

Programm «connect! – gemeinsam weniger einsam»

Faktenblatt «Definition Einsamkeit»

Stand: 21.06.2024

Kurzversion zur Definition von Einsamkeit

*Einsamkeit ist ein **unangenehmes und belastendes Gefühl**, bei welchem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen entsprechen und als unzureichend empfunden werden. Dieses Gefühl kann sowohl die Qualität der Beziehungen betreffen (z.B. fehlende Vertrauensbeziehungen) als auch die Quantität von sozialen Kontakten (z.B. fehlendes soziales Netz)¹ sowie die Zugehörigkeit zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft². Andauernde Einsamkeit ist mit einem erhöhten Risiko für körperliche und psychische Krankheiten sowie mit erhöhter Mortalität assoziiert.³*

Es gibt viele verschiedene Definitionen von Einsamkeit. Sie sind abhängig vom theoretischen Fokus und davon, ob eher die gesellschaftliche oder die individuelle Ebene anvisiert wird. Durchgesetzt hat sich heute sowohl in Public Health wie auch bei Interventionen mit Personen, die an Einsamkeit leiden, eine sozialpsychologische Definition: Einsamkeit wird hier *beschreibend als ein unangenehmes und belastendes Gefühl der Diskrepanz im Individuum gefasst, bei welchem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen entsprechen und als unzureichend empfunden werden.*¹

Diese kognitive Diskrepanz kann sowohl die Qualität der Beziehungen betreffen (z.B. fehlende Vertrauensbeziehungen) als auch die Quantität von sozialen Kontakten (z.B. fehlendes soziales Netz)¹ sowie die Zugehörigkeit zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft². Der Vorteil dieses Diskrepanz-Ansatzes liegt darin, dass er nicht nur die faktischen sozialen Kontakte abdeckt, sondern auch die Wahrnehmung und die Bedürfnisse der Personen (ebda.). Denn Einsamkeitsgefühle sind sehr individuell und zudem meist situationsbedingt und normal (ebda.). Insbesondere bei chronischer Einsamkeit (über längere Zeit, Monate bis Jahre) sind jedoch als Folge der andauernden Belastung schwerwiegende körperliche und psychische Folgen möglich.^{3,4}

Dank des Diskrepanz-Ansatzes können auch breitere Einflussfaktoren einbezogen werden: Wenn sich soziale Bedingungen (z.B. Individualisierung der Gesellschaft, Migration, Verarmung) oder die sozialen Bedürfnisse einer Person ändern (z.B. bei Verwitwung, Pensionierung, Umzug), so kann dies zu kurz- oder längerfristigen Einsamkeitsgefühlen führen. In den Fokus rücken mit dieser Definition also neben den individuellen Faktoren auch Umweltfaktoren, gesellschaftliche Verhältnisse sowie soziale und kulturelle Normen und Werte. Public Health-Massnahmen sollten gemäss dieser Definition entsprechend ausgerichtet sein: Einerseits direkt auf die sozialen Beziehungen oder auf die sozialen Erwartungen des (einsamen) Individuums⁵, andererseits jedoch auch auf die gesellschaftlichen Bedingungen zur Vorbeugung der Entstehung von Einsamkeit⁶.

¹ Perlman, D. & Peplau, L.A. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal Relationships in Disorder* (p. 32). London: Academic Press

² Vgl. Z.B. Cacioppo, John T. & Cacioppo S. (2012). The phenotype of loneliness. *The European Journal of Developmental Psychology*, 9/4, 446-452.

³ Holt-Lunstad J., Smith, T.B., Baker, M. et al. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Persp Psychol Sci*, 10, 227-237.

⁴ Krieger, T., Seewer, N. & Skoko, A. (2021). Chronische Einsamkeit – mehr als ein Symptom einer Depression. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 59-63. <https://doi.org/10.1055/a-1215-1677>

⁵ Luhmann, M. (2022). *Definition und Formen der Einsamkeit*. KNE Expertise 1/2022, S. 21-24. Frankfurt a.M.: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Verfügbar unter kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen

⁶ Barreto, M., Doyle, D.M. & Qualter, P. (2024). Changing the narrative: Loneliness as a social justice issue. *Advances in Political Psychology*, 00, 1-25. <https://doi.org/10.1111/pops.12965>

Einsamkeit nach Beziehungsaspekten

- *Emotionale Einsamkeitsgefühle*: Mangel an «signifikanten» anderen Menschen (Vertrauensbeziehungen wie Partner, enge Freunde, enge Familienmitglieder etc.)
- *Soziale Einsamkeitsgefühle*: Mangel an sozialen Netzen (z.B. gute Kontakte zur weiteren Familie, zu Kolleg:innen, Bekannten, Nachbarn)
- *Kollektive Einsamkeitsgefühle*: Mangel an Zugehörigkeit zu einer grösseren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft.

Quelle: Luhmann, M. (2022). *Definition und Formen der Einsamkeit*. KNE Expertise 1/2022, S. 21-24. Frankfurt a.M.: Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik. Verfügbar unter <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/publikationen/kne-expertisen>

Einsamkeit – Soziale Isolation – Alleinsein

«Einsamkeit, Alleinsein und soziale Isolation beschreiben unterschiedliche Zustände und Empfindungen. **Einsamkeit** ist ein subjektives Gefühl. Personen, die einsam sind, sind nicht zwangsläufig sozial isoliert. Umgekehrt sind sozial isolierte Personen nicht automatisch auch einsam. **Soziale Isolation** ist – anders als Einsamkeit – objektiv und als solche messbar. Soziale Isolation beschreibt die Menge der sozialen Kontakte oder die Häufigkeit von sozialer Interaktion, ohne dass eine niedrige Quantität und Häufigkeit als negativ empfunden werden muss. **Alleinsein** bezeichnet einen temporären Zustand, in dem keine anderen Personen in der Nähe sind. Somit unterscheidet sich das Alleinsein von sozialer Isolation, da diese einen dauerhaften Zustand beschreibt und von Einsamkeit, bei der es sich um eine subjektive negative Empfindung handelt.»

Quelle: *Factsheet – Was ist Einsamkeit?* Verfügbar unter www.Kompetenznetz-einsamkeit.de

Problematische Aspekte von Einsamkeit

Einsamkeit hat Signalwirkung und regt uns zum Kontakt mit anderen und zur sozialen Vergemeinschaftung an. Dauert die Einsamkeit jedoch längere Zeit an, kann dieses Gefühl chronifizieren und es wird für das Individuum schwieriger, wieder soziale Kontakte oder Vertrauensbeziehungen aufzunehmen. Deshalb sind frühzeitige und vorbeugende Massnahmen wichtig. Adaptive Bewältigungsmechanismen können so unterstützt werden.

Quelle: Krieger, T., Seewer, N. & Skoko, A. (2021). *Chronische Einsamkeit – mehr als ein Symptom einer Depression*. *Psychotherapie im Dialog*, 22, 59-63. <https://doi.org/10.1055/a-1215-1677>

Zu beachten ist auch, dass Einsamkeitsgefühle im «Schweizer Atlas der Emotionen» den doppelt abgeschirmten Gefühlen zugeordnet sind: Sie werden wie Scham und Hoffnungslosigkeit von der Schweizer Bevölkerung nicht gerne angesprochen und verdeckt. Gleichzeitig ist Einsamkeit selbst oft schambeladen. Bei Massnahmen sind deshalb auch entstigmatisierende und indirekte Vorgehensweisen wichtig.

Quelle: Bosshard, L., Bühler, G., Cravilioni, J. & Hermann, M. (2020). *Atlas der Emotionen. Die neue Gefühlslandkarte der Schweiz*. Zürich: Sotomo (Im Auftrag von Gesundheitsförderung Schweiz)