

STEPHANIE HECKE

# Die stille Gefährtin



Einsamkeit  
verstehen und  
überwinden

adeo



Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 adeo Verlag  
in der SCM Verlagsgruppe GmbH,  
Berliner Ring 62, 35576 Wetzlar

1. Auflage 2025  
Best.-Nr: 835390  
ISBN 978-3-86334-390-3

Umschlaggestaltung: Kathrin Steigerwald · kathrinsteigerwald.de  
Umschlagfoto: Usman / Adobe Stock Images  
Lektorat: Karoline Kuhn, Bad Nauheim  
Satz: Uhl + Massopust, Aalen  
Druck und Verarbeitung: GGP Media GmbH; Pößneck  
Printed in Germany

[www.adeo-verlag.de](http://www.adeo-verlag.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

## EINLEITUNG

Einsamkeit, die stille Gefährtin .....	7
--	---

## TEIL I

<b>Wer, wo, was? Einsamkeit verstehen</b> .....	15
Was ist Einsamkeit? .....	17
Ist einsam, wer allein ist? .....	25
Kann man Einsamkeit erforschen? .....	32
Warum fühlen sich immer mehr Menschen einsam? .....	37
Macht Einsamkeit krank? .....	47
Haben wir eine Pandemie der Einsamkeit? .....	52
Sind Jugendliche besonders einsam? .....	59
Wer arm ist, ist auch einsam? .....	65
Extrem einsam. Gefährdet Einsamkeit die Demokratie? .....	73

## TEIL II

<b>Geschichten der Einsamkeit mitten im Leben</b> .....	79
<i>Wie ein Messer im Rücken</i>	
Wie es ist, als Jugendlicher gemobbt zu werden .....	81

<b>Das ist (nicht) mein Zuhause.</b>	
Eine junge Frau auf der Suche nach Zugehörigkeit und Heimat .....	89
<b>Das Gefühl, nirgendwo zu Hause zu sein, wirst du nie mehr los.</b>	
Über soziale Herkunft, Stallgeruch und die Einsamkeit zwischen den Welten .....	101
<b>Wenn alles zerbricht</b>	
Einsamkeit in Lebenskrisen .....	117
<b>Einsamkeit, die treue Begleiterin der Armut</b>	
Ein Spaziergang, der die Augen öffnet .....	125
<b>Einsam unterm Tannenbaum</b>	
Mutmachgedanken für einsame Feiertage .....	140
<b>Ich hätte nie damit gerechnet, dass ich einsam werden könnte!</b>	
Die Einsamkeit der jungen Alten .....	151
<b>Sie sind heute die einzige Person, mit der ich spreche.</b>	
Einsamkeit im Alter .....	161
<b>Ich komm dann, zack, unter die Wiese.</b>	
Ein letztes Lied für einsam Verstorbene .....	171
<b>TEIL III</b>	
<b>Wie wir Einsamkeit überwinden können .....</b>	183
<b>Anhang .....</b>	202
<b>Quellenverzeichnis .....</b>	203

EINLEITUNG

**Einsamkeit,  
die stille Gefährtin**



Ich kenne sie gut, die stille Gefährtin. Vielleicht geht es dir ähnlich. Einsamkeit, so meine ich, betrifft uns alle. Doch niemand redet gern über sie. Wir schämen uns für das Gefühl, einsam zu sein. Zu oft schwingt die Angst mit, es könnte an uns selbst liegen – als würde etwas an uns andere Menschen fernhalten. Dieses Gefühl ist keines, das man gern preisgibt. Einsamkeit fühlt sich an, als würde man nicht dazugehören, als bliebe man außen vor, während alle anderen Freundschaften schließen, glückliche Partnerschaften führen oder eine Familie gründen. In Begleitung der stillen Gefährtin zweifeln wir an uns selbst und fragen uns, warum scheinbar alle anderen gemocht und geliebt werden, nur man selbst mit dem Gefühl der Einsamkeit bleibt allein.

Im letzten Sinne begegnen wir in der Einsamkeit dem tiefen Wunsch in uns, dazuzugehören. Gesehen zu werden, geschätzt zu werden, geliebt zu werden. Wer von uns träumt nicht von einer engen Freundschaft, die durch dick und dünn durchs Leben begleitet, oder von einer Partnerschaft, die bis ins hohe Alter trägt? Wir alle tragen die Sehnsucht in uns, irgendwo auf der Welt einen Platz zu finden und zu spüren: Hier gehöre ich hin. Es gibt Menschen in meinem Leben, denen bin ich so wichtig, dass sie gern Zeit mit mir verbringen oder sogar einen Teil des Lebenswegs mit mir gehen. Aber was passiert, wenn diese Sehnsucht unerfüllt bleibt?

In meinem beruflichen Alltag in Diakonie und Kirche begegne ich Menschen vom Beginn des Lebens bis hin zum Sterben. Es sind Menschen wie du und ich, mit Erfahrungen der vollen Bandbreite des Lebens aus Freud und Leid. Ich bin regelmäßig erstaunt darüber, wie viele Menschen von ihrer Einsamkeit berichten, wenn man bereit ist, auf die Zwischentöne zu hören. Ich selbst genieße das Privileg, Teil einer Familie zu sein, in der ich Fürsorge und Liebe erfahre. Ich bin eingebettet in

tragende Freundschaften. Und dennoch kenne ich das Gefühl der Einsamkeit.

Ich erinnere mich an eine Situation im Sommerurlaub, in der ich die Einsamkeit besonders deutlich erlebte. Zum ersten Mal war ich allein verreist und stolz darauf, dass ich mich das getraut hatte. Es war eine tolle Reise und ich würde sie jederzeit wiederholen. Doch jeden Tag gab es eine unangenehme Situation: das Abendessen im Hotel. Dort saß ich umgeben von Paaren und Familien an einem Tisch, der für zwei Personen eingedeckt war, doch der Platz mir gegenüber blieb leer. Ich vermisste ein Gegenüber, mit dem ich mich über die Auswahl des Hauptgangs, über die Erlebnisse des Tages oder über die Pläne für die kommenden Urlaubstage unterhalten könnte. Doch anstelle eines Menschen nahm ausgerechnet sie Platz: die stille Gefährtin. Es war merkwürdig: Obwohl ich von vielen Menschen umgeben war, fühlte ich mich mit jeder Minute einsamer. Fehl am Platz. Irgendwie übrig geblieben. Ich war irritiert über die aufkommende Einsamkeit in meinem Herzen, war ich doch ansonsten glücklich mit meinem Leben und fand mich und meine Reise ganz normal. An diesen Urlaubsabenden war ich nie allein, sondern sah und hörte Menschen überall um mich herum – und spürte gerade deswegen so stark wie selten meine eigene Einsamkeit.

Ich habe an diesen Abenden zwei Dinge über die Einsamkeit gelernt: Erstens, Einsamkeit ist normal und gehört zum Leben dazu. Man muss nicht erst in eine Krise geraten, um einsam zu werden. Und zweitens, Einsamkeit ist etwas anderes als allein zu sein. Viele Menschen verbringen viel Zeit allein; selbst gewählt oder weil es sich so ergeben hat. Wer mit sich eine gute Zeit verbringt – einen Abend, ein Wochenende oder einen Urlaub –, wird dadurch nicht automatisch einsam werden, sondern kann

diese Zeit im Gegenteil richtig genießen. Einsamkeit ist sehr viel mehr als die Abwesenheit anderer Menschen. Denn das Alleinsein kann man wollen. Anders ist es mit der Einsamkeit: Einsam wird man.

Ich weiß nicht, in welcher Lebenssituation du gerade steckst. Vielleicht hast du die Einsamkeit schon einmal gespürt, vielleicht kämpfst du gerade mit ihr, oder vielleicht versuchst du, anderen dabei zu helfen, ihre Einsamkeit abzuschütteln. Dieses Buch ist für dich und für uns alle geschrieben, weil Einsamkeit ein Thema ist, das wir nicht länger verschweigen sollten. Ich bin überzeugt, dass die Einsamkeit eine menschliche Grunderfahrung ist, die zu jedem Leben dazugehört. Es geht wohl vielen von uns so, dass wir die eigene Einsamkeit kennen, sie bei anderen Menschen aber nicht vermuten, weil sie ein scheinbar rundum fröhliches und glückliches Leben führen. Doch meistens bleibt die Einsamkeit unsichtbar. Deswegen ist es umso wichtiger, dass wir einander davon erzählen. Einsamkeit wird gefährlich, wenn wir nicht über sie sprechen, wenn wir in ihrem Schatten bleiben und uns für sie schämen. So möchte ich mit meiner Erfahrung und mit den Erfahrungen anderer Menschen, die mir für dieses Buch anvertraut wurden, dazu beitragen, die stille Gefährtin aus der beschämten, tabuisierten Ecke herauszuholen und ihr Worte und ein Gesicht zu geben. Wenn wir über unsere Einsamkeit sprechen, verliert sie ihre Macht über uns.

Einsamkeit hat unendlich viele Facetten. Dieses Buch ist wie eine Spurensuche nach den verschiedenen Gesichtern der stillen Gefährtin. In den ersten Kapiteln geht es um die Frage, warum immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft unter Einsamkeit leiden. Denn obwohl die Einsamkeit zu allen Zeiten und an allen Orten ein Teil des menschlichen Lebens war und ist, gibt es Faktoren und Trends in unserer Gesellschaft, die die Einsamkeit

im Hier und Jetzt verstärken. Es ist ein beunruhigendes Phänomen, das komplexe Ursachen hat: individuelle, gesellschaftliche und politische Faktoren, die Hand in Hand gehen.

Im zweiten Teil des Buches kommen Menschen mit ihrer ganz persönlichen Einsamkeitserfahrung zu Wort. Zudem reisen wir durch verschiedene Lebensstationen und damit vielleicht auch durch dein Leben. Es wird um junge Menschen gehen, die in einer wichtigen Phase der Identitätsentwicklung tiefe Einsamkeit erleben. Es wird von der Einsamkeit in der Berufswelt erzählt, aber auch von Krisen und Schicksalsschlägen, die von heute auf morgen alles auf den Kopf stellen. Die Einsamkeit begegnet uns als Ausdruck von Armut, sie trifft uns besonders schmerzlich an Feiertagen und bleibt auch bei Lebensübergängen wie dem Eintritt in den Ruhestand nicht aus. Zuletzt wird es auch um die Einsamkeit in der Lebensphase des hohen Alters gehen und schlussendlich sogar um die Menschen, die in Einsamkeit sterben und einsam bestattet werden.

All die Menschen, die dazu bereit waren, von ihrer Einsamkeit zu erzählen, weiten uns den Blick dafür, wie viele das Gefühl kennen, einsam zu sein. Mit dem Erleben von Einsamkeit sind wir nicht allein.

Am Ende dieses Buches möchte ich gemeinsam mit dir Wege erkunden, wie wir Einsamkeit überwinden können. Mit der wachsenden Einsamkeit geht die Aufgabe einher, unser soziales Zusammenleben neu zu gestalten. Das kann gelingen, wenn wir Orte und Räume schaffen, an denen Menschen sich wahrhaftig begegnen, Verbundenheit und Geborgenheit erleben können. Damit sind nicht nur Räume im direkten Sinne gemeint, sondern vor allem kreative Initiativen und Ideen, wie wir in unseren Dörfern und Städten wieder füreinander da sein können. Einsamkeit mag eine der großen Herausforderungen unserer

Zeit sein – aber ich bin überzeugt, dass wir ihr gemeinsam begegnen können.

Über die eigene Einsamkeit zu sprechen, kostet Mut. Doch es ist der erste große Schritt, um sie zu überwinden. Vielleicht weißt du, wie viel Mut und Kraft man dafür aufbringen muss. Viele Menschen bleiben viel zu lange mit ihrer Einsamkeit allein. Sie sprechen nicht darüber, weil sie gar nicht wissen, wem sie überhaupt davon erzählen könnten. Sie bleiben im Schatten der Einsamkeit, weil sie Ablehnung oder Mitleid befürchten, was sie noch einsamer machen würde.

Mit diesem Buch möchte ich all denen, die in ihrer Einsamkeit verstummt sind, Worte anbieten. Worte, die nicht beschämen, sondern Worte, die erzählen, was Einsamkeit mit uns macht. Worte, die uns dazu inspirieren, Wege aus der Einsamkeit heraus zu finden. Dieses Buch ist eine Einladung: Sprechen wir über das, was uns bewegt. Bleiben wir nicht allein, sondern vertrauen wir uns einander an. Denn Einsamkeit sucht Resonanz. Wenn wir anfangen, über unsere Einsamkeit zu sprechen und uns gegenseitig zuhören, dann sind wir auf einem guten Weg, aus Einsamkeit Verbundenheit wachsen zu lassen. Ich freue mich, wenn du mich dabei begleitest.



TEIL I

Wer, wo, was? Einsamkeit  
verstehen



## Was ist Einsamkeit?

Wie die Luft zum Atmen, so braucht jeder Mensch Beziehungen zum Leben. Wir Menschen sind soziale Wesen. Nicht nur, weil gemeinsam alles schöner ist als allein. Sondern ursprünglich auch deshalb, weil wir seit den frühesten Tagen auf dieser Erde auf Gemeinschaft angewiesen sind, um zu überleben. Allein hätten unsere Vorfahren den Gefahren der Natur kaum standgehalten. Aber es geht dabei nicht nur um Schutz und Versorgung, sondern um etwas Grundlegenderes: unser Bedürfnis nach Nähe und Verbundenheit.

Beziehungen geben uns Halt und helfen uns, uns selbst zu verstehen. Wir definieren uns nicht nur durch unsere eigenen Gedanken und Gefühle, sondern auch durch die Rückmeldung, die wir von anderen Menschen bekommen. In der Begegnung mit anderen wachsen wir, lernen, wer wir sind, was uns wichtig ist, und finden einen Platz in der Welt. Beziehungen sind unser Spiegel – in ihnen erkennen wir uns selbst.

Auch heute noch, nach Jahrtausenden der Entwicklung auf unserer Welt, sind wir Menschen in all unserer Unterschiedlichkeit soziale Wesen geblieben. Wir leben davon, in Beziehung zu anderen Menschen zu sein. Ob das familiäre, freundschaftliche oder berufliche Beziehungen sind, ist zweitrangig. Wer in Beziehungen eingewoben ist, erlebt nicht nur Gemeinschaft, sondern vor allem ein Grundgefühl von Verbundenheit, Zugehörigkeit und Geborgenheit. Dieses Grundvertrauen entsteht in allerersten Ansätzen bereits im Mutterleib und begleitet

uns unser Leben lang. Nähe, Bindung, Gemeinschaft und Verbundenheit zu spüren ist ein universelles Grundbedürfnis der Menschheit.

Doch was passiert, wenn diese Beziehungen fehlen? Wenn wir keine Bindung spüren, keine Verbundenheit erleben? Nicht nur das Bedürfnis nach Verbundenheit ist typisch menschlich, sondern auch die Angst vor dem Verlust der Gemeinschaft. Für unsere Vorfahren bedeutete das in der Tat eine existenzielle Bedrohung. Seit Jahrhunderten steckt uns die Angst in den Knochen, verlassen zu werden. Es ist die Urangst vor der Einsamkeit.

Einsamkeit ist ein Alarmsignal unserer Seele. Sie erinnert uns daran, dass wir ohne die Nähe und Wärme anderer Menschen nicht leben können. Wer keine Verbundenheit zu anderen Menschen erlebt, wer sich keiner Beziehung oder Gruppe zugehörig fühlt, wird einsam. Doch anders als in den frühen Zeiten der Menschheit wirkt sie heute eher subtil, schleicht sich langsam in unser Leben, ohne dass wir sie sofort bemerken.

### **Einsamkeit ist eine zutiefst persönliche Erfahrung**

Einsamkeit zieht sich durch alle gesellschaftlichen Milieus, durch alle Lebensphasen und durch alle Generationen, durch alle Kulturkreise und durch alle Nationen. Millionen Menschen fühlen sich allein in Deutschland einsam.

Doch wie wir Menschen die Einsamkeit erleben, ist höchst unterschiedlich. Die stille Gefährtin hat unendlich viele Facetten. Im Endeffekt erlebt sie jeder Mensch auf seine oder ihre persönliche Art und Weise im Kontext der individuellen Lebensgeschichte. Sie kann uns in jedem Alter treffen, egal ob Kleinkind oder hochbetagt, sie lässt sich bei Singles und in Familien nieder und kehrt bei Reichen wie Armen ein.

Manchmal fühlt sich die Einsamkeit an wie ein Wirbelsturm, der alles durcheinanderbringt. Und manchmal lähmt uns dieses schmerzende Gefühl, sodass wir erstarren und der Körper zu gefrieren scheint. Manchmal legt sie einen Schleier der Traurigkeit über uns, der das Herz verdunkelt. Dann überkommen uns Gedanken, dass wir uns unser Leben so anders gewünscht haben, und wir fühlen all das Abgebrochene, all die Träume, die zu Ruinen geworden sind. An anderen Tagen macht sie uns schal und stumm, weil wir keine Worte finden und die größere und lautere Stimme der Lebensfreude und der Hoffnung in uns verstummt ist.

Bei aller Unterschiedlichkeit, in der wir die Einsamkeit individuell erleben, bleibt eine Gemeinsamkeit: Einsam zu sein ist ein negatives Gefühl. Einsamkeit wackelt und rüttelt an den Grundfesten unserer Existenz, das macht Angst. Niemand ist freiwillig oder gar gern einsam.

Viele Menschen beschäftigen sich in ihrem Alltag mit allen möglichen Dingen, um sich ja nicht mit sich selbst befassen zu müssen, um nicht dem Gefühl der Leere in ihnen Raum zu geben. Es kann Angst machen, sich ehrlich anzuschauen, was einem auf der Seele liegt. Denn dabei werden Sehnsüchte und Bedürfnisse wach. Es ist viel leichter, diese Gefühle zuzudecken und sich den Herausforderungen des Alltags hinzugeben. Vor allem, wenn man niemanden hat, dem man sich mit all diesen Gedanken und Gefühlen anvertrauen kann. Dann kann die Einsamkeit wie eine Spirale werden, in die wir hineinfallen und uns immer weiter in sie hineindrehen, bis wir nicht mehr wissen, wo wir aufhören und wo die Einsamkeit beginnt oder ob wir nicht schon eins geworden sind.

Durch die Einsamkeitsforschung können wir heute exakter formulieren, was Einsamkeit ist. Die bekannteste Einsamkeitsdefinition geht davon aus, dass wir immer dann einsam sind, wenn wir einen negativen Unterschied zwischen den von uns gewünschten Beziehungen und unseren tatsächlich vorhandenen Beziehungen wahrnehmen.<sup>1</sup> Damit ist zuerst gesagt, dass Einsamkeit nichts ist, was man objektiv messen oder vergleichen könnte, denn jeder Mensch nimmt einen Mangel an Beziehungen im eigenen Leben individuell und somit unterschiedlich wahr. Einsamkeit ist eine zutiefst persönliche, subjektive Erfahrung. Weiterhin besagt diese Definition, dass sich der Unterschied zwischen den gewünschten und den tatsächlichen Beziehungen sowohl auf die Anzahl der Kontakte (Quantität) als auch auf die Qualität dieser Kontakte beziehen kann.<sup>2</sup> Das bedeutet, dass Einsamkeit entstehen kann, wenn wir für unser Bedürfnis zu wenig soziale Kontakte haben, und dass Einsamkeit auch dann entstehen kann, wenn wir zwar Kontakte in unserem alltäglichen Umfeld haben, diese Beziehungen jedoch nicht so vertraut und intensiv sind, wie wir es uns wünschen.

So entsteht Einsamkeit auch dann, wenn Menschen sich nicht verstanden fühlen, egal ob von der Familie, von der Partnerin oder dem Partner, in einer Freundschaft oder von den Arbeitskollegen.

Vielleicht kennst du das: Du bist in Gesellschaft, aber das Gefühl der Verbundenheit fehlt. Du redest mit Menschen, aber die Gespräche bleiben an der Oberfläche. Niemand versteht dich wirklich – oder weiß, wie es dir in deinem Inneren geht. Der Wunsch, verstanden zu werden, dazuzugehören und ein Teil einer Gemeinschaft zu sein, bleibt unerfüllt.

## **Einsamkeit und Alleinsein – ein Unterschied**

Damit wird klar: Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein. Einsamkeit darf auch nicht mit sozialer Isolation gleichgesetzt werden. Aus dem Alleinsein kann Einsamkeit resultieren, muss es jedoch nicht. Und auch andersherum ist es nicht gegeben, dass ein Mensch mit vielen sozialen Kontakten vor Einsamkeit geschützt wäre. Einsamkeit fühlt sich anders an, als allein zu sein. Sie entsteht, wenn die Verbindung zu anderen fehlt, obwohl wir sie uns wünschen. So kann jemand, der viel allein ist, glücklich sein, während jemand, der von vielen Menschen umgeben ist, einsam sein kann.

Die bittere Konsequenz der Einsamkeit ist, dass man sozial wie emotional auf sich allein gestellt ist. In der Einsamkeit sind wir mit unseren Gedanken und Gefühlen ausschließlich auf uns selbst geworfen. Im schlimmsten Fall führt das in existenzielle innere Not, in der wir auch in uns kein gutes und liebevolles Gegenüber mehr haben. Ein bedrohliches Gefühl, das in letzter Konsequenz sogar das Leben gefährden kann.

## **Die Folgen der Einsamkeit**

Wenn wir einsam sind, spüren wir, dass etwas in unserem Leben fehlt – und das kann tiefgreifende Folgen haben. Denn Einsamkeit greift nicht nur unser emotionales Wohlbefinden an, sondern kann auch körperlich krank machen. Zahlreiche Studien zeigen, dass chronische Einsamkeit ähnlich schädlich für die Gesundheit sein kann wie Rauchen oder starkes Übergewicht. Sie schwächt das Immunsystem, erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und kann im schlimmsten Fall sogar unser Leben verkürzen.

Für viele Menschen ist die Einsamkeit auch mit Scham

verbunden. Wer sich eingesteht, einsam zu sein, hinterfragt sich oder zweifelt gar an sich. Viele einsame Menschen fragen sich, warum sie keine tiefen Verbindungen aufbauen können. Vielleicht kennst du diese Gedanken: „Was stimmt nicht mit mir? Es muss einen Grund dafür geben, dass ich keine engen Beziehungen in meinem Leben habe.“ Scham ist ein starkes Gefühl, das sich gegen uns selbst richtet. Diese Selbstzweifel können die Einsamkeit noch verstärken. Es ist ein Teufelskreis: Je mehr man sich einsam fühlt, desto schwerer fällt es, auf andere zuzugehen.

### **Einsamkeit in unserer Gesellschaft**

Wer ist in unserer Gesellschaft besonders von Einsamkeit betroffen oder bedroht? Im Jahr 2024 erschien das aktuelle Einsamkeitsbarometer des Bundesgesellschaftsministeriums. In dieser Untersuchung wurde anhand von repräsentativen Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) die Langzeitentwicklung der Einsamkeitsbelastung vom Jahr 1992 bis in das Jahr 2021 untersucht.<sup>3</sup> In dieser Untersuchung wurden Personengruppen identifiziert, die für Einsamkeitsbelastungen besonders gefährdet sind. Das sind laut dem Einsamkeitsbarometer vor allem alte Menschen. Die Zahlen belegen, dass Menschen über 75 Jahren am stärksten von Einsamkeit betroffen sind.<sup>4</sup> Doch auch junge Menschen gehören zu den besonders gefährdeten Personengruppen. Im ersten Jahr der Coronapandemie ist der Einsamkeitswert junger Menschen<sup>5</sup> mit 31,8 Prozent sogar über den Prozentsatz einsamer alter Menschen (22,8 Prozent) gestiegen.<sup>6</sup> Insgesamt belegen die Daten des Einsamkeitsbarometers außerdem, dass Frauen stärker von Einsamkeit betroffen sind als Männer.<sup>7</sup>

Neben dem Lebensalter gibt es Lebensphasen und Lebensumstände, in denen wir besonders in der Gefahr stehen, einsam zu werden. Dazu gehören Menschen in einer Lebensphase, in der sie in besonders intensiver Weise Care-Arbeit übernehmen, weil sie Kinder erziehen oder Eltern pflegen. Insbesondere Alleinerziehende haben eine hohe Einsamkeitsbelastung.<sup>8</sup> Zu den besonders betroffenen Personen gehören ebenso (chronisch) kranke Menschen; dabei ist es unerheblich, ob es sich um eine physische oder psychische Erkrankung handelt. Erwerbslose Menschen sind stark von Einsamkeit bedroht,<sup>9</sup> ebenso Menschen in Lebenskrisen, wie zum Beispiel nach dem Tod eines nahestehenden Menschen. Zuletzt bedingen auch Faktoren wie Armut und eine Migrations- und/oder Fluchterfahrung ein erhöhtes Risiko für Einsamkeit.<sup>10</sup>

Neben den individuellen-biografischen Aspekten gibt es auch gesellschaftliche Ursachen für die weit verbreitete Einsamkeit. Die schon genannten Faktoren wie Armut, Migrations- und/oder Fluchtgeschichte, aber auch Care-Arbeit bilden bereits Übergänge zwischen individuellen und gesellschaftlichen Faktoren der Einsamkeit.

Einsamkeit ist ein Phänomen, das durch viele gesellschaftliche Veränderungen verstärkt wird. In unserer digitalisierten Welt ist es leichter geworden, in Kontakt zu bleiben – und doch erleben immer mehr Menschen das Gefühl, isoliert zu sein. Die Coronapandemie hat diese Entwicklung noch beschleunigt. Junge Menschen, die normalerweise mitten im Leben stehen sollten, fühlten sich plötzlich genauso einsam wie ältere Generationen. Ein-Personen-Haushalte nehmen zu, traditionelle Familienstrukturen verändern sich, und mit ihnen auch unser Gefühl von Gemeinschaft.

Fest steht: Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Problem.

Sie betrifft uns alle – als Gesellschaft. In der Realität westlicher Konsumgesellschaften wird die Einsamkeit oder gar die Vereinsamung zahlreicher Menschen zur neuen sozialen Frage.