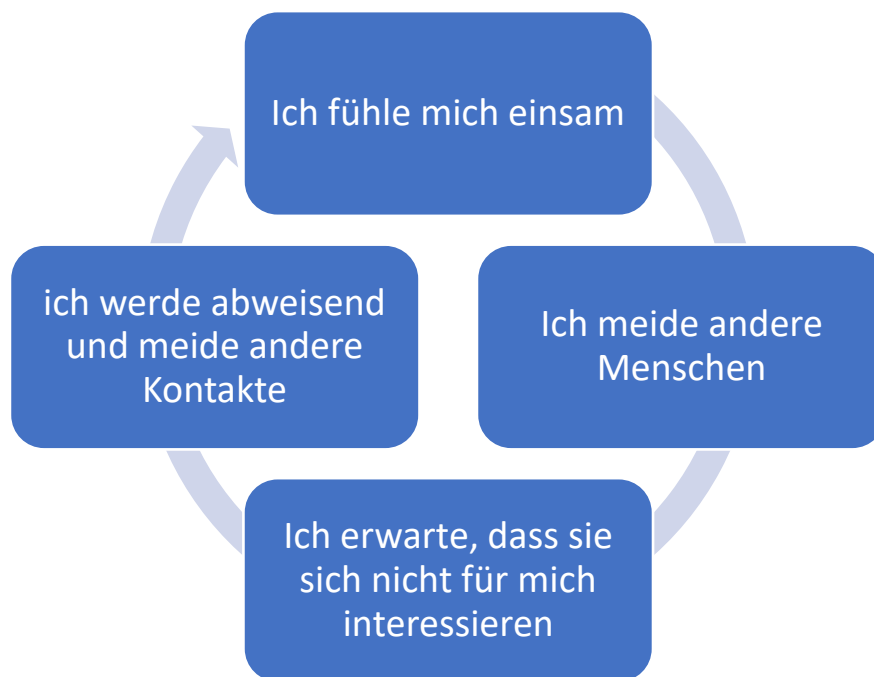


Abbildung 2: Abwärtsspirale der Einsamkeit (eigene Darstellung 2025)

Schließlich endet diese Abwärtsspirale auch im Verlust der Gesundheit, Abhängigkeiten oder sogar in einer erhöhten Mortalität.

Einsamkeit hat auch etwas mit sozialem Status zu tun. Das hat auch Hanna Arendt schon beschäftigt und die Positionen herausgearbeitet. Hanna Arendt (1943/2016) orientierte sich anfangs noch recht diffus am Begriff des Paria und schreibt in dem 1943 veröffentlichten Text über geflüchtete Jüd*innen (Arendt 2016). Heinrich Heine, Charlie Chaplin, Franz Kafka und Bernard Lazare sind für Arendt hier vier geradezu idealtypische Paria-Figuren. Sie unterscheidet in ihrem Werk zwischen den Begriffen "Paria" und "Parvenu", um zwei verschiedene soziale Positionen und deren

Implikationen zu beschreiben. Der Begriff Paria bezieht sich auf Individuen, die an den Rand der Gesellschaft gedrängt werden, oft aufgrund von Diskriminierung, Armut oder sozialer Ausgrenzung. Paria sind oft Menschen, die eine niedrige soziale Stellung einnehmen und mit Vorurteilen und Stigmatisierung konfrontiert sind. Sie gelten als gesellschaftlich unterlegen und kämpfen häufig ums Überleben in einer feindlichen sozialen Umgebung. Im Gegensatz dazu beschreibt sie mit Lazare den Parvenu als jemand, der aus einer niedrigeren sozialen Schicht aufsteigt und gesellschaftlichen Erfolg erlangt hat. Diese Person hat möglicherweise finanziellen Wohlstand oder soziale Anerkennung gewonnen, bleibt jedoch oft zwischen den alten Werten der unteren Schicht und den Erwartungen der neuen oberen Schicht gefangen. Parvenüs können als „Aufsteiger“ angesehen werden, die jedoch möglicherweise in ihrer neuen Position nicht vollständig akzeptiert werden.

Die Unterscheidung zwischen Paria und Parvenu verdeutlicht also die Herausforderungen und Ambivalenzen, die mit sozialer Mobilität verbunden sind. Während Paria eher die Opfer der gesellschaftlichen Strukturen darstellen, zeigen Parvenüs, wie komplex der Aufstieg in höheren sozialen Schichten sein kann, oft begleitet von inneren Konflikten und dem Streben nach Akzeptanz. Diese Positionen verknüpft Arendt mit ihrer Reflexion über Einsamkeit und Isolation. Einsamkeit wird dabei als existenzielle Bedingung verstanden, die sich aus der sozialen Ausgrenzung oder dem Scheitern an Anerkennung ergibt. Die Haltung des Paria, insbesondere die bewusste Entscheidung, die eigene Wahrheit zu vertreten, auch im Angesicht von Unbeliebtheit, kann zur produktiven Auseinandersetzung mit Einsamkeit führen.

5.4 Existentialistische Einsamkeit und sozialer Schmerz

In der Spätmoderne hat sich der Begriff der Selbstoptimierung aus dem „mache das Beste aus Dir“ zur Norm in unserer Gesellschaft entwickelt, und findet sich, nach Reckwitz (2020), auch in der Problematik der Selbstverwirklichung verknüpft.

Diese Norm zeigt sich als gut und erstrebenswert, und ist in den Mittelpunkt der Selbstverantwortung gerückt, indem man ständig an sein Potential glaubt und sich selbst und der individuellen Leistungsoptimierung und –steigerung hingibt. Prokrastination, Passivität und Unproduktivität haben an Attraktivität verloren oder

zumindest wird es gesellschaftlich nicht als erstrebenswert angesehen. Selbstoptimierung ist keine individuelle Entscheidung, sondern fließt einerseits eigenständig mit der gesellschaftlichen Dynamik mit und wird andererseits auch durch Bildungssystem, Arbeitsplatz, ... eingefordert.

Der Lohn dafür zeigt sich in einer scheinbaren gesellschaftlichen Anerkennung, Statuserhöhung und Erfolg in der Freizeit. Darin werden auch eine persönliche Erfüllung und Erfolg versprochen. Yongey Mingyur Rinpoche beschreibt, dass die sogenannte Normalität im Hamsterrad zur Folge hat, dass die Menschen ständig vor sich selbst davonlaufen. Abgeschottet, aber dennoch zu ängstlich allein zu sein. Der Mensch dreht sich Kreis, das beschreibt auch die Welt der Verwirrung (Rinpoche und Tworkov 2019)

Reckwitz beschreibt „die Norm der performativen Authentizität, der sozialen Aufführung von Unverwechselbarkeit“ als eine „Norm der Abweichung“ (Reckwitz 2020, 101), wobei dieses Streben nach Unverwechselbarkeit eigentlich auf die „Demonstration allgemeingültiger Normalität“ abzielt (Reckwitz 2020, 101). Neben anderen Phänomenen wie Selbstvergessenheit, Selbstabwertung, Entfremdung, ... kann die Selbstoptimierung auch in die Einsamkeit führen. Dazu gehören Entfremdung von sich selbst und der Lebenswelt (Rosa 2018) Selbstausbeutung, die zu keinem sozialem Herrschaftsverhältnis zu zählen ist, und mit Spielraum von Freiheit passiert (Han 2019).

Die Norm der Selbstoptimierung ist eng mit Einsamkeit und Entfremdung verknüpft, da sie zu Selbstausbeutung, Perfektionismus und Kontrollzwang führt. Diese Verhaltensweisen begünstigen Minderwertigkeitsgefühle und regelmäßige Selbstabwertung, was wiederum soziale Isolation und ein Gefühl der Entfremdung von sich selbst und der Mitwelt zur Folge hat. Die negativen körperlichen und psychischen Auswirkungen, die durch diese Dynamik hervorgerufen werden, umfassen unter anderem chronischen Stress, Selbstzweifel, Angststörungen, Depression und Burnout. Diese Selbstoptimierungsdränge sind jedoch nicht nur individuelle Entscheidungen, sondern sind tief in gesellschaftliche Strukturen eingebettet und oft auch durch Erwartungen von Arbeitgebern verstärkt, was die Empfindung der Freiheit relativiert und letztlich zu einem Gefühl von innerer Zerrissenheit und Einsamkeit führt (vgl. Han, 2019,109).

Auch Hannah Arendt setzt sich unter anderem in ihren Arbeiten vor allem im Kontext von politischer und sozialer Isolation mit den Themen Einsamkeit und Gesellschaft auseinander. Arendt betont, dass die Fähigkeit zu fühlen, zu handeln und in Beziehungen zu anderen zu stehen, essenziell für das menschliche Leben ist. Einsamkeit, so argumentiert sie, bedroht nicht nur das individuelle Wohl, sondern untergräbt auch die solidarischen Grundlagen der Gesellschaft

Einsamkeit nimmt in Søren Kierkegaards Denken eine zentrale Stellung ein, da sie als notwendige Bedingung der Selbstwerdung und der religiösen Existenz verstanden wird. Kierkegaard begreift den Menschen als ein zwischen Endlichkeit und Unendlichkeit gespanntes Wesen, das sich nur in der Einsamkeit selbst erkennen kann. In dieser existenziellen Abgeschiedenheit wird das Individuum gezwungen, sich mit sich selbst und seiner Beziehung zu Gott auseinanderzusetzen. In „Der Begriff Angst“ (Kierkegaard 1994a) und „Die Krankheit zum Tode“ (Kierkegaard 1994b) beschreibt Kierkegaard Einsamkeit als Ort der Konfrontation mit der eigenen Existenz, in der der Mensch erkennt, dass er als „Einzelner vor Gott“ steht. Wie er schreibt:

Der Einzelne ist die höchste Kategorie, und in der Einsamkeit lernt der Mensch, dass er als Einzelner vor Gott steht (Kierkegaard 1994c).

Einsamkeit ist bei Kierkegaard somit kein Mangel an sozialer Bindung, sondern ein notwendiger Schritt zur authentischen Existenz. Nur wer sich von der „Menge“ löst, kann zu sich selbst und damit zu Gott finden. In „Zwei Zeitalter“ kritisiert er die moderne Öffentlichkeit als Ort der Entfremdung, in dem der Einzelne seine Authentizität verliert: „Die Menge ist die Unwahrheit“ (Kierkegaard 1994c). Die Einsamkeit dagegen führt zur Wahrhaftigkeit, weil sie den Menschen in die Verantwortung für sein eigenes Sein ruft.

Gleichzeitig ist diese Einsamkeit zutiefst ambivalent. Sie bedeutet Schmerz, Angst und Verzweiflung, doch gerade in dieser existenziellen Erfahrung liegt die Möglichkeit der Erlösung. Nur im Durchgang durch die Verzweiflung kann das Selbst zu einer wahrhaft religiösen Existenz gelangen. Damit wird Einsamkeit bei Kierkegaard zu einer religiös-existenziellen Kategorie, die den Menschen aus der Unwahrheit der Masse in die Wahrhaftigkeit des Glaubens führt.

Trotz inhaltlicher Überschneidungen sind existenzielle Einsamkeit und sozialer Schmerz zwei verschiedene Konzepte, die sich auf unterschiedliche Aspekte des menschlichen Erlebens und der zwischenmenschlichen Verbindungen beziehen.

Existenzialistische Einsamkeit bezieht sich auf das philosophische Konzept der existenziellen Isolation und Trennung, die jeder Mensch aufgrund seiner individuellen Existenz erfahren kann. Die Art der Einsamkeit ist eine grundlegende Erfahrung der Trennung zwischen sich und der Welt (Yalom 2015). Die Konfrontation mit Tod und Freiheit kann nicht mehr vermieden werden. Es ist die grundlegende Einsamkeit, die aus dem Bewusstsein resultiert, dass jeder Mensch allein und unverstanden ist. Die existentielle Perspektive zur Einsamkeit finden sich schon in den Ausführungen von Jaspers, Heidegger, Buber, Existenzielle Einsamkeit wird als ein universeller Aspekt des menschlichen Daseins beschrieben, der die Getrenntheit der Person von anderen zum Ausdruck bringt (Moustakas 1961; Cherry und Smith 1993). Existenzialistische Einsamkeit wird oft mit Fragen nach dem Sinn des Lebens, der eigenen Existenz und der Beziehung zu anderen in Verbindung gebracht. Sie kann ein Gefühl der Leere, des Verlorenseins und der Isolation hervorrufen. „Die Angst vor der Einsamkeit und der Wunsch, sie zu vermeiden, stellt das ultimative primäre Motivationsprinzip des Menschen dar. [...] In allem, was wir denken, sagen und tun, werden wir von der Angst vor der Einsamkeit beseelt“ (Mijuskovic 2018). Existenzialistische Einsamkeit ist mehr eine philosophische und existenzielle Erfahrung, die tiefergehende Fragen nach dem Menschsein und der Existenz aufwirft. Existentielle Einsamkeit wird als eine unerträgliche Leere, Traurigkeit und Sehnsucht beschrieben und ist somit eine Erfahrung die Angst vermitteln kann, die aber auch kreative Kräfte freisetzen und zu persönlichem Wachstum führen kann. Moustakas (1961) beschreibt existentielle Einsamkeit im Zusammenhang mit existentiellen Erfahrungen, wie Geburt oder Tod, als einen unvermeidbaren Teil des Lebens.

Dagegen bezieht sich Sozialer Schmerz auf die emotionalen und psychischen Schmerzen, die durch soziale Interaktionen und zwischenmenschliche Beziehungen verursacht werden können. Er entsteht oft durch Ablehnung, Ausgrenzung, Verlust von Beziehungen oder soziale Isolation. Sozialer Schmerz ist ein psychologisches Konzept, das darauf abzielt, die emotionalen Auswirkungen von sozialen Interaktionen und Beziehungen zu verstehen. Er kann zu Gefühlen der Traurigkeit, Wut,

Verzweiflung und Einsamkeit führen. Sozialer Schmerz ist eng mit den sozialen und emotionalen Aspekten des menschlichen Lebens verbunden und betrifft die zwischenmenschlichen Beziehungen und die soziale Integration.

Insgesamt kann gesagt werden, dass existenzielle Einsamkeit eher eine philosophische und existenzielle Dimension hat, während sozialer Schmerz sich auf die emotionalen und psychischen Schmerzen bezieht, die durch verminderte soziale Interaktionen und zwischenmenschliche Beziehungen entstehen können. Beide Konzepte spielen jedoch eine Rolle bei der Erfahrung von Einsamkeit und Isolation in unterschiedlichen Kontexten.

Sozialer Schmerz bezieht sich auf die emotionalen und psychischen Schmerzen, die durch soziale Interaktionen und zwischenmenschliche Beziehungen verursacht werden können. Es handelt sich um eine Form des Schmerzes, der durch Ablehnung, Einsamkeit, Verlust oder soziale Ausgrenzung entstehen kann.

Sozialer Schmerz ist ein facettenreiches und komplexes Phänomen und kann genauso intensiv und belastend sein wie physischer Schmerz. Er kann zu Gefühlen der Traurigkeit, Verzweiflung, Angst, Wut und Isolation führen. Menschen, die unter sozialem Schmerz leiden, können sich unverstanden, nicht akzeptiert oder ungeliebt fühlen. Sozialer Schmerz kann verschiedene Ursachen haben, darunter Mobbing, Trennungen, Verlust von Beziehungen, soziale Ablehnung oder eben Einsamkeit. Es kann auch durch gesellschaftliche Normen, Erwartungen und Stigmatisierung entstehen. Neurowissenschaftliche Studien haben gezeigt, dass sozialer Schmerz ähnliche neurobiologische Mechanismen aktiviert wie physischer Schmerz. Einsamkeit hat somit körperliche Auswirkungen und geht mit einer erhöhten Schmerzempfindlichkeit und Schlaflosigkeit einher (Griffin et al. 2020). Das ist auch eine Erklärung für die zunehmende Reizbarkeit und Erschöpfung einsamer Menschen. Die Aktivierung von Hirnarealen wie dem anterioren cingulären Kortex und dem ventralen präfrontalen Kortex spielt eine zentrale Rolle bei der Verarbeitung von sozialem Schmerz. Neurotransmitter wie Oxytocin und Endorphine können ebenfalls eine Rolle bei der Regulation von sozialem Schmerz spielen.

Er kann weitreichende Auswirkungen auf das soziale Leben und die soziale Integration haben. Menschen, die unter sozialem Schmerz leiden, können sich

zurückziehen, soziale Beziehungen meiden oder sich isoliert fühlen. Langfristig kann dies zu Einsamkeit, Depressionen und anderen psychischen Problemen führen. Sozialer Schmerz kann auch Auswirkungen auf die soziale Interaktion, die Gruppendynamik und den sozialen Zusammenhalt haben.

Das Aufbauen von Unterstützungssystemen, das Suchen professioneller Hilfe und das Pflegen positiver sozialer Beziehungen können dazu beitragen, sozialen Schmerz zu lindern und das emotionale Wohlbefinden zu verbessern.

Eisenberger et al. (2003) untersuchten den neuropsychologischen und evolutionären Hintergrund von sozialem Schmerz. Die Autor:innen diskutieren die neurobiologischen Mechanismen, die soziale Schmerzempfindungen im Gehirn auslösen und wie sie sich von physischem Schmerz unterscheiden. Sie beleuchten auch die evolutionären Ursprünge von sozialem Schmerz und wie er eine wichtige Rolle bei der sozialen Bindung und dem Gruppenzusammenhalt spielt (Eisenberger et al. 2003).

Psychologische Faktoren wie Selbstwertgefühl, soziale Unterstützung und Emotionsregulation beeinflussen die Intensität und den Umgang mit sozialem Schmerz. Menschen, die unter sozialem Schmerz leiden, können negative Emotionen wie Traurigkeit, Wut und Einsamkeit erleben. Die Bewältigung von sozialem Schmerz kann durch kognitive Umstrukturierung, soziale Unterstützung und emotionale Selbstregulation verbessert werden.

Nach Kernberg (1975) ist die innere Überzeugung, wertvoll zu sein, ein zentraler Faktor für psychisches Wohlbefinden und stabile soziale Beziehungen (Kernberg 1984). Menschen, deren Selbstwertgefühl schwach oder instabil ist, erleben häufiger Einsamkeit, weil sie Schwierigkeiten haben, enge Bindungen aufzubauen oder sich anderen gegenüber authentisch zu zeigen. Spaltende Selbstwertstrukturen führen dazu, dass das Individuum sich zwischen Ideal- und Abwertungsbildern des Selbst hin- und hergerissen fühlt.

Einsamkeit kann in diesem Sinne als konsequente Folge eines unsicheren Selbstwertgefühls verstanden werden: Wer nicht innerlich überzeugt ist, wertvoll zu sein, empfindet soziale Kontakte oft als bedrohlich oder ambivalent und zieht sich zurück. Gleichzeitig verstärken soziale Isolation und fehlende positive Rückmeldungen das Gefühl von Wertlosigkeit, wodurch ein Teufelskreis entsteht.

Therapeutisch zielt Kernberg darauf ab, das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und die innere Überzeugung von Wertschätzung zu stärken. Eine gefestigte innere Wertschätzung befähigt Menschen, Beziehungen als bereichernd zu erleben und Einsamkeit zu verringern, da sie in sozialen Interaktionen nicht ständig Angst vor Abwertung oder Zurückweisung verspüren (Kernberg 2019).

5. Beobachtungen zur Einsamkeit

Neben einer Selbsteinschätzung gibt es auch standardisierte Instrumente wie die z.B. UCLA Loneliness Scale (University of California, Los Angeles). Sie misst subjektive Einsamkeit über Fragen wie „Wie oft fühlen Sie sich ausgeschlossen?“ oder „Wie oft fehlt Ihnen jemand, mit dem Sie sich wirklich verbunden fühlen?“ (Hudiyana et al. 2022; Penning et al. 2014)

Oder auch die De Jong Gierveld Loneliness Scale. Diese unterscheidet zwischen *emotionaler Einsamkeit* (fehlende enge Bindung) und *sozialer Einsamkeit* (fehlendes soziales Netzwerk) (Grygiel et al. 2019; Penning et al. 2014).

Die Messung von Einsamkeit stellt jedoch eine methodische Herausforderung dar, da es sich um ein subjektives und komplexes Phänomen handelt. Da Einsamkeit ein individuelles und subjektives Erleben darstellt, ist es schwierig sie mit standardisierten Fragebögen zu erheben. Möglicherweise kann es zu Verzerrungen durch soziale Erwünschtheit und situative Einflüsse kommen, da Befragte ihre Einsamkeit aus Selbststigmatisierung, Scham („Turn-away“) oder temporären Stimmungslagen heraus über- oder unterschätzen können. Es ist Teil des Problems, dass einsame Menschen auch nicht leicht zu erreichen sind. Ein weiterer Kritikpunkt betrifft die kulturelle Begrenztheit vieler Skalen: Sie wurden überwiegend im westlichen Raum entwickelt und sind nur eingeschränkt auf andere kulturelle Kontexte übertragbar. Einsamkeit und soziale Isolation sind dabei nicht eindeutig unterscheidbar. Die dynamische Natur von Einsamkeit kann durch Einmalerhebungen nur unzureichend abgebildet werden. Quantitative Erhebungsinstrumente liefern zwar wertvolle Anhaltspunkte, sollten aber durch qualitative Ansätze ergänzt werden, um das komplexe Phänomen der Einsamkeit zu

erfassen. Im Folgenden werden noch andere Überlegungen zur Einsamkeit angedacht.

6.1 Einsamkeit und Berührung

Einsamkeit ist nicht nur ein subjektives Gefühl der sozialen Isolation, sondern auch ein Zustand mit messbaren biologischen und neurochemischen Korrelaten. Ein zentrales Element in diesem Zusammenhang ist die Rolle von körperlicher Berührung und des damit verbundenen Neuropeptids Oxytocin, das auch als „Bindungs- oder Kuschelhormon“ bezeichnet wird. Oxytocin wird im Hypothalamus produziert und bei sozialen Interaktionen, insbesondere bei körperlicher Nähe, Berührung oder Blickkontakt, ausgeschüttet. Es spielt eine zentrale Rolle in Prozessen des Vertrauens, der Bindung und des Wohlbefindens (Heinrichs et al. 2009).

Studien zeigen, dass regelmäßige und einfühlsame Berührungen – etwa Umarmungen, Händedruck oder sanfte taktile Reize – die Ausschüttung von Oxytocin fördern und dadurch Stressreaktionen dämpfen. Das Hormon wirkt anxiolytisch, senkt den Cortisolspiegel und aktiviert neuronale Netzwerke, die mit sozialem Belohnungserleben verbunden sind (Uvnäs-Moberg et al. 2014). Umgekehrt führt ein Mangel an Berührung häufig zu einem Rückgang der Oxytocinaktivität, was Gefühle von Entfremdung, Angst und Einsamkeit verstärken kann. Einsamkeit kann somit nicht nur psychisch erlebt, sondern auch biologisch verankert verstanden werden – als ein Zustand neurochemischer Unterstimulation im sozialen Bindungssystem.

Besonders in modernen, individualisierten Gesellschaften zeigt sich ein paradoxes Phänomen: Während soziale Interaktion über digitale Medien zunimmt, sinkt die Häufigkeit echter körperlicher Berührung. Diese „taktile Defizite“ (Field 2010) können zu einer chronischen Unterversorgung des Oxytocin-Systems führen. Digitale Kommunikation ersetzt soziale Präsenz, jedoch ohne die neurobiologischen Rückkopplungen, die durch körperliche Nähe entstehen. Menschen, die einsam sind, berichten häufig über eine gesteigerte Sehnsucht nach physischer Zuwendung – ein Hinweis darauf, dass Berührung eine primäre Form sozialer Regulation darstellt.

Aus evolutionsbiologischer Perspektive gilt Berührung als eines der ältesten Kommunikationsmittel des Menschen. Sie signalisiert Sicherheit, Zugehörigkeit und

Empathie. Der Mangel an Berührung, wie er etwa bei Alleinlebenden, in Pflegeinstitutionen oder während sozialer Isolation (z. B. in der COVID-19-Pandemie) beobachtet wurde, kann daher nicht nur emotionale, sondern auch physiologische Folgen haben. Forschungen zeigen, dass Einsamkeit mit einer erhöhten Aktivität des Sympathikus, gesteigerter Entzündungsneigung und einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht – Effekte, die durch soziale Berührung und Oxytocin-Aktivierung teilweise kompensiert werden können (Cacioppo und Patrick 2009).

Die Wechselwirkung von Einsamkeit, Berührung und Oxytocin verdeutlicht, dass soziale Verbundenheit nicht nur ein psychisches, sondern ein verkörpertes Bedürfnis ist. In einer zunehmend digitalisierten Welt, in der Kommunikation oft entkörperlicht stattfindet, gewinnt diese Dimension besondere Bedeutung. Die Erfahrung echter Nähe – über Berührung, Blickkontakt oder körperliche Präsenz – ist nicht nur emotional erfüllend, sondern auch physiologisch regulierend. Einsamkeit lässt sich daher nicht allein durch virtuelle Kommunikation überwinden, sondern erfordert Formen der körperlich erlebten Resonanz, die das soziale und biologische Gleichgewicht wiederherstellen.

6.2 Einsamkeit und das Verhältnis zu Raum und Zeit

Einsamkeit ist kein statischer Zustand, sondern ein dynamisches Erleben, das sich im Verlauf der Zeit verändert und in spezifischen räumlichen wie sozialen Kontexten verankert ist. Sie lässt sich sowohl hinsichtlich ihrer Dauer als auch ihrer Qualität differenzieren. In der psychologischen Forschung wird zwischen transienter, situativer und chronischer Einsamkeit unterschieden (Young 1982).

Vorübergehende oder transiente Einsamkeit beschreibt ein zeitlich begrenztes Erleben von Isolation, das typischerweise in Übergangsphasen oder nach sozialen Veränderungen auftritt. Diese Form kann als adaptiv betrachtet werden, da sie ein Signal sozialer Bedürfnisse darstellt und zur Wiederherstellung sozialer Bindungen motiviert. Situative Einsamkeit entsteht hingegen als Reaktion auf konkrete Lebensereignisse – etwa durch den Verlust nahestehender Personen, Trennungen

oder Krisen – bei grundsätzlich intakten sozialen Netzwerken. Hier fungiert Einsamkeit als emotionale Antwort auf den Verlust von Beziehungssicherheit.

Chronische Einsamkeit dagegen beschreibt einen überdauernden Zustand, der mit langfristigen kognitiven, emotionalen und verhaltensbezogenen Veränderungen einhergeht. Young (1982) definiert chronische Einsamkeit als einen Zustand, der länger als zwei Jahre anhält und häufig mit Rückzug, Misstrauen und einem negativen Selbstbild verbunden ist. Neuere Forschung beschreibt sie als ein transdiagnostisches Problem, das mit vielfältigen psychischen und körperlichen Gesundheitsrisiken assoziiert ist (Shiovitz-Ezra und Ayalon 2010). Chronische Einsamkeit kann zu einer affektiven Abflachung führen, in der emotionale Resonanz- und Empathiefähigkeit abnehmen (Roberts und Krueger 2021).

Im Hinblick auf die Zeitlichkeit der Einsamkeit wird zudem zwischen State- und Trait-Einsamkeit unterschieden. Während State-Einsamkeit einen momentanen, situationsabhängigen Zustand beschreibt, verweist Trait-Einsamkeit auf ein überdauerndes, dispositionales Muster, das sich über längere Zeiträume hinweg stabil zeigt (Cacioppo et al. 2014). Diese Unterscheidung verdeutlicht, dass Einsamkeit sowohl als flüchtige Emotion als auch als stabile Persönlichkeitskomponente auftreten kann.

Auch räumlich lässt sich Einsamkeit differenzieren. Einsamkeit kann an bestimmte Orte gebunden sein, etwa an das eigene Zuhause, das durch Isolation zu einem Ort der Leere wird oder im Gegenteil durch Räume der Anonymität wie Großstädte und digitale Umgebungen verstärkt werden. Soziale Nähe entsteht nicht automatisch durch physische Präsenz, und räumliche Distanz muss nicht notwendigerweise emotionale Abwesenheit bedeuten. Roberts und Krueger (2021) beschreiben in diesem Zusammenhang das Konzept des „sozialen Guts“, das die Fähigkeit bezeichnet, einer abwesenden Person positiv verbunden zu bleiben und sie zu vermissen. Diese Form der „guten Einsamkeit“ zeigt, dass Distanz auch Ausdruck von Wertschätzung und affektiver Bindung sein kann.

Demgegenüber steht der Prozess der Vereinsamung, der als schleichende Entwicklung verstanden werden kann: Aus einer vorübergehenden oder situativen Einsamkeit entsteht durch anhaltenden Rückzug und fehlende soziale Resonanz eine

chronische Form des Alleinseins. Vereinsamung ist somit weniger ein Zustand als ein Prozess der Entfremdung – von anderen und schließlich vom eigenen Selbst.

In existenzieller und ethischer Perspektive gewinnt schließlich die von Jill Stauffer (2015) beschriebenen „Ethical Loneliness“ Bedeutung. Sie baut dabei auf dem Werk von Jean Améry (1966) auf. Er versteht Einsamkeit nicht nur als psychologisches Phänomen, sondern als moralische Erfahrung der Entfremdung von der Welt. In der Erinnerungseinsamkeit – etwa bei traumatischen Erfahrungen oder Verlusten – bleibt der Mensch in einer Zeitlichkeit gefangen, in der die Vergangenheit fortlebt und die Gegenwart überlagert (Améry 2008). Diese Form der Einsamkeit ist von der Erfahrung geprägt, dass die Welt moralisch abwesend bleibt – dass kein Gegenüber mehr antwortet. „Ethical Loneliness“ beschreibt damit eine tiefere, unverfügbare Dimension der Einsamkeit, in der das Subjekt um die Möglichkeit von Resonanz selbst gebracht wird. Der Begriff „Ethical Loneliness“ beschreibt eine Form der Einsamkeit, die über individuelle Gefühle sozialer Isolation hinausgeht und eine moralische Dimension menschlicher Verlassenheit betont. Geprägt wurde er von der Philosophin Jill Stauffer (2015), die Einsamkeit als das Ergebnis eines doppelten Verlustes versteht, nämlich des Verlusts von Beziehung und des Verlusts moralischer Anerkennung. Ethical Loneliness entsteht dann, wenn Menschen nicht nur allein gelassen, sondern auch in ihrem Leid, ihren Erfahrungen oder ihrer Identität nicht gehört oder anerkannt werden (Stauffer 2015).

Diese Form der Einsamkeit ist nicht primär emotional, sondern relational und normativ. Sie beschreibt den Zustand, in dem das soziale oder institutionelle Umfeld auf die Erfahrungen eines Individuums nicht antwortet – etwa in Situationen nach Gewalt, Diskriminierung, Ausgrenzung oder systemischem Unrecht. Die betroffene Person erlebt eine Abwesenheit ethischer Resonanz und wird nicht als moralisches Subjekt anerkannt, dessen Stimme Bedeutung hat. Damit verweist „ethical loneliness“ auf ein tieferliegendes Versagen zwischenmenschlicher und gesellschaftlicher Verantwortung.

Stauffer betont, dass ethische Einsamkeit nicht einfach durch soziale Nähe oder Kommunikation überwunden werden kann. Es handelt sich um eine postrelationale Einsamkeit, in der die Grundbedingungen des Vertrauens bereits zerstört wurden. Die Wiederherstellung von Beziehung setzt daher einen Akt moralischer Anerkennung

voraus: das bewusste Zuhören, das Anerkennen der Erfahrung des Anderen und die Bereitschaft, Verantwortung für vergangenes oder gegenwärtiges Unrecht zu übernehmen (Stauffer 2015).

In diesem Sinn ist „ethical loneliness“ ein Begriff, der die Grenzen psychologischer Definitionen von Einsamkeit überschreitet. Sie macht deutlich, dass Einsamkeit auch Ausdruck struktureller und ethischer Verhältnisse ist. Wer nicht gehört wird, ist nicht nur sozial isoliert, sondern auch epistemisch und moralisch ausgeschlossen. Diese Einsamkeit ist Ausdruck eines Bruchs in der sozialen Kommunikation – einer Stille, in der keine Antwort mehr möglich scheint.

In aktuellen Kontexten gewinnt das Konzept besondere Bedeutung: etwa in der Erfahrung marginalisierter Gruppen, in Migrations- oder Kriegserfahrungen, aber auch in alltäglicher sozialer Ungleichheit, in der bestimmte Stimmen systematisch überhört werden. Ethical Loneliness macht sichtbar, dass Einsamkeit nicht nur individuelles Leiden, sondern auch ein gesellschaftliches Phänomen moralischer Blindheit ist.

Einsamkeit entfaltet sich im Zusammenspiel von Raum und Zeit: Sie kann flüchtig oder beständig, heilsam oder zerstörerisch, sozial oder existenziell sein. In ihrer transienten Form ist sie Teil menschlicher Selbstregulation; in ihrer chronischen Form wird sie zum Krankheitsrisiko und Ausdruck von Entfremdung. Zwischen diesen Polen bewegt sich das gesamte Spektrum menschlicher Einsamkeitserfahrung – von der Erinnerung an verlorene Nähe bis zur ethischen Isolation des Menschen in einer Welt, die nicht mehr antwortet.

6.3 Einsamkeit und Langeweile

Einsamkeit und Langeweile sind zwei affektive Zustände, die eng miteinander verknüpft sind und ähnliche psychologische wie existenzielle Funktionen erfüllen. Beide verweisen auf ein Defizit an sinnstiftender Verbindung – sei es zu anderen Menschen, zur Umwelt oder zu sich selbst. Während Einsamkeit primär aus einem Mangel an befriedigenden sozialen Beziehungen resultiert, entsteht Langeweile, wenn eine Person emotional, kognitiv oder sozial unterfordert ist und keine Bedeutsamkeit in der gegenwärtigen Situation findet (Eastwood et al. 2012).

Gemeinsam ist beiden Zuständen, dass sie den Menschen mit sich selbst konfrontieren und eine Leere spürbar machen, die nach Bedeutung verlangt. In diesem Sinne kann Langeweile als Begleiterscheinung oder gar als Vorstufe von Einsamkeit verstanden werden – sie zeigt an, dass die Verbindung zur sozialen und emotionalen Umwelt geschwächt ist. Umgekehrt kann Einsamkeit zu einem Gefühl der inneren Leere und damit zu tiefer Langeweile führen. Beide Zustände können sich gegenseitig verstärken, wenn keine adäquaten Wege gefunden werden, um Sinn, Aktivität oder soziale Resonanz wiederherzustellen.

Aus psychologischer Sicht aktivieren sowohl Einsamkeit als auch Langeweile das Annäherungssystem des Menschen: Sie erzeugen ein Bedürfnis nach neuen Beziehungen, sinnvollen Tätigkeiten oder geistiger Anregung. Werden diese Bedürfnisse jedoch dauerhaft nicht befriedigt, können beide Zustände chronisch werden und in depressive Verstimmung, Rückzug oder Suchtverhalten münden (Barbalet 1999; Vodanovich und Watt 2016). Sie sind damit nicht nur Symptome mangelnder sozialer Eingebundenheit, sondern auch Indikatoren für den Verlust von Sinn und Zielgerichtetheit im Leben.

Philosophisch betrachtet besitzen Einsamkeit und Langeweile eine tiefere Bedeutung. Schon Martin Heidegger (1929/2010) beschreibt die „tiefe Langeweile“ als einen Grundzustand menschlicher Existenz, in dem das Gewöhnliche seine Selbstverständlichkeit verliert und der Mensch mit der Nichtigkeit des Alltäglichen konfrontiert wird. Diese existenzielle Erfahrung kann zur Einsamkeit führen, weil sie den Menschen aus seinen sozialen Rollen herauslöst und ihn auf sich selbst zurückwirft. Zugleich eröffnet sie die Möglichkeit zur Selbstreflexion und inneren Entwicklung. Auch in der Einsamkeit liegt somit ein doppeltes Potenzial. Sie kann destruktiv wirken, wenn sie mit Verzweiflung und Sinnverlust verbunden ist, oder transformativ, wenn sie zu Selbsterkenntnis und Kreativität führt (Heidegger 2010).

In diesem Spannungsfeld offenbart sich die Ambiguität beider Phänomene. Einsamkeit und Langeweile sind nicht ausschließlich negative Zustände, sondern können produktive Kräfte entfalten, wenn sie als Anstoß zur Selbstbegegnung und Sinnsuche verstanden werden. In einer Zeit ständiger digitaler Ablenkung und permanenter sozialer Verfügbarkeit treten diese Erfahrungen seltener bewusst auf,

obwohl sie grundlegende Bestandteile menschlicher Existenz bleiben. Gerade in ihrer Leere liegt die Möglichkeit, sich selbst, andere und die Welt neu zu erfahren.

6.4 Einsamkeit: ein Fenster zu sich

Laut Heidegger gelangt der Mensch in der Vereinsamung „allererst in die Nähe zum Wesentlichen aller Dinge, [...] zur Welt.“ (Heidegger 2010) Diese Haltung und Möglichkeit in der Einsamkeit verweist auf eine tiefe Ambivalenz. Die Einsamkeit ist einerseits eine Bürde, da sie den Einzelnen von der Gemeinschaft trennt, andererseits aber auch ein Ort der Freiheit und Selbstschöpfung. Die Einsamkeit nimmt in Friedrich Nietzsches Denken eine zentrale Stellung ein, da sie als notwendige Bedingung der geistigen Selbstüberwindung und des schöpferischen Lebens gilt. Nietzsche versteht Einsamkeit nicht als bloßen Mangel an sozialer Gemeinschaft, sondern als produktiven Zustand, in dem der Mensch sich von den Wertvorstellungen der Masse löst und zu sich selbst findet. In Also sprach Zarathustra beschreibt er diesen Zustand als bewusste Abkehr vom „Markt“, der für ihn das Symbol der gesellschaftlichen Anpassung und Oberflächlichkeit darstellt:

Wo die Einsamkeit aufhört, da beginnt der Markt; und wo der Markt beginnt, da beginnt auch der Lärm der großen Schauspieler und das Summen der giftigen Fliegen (Nietzsche 2023).

Einsamkeit erscheint hier als notwendige Voraussetzung für geistige Tiefe und Wahrhaftigkeit. „Ich selbst sein, heißt einsam sein“ schreibt Karl Jaspers 1932 in seiner Werk zur Existenzzerhellung (Jaspers 1973). Der Mensch, der nach Erkenntnis und Selbstwerdung strebt, muss sich vom Kollektiv absondern, um neue Werte zu schaffen.

So schreibt Schopenhauer:

Der Mensch kann nur so lange er selbst sein, wie er allein ist; und wenn er die Einsamkeit nicht liebt, wird er die Freiheit nicht lieben; denn nur wenn er allein ist, ist er wirklich frei (Schopenhauer 2015).

Die Einsamkeit bietet die Möglichkeit sich selbst zu erkennen. Abseits des Trubels und des Getöses der Geschäftigkeit kann durch sie ein Blick auf das selbst gewagt werden. Eine Beobachtung 2. Ordnung wird möglich über die Objektivierbarkeit des

Lebens hinaus in die Subjektivität des eigenen (Er-)Lebens. Einsamkeit kann oft nicht in Worten ausgedrückt oder in Zahlen gegossen, sondern muss erfahren werden.

Die Sprache ist „eine Strafe“ schrieb Ingeborg (Bachmann 2013) und isoliert uns, anderenfalls ist sie unsere einzige Hoffnung. Sie ermöglicht uns andere zu erreichen und Verbindungen einzugehen. Wir können das Gespräch mit uns selbst suchen und uns selbst zum Objekt einer Reflexion machen. Für Hannah Arendt ist der Mensch durch die Möglichkeit eines inneren Dialogs ein „two in one“ des Denkens (Arendt 2024). Durch die Sprache kann der Mensch in eine Gemeinschaft eingebettet sein und im ständigen Dialog mit sich und seiner Umwelt stehen.

Der Ausdruck von Einsamkeit findet in der Kunst zahlreiche Manifestationen, die eine ambivalente Beziehung zu diesem Gefühl verdeutlichen. Kunst fungiert nicht nur als Medium, um Einsamkeit zu kommunizieren und auszudrücken, sondern die Einsamkeit selbst spielt häufig eine entscheidende Rolle im kreativen Schaffensprozess der Künstler*innen.

Einerseits dient die Kunst als Plattform, um das komplexe und oft schmerzhaftes Gefühl der Einsamkeit zu thematisieren und in der Kunst umzusetzen. Künstler*innen nutzen verschiedene Ausdrucksformen, seien es Malerei, Literatur, Musik oder andere darstellende Kunst, um die emotionalen und psychologischen Dimensionen der Einsamkeit festzuhalten. Die Beispiele aus der Welt der Kunst sind wohl unzählbar, oft geht es dabei um Liebe und Liebeskummer³, aber auch um den Schmerz der Unverbundenheit, Ausgrenzung, Unverstandenheit, um Einsamkeit. Diese Werke ermöglichen es den Rezipient*innen, sich mit den dargestellten Empfindungen zu identifizieren und sich dabei auch verstanden fühlen.

„All the lonely people — where do they all come from?“ singen The Beatles in „Eleanor Rigby“ (Lennon/McCartney 1966). Sie zeichnen mit der namensgebenden Eleanor Rigby und mit Pfarrer McKenzie zwei exemplarische, übersehene Leben nach. Die Beatles formulieren schon 1966 eine öffentliche Frage zur Einsamkeit und der sozialen Unsichtbarkeit. Der Song verbindet literarische Beobachtung mit einem

³ Siehe auch als Vergleich die Unterscheidung der Einsamkeit bei DiTommaso und Spinner (1993) innerhalb der emotionalen Einsamkeit zwei Arten von Einsamkeit, die emotionale Einsamkeit in der Familie und emotionale Einsamkeit in der Liebe

sozialen Appell und steht hier exemplarisch für viele andere Songs aus allen Richtungen und Genres in der Musikwelt, die dieses Thema aufgreifen.

Die zwei Gegenpole der romantisierten und der beängstigenden Einsamkeit, sollen exemplarisch aus der Malerei mit den folgenden Beispielen verdeutlicht werden.

Das Gemälde „Der Wanderer im Nebelmeer“ von Caspar David Friedrich (1818, Kunsthalle Hamburg), der einen Wanderer mit Stock beim Betrachten der Nebelschwaden in den Bergen zeigt, romantisiert die Einsamkeit in Verbindung mit der Natur. Die isolierte Rückendarstellung, die in betrachtender Haltung in die weite, von Nebel verhüllte Landschaft blickt, verkörpert die romantische Vorstellung des Subjekts, das im Alleinsein nicht die Einsamkeit, sondern geistige Erhebung und Selbstfindung erfährt. Einsamkeit wird hier zur Bedingung der inneren Freiheit und metaphysischen Erfahrung. Friedrichs Werk steht damit exemplarisch für die romantische Tendenz, Natur und Einsamkeit als Räume der Transzendenz zu deuten (Koerner 2009). Anders fällt die Darstellung bei den Gemälden des amerikanischen Malers Edward Hopper aus. In seinen Werken wird die Einsamkeit und Leere des modernen Menschen thematisiert. Levin (1998) interpretiert Hoppers Darstellungen leerer Räume und isoliert platzierter Figuren als Ausdruck einer modernen Existenzform, in der soziale Verbundenheit zunehmend brüchig wird und das Individuum in die Einsamkeit zurückgeworfen erscheint. Dabei zeigen seine Gemälde nicht einfach Einzelne in äußerer Isolation, sondern inszenieren eine räumliche und atmosphärische Leere (Levin 1998).

Neben der Auseinandersetzung mit der Einsamkeit, ist die Einsamkeit selbst auch für Kunstschaffende eine notwendige Bedingung für den kreativen Prozess. Kreative Menschen berichten, dass sie in Momenten der Isolation und des Rückzugs ihre tiefsten Ideen entwickeln können. So postuliert auch Kierkegaard „Einsam bin ich, bin es auch je und je gewesen.“ (Kierkegaard 2021) Diese Zeit allein ermöglicht es ihnen, sich auf ihre innere Welt zu konzentrieren und die Inspiration zu finden, die für ihre Werke erforderlich sind. Henry David Thoreau beschreibt eine Art Selbstexperiment um 1845 mit dem Rückzug in den Wäldern von Massachusetts. Auch er versteht Einsamkeit als eine Form innerer Freiheit und als Voraussetzung für Selbstkenntnis und authentische Existenz. Gleichzeitig stellt es eine Gesellschaftskritik in der industrialisierten und materialistischen Welt dar (Thoreau 2008). Dennoch würde es

den gängigen Definitionen von Einsamkeit widersprechen. Thoreau wählt seine Einsamkeit selbst und hält auch Kontakt zu seiner Mutter und Freund*innen, allerdings ist es selbstbestimmtes Alleinsein.

Aber in der Kunst wird auch der einsame Wolf hochstilisiert und mitunter zu Sympathieträger*innen. Abseits der Gesellschaft kommen die Protagonist*innen allein und vereinsamt manchmal auch im Zusammenhang mit Drogen- und Alkoholmissbrauch zum Ziel. Es scheint, als hätte das geneigte Publikum einen Feibel entwickelt für diese Form des Heldentums. Das kann damit verbunden sein, dass Einsamkeit als Vision oder Ziel gesehen wird, als romantisch verklärte Sehnsucht ein Aussteiger fernab der Zivilisation zu sein. Der Film „Into the Wild“ (Penn 2007) basiert auf dem gleichnamigen Buch von Jon Krakauer (Krakauer 2014) und erzählt die wahre Geschichte von Christopher McCandless, einem jungen Mann, der nach seinem Collegeabschluss sein bisheriges Leben hinter sich lässt, um in der Wildnis Alaskas ein freies, selbstbestimmtes Dasein zu führen (Krakauer 2014). Sein Ausstieg aus der konsumorientierten Gesellschaft wird als Suche nach Authentizität und Unabhängigkeit dargestellt. Zugleich zeigt die Erzählung die Ambivalenz von Freiheit und Einsamkeit auf. Das Ideal der absoluten Selbstgenügsamkeit führt letztlich zu Isolation und seinem Tod, wodurch das Werk die romantische Vorstellung vom Leben in der Natur kritisch hinterfragt.

Insgesamt stellt die Beziehung zwischen Kunst und Einsamkeit eine wechselseitige Abhängigkeit dar, in der das Gefühl der Einsamkeit sowohl als Inspirationsquelle als auch als thematischer Inhalt dient. Dies führt zu einer vielschichtigen Betrachtung, die nicht nur die emotionalen Aspekte der Einsamkeit anerkennt, sondern auch deren Bedeutung im kreativen Schaffensprozess hervorhebt. Die Kunst wird somit zu einem zentralen Medium, das die Komplexität der Einsamkeit sowohl für die Schaffenden als auch für die Betrachtenden erlebbar macht. Gleiches kann auch für die Philosophie gelten, so haben Philosoph*innen, wie Nietzsche, Schopenhauer, Boethius, Weil um nur einige exemplarisch herauszuheben, auch unter Einsamkeit gelitten, aber sie auch als Erkenntnisquelle formuliert.

Im Roman „Einsamkeit eines Langstreckenläufers“ von Alan Sillitoe (1971) wird das Thema Einsamkeit auf vielschichtige Weise behandelt. Der Protagonist, ein junger Mann namens Smith, sitzt im Gefängnis. Er findet im Langstreckenlauf eine Form der

Flucht, eine Art, mit seiner inneren Einsamkeit umzugehen und zu einem inneren Dialog. Während er läuft, denkt er über sein Leben, seine Entscheidungen und Bedingungen nach, die ihn in diese Situation gebracht haben. Die Einsamkeit beim Laufen wird zu einem Raum für tiefere Gedanken und persönliche Entdeckungen. Smith empfindet sich als gesellschaftlicher Außenseiter. Seine Einsamkeit ist nicht nur physischer Natur, sondern auch emotionaler. Die Einsamkeit zeigt hier auch einen positiven Effekt auf. Die Einsamkeit weckt in ihm die Fähigkeit seine innere Stärke zu entwickeln und sich von den Konventionen der Gesellschaft zu befreien. Der Roman zeigt auf, dass Einsamkeit einerseits schmerzvoll sein kann, aber auch als Chance zur Selbstfindung und Stärkung der Identität (Sillitoe 2007).

6.5 Einsamkeit und Sinn

Es ist stark annehmbar, dass Menschen mit Sinn im Leben auch wenig Einsamkeitserleben vorweisen.

Basierend auf subjektiven Erfahrungen und der Nicht-Zugehörigkeit, Diskriminierung, ungleichen Behandlungen oder Einschränkung in ihren Rechten wurde in einer repräsentativen Studie das Ausmaß erfasst, wie Menschen in Deutschland sich gesellschaftlich entfremdet fühlten. Zwanzig Prozent fühlten sich demnach eher bis stark entfremdet. Diese Erfahrung korrelierte mit dem eigenen Sinnerleben. Je ausgeprägter die Entfremdung vorlag, desto weniger wurde ein Sinn im Leben der Befragten erfasst (Schnell 2025).

Aber ist es möglich Sinn im Leben zu sehen und sich dennoch einsam zu fühlen?

Sheldon et al. (2004) fanden heraus, dass extrinsische Ziele als auch extrinsisch motivierte Ziele mit deutlich reduziertem Wohlbefinden als intrinsische Ziele einher. Das bedeutet, dass Menschen zufriedener mit dem Leben waren, die Freundschaft, persönliches Wachstum, Gemeinschaft oder Gesundheit anstrebten, als diejenigen die Reichtum, Ruhm oder Schönheit verfolgten (Sheldon et al. 2004).

Unterschiedliche Konzepte weisen auf den Zusammenhang von Zugehörigkeitserfahrungen und sinnvoller Arbeit hin (Schnell 2025). Dabei stehen vor allem Teilnahme und Teilhabe im Vordergrund. So zeigten Angestellte, die sich als

zugehörig erlebten um 56% mehr Leistung und 75% weniger Krankenstände (Carr et al.).

Sinn und Einsamkeit sind im Prinzip zwei unterschiedliche Phänomene des menschlichen Erlebens, wenn sie auch sich gegenseitig bedingen. Unter „Sinn“ versteht Steger et al. (2006) hier die subjektive Wahrnehmung von Kohärenz, Zweckhaftigkeit oder Bedeutsamkeit des eigenen Lebens. Es wird dabei eine Unterscheidung von „presence of meaning“ und „search for meaning“ gemacht (Steger et al. 2006). Das Vorhandensein von Lebensbedeutungen zeigt durch Aufwendung von Energie und Zeit auf ein gerichtetes, aktives, involviertes Leben (Schnell 2025, 35). Sinn per se umfasst die kognitiven-affektiven Bewertungen des Lebens, Einsamkeit dagegen ist eine relationale, auf Nähe und soziale Verbundenheit bezogene Erfahrung. Aus dieser Perspektive heraus können beide Zustände gleichzeitig auftreten. Sinn geht der Frage nach „Wofür lebe ich?“ und Einsamkeit dagegen der Frage „Mit wem fühle ich mich verbunden?“. Diese Differenz macht Koexistenz möglich und in der Praxis geläufig.

Philosophisch und existenziell gibt es lange Traditionen, die das Paradox erklären. Viktor Frankl betont, dass der Sinn oft in subjektiven Verpflichtungen, Leidenstransformation oder transzendenten Orientierungen liegt. Bewusste Einsamkeit als Rückzug zur Selbstprüfung oder als Erfahrung der Einzigartigkeit des Subjekts sind darin ein wiederkehrendes Thema (Frankl 2024; Berdjaev 1951). Für viele kreativen, intellektuellen oder spirituellen Lebensformen ist Einsamkeit nicht nur Begleiterscheinung, sondern Bedingung produktiver Sinnstiftung (siehe Kapitel 13). Rückzug ermöglicht tiefe Reflexion, Kontemplation und die Entfaltung persönlicher Projekte. Einsamkeit wird dadurch per se nicht unbedingt positiv. Berdjajew (1951) unterscheidet produktive Einsamkeit, als Ort der Schöpfung und Kontemplation von pathologischer Vereinsamung mit Entfremdung und Verarmung der Persönlichkeit.

Psychologische Modelle erklären die Koexistenz differenzierter. Auch Baumeister und Leary (1995) weisen auf das fundamentale Bedürfnis nach Zugehörigkeit hin, doch Sinnquellen wie Arbeit, Glaube oder künstlerische Tätigkeit befriedigen dieses Bedürfnis dagegen nicht automatisch. Menschen können durch Beruf, Elternschaft, politische, religiöse oder ehrenamtliche Tätigkeit ein hohes Maß an

Lebensbedeutsamkeit erfahren und zugleich die intime, emotionale und soziale Verbundenheit vermissen, die Einsamkeit reduziert (Baumeister und Leary 1995).

So bedeutend die Sinnhaftigkeit einer beruflichen Tätigkeit auch anmutet, kann dennoch nicht davon ausgegangen werden, dass sich jede (Erwerbs-)arbeit als Sinnquelle darstellen lässt oder einfach als Notwendigkeit zum Lebensunterhalt dient. Sie kann aber die Ressourcen so binden, dass andere Lebensbereiche zu kurz kommen. Das kann dann auf Kosten der sozialen Einbindung in die Einsamkeit führen.

So beschreibt Schnell (2025), dass das eigene Leben als sinnvoll empfunden wird, wenn es „in den Lauf der Geschichte(n) eingebunden werden kann“ (Schnell 2025, 35). Sinnerleben kann als psychische Ressource soziale Defizite abschwächen, ohne deren physiologische oder emotionale Konsequenzen vollständig zu eliminieren. Zudem führen Rollenkonflikte und Lebensstilentscheidungen (z. B. lange Arbeitszeiten, geografische Mobilität für Arbeit, bewusst gewählter Rückzug zur kreativen Arbeit) häufig zu sozialer Isolation trotz starker Sinnwahrnehmung.

Neurowissenschaftliche und gesundheitliche Befunde liefern dazu eine zusätzliche Perspektive. Die neuronalen und hormonellen Mechanismen, die mit Sinnempfinden verbunden sind, sind nicht identisch mit denen, die durch soziale Verbundenheit reguliert werden. Chronische Einsamkeit korreliert mit physiologischen Stressreaktionen und erhöhten Gesundheitsrisiken, selbst wenn subjektiver Sinn vorhanden ist; das heißt, Sinn kann psychische Resilienz fördern, verhindert aber nicht zwangsläufig die negativen somatischen Folgen sozialer Isolation. Empirische Studien zeigen in der Regel negative, aber nur mäßige Korrelationen zwischen „presence of meaning“ und Einsamkeit. Viele Personen mit hohem Sinn berichten dennoch Einsamkeit, und umgekehrt kann soziale Eingebundenheit allein nicht automatisch ein starkes Sinngefühl garantieren. Längsschnittdaten deuten auf bidirektionale Effekte: anhaltende Einsamkeit kann langfristig Sinngefühle untergraben, während eine stabile Sinnorientierung Schutzfunktionen bietet, aber soziale Ursachen von Einsamkeit nicht auf magische Weise beseitigt.

Sinn und Einsamkeit sind komplementäre, nicht identische Phänomene und müssen auch getrennt betrachtet werden. Ein starkes Sinngefühl kann zwar das

Einsamkeitserleben abmildern und Ressourcen bereitstellen, ersetzt aber nicht automatisch die tiefe menschliche Bedürfnisbefriedigung durch soziale Beziehungen und Verbundenheit.

6. Zur Überwindung von Einsamkeit

Studien zeigen, dass durch gezielte Prävention Einsamkeit gemindert werden kann (Gierveld et al. 2018).

Es scheint, als würden Menschen die ein pejoratives, leidvolles Einsamkeitsgefühl wahrnehmen, nach (Er-) Lösung suchen. Diese findet sich in verschiedensten Versuchen wieder. Alkohol und/oder Drogenmissbrauch sind dabei eine gängige Variante, um der Einsamkeit zu entfliehen. Einsamkeit korreliert in Querschnitts- und Längsschnittstudien mit erhöhtem Konsum von Alkohol, Tabak und psychoaktiven Substanzen sowie mit höherer Rückfallrate nach Entzug. Das leidvolle Gefühl kann überdeckt werden und so neigen Betroffene durch Self-medication zur Linderung negativer Gefühle. Mechanistisch spielen Stress-Achsen, entzündliche Prozesse und veränderte Belohnungswege eine Rolle, was auch erklärt, warum Einsamkeit Risikoverhalten wie Substanzgebrauch begünstigen kann (Khantzian 1985; Sinha 2008; Volkow et al. 2016).

Genauso scheint es aber auch mit anderen gängigen Suchtproblematiken einherzugehen. Auch die Flucht in die Arbeit, übertriebenen Sport oder in flüchtige Beziehungen sind denkbar. Erkrankungen können sich auf Grund der Suchtproblematiken ergeben oder durch die Einsamkeit entstehen. So kann auch im Anschluss an eine Studie von (Rico-Urbe et al. 2018) psychische und physische Erkrankungen als ein Hilferuf der von Einsamkeit bedrohten Existenz gedacht werden. So wie akuter Schmerz als Ausruf des Körpers auf eine bedrohliche Situation zu sehen ist, kann auch die psychische und/oder physische Erkrankung ein Ausrufezeichen, dass etwas nicht stimmt, sein. So kann das Gefühl der Einsamkeit als Zeichen gesehen werden, dass wir als soziales Wesen Kontakte aufsuchen sollen und Verbundenheit brauchen. Hier greift auch das schon oben erwähnte Konzept des Social Prescribing an. Auf Deutsch auch das Soziale Rezept, soll eine Brücke in der medizinischen Versorgung und vorhandenen Angeboten in der Umgebung schaffen. Um diese passenden sozialen Angebote zu finden, vermitteln Hausärzt*innen oder in

Krankenhäusern spezialisierte Personen mit Hilfe von Anamnesebögen an sogenannte Link Worker oder auch Konnektoren. Sie sollen helfen, dass betroffene Personen passende Angebote vor Ort in Anspruch nehmen (Herrmann et al. 2025). Eine Möglichkeit dafür sind auch gemeinsame Bewegungsprogramme.

Gemeinsamer Sport hat dazu womöglich auch Auswirkungen auf die Lebenszeit. Schnor et al. (2018), untersuchten die unterschiedlichen Sportarten der Teilnehmer*innen einer Herzstudie. Über die Zeitspanne von etwa 25 Jahren zeigte sich, dass Menschen, die Sportarten mit größerem sozialem Austausch wie zum Beispiel Tennis oder Fußball, bis zu zehn zusätzlichen Lebensjahren hatten. Einzelsportarten wie Training im Fitnessstudio, brachten im Schnitt nur anderthalb Jahre hinzu.

Egal welche Strategien eingeschlagen werden, das Ziel ist immer die Erlösung vom Leiden. In diese Richtung hat auch Odo Marquard gedacht als er nicht die Einsamkeit an sich als Problem identifizierte, sondern den Mangel an Einsamkeitsfähigkeit (Marquard 2023b). Vielleicht hat der Mensch verlernt damit umzugehen, die ständige Verfügbarkeit von allen in einer beschleunigten Welt (Rosa 2018) scheint diese Fähigkeit zu nehmen. Einsamkeit ist ein Leiden, dass über die Langeweile hinausgeht und ein „Nicht-verbunden“ oder „Nicht-dazugehörig“ erzeugt.

Auch wenn es kein evidenzbasiertes Modell darstellt, bietet das Komfortzonenmodell von Koeppen (2021) hier einen Ansatz diese Überwindung zu erleichtern und unterteilt das Leben in drei Bereiche:

- Die Komfortzone
- Die Lernzone
- Die Gefahrenzone

Je nachdem in welcher Zone der Mensch gerade positioniert ist, hat er die Möglichkeit sich weiterzuentwickeln oder zu stagnieren. Alles Angenehme, entspannte und Gewohnte befindet sich in der Komfortzone. Es ist eine Art sicherer Raum, in dem der Mensch sich wohl fühlt und alle Abläufe kennt. Der Energieaufwand ist minimal für die eingeschliffenen Muster, Gewohnheiten und den Strategien Dinge zu vermeiden. Hier finden keine Lernprozesse und Veränderungen statt. Für eine Weiterentwicklung

und/oder Wachstum ist es notwendig uns aus der Komfortzone hinauszubewegen. (Koeppen 2021) Für Knud Løgstrup ist es die Basis, um Vertrauen zu entwickeln. Nur wenn der Mensch sich vorwagt, kann Vertrauen wachsen. (Løgstrup 1989) Das gilt auch für Beziehung zwischen den Philosophischen Praktiker*innen und dem ratsuchenden Menschen.

In der Lernzone befindet sich der Ort, wo der Mensch sich vorwagen muss, um sich weiterentwickeln zu können. Hier müssen alte Pfade verlassen und unbekannte Felder betreten werden. Die alten Muster und Strategien funktionieren nur mehr teilweise oder gar nicht mehr. Sie müssen hinterfragt und adaptiert werden, um mit den neuen Verhältnissen zurecht zu kommen. Das führt unumgänglich zu einer Neuorientierung. Gelingt es nicht, kann es auch zu Unsicherheiten, Hilflosigkeit und Beklemmungen führen. Das ist der Bereich der Gefahrenzone, den es zu meiden gilt. Die Komfortzone stellt immer wieder zwischenzeitlich den Raum für Ruhe und Erholung dar, aber um die Weiterentwicklung zu fördern muss sich der Mensch auch in die Lernzone wagen, der Schritt für Schritt zur neuen Komfortzone mutieren wird (Koeppen 2021).

Wenn der Mensch etwas neues wagen möchte, kann es sein, dass er ins Leere tritt und nicht auf Vertrauen stößt.

Damit das nicht passiert, können Philosophische Praktiker*innen behilflich sein.

7. Einsamkeit und der Bezug zur Philosophischen Praxis

Einsamkeit und das Bedürfnis nach erlebter emotional – intellektueller Anteilnahme motivieren manche Klientinnen (sic!), eine Philosophische Praxis aufzusuchen (Pfabigan 2021).

Wie aus den vorhergehenden Kapiteln hervorgeht, ist Einsamkeit ein komplexes und vielschichtiges Phänomen, das im menschlichen Leben eine bedeutsame Rolle spielen kann. Sie kann als ein subjektives Gefühl des Mangels an sozialen Bindungen und emotionaler Unterstützung definiert werden. In der heutigen Gesellschaft wird Einsamkeit immer häufiger als ernstzunehmendes Problem erkannt, das sowohl psychische als auch physische Gesundheit erheblich beeinträchtigen kann. Dennoch

gibt es auch die Perspektive, dass Einsamkeit nicht nur negativ ist; sie kann vielmehr eine Gelegenheit zur Selbstreflexion und zur Entwicklung persönlicher Werte darstellen.

In diesem Kontext gewinnt auch die Philosophische Praxis an Bedeutung. Sie umfasst Ansätze und Methoden der Philosophie, die in der persönlichen Lebensgestaltung sowie in der Bewältigung von Krisen angewendet werden können. Auf der Suche nach Orientierung kann die Philosophische Praxis als Unterstützung in Anspruch genommen werden. Abseits von therapeutischen Maßnahmen und Einordnung in das Krankheitssystem bietet die Philosophische Praxis einen niederschweligen Zugang als Beistand und Begleitung an. Die Angebote dabei sind vielfältig und nicht eindeutig festgeschrieben und müssen, so Anders Lindseth, „offen für die jeweilige Sache bleiben“. Die Praxis der Philosophie kann bei Anliegen rund um die Existenz für alle erfahrenden und denkenden Menschen eine Hilfestellung sein. (Lindseth 2014)

Mit der weltweit ersten Gründung einer Philosophischen Praxis wurde die Einrichtung von Gerd Achenbach 1981 ins Leben gerufen. (Achenbach 2010). Er gilt unter anderen Anbietern einer philosophischen Lebensberatung als der bedeutsamste und prägendste im deutschsprachigen Raum (Staudé 2014). In ihrem Selbstverständnis geht der Philosophische Praktiker auf die lebenspraktische Relevanz des Philosophierens ein. Philosophie gibt nicht nur allgemeine Theorien für ein akademisches Fachpublikum wieder, sondern das vielfältige Gut an Lebensweisheiten (Marinoff 2003).

Sie ist eine Einrichtung für Menschen, die Sorgen oder Probleme quälen, mit ihrem Leben, nicht zurechtkommen‘ oder meinen, sie seien irgendwie ‚steckengeblieben‘, die von Fragen bedrängt werden, die sie weder lösen noch loswerden (Achenbach 2010).

Auch Leo Zehender (2014) versteht Philosophische Praxis nicht primär als akademische Theorie, sondern als eine Form des philosophischen Gesprächs und der Reflexion, die in den Alltag hineinwirkt. Er betont dennoch, dass das Philosophieren weit über klassische Lebensberatung hinausgeht. Es geht um auf Lebensfragen nach Sinn, Orientierung und Selbstverständnis.

Die Philosophie bietet Werkzeuge, um Einsamkeit zu verstehen und zu bewältigen, indem sie den Einzelnen dazu anregt, über sich selbst und die eigene Existenz

nachzudenken. Einsamkeit bietet den Raum zur Selbstreflexion, in dem Individuen ihre Lebensphilosophien und Werte hinterfragen können. Durch diesen Prozess können sie Einsamkeit als Teil des menschlichen Daseins akzeptieren und bewältigen. Ein zentraler Aspekt der Philosophischen Praxis ist der dialogische Ansatz. Gespräche, sei es innerhalb von Gruppen oder in Form von Einzelgesprächen, ermöglichen es, die eigenen Einsamkeitserfahrungen zu teilen und zu verstehen. Dies trägt zur Entstigmatisierung von Einsamkeit in der Gesellschaft bei und gleichzeitig ermöglicht es den Betroffenen, sich weniger isoliert zu fühlen.

Menschen finden ihre Lebensbedingungen nicht einfach vor, sondern sie können sie aktiv herstellen und beeinflussen. Plötzlich allein zu sein, kann auch der Beginn zu einer Beziehung zu sich selbst darstellen. Der Weg aus der Einsamkeit führt nicht darüber jemanden proaktiv aus der Einsamkeit zu befreien, sondern den Menschen in der Freiheit, Mündigkeit und Selbstwirksamkeit zu stärken. Der Mensch muss sich selbst als soziales Wesen begreifen.

Existenzialistische Philosophien, wie die von Jean-Paul Sartre und Martin Heidegger, betonen die Bedeutung der Einsamkeit als eine existenzielle Bedingung, die nicht nur leidvoll ist, sondern auch als Antrieb für persönliches Wachstum fungieren kann. Diese Perspektiven bieten wertvolle Einsichten darüber, wie Einsamkeit als Antrieb für die persönliche Entwicklung und Selbsterkenntnis genutzt werden kann.

Zukünftige Forschungen könnten sich darauf konzentrieren, wie philosophische Methoden konkret in der Praxis angewendet werden können, um die Auswirkungen von Einsamkeit zu mildern. Es wäre notwendig, um die Wirksamkeit philosophischer Beratung bei der Verringerung von Einsamkeit und der Verbesserung des psychischen Wohlbefindens zu untersuchen.

Insgesamt zeigt die Verknüpfung von Einsamkeit und Philosophischer Praxis vielversprechende Perspektiven für das Verständnis und die Bewältigung von Einsamkeit in der modernen Gesellschaft. Durch die Integration philosophischer Konzepte in therapeutische Ansätze kann Einsamkeit nicht nur als Herausforderung begriffen werden, sondern auch als Chance zur persönlichen Entfaltung. Eine vertiefte wissenschaftliche Auseinandersetzung mit diesem Thema ist daher notwendig, um die

Potenziale der Philosophischen Praxis zur Unterstützung von Menschen, die mit Einsamkeit kämpfen, zu erschließen.

8. Limitation der Arbeit

Im folgenden Abschnitt werden die zentralen Limitationen der vorliegenden Untersuchung zur Einsamkeit zusammengefasst.

Erstens ist die historische Dimension der Einsamkeit in der vorliegenden Arbeit nur punktuell behandelt. Zwar werden historische Referenzen zu den modernen Einsamkeitsvorstellungen herangezogen, eine systematische historische Gesellschaftsanalyse fehlt jedoch. Dies limitiert die Fähigkeit, langfristige Wandlungsprozesse, institutionelle Transformationen und diskursive Verschiebungen, etwa im Zuge der Industrialisierung, der Urbanisierung oder der Entstehung moderner Wohlfahrtsstaaten, zu betrachten.

Zweitens bleiben Migrations- und Mobilitätsfragen in ihrer Tiefe unterbeleuchtet. Migration berührt Einsamkeit auf mehreren Ebenen, wie den sozialen Netzwerkverlust, Mehrsprachigkeit, rechtliche Unsicherheiten, transnationale Bindungen und kulturelle Desorientierung, die in dieser Arbeit nur am Rande thematisiert wurden. Auch ein Cultural Bias, durch Überrepräsentation westlicher Studien und Überlegungen schränken trotz des Einbezugs von Themen wie Ubuntu oder Hikikomori die globale Übertragbarkeit ein.

Drittens ist die Digitalisierung zwar als bedeutsamer Faktor berücksichtigt, doch der Umfang und die Komplexität dieses Themas überschreiten die Möglichkeiten einer integrierten Behandlung. Digitale Interaktion, Algorithmen, Plattformökonomien und medienkulturelle Praktiken verlangen eigenständige methodische Überlegungen, weshalb die hier präsentierte Analyse notwendigerweise selektiv und übersichtsartig bleibt.

Viertens sind Generationenfragen nur selektiv beschrieben. Generationsspezifische Lebensläufe, Praktiken der Bindungs- und Netzworkebildung sowie altersbedingte Vulnerabilitäten konnten hier nicht vollständig realisiert werden.

Letztendlich konnten auch die verschiedensten Erhebungsinstrumente zur Messung von Einsamkeit nur angedeutet werden. Hier wäre eine kritische Auseinandersetzung mit der methodischen Umsetzung und der inhaltlichen Komplexität der Erhebungsinstrumente in weiterer Folge notwendig.

Die genannten Limitationen machen deutlich, dass die Ergebnisse vor allem als kontextgebundene Befunde zu lesen sind, aber die Ambiguität des Einsamkeitsbegriffs darstellen

9. Schluss und Ausblick

Der Begriff und die Zuschreibungen zur Einsamkeit haben sich über Epochen verändert und spätestens seit der Coronapandemie eine breite Betrachtungsweise, großes Interesse und Auseinandersetzung erfahren. In seiner Relevanz hat sich ein breiter Gebrauch des Begriffs entwickelt und wird in unterschiedlichen Zusammenhängen und Disziplinen beschrieben. Ähnlich der Auseinandersetzung mit dem Concept Creep beim Traumbegriff, kann auch gleiches für die Einsamkeit gelten. Der Begriff ‚concept of creep‘ stammt aus der Psychologie und wurde vor allem vom australischen Psychologen Nick Haslam (2016) geprägt. Es bezeichnet die Tendenz, dass psychologische Begriffe insbesondere solche, die sich auf Schaden oder Missbrauch beziehen im Laufe der Zeit immer größer ausgeweitet werden. Er hat das an dem Begriff ‚Trauma‘ erklärt. Ursprünglich bezeichnete ‚Trauma‘ ein lebensbedrohliches oder schockierendes Ereignis, das die psychische Integrität einer Person massiv überfordert (z. B. Krieg, Folter, schwere Gewalt). Mit Blick auf das ‚concept of creep‘, lässt sich die veränderte Bedeutung der Einsamkeit nachvollziehen, so dass der Begriff heute oft auf ein viel breiteres Spektrum sozialer und emotionaler Zustände angewendet wird, von existenzieller Isolation bis zu kurzzeitigem Unbehagen im Alleinsein.

Der Begriff wird mittlerweile aber oft auch auf emotionale Belastungen, Trennungsschmerz oder soziale Zurückweisung angewendet. Auch bei der Einsamkeit lassen sich diese Tendenzen feststellen. Individuell und gesellschaftspolitisch wird dadurch mehr Aufmerksamkeit für die Bedeutung sozialer Bindungen gelegt. Es wird auch ein Raum für Gespräche über emotionale Bedürfnisse

geschaffen. Allerdings läuft der Begriff auch in Gefahr seine diagnostische Eindeutigkeit zu verlieren. Schwere Formen von Einsamkeit (z. B. bei alten Menschen, chronisch sozial Isolierten) könnten mit normalen Gefühlen des Alleinseins verharmlost oder gleichgesetzt werden. Die Einsamkeit ist Teil der menschlichen Existenz.

Die Reduktion subjektiv erlebter Einsamkeitsgefühle kann zwar durch die Erweiterung oder Intensivierung sozialer Kontakte gefördert werden, doch weisen theoretische Ansätze aus Soziologie und Psychologie darauf hin, dass hierfür mehr benötigt wird als eine bloß strukturelle soziale Einbettung. Aus Perspektive der Sozialwissenschaften ist insbesondere die Qualität der Bindungen mit Vertrauensbeziehungen, geteilte Normen und gegenseitiger Unterstützung, entscheidend für das Erleben sozialer Verbundenheit. Für demokratische Gesellschaften besitzt dieser Zusammenhang eine besondere Relevanz. Einsamkeit, insbesondere wenn sie strukturell verbreitet ist, wirkt nicht nur auf individueller Ebene belastend, sondern kann auch soziale Kohäsion und demokratische Teilhabe beeinträchtigen. Forschung zur politischen Psychologie und Demokratietheorie zeigt, dass Menschen, die sich sozial isoliert fühlen, tendenziell weniger Vertrauen in Institutionen entwickeln, anfälliger für populistische oder extremistische Narrative sind und sich häufiger politisch zurückziehen. Umgekehrt fördern stabile, vertrauensvolle soziale Beziehungen die Entwicklung sozialen Kapitals, stärken das Gefühl kollektiver Wirksamkeit und erhöhen die Bereitschaft zur aktiven demokratischen Mitgestaltung. Die Förderung qualitativ hochwertiger sozialer Verbundenheit trägt somit nicht nur zur Reduktion individueller Einsamkeit bei, sondern fungiert auch als zentrale Ressource für eine resiliente, partizipative und solidarische Demokratie. Gleichzeitig wird betont, dass emotional bedeutsame Beziehungen, die Sicherheit, Nähe und authentische Resonanz vermitteln, zentral für die Verringerung von Einsamkeit sind. Eine nachhaltige Reduktion subjektiver Einsamkeit setzt daher nicht nur die Präsenz sozialer Kontakte voraus, sondern vor allem deren inhaltliche Tiefe und die subjektiv erlebte Qualität der Beziehung. Für demokratische Gesellschaften besitzt dieser Zusammenhang eine besondere Relevanz. Einsamkeit, insbesondere, wenn sie strukturell verbreitet ist, wirkt nicht nur auf individueller Ebene belastend, sondern kann auch soziale Kohäsion und demokratische Teilhabe beeinträchtigen. Forschungen zur Politik und Gesellschaft zeigen, dass Menschen, die sich sozial

isoliert fühlen, tendenziell weniger Vertrauen in Institutionen entwickeln, anfälliger für populistische oder extremistische Narrative sind und sich häufiger politisch zurückziehen. Umgekehrt fördern stabile, vertrauensvolle soziale Beziehungen die Entwicklung des Gemeinsinns, stärken das Gefühl kollektiver Wirksamkeit und erhöhen die Bereitschaft zur aktiven demokratischen Mitgestaltung. Die Förderung qualitativ hochwertiger sozialer Verbundenheit trägt somit nicht nur zur Reduktion individueller Einsamkeit bei, sondern fungiert auch als zentrale Ressource für eine resiliente, partizipative und solidarische Demokratie.

10. Literaturverzeichnis

- Achenbach, Gerd B. (2010). Zur Einführung der Philosophischen Praxis. Vorträge, Aufsätze, Gespräche und Essays, mit denen sich die Philosophische Praxis in den Jahren 1981 bis 2009 vorstellte : eine Dokumentation. Köln, Dinter.
- Adler, Alfred (1928). *Understanding Human Nature*. Hoboken, Taylor and Francis.
- Améry, Jean (2008). *Jenseits von Schuld und Sühne. Bewältigungsversuche eines Überwältigten*. 6. Aufl. Stuttgart, Klett-Cotta.
- Ansbacher, Heinz Ludwig/Adler, Alfred (Hg.) (1995). *Alfred Adlers Individualpsychologie. Eine systematische Darstellung seiner Lehre in Auszügen aus seinen Schriften*. 4. Aufl. München/Basel, Reinhardt.
- Arendt, Hannah (1960). *Vita activa oder Vom tätigen Leben*. Stuttgart, Kohlhammer.
- Arendt, Hannah (2016). *Wir Flüchtlinge*. Stuttgart, Reclam.
- Arendt, Hannah (2024). *The life of the mind : appendix*. Hg. von Wout Cornelissen/Thomas Bartscherer/Anne Eusterschulte et al. Göttingen, Wallstein Verlag.
- Aristoteles (2017). *Nikomachische Ethik*. 4. Aufl. Hamburg, Felix Meiner Verlag.
- Aristoteles/Seidl, Horst/Biehl, Wilhelm/Apelt, Otto (Hg.) (1995). *Über die Seele*. Griechisch-deutsch. Hamburg, Meiner.
- Bachmann, Ingeborg (2013). *Malina*. Roman. Frankfurt am Main, Suhrkamp.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review* 84 (2), 191–215. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.2.191>.
- Bannwitz, Johannes (2009). *Emotionale und soziale Einsamkeit im Alter : eine empirische Analyse mit dem Alterssurvey 2002*.
- Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning. *The British Journal of Sociology* 50 (4), 631–646. <https://doi.org/10.1111/j.1468-4446.1999.00631.x>.
- Barreto, Manuela/Victor, Christina/Hammond, Claudia/Eccles, Alice/Richins, Matt T./Qualter, Pamela (2021). *Loneliness around the world: Age, gender, and*

- cultural differences in loneliness. *Personality and individual differences* 169, 110066. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110066>.
- Baumeister, Roy F./Leary, Mark R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological bulletin* 117 (3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>.
- Berdjaev, Nikolaj (1951). *Das Ich und die Welt der Objekte. Versuch einer Philosophie der Einsamkeit und Gemeinschaft*.
- Bohn, Caroline (2008). *Die soziale Dimension der Einsamkeit. Unter besonderer Berücksichtigung der Scham*. Hamburg, Kovač.
- Bolby, R. S. (1973). *Affectional Bonds: Their Nature and Origin*. In: Robert Stuart Weiss (Hg.). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Cambridge/Mass., MIT Pr, 38–52.
- Bucher, Alica/Neubauer, Andreas B./Voss, Andreas/Oetzbach, Carolin (2019). Together is Better: Higher Committed Relationships Increase Life Satisfaction and Reduce Loneliness. *Journal of Happiness Studies* 20 (8), 2445–2469. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-0057-1>.
- Bücker, Susanne (2022). Die gesundheitlichen, psychologischen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit.
- Buecker, Susanne/Maes, Marlies/Denissen, Jaap J. A./Luhmann, Maike (2020). Loneliness and the Big Five Personality Traits: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality* 34 (1), 8–28. <https://doi.org/10.1002/per.2229>.
- Bühlmann, J. Einsamkeit. In: Käppeli 2015 – Pflegekonzepte, 133–155.
- Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz (BMASGPK) (Hg.) (2025). *Einsamkeit in Österreich. Ein Überblick über die Verbreitung und Struktur von Einsamkeit*
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023). *Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit*. Online verfügbar unter <https://www.publikationen-bundesregierung.de/pp-de/publikationssuche/strategie-gegen-einsamkeit-2249286> (abgerufen am 04.11.2025).

- Cacioppo, John T. (2013). The lethality of loneliness: John Cacioppo at TEDxDesMoines. YouTube, 09.09.2013. Online verfügbar unter https://youtu.be/_0hxl03JoA0?feature=shared.
- Cacioppo, John T./Cacioppo, Stephanie/Boomsma, Dorret I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & emotion* 28 (1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>.
- Cacioppo, John T./Hawkey, Louise C./Crawford, L. Elizabeth/Ernst, John M./Burleson, Mary H./Kowalewski, Ray B./Malarkey, William B./van Cauter, Eve/Berntson, Gary G. (2002). Loneliness and health: potential mechanisms. *Psychosomatic medicine* 64 (3), 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>.
- Cacioppo, John T./Patrick, William (2009). *Loneliness. Human nature and the need for social connection*. New York/London, W. W. Norton.
- Cacioppo, John T./Patrick, William (2011). *Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt*. Heidelberg, Spektrum Akad. Verl.
- Carr, E. W./Reece, A. Kellerman, G. R./Robichaux, A. The value of belonging at work.
- Cherry, Keith/Smith, David H. (1993). Sometimes I Cry: The Experience of Loneliness for Men with AIDS. *Health Communication* 5 (3), 181–208. https://doi.org/10.1207/s15327027hc0503_3.
- Cigna (2018). CIGNA U.S. Loneliness Index. Survey of 20,000 Americans Examining Behaviors Driving Loneliness in the United States.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (2014). *Flow and the Foundations of Positive Psychology: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi*. s.l., Springer Netherlands.
- Die Plattform Gegen Einsamkeit (2025). Nationale Anlaufstelle & Kompetenznetzwerk gegen Einsamkeit. Online verfügbar unter <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/> (abgerufen am 04.11.2025).
- DiTommaso, Enrico/Spinner, Barry (1993). The development and initial validation of the Social and Emotional Loneliness Scale for Adults (SELSA). *Personality and individual differences* 14 (1), 127–134. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(93\)90182-3](https://doi.org/10.1016/0191-8869(93)90182-3).

- Dykstra, P. A./Gierveld, Jenny de Jong (1994). The Theory of Mental Incongruity, With a Specific Application to Loneliness Among Widowed Men and Women. In: Gilmour Erber (Hg.). Theoretical Frameworks for Personal Relationships. Hillsdale NJ: Erlbaum, 235–259.
- Eastwood, John D./Frischen, Alexandra/Fenske, Mark J./Smilek, Daniel (2012). The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science* 7 (5), 482–495. <https://doi.org/10.1177/1745691612456044>.
- Eén tegen eenzaamheid (2018). Online verfügbar unter <https://www.eentegeneenzaamheid.nl/> (abgerufen am 04.11.2025).
- Ehrenberg, Alain (2015). Das erschöpfte Selbst. Depression und Gesellschaft in der Gegenwart. 2. Aufl. Frankfurt/New York, Campus Verlag.
- Eisenberger, Naomi I./Lieberman, Matthew D./Williams, Kipling D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science (New York, N.Y.)* 302 (5643), 290–292. <https://doi.org/10.1126/science.1089134>.
- Elbing, Eberhard (1991). Einsamkeit. Psychologische Konzepte, Forschungsbefunde und Treatmentansätze. Habilitationsschrift. Göttingen/Toronto/Zürich, Hogrefe Verlag für Psychologie.
- Erikson, Erik H. (1968). Identity. Youth and crisis. New York, Norton.
- Field, Tiffany (2010). Touch for socioemotional and physical well-being: A review. *Developmental Review* 30 (4), 367–383. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2011.01.001>.
- Foster, Alexis/Thompson, Jill/Holding, Eleanor/Ariss, Steve/Mukuria, Clara/Jacques, Richard/Akparido, Robert/Haywood, Annette (2021). Impact of social prescribing to address loneliness: A mixed methods evaluation of a national social prescribing programme. *Health & Social Care in the Community* 29 (5), 1439–1449. <https://doi.org/10.1111/hsc.13200>.
- Foucault, Michel (1976/1994). Überwachen und Strafen. Die Geburt des Gefängnisses. Frankfurt a.M.: Suhrkamp
- Foucault, Michel (1984). Von der Freundschaft als Lebensweise. Michel Foucault im Gespräch. Berlin, Merve Verlag.

- Frankl, Viktor E. (2024). ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. München, Kösel.
- Fromm, Erich (1994). Die Furcht vor der Freiheit. 4. Aufl. München, Dt. Taschenbuch-Verl.
- Fromm-Reichmann, F. (1959). Loneliness. *Psychiatry* 22 (1), 1–15.
<https://doi.org/10.1080/00332747.1959.11023153>.
- Fuchs-Heinritz, Werner (2020). Sozialer Tod. In: Héctor Wittwer/Daniel Schäfer/Andreas Frewer et al. (Hg.). Handbuch Sterben und Tod. Geschichte - Theorie - Ethik. 2. Aufl. Berlin, J.B. Metzler Verlag, 155–158.
- Gadamer, Hans-Georg (1990). Vereinsamung als Symptom der Selbstentfremdung. In: Helmut Brall (Hg.). Versuche über die Einsamkeit. Frankfurt am Main, Keip, 189–203.
- Giddens, Anthony (1991). Modernity and self-identity. Self and society in the late modern age. Cambridge, Polity Pr.
- Gierveld, Jenny de Jong/van Tilburg, T. G./Dykstra, P. A. (2018). New Ways of Theorizing and Conducting Research in the Field of Loneliness and Social Isolation. In: Anita L. Vangelisti/Daniel Perlman (Hg.). The Cambridge handbook of personal relationships. Cambridge/New York/Port Melbourne/New Delhi/Singapore, Cambridge University Press, 391–404.
- Granovetter, Mark S. (1973). The strength of weak ties. *The American journal of sociology*.
- Granovetter, Mark S. (1974). Getting a job. A study of contacts and careers. Cambridge, Mass., Harvard Univ. Pr.
- Griffin, Sarah C./Williams, Allison B./Ravyts, Scott G./Mladen, Samantha N./Rybarczyk, Bruce D. (2020). Loneliness and sleep: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Open* 7 (1), 2055102920913235.
<https://doi.org/10.1177/2055102920913235>.
- Grundlach, Thies (2011). Predigt zu Matthäus 10, 26b - 33 in der Stadtkirche Karlsruhe vom 31.10.2011. Online verfügbar unter <https://www.ekd.de/21685.htm> (abgerufen am 03.11.2025).

- Grygiel, Paweł/Humenny, Grzegorz/Rębisz, Sławomir (2019). Using the De Jong Gierveld Loneliness Scale With Early Adolescents: Factor Structure, Reliability, Stability, and External Validity. *Assessment* 26 (2), 151–165. <https://doi.org/10.1177/1073191116682298>.
- Guo, Zijia (2022). A Review of Social and Cultural Causes of Hikikomori: Collectivism in Japan. 2021 International Conference on Public Art and Human Development (ICPAHD 2021), 727–731. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220110.139>.
- Han, Byung-Chul (2019). *Kapitalismus und Todestrieb. Essays und Gespräche*. Berlin, Matthes & Seitz.
- Haslam, S. Alexander/Haslam, Catherine/Cruwys, Tegan/Sharman, Leah S./Hayes, Shaun/Walter, Zoe/Jetten, Jolanda/Steffens, Niklas K./Cardona, Magnolia/La Rue, Crystal J./McNamara, Niamh/Köllezi, Blerina/Wakefield, Juliet R. H./Stevenson, Clifford/Bowe, Mhairi/McEvoy, Peter/Robertson, Alysia M./Tarrant, Mark/Dingle, Genevieve/Young, Tarli (2024). Tackling loneliness together: A three-tier social identity framework for social prescribing. *Group Processes & Intergroup Relations* 27 (5), 1128–1150. <https://doi.org/10.1177/13684302241242434>.
- Hawkley, Louise C./Cacioppo, John T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine* 40 (2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>.
- Heidegger, Martin (1953). *Sein und Zeit*. 10. Aufl. Tübingen, Niemeyer.
- Heidegger, Martin (2010). *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt - Endlichkeit - Einsamkeit*. 4. Aufl. Frankfurt am Main, Klostermann.
- Heinrichs, Markus/Dawans, Bernadette von/Domes, Gregor (2009). Oxytocin, vasopressin, and human social behavior. *Frontiers in neuroendocrinology* 30 (4), 548–557. <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2009.05.005>.
- Henry, Heather (2024). *Social Prescribing - E-Book*. Social Prescribing - E-Book. Elsevier Health Sciences.
- Herrmann, W. J., Jeske, N., & Napierala, H. (2025). *Das Soziale Rezept - eine Brücke zwischen medizinischer Versorgung und sozialen Angeboten in der*

- Nachbarschaft. *Public Health Forum*, 33(4), 312–315.
<https://doi.org/10.1515/pubhef-2025-0078>
- Hertz, Noreena (2020). *The lonely century. How isolation imperils our future*. London, Sceptre.
- Ho, Jerlyn Q.H./Hu, Meilan/Chen, Tracy X./Hartanto, Andree (2025). Potential and pitfalls of romantic Artificial Intelligence (AI) companions: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports* 19, 100715.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2025.100715>.
- Holt-Lunstad, Julianne/Smith, Timothy B./Baker, Mark/Harris, Tyler/Stephenson, David (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science* 10 (2), 227–237.
<https://doi.org/10.1177/1745691614568352>.
- Hudiyana, Joevarian/Lincoln, Tania M./Hartanto, Steffi/Shadiqi, Muhammad A./Milla, Mirra N./Muluk, Hamdi/Jaya, Edo S. (2022). How Universal Is a Construct of Loneliness? Measurement Invariance of the UCLA Loneliness Scale in Indonesia, Germany, and the United States. *Assessment* 29 (8), 1795–1805.
<https://doi.org/10.1177/10731911211034564>.
- Illouz, Eva/Kotliar, Dan M. (2023). *Capitalist Subjectivity, Tinder, and the Emotionalization of the Web*.
- Jaeggi, Rahel (2022). *Entfremdung. Zur Aktualität eines sozialphilosophischen Problems*. 3. Aufl. Berlin, Suhrkamp.
- Jaspers, Karl (1973). *Existenzerhellung*.
- Kaspar, Roman (2003). *Die Bedeutung der Technik für das Erleben von Einsamkeit im höheren Lebensalter*.
- Kato, Takahiro A./Kanba, Shigenobu/Teo, Alan R. (2018). Hikikomori: experience in Japan and international relevance. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)* 17 (1), 105–106.
<https://doi.org/10.1002/wps.20497>.
- Kato, Takahiro A./Kanba, Shigenobu/Teo, Alan R. (2019). Hikikomori : Multidimensional understanding, assessment, and future international

- perspectives. *Psychiatry and clinical neurosciences* 73 (8), 427–440.
<https://doi.org/10.1111/pcn.12895>.
- Keegan, Marina (2016). *Das Gegenteil von Einsamkeit. Stories und Essays*. Frankfurt am Main, FISCHER Taschenbuch.
- Kernberg, Otto F. (1984). *Severe personality disorders. Psychotherapeutic strategies*. New Haven, Yale University Press.
- Kernberg, Otto F. (2019). *Borderline-Störungen und pathologischer Narzißmus*. 19. Aufl. Berlin, Suhrkamp.
- Khantzian, E. J. (1985). The self-medication hypothesis of addictive disorders: focus on heroin and cocaine dependence. *American Journal of Psychiatry* 142 (11), 1259–1264. <https://doi.org/10.1176/ajp.142.11.1259>.
- Kierkegaard, Sören (1994a). *Der Begriff der Angst*. (Originalarbeit veröffentlicht 1844). In: Sören Kierkegaard (Hg.). *Gesammelte Werke*. 2. Aufl. Gütersloh, Mohn.
- Kierkegaard, Sören (1994b). *Die Krankheit zum Tode*. (Originalarbeit veröffentlicht 1849). In: Sören Kierkegaard (Hg.). *Gesammelte Werke*. 2. Aufl. Gütersloh, Mohn.
- Kierkegaard, Sören (1994c). *Einübung in Christentum*. (Originalarbeit veröffentlicht 1850). In: Sören Kierkegaard (Hg.). *Gesammelte Werke*. 2. Aufl. Gütersloh, Mohn.
- Kierkegaard, Søren (2021). *Entweder - Oder. Teil I und II*. Hg. von Hermann Diem/Walter Rest. 17. Aufl. München, dtv Verlagsgesellschaft.
- Kinnert, Diana/Bielefeld, Marc (2021). *Die neue Einsamkeit. Und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können*. Hamburg, Hoffmann und Campe.
- Koeppen, Jacqueline (2021). *Obenrum frei. Wie du Denkblockaden überwindest*. München, dtv.
- Koerner, Joseph Leo (2009). *Caspar David Friedrich and the Subject of Landscape*. Second Edition. London, Reaktion Books.
- Kompetenznetz Einsamkeit - KNE (2022). *Einsamkeit - Kompetenznetz Einsamkeit*. Online verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/einsamkeit> (abgerufen am 03.11.2025).

- Krakauer, Jon (2014). *In die Wildnis. Allein nach Alaska*. 20. Aufl. München/Zürich, Piper.
- Landmann, Helen/Rohmann, Anette (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology* 57 (1), 63–72. <https://doi.org/10.1002/ijop.12772>.
- Langenkamp, Alexander/Bienstman, Simon (2022). Populism and Layers of Social Belonging: Support of Populist Parties in Europe. *Political Psychology* 43 (5), 931–949. <https://doi.org/10.1111/pops.12827>.
- LeGrand, Sara/Muessig, Kathryn E./Pike, Emily C./Baltierra, Nina/Hightow-Weidman, Lisa B. (2014). If you build it will they come? Addressing social isolation within a technology-based HIV intervention for young black men who have sex with men. *AIDS care* 26 (9), 1194–1200. <https://doi.org/10.1080/09540121.2014.894608>.
- Leigh-Hunt, N./Bagguley, D./Bash, K./Turner, V./Turnbull, S./Valtorta, N./Caan, W. (2017). An overview of systematic reviews on the public health consequences of social isolation and loneliness. *Public health* 152, 157–171. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2017.07.035>.
- Lennon/McCartney (1966). *Eleanor Rigby. The Beatles. Northern Songs*.
- Levasseur, Mélanie/Richard, Lucie/Gauvin, Lise/Raymond, Emilie (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: proposed taxonomy of social activities. *Social science & medicine* (1982) 71 (12), 2141–2149. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.09.041>.
- Levin, Gail (1998). *Die gemalte Wirklichkeit. Edward Hopper und sein Amerika*. München, List.
- Liebmann, M./Pitman, A./Hsueh, Yung-Chia/Bertotti, M./Pearce, E. (2022). Do people perceive benefits in the use of social prescribing to address loneliness and/or social isolation? A qualitative meta-synthesis of the literature. *BMC Health Services Research* 22 (1), 1264. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08656-1>.
- Liessmann, Konrad Paul (2010). *Das Universum der Dinge. Zur Ästhetik des Alltäglichen*. Wien, Zsolnay.

- Lindseth, Anders (2014). Von der Methode der Philosophischen Praxis als dialogische Beratung. In: Detlef Staude (Hg.). Methoden Philosophischer Praxis. Ein Handbuch. s.l., transcript Verlag, 67–100.
- Løgstrup, Knud E. (1989). Die ethische Forderung. 3. Aufl. Tübingen, Mohr.
- Luhmann, Niklas (2018). Soziale Systeme. Grundriß einer allgemeinen Theorie. 17. Aufl. Frankfurt am Main, Suhrkamp.
- Lukaschek, Karoline/Vanajan, Anushiya/Johar, Hamimatunnisa/Weiland, Nina/Ladwig, Karl-Heinz (2017). "In the mood for ageing": determinants of subjective well-being in older men and women of the population-based KORA-Age study. BMC Geriatrics 17 (1), 126. <https://doi.org/10.1186/s12877-017-0513-5>.
- Mann, Farhana/Bone, Jessica K./Lloyd-Evans, Brynmor/Frerichs, Johanna/Pinfold, Vanessa/Ma, Ruimin/Wang, Jingyi/Johnson, Sonia (2017). A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. Social psychiatry and psychiatric epidemiology 52 (6), 627–638. <https://doi.org/10.1007/s00127-017-1392-y>.
- Marinoff, Lou (2003). Bei Sokrates auf der Couch. Philosophie als Medizin für die Seele. 2. Aufl. München, Dt. Taschenbuch-Verl.
- Marquard, Odo (2023a). Der Einzelne. Vorlesungen zur Existenzphilosophie. Hg. von Franz Josef Wetz. 3. Aufl. Ditzingen/Ergolding, Reclam; Esser printSolutions GmbH.
- Marquard, Odo (2023b). Zeitalter der Weltfremdheit? Drei Essays. Ditzingen, Reclam.
- Marx, Karl (2017). Ökonomisch-philosophische Manuskripte aus dem Jahre 1844 Karl Marx. Berlin, Contumax Hofenberg.
- Matsushita, Yuki/Yasumatsu, Nori (2025). A Sociological Study of Hikikomori. Journal of Humanities and Social Sciences (JHASS) 7 (1), 1–9. <https://doi.org/10.36079/lamintang.jhass-0701.799>.
- McWirth, Benedict (1990). Loneliness: A Review of Current Literature, With Implications for Counseling and Research. Journal of Counseling & Development 68 (4), 417–422. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1990.tb02521.x>.

- Meretz, Stefan (2014). Ubuntu-Philosophie. In: Silke Helfrich/Heinrich-Böll-Stiftung (Hg.). Commons. transcript Verlag, 58–65.
- Mijuskovic, Ben Lazare (2018). Consciousness and Loneliness. Theoria and praxis. Leiden/Boston, Brill.
- Moustakas, Clark E. (1961). Loneliness. Englewood Cliffs, NJ, Prentice-Hall.
- Mund, Marcus/Johnson, Matthew D. (2021). Lonely Me, Lonely You: Loneliness and the Longitudinal Course of Relationship Satisfaction. *Journal of Happiness Studies* 22 (2), 575–597. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00241-9>.
- Nersesian, Paula V./Han, Hae-Ra/Yenokyan, Gayane/Blumenthal, Roger S./Nolan, Marie T./Hladek, Melissa D./Szanton, Sarah L. (2018). Loneliness in middle age and biomarkers of systemic inflammation: Findings from Midlife in the United States. *Social science & medicine* (1982) 209, 174–181. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2018.04.007>.
- Neu, Claudia/Küpper, Beate/Luhmann, Maik (2023). Extrem einsam? in Deutschland. Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen. In: Schröter, Franziska: Die distanzierte Mitte. Rechtsextreme und demokratiegefährdende Einstellungen in Deutschland 2022/23. Hg. v. Andreas Zick/Beate Küpper/Nico Mokros et al. 2. Aufl. Bonn, Dietz.
- Nietzsche, Friedrich (2023). Also sprach Zarathustra. Band 2. In: Friedrich Nietzsche (Hg.). Werke. In vier Bänden. München, Anaconda.
- Nonaka, Shunsuke/Kubo, Hiroaki/Takeda, Tomoya/Sakai, Motohiro (2025). Functioning, disability, and health of individuals with Hikikomori (prolonged social withdrawal) and their families: A systematic review and meta-analysis of case-control studies. *The International journal of social psychiatry* 71 (4), 622–641. <https://doi.org/10.1177/00207640241310189>.
- O'Day, Emily B./Heimberg, Richard G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports* 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>.
- Ortiz-Ospina, Esteban (2019). Is there a loneliness epidemic? Our World in Data. Online verfügbar unter <https://ourworldindata.org/loneliness-epidemic> (abgerufen am 27.11.2023).

- Parpert, Friedrich (1955). Philosophie der Einsamkeit. München, Reinhardt.
- Penn, Sean (Regie) (2007). Into the wild. Mit Dierker, Brian, Harden, Marcia Gay, Hirsch, Emile, Hurt, William, Malone, Jen. Leonine.
- Penning, Margaret J./Liu, Guiping/Chou, Pak Hei Benedito (2014). Measuring Loneliness Among Middle-Aged and Older Adults: The UCLA and de Jong Gierveld Loneliness Scales. Social Indicators Research 118 (3), 1147–1166. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0461-1>.
- Peplau, Letitia Anne (Hg.) (1982). Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy. New York, NY, Wiley.
- Perlman, Daniel/Peplau, Letitia A. (1981). Toward a socialpsychology of loneliness. In: Steve Duck/Robin Gilmour (Hg.). Personal relationships 3: Personal relationship in disorder. London, Academic Press, 31–43.
- Pfabigan, Alfred (2021). Philosophie hilft! Theorie und Alltag in der Philosophischen Praxis zwischen Sokrates und Freud : altes Wissen - neue Methoden. Malente, Verlag Vitolibro.
- Pimlott, Nicholas (2018). The ministry of loneliness. Canadian family physician Medecin de famille canadien 64 (3), 166.
- Plato (2017). Phaidon. Griechisch-deutsch. Hg. von Barbara Zehnpfennig. Hamburg, Felix Meiner Verlag.
- Polley, Marie (2024). Does Social Prescribing 'Work'? In: Heather Henry (Hg.). Social Prescribing - E-Book. Social Prescribing - E-Book. Elsevier Health Sciences, 34–42.
- Putnam, Robert D. (2001). Bowling alone. The collapse and revival of American community. London, Simon & Schuster.
- Raich, Margit (2023). Die Philosophie von Ubuntu und Dienende Führung. In: Heinz K. Stahl/Elena Linden/Hans H. Hinterhuber et al. (Hg.). Servant Leadership. Berlin, Erich Schmidt Verlag GmbH & Co. KG, 47–54.
- Rappold, Elisabeth/Juraszovich, Brigitte/Weißenhofer, Sabine/Edtmayer, Alice (2021). Taskforce Pflege, Begleitung des Prozesses zur Erarbeitung von Zielsetzungen, Maßnahmen und Strukturen. Gesundheit Österreich, Wien. Online verfügbar unter <https://www.sozialministerium.at/dam/jcr:d7f5ca44-95d2->

43f2-bb0c-304ed51d50d2/Bericht_TFPflege_fin_.pdf (abgerufen am 06.12.2021).

Reckwitz, Andreas (2020). Die Gesellschaft der Singularitäten. Zum Strukturwandel der Moderne. Berlin, Suhrkamp.

Reinhardt, G. Y./Vidovic, D./Hammerton, C. (2021). Understanding loneliness: a systematic review of the impact of social prescribing initiatives on loneliness. *Perspectives in Public Health* 141 (4), 204–213. <https://doi.org/10.1177/1757913920967040>.

Rico-Uribe, Laura Alejandra/Caballero, Francisco Félix/Martín-María, Natalia/Cabello, María/Ayuso-Mateos, José Luis/Miret, Marta (2018). Association of loneliness with all-cause mortality: A meta-analysis. *PloS one* 13 (1), e0190033. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0190033>.

Rinpoche, Yongey Mingyur/Tworkov, Helen (2019). Auf dem Weg. Eine Reise zum wahren Sinn des Lebens. München, btb Verlag.

Roberts, Tom/Krueger, Joel (2021). Loneliness and the Emotional Experience of Absence. *The Southern Journal of Philosophy* 59 (2), 185–204. <https://doi.org/10.1111/sjp.12387>.

Rosa, Hartmut (2018). Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. 3. Aufl. Berlin, Suhrkamp.

Sawir, Erlenawati/Marginson, Simon/Deumert, Ana/Nyland, Chris/Ramia, Gaby (2008). Loneliness and International Students: An Australian Study. *Journal of Studies in International Education* 12 (2), 148–180. <https://doi.org/10.1177/1028315307299699>.

Schnell, Tatjana (2025). Psychologie des Lebenssinns. 3. Aufl. Berlin, Springer.

Schnell, Tatjana/Danbolt, Lars Johan (2023). The Meaning and Purpose Scales (MAPS): development and multi-study validation of short measures of meaningfulness, crisis of meaning, and sources of purpose. *BMC psychology* 11 (1), 304. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01319-8>.

Schopenhauer, Arthur (2015). Aphorismen zur Lebensweisheit. Hamburg, Nikol.

Seligman, Martin E. P. (2011). Flourish. A visionary new understanding of happiness and well-being. New York, NY, Free Press.

- Sheldon, Kennon M./Ryan, Richard M./Deci, Edward L./Kasser, Tim (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: it's both what you pursue and why you pursue it. *Personality & social psychology bulletin* 30 (4), 475–486. <https://doi.org/10.1177/0146167203261883>.
- Sherman, A. M./Vries, B. de/Lansford, J. E. (2000). Friendship in childhood and adulthood: lessons across the life span. *International journal of aging & human development* 51 (1), 31–51. <https://doi.org/10.2190/4QFV-D52D-TPYP-RLM6>.
- Shiovitz-Ezra, Sharon/Ayalon, Liat (2010). Situational versus chronic loneliness as risk factors for all-cause mortality. *International psychogeriatrics* 22 (3), 455–462. <https://doi.org/10.1017/S1041610209991426>.
- Sillitoe, Alan (2007). *Die Einsamkeit des Langstreckenläufers. Erzählung.* Zürich, Diogenes.
- Simrank, Jakob (2020). *Einsamkeit. Warum wir aus einem Gefühl keine Krankheit machen sollten.* Zürich, Atrium Verlag.
- Sinha, Rajita (2008). Chronic stress, drug use, and vulnerability to addiction. *Annals of the New York Academy of Sciences* 1141, 105–130. <https://doi.org/10.1196/annals.1441.030>.
- Schnohr, P., O'Keefe, J. H., Holtermann, A., Lavie, C. J., Lange, P., Jensen, G. B., & Marott, J. L. (2018). Various Leisure-Time Physical Activities Associated With Widely Divergent Life Expectancies: The Copenhagen City Heart Study. *Mayo Clinic proceedings*, 93(12), 1775–1785. <https://doi.org/10.1016/j.mayocp.2018.06.025>
- Sonderby, Lars Christian (2013). Loneliness: An integrative Approach. *Journal of Integrated Social Sciences* (3), 1–29. Online verfügbar unter [https://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1/JISS%202013%203\(1\)%201-29%20Loneliness.pdf](https://www.jiss.org/documents/volume_3/issue_1/JISS%202013%203(1)%201-29%20Loneliness.pdf) (abgerufen am 11.12.2021).
- Stallberg, Friedrich Wilhelm (2021). *Die Entdeckung der Einsamkeit. Der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem.* Wiesbaden, Springer VS.
- Staudte, Detlef (2014). *Methoden Philosophischer Praxis. Ein Handbuch.* s.l., transcript Verlag.

- Stauffer, Jill (2015). *Ethical loneliness. The injustice of not being heard*. New York/Chichester, West Sussex, Columbia University Press.
- Steele, Caroline/Kidd, David C./Castano, Emanuele (2015). On social death: ostracism and the accessibility of death thoughts. *Death Studies* 39 (1-5), 19–23. <https://doi.org/10.1080/07481187.2013.844746>.
- Steger, Michael F./Frazier, Patricia/Oishi, Shigehiro/Kaler, Matthew (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology* 53 (1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>.
- Steinmayr, Ricarda/Schmitz, Miriam/Luhmann, Maike (2024). Wie einsam sind junge Erwachsene im Jahr 2024? <https://doi.org/10.11586/2024085>.
- Svendsen, Lars (2016). *Philosophie der Einsamkeit*. Wiesbaden, bup Berlin University Press.
- Teo, Alan R./Gaw, Albert C. (2010). Hikikomori, a Japanese culture-bound syndrome of social withdrawal?: A proposal for DSM-5. *The Journal of nervous and mental disease* 198 (6), 444–449. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3181e086b1>.
- Thoreau, Henry David (2008). *Walden. Ein Leben mit der Natur*. 6. Aufl. München, Dt. Taschenbuch-Verl.
- Uvnäs-Moberg, Kerstin/Handlin, Linda/Petersson, Maria (2014). Self-soothing behaviors with particular reference to oxytocin release induced by non-noxious sensory stimulation. *Frontiers in Psychology* 5, 1529. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01529>.
- van Staden, Werdie C. W./Coetzee, Kobus (2010). Conceptual relations between loneliness and culture. *Current Opinion in Psychiatry* 23 (6), 524–529. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32833f2ff9>.
- Vodanovich, Stephen J./Watt, John D. (2016). Self-Report Measures of Boredom: An Updated Review of the Literature. *The Journal of psychology* 150 (2), 196–228. <https://doi.org/10.1080/00223980.2015.1074531>.
- Volkow, Nora D./Koob, George F./McLellan, A. Thomas (2016). Neurobiologic Advances from the Brain Disease Model of Addiction. *The New England journal of medicine* 374 (4), 363–371. <https://doi.org/10.1056/NEJMr1511480>.

- Wang, Fan/Gao, Yu/Han, Zhen/Yu, Yue/Long, Zhiping/Jiang, Xianchen/Wu, Yi/Pei, Bing/Cao, Yukun/Ye, Jingyu/Wang, Maoqing/Zhao, Yashuang (2023). A systematic review and meta-analysis of 90 cohort studies of social isolation, loneliness and mortality. *Nature human behaviour* 7 (8), 1307–1319. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01617-6>.
- Weil, Simone (1951/2019). *Fabriktagebuch und andere Schriften zum Industriesystem*. Berlin, Suhrkamp.
- Weiss, Robert Stuart (Hg.) (1973). *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*. Cambridge/Mass., MIT Pr.
- Wolfe, Thomas (Hg.) (1961). *The Thomas Wolfe Reader*. New York, Scribner.
- World Health Organization (2008). *Social participation*. Online verfügbar unter https://www.who.int/social_determinants/thecommission/countrywork/within/socialparticipation/en/ (abgerufen am 27.11.2020).
- World Health Organization (2025). *From loneliness to social connection: charting a path to healthier societies. Report of the WHO Commission on Social Connection*. Online verfügbar unter <https://www.who.int/publications/i/item/978240112360> (abgerufen am 04.11.2025).
- Yalom, Irvin D. (2015). *Existenzielle Psychotherapie*. Bergisch Gladbach, EHP – Verlag Andreas Kohlhaage.
- Young, J. E. (1982). Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and applications. In: Letitia Anne Peplau/Daniel Perlman (Hg.). *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*, 379–405.
- Yung, Jolene Y. K./Wong, Victor/Ho, Grace W. K./Molassiotis, Alex (2021). Understanding the experiences of hikikomori through the lens of the CHIME framework: connectedness, hope and optimism, identity, meaning in life, and empowerment; systematic review. *BMC psychology* 9 (1), 104. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00605-7>.
- Zimmermann, J. G. (1784). *Ueber die Einsamkeit*. Bey Weidmanns Erben und Reich.
- Zimmermann, J. G. (1785a). *Über die Einsamkeit*. C.G. Schmieder.
- Zimmermann, J. G. (1785b). *Ueber die Einsamkeit*. Schmieder.

Zimmermann, J. G. (1785c). Ueber die Einsamkeit. Schmieder.

11. Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1 Kognitives Diskrepanzmodell der Einsamkeit nach Puls 1989 (Kaspar 2003)	13
Abbildung 2: Abwärtsspirale der Einsamkeit (eigene Darstellung 2025)	38

Abstract

Die vorliegende Arbeit behandelt das Phänomen Einsamkeit als vielschichtiges, historisch und kulturell veränderliches Phänomen und setzt sich zum Ziel, dessen Ambiguität, Entstehungsbedingungen und Folgen systematisch zu untersuchen. Ausgangspunkt ist die epidemiologische Beobachtung, dass sich in Österreich schätzungsweise rund 10 % der Bevölkerung häufig einsam fühlen. Vor dem Hintergrund dieser Verbreitung zielt die Arbeit darauf ab, Einsamkeit begrifflich zu schärfen, empirische Befunde kritisch zu reflektieren und normativ-philosophische Perspektiven in die Analyse einzubeziehen.

Methodisch verbindet die Untersuchung konzeptanalytische Klärung mit interdisziplinärer Literaturarbeit aus Philosophie, Psychologie, Soziologie, Kulturwissenschaften und Medizin. Zunächst wird der Begriff der Einsamkeit gegenüber verwandten Phänomenen wie Alleinsein, sozialer Isolation, Vereinsamung und sozialer Exklusion abgegrenzt, um eine arbeitsfähige Grundlage für empirische und theoretische Diskussionen zu schaffen. Anschließend werden die wechselseitigen Beziehungen zwischen Einsamkeit und gesellschaftlichen Strukturen thematisiert. Historische und kulturelle Unterschiede sowie zentrale sozialtheoretische Deutungen von Modernisierungs- und Individualisierungsthesen bis zu Debatten um Solidarität und Gemeinwohl, werden kritisch geprüft. Exemplarische Phänomene wie soziale Isolation und das japanische Hikikomori dienen als Fallvignetten für die Verbindung individueller Erfahrungen mit institutionellen und kulturellen Bedingungen.

Ein eigenes Kapitel ist der ambivalenten Rolle der Digitalisierung gewidmet. Digitale Vernetzungsformen können Einsamkeit verstärken oder neue Entfremdungsformen hervorbringen, bieten aber zugleich Potenziale digitaler Teilhabe und Intervention. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den Konsequenzen von Einsamkeit. Die Evidenz zu mentalen wie physischen Gesundheitsrisiken wird mit Diskussionen zu Entfremdung, Scham und Stigmatisierung verbunden. Darüber hinaus wird die existenzialistische Dimension der Einsamkeit herausgearbeitet, um soziale Defizite von grundsätzlichen existenziellen Erfahrungen zu unterscheiden.

Phänomenologische Beobachtungen zu Berührung, Raum- und Zeitstruktur sowie die Abgrenzung zur Langeweile ergänzen die Analyse und eröffnen die Perspektive auf

Einsamkeit als mögliche Ressource innerlicher Zuwendung und Sinnstiftung. Das abschließende Kapitel transferiert die gewonnenen Einsichten in die Tätigkeit der Philosophischen Praxis.