einsam

Allianzen
alte Bundesrepublik
altern
Antisemitismusdefinition
B1
barrierefrei
Beziehungsanbahnung
Bruderland
citizenship
Dauerleihgabe
eckiger Tisch
Eigenheim
einsam
Einzugsgebiet
Engagement
erben
gesundheitliche Versorgungsstrukturen
gleichwertige Lebensverhältnisse
Grundsicherung
intersektional
Kneipe
Ko-
Kohleausstieg
Labor
Manifest
mehrsprachig
Mindestlohn
Mitte-Studie
moralisieren
Nebenklage
obdachlos
Plattformökonomie
politische Bildung
Privileg
Racial Profiling
repräsentativ
Schulbuch
Seenotrettung
soziale Mischung
soziale Reproduktion
strafen
Suchbarkeit
Tierwohl
trans
Umfrage

© 2025 Heinz Bude / Janosch Schobin, Publikation: Wallstein Verlag
DOI https://doi.org/10.46500/83535697-013 | CC BY 4.0
Literaturangaben zum Beitrag unter https://doi.org/10.46500/83535697-lit1

Heinz Bude, Janosch Schobin

Einsam im Spiegel der anderen

Einsam ist man meistens nicht außerhalb, sondern innerhalb von Bindungen. Ein Mensch, dem klar geworden ist, dass ihm das falsche Geschlecht zugeschrieben worden ist, er dies in seiner Bezugswelt aber nicht zum Ausdruck bringen darf, kann sich sehr einsam fühlen. Andererseits kann das erkämpfte »Zimmer für sich allein« als großer Zugewinn an Freiheit und Gleichheit in einer Ehe erfahren werden. Schließlich gibt es einsame Menschen, die niemanden an sich heranlassen und anscheinend selbst nicht wissen, welchen Eindruck von Verlassenheit und Verlorenheit sie auf andere machen. Und natürlich stirbt man am Ende für sich allein, weil man den Tod nicht verstehen, sondern nur hinnehmen kann. Dieses Panorama des Einsamseins ist freilich nicht einfach nur menschlich. Es enthält eine Geschichte langer Dauer, die die Sache selbst erhellt. Am Ende dieser Geschichte steht aktuell nach einer langen Periode, die von der Privatisierung des Einsamseins geprägt war, die Rückkehr der Vereinsamung als eines politischen Problems. Diese folgt auf einen bemerkenswerten ›Einsamkeits-Turn‹ in den Humanwissenschaften, der das Verständnis des Einsamseins (re-)fundamentalisiert und wieder näher in die Richtung einer ›Phänomenologie der Vereinsamung‹ gerückt hat. Das Einsamsein wird so mehr und mehr zu einem negativen Zerrbild des sozialen Zusammenhalts, um das herum sich praktische sozialpolitische Maßnahmen organisieren. Auf die politische Agenda ist das Thema des Einsamseins dabei nicht zuletzt durch die globale Corona-Pandemie gekommen. Sie hat gezeigt, wie vulnerabel Wohlstandsgesellschaften für plötzliche Anstiege der Einsamkeitsbelastungen sind, wenn sie aufgrund krisenartiger Ereignisse aus dem Takt geraten. Die Folge ist eine zunehmende Institutionalisierung einer Politik gegen Einsamkeit durch politische Strategien, zuständige Stellen und Förderprogramme, die dem Einsamsein vorbeugen und die Auswirkungen von Einsamkeitsbelastungen mildern sollen.

Eine kurze Historie des modernen Einsamseins

Dass gesellschaftliche Modernisierung negative Einsamkeitserfahrungen geradezu erzeugt, ist in der Neuzeit keine neue These. Francis Bacon zitierte schon Anfang des 17. Jahrhunderts die knappe lateinische Formel »*magna civitas, magna solitudo*« – »Große Stadt, große Einsamkeit« (Bacon 2015 [1884]). Seine Beobachtung war, dass in den Metropolen – Paris und London waren zu seiner Zeit in etwa so groß wie heutige Mittelstädte – der organische Zusammenhalt der Gesellschaft schwindet. Die Freund*innen leben verstreut, die Nachbarschaften sind keine Orte der sozialen Verwurzelung mehr und das durch Verwandtschaftspflichten zusammengehaltene gesellschaftliche Solidarsystem wird brüchig. Die Soziologie hat die These vom Zusammenhang von Vereinsamung und Verstädterung immer wieder in Form der *Loss-of-community*-These aufgenommen. Bei Bacon war allerdings nicht dieses Leiden am Verlust von Gemeinschaftlichkeit das Problem, sondern die Lust am Gewinn von Alleinsein. Für die sozialen Eliten des 17. Jahrhunderts war die Vorstellung einer einsamen Existenz in der Großstadt deshalb so attraktiv, weil man sich mit dem selbst gewählten Rückzug aus sozialen Zusammenhängen der niederen Pflichten und weltlichen Dinge entledigen konnte, die einen nur von dem erhabenen Zustand einer virtuosen Lebensführung abhielten.

Diese positive Besetzung des sozialen Rückzugs hat ihrerseits eine lange Vorgeschichte. In der Geschichte des Christentums genießen traditionell Formen der Eremitage hohe Achtung, die zumeist dem Modell einer Nachahmung Christi folgen: Der Einzelne wendet sich von der sündigen Gesellschaft ab, zieht aus in die metaphorische Wüste, um dort den Anfechtungen des Teufels zu widerstehen und die Nähe Gottes zu suchen (Barasch 2000). Das standesmäßige Vorrecht zum sozialen Rückzug und der Unterbrechung sozialer Verpflichtungen traf daher in der Neuzeit auf die monastische Tradition, intensives Einsamsein als heilige Lebensform zu verstehen. Texte aus dieser Zeit zeigen dabei zumeist zwei Eigenschaften, die heute befremdlich wirken: Zum einen wurde Einsamsein nicht so sehr als seelischer Zustand, sondern vor allem als Praxis des sozialen Rückzugs verstanden. Die subjektive Erfahrung brauchte eine anerkannte Praxis. Zum anderen bestand das Einsamsein weniger

in einer passiv erlebten Empfindung der Trennung von geliebten Menschen als in einer aktiven Praxis, der Herstellung einer innigen Beziehung zu Gott, den Toten oder Ideen durch Lektüren, Meditationen und Gebete. Einsamsein wird hier also weniger als Widerfahrnis und deshalb nicht negativ, sondern positiv bestimmt. Das negative Einsamkeitswort der Gegenwart schlechthin – »*lonely*« – wird von William Shakespeare als einem der Ersten in der englischen Sprache verwendet. Aber auch hier hat es noch keinen eindeutig negativen Sinn. Diesen bekommt es erst um die Mitte des 18. Jahrhunderts. Im kultivierten Englisch des 17. Jahrhunderts dient es vor allem als Attribut einer mächtigen Kreatur, die autark lebt und sich absondert, weil sie mit den gewöhnlichen Menschen nichts gemein hat. Einsam zu sein, wird bis ins ausgehende 18. Jahrhundert vor allem mit der Möglichkeit zum Rückzug an einen geschützten Ort zum Zwecke religiöser und geistiger Muße assoziiert und dient der Aufwertung der Person, die in besonderem Maße Kontrolle über ihre soziale Umwelt, ihren Körper und ihre Bewusstseinszustände erlangt.

In der Spätaufklärung und der Romantik verändert sich der Sinn von Einsamsein. Die Dominanz der religiös durchtränkten Einsamkeitssemantik beginnt Ende des 18. Jahrhunderts brüchig zu werden. Angereichert durch Anleihen aus dem säkularen Geniekult verdichtet es sich zu einer subjektiven Erfahrung der Besonderheit der Person. Es wird zur »Einsamkeit« und als Selbsttechnik gedeutet, die Richard Sennet treffend »die Einsamkeit der Differenz« nennt (vgl. Foucault 1984, S. 27): ein Komplex aus kollektiven Deutungen, sozialen Praktiken und gesellschaftlichen Institutionen, der es den Einzelnen erlaubte, systematisch eine subjektive Erfahrung ihrer eigenen Singularität zu erleben. Die Einsamkeit der Differenz wird zu einem Gefühl stilisiert und in Bildern erfasst. Beliebt wurde es in der Gelehrtenkultur Europas nicht zuletzt durch Johann Georg Zimmermanns Abhandlung *Über die Einsamkeit*. Dieser definierte Einsamkeit nicht mehr als ein Zugleich von räumlicher Abgeschiedenheit, praktischer Tätigkeit und subjektivem Zustand, sondern nur noch als letzteren: als »Lage der Seele« (Zimmermann 1784, S. 3), die sich einstellt, wenn eine Person sich gedanklich von ihrer Umwelt absondert. Aus einer religiös virtuosen wird eine sozial verstreute Praxis.

Das Gefühl, einsam zu sein, bringt eine deutlich negativ konnotierte Semantik mit sich. Die zuvor oft ambivalenten und tendenziell positiven Begriffe der Einsamkeit beginnen sich in zwei klar unterschiedene, ein negatives und ein positives Lager zu sortieren. Es entsteht ein eigenes Begriffsfeld, das ausschließlich der Beschreibung negativer Einsamkeitserfahrungen vorbehalten ist. Zu nennen ist hier an erster Stelle das zunehmend negativ besetzte Wort »*loneliness*« und seine Varianten wie »*lonesomeness*«. In der einflussreichen sechsten Auflage von Samuel Johnsons *A Dictionary of the English Language* wird Einsamkeit an erster Stelle als »*want of company*« – also als Mangel an Begleitung – definiert (Johnson 1785 [1766], S. 60). Das Wort »*company*« selbst hat dabei in der Zeit Johnsons neben einer militärischen vor allem eine gesellige Bedeutung: »*Company*« sind Menschen, mit denen man sich unterhält und mit denen man sich vergnügt (ebd., S. 428). Diese Interpretation des Wortes »*loneliness*« als Mangel an Geselligkeit setzt sich stark von dem Sinn ab, den Shakespeare dem Wort gab. Der zweite Sinn von »*loneliness*« wird von ihm als »*Disposition to Solitude*« – also als eine individuelle Neigung zur Zurückgezogenheit – definiert (ebd., S. 60). Mitte des 19. Jahrhunderts ist dieser positive Gebrauch des Wortes – außerhalb von Wörterbuchdefinitionen – bereits unüblich geworden. Das Wort »*loneliness*« wird nun dominant verwendet, um eine negative Erfahrung der Verlassenheit und der Abwesenheit von Liebe und Zuneigung zu kennzeichnen.

Anhand der Unterscheidung von »*loneliness*« und »*solitude*« lässt sich die zunehmend negative Semantik der Einsamkeit ab 1800 über die nächsten 200 Jahre verfolgen. Trotzdem verschwindet die doppelte Bedeutung nicht vollständig. Im Deutschen macht es nach wie vor Sinn, Alleinsein als Praxis des Rückzugs und Einsamsein als Praxis des Ausschlusses zu differenzieren. Allerdings zeigen Wortschöpfungen, die sich im 19. Jahrhundert verbreiten, dass die negative Ausdeutung des Einsamseins auch im deutschen Sprachraum mehr Aufmerksamkeit auf sich zieht. Zu nennen ist hier etwa das Adjektiv »mutterseelenallein«, das oft verwendet wurde, um die Erfahrung von Verlassenheit in einer zunehmend anonymeren, durch den Kontakt mit Fremden geprägten Gesellschaft zu charakterisieren.

Die negative Einsamkeitssemantik ist ein kriechender Effekt von sich lange hinziehenden Modernisierungsprozessen, wobei deutliche Geschwindigkeitsunterschiede im Vergleich zwischen dem französischen, dem englischen, dem spanischen und dem deutschen Sprachgebrauch festzustellen sind. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Gesellschaftsstruktur und Semantik, der jedoch nicht immer eindeutig ist und vor allem durch die Nachwirkungen gesellschaftlicher Großereignisse bestimmt ist.

Dies gilt Insbesondere für die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg und dem Holocaust, für die sich vielfältige Ausdrucksformen des Einsamseins als belastenden Gefühls der Opfer wie Täter nachzeichnen lassen. Man denke nur an das Einsamkeitsempfinden, das in der Überlebensschuld von Jüdinnen und Juden (Niederland 1988) zum Ausdruck kommt, die als »*displaced persons*« oder »aus der Hölle zurück« (Sobolewicz 1999) in der Bundesrepublik und in der DDR ihr Leben zu machen versuchten. Aber auch Wendungen wie »innere Emigration« und »kommunikatives Beschweigen« (Lübbe 2007) oder Buchtitel wie Samuel Becketts *Warten auf Godot* von 1952 oder *Das steinerne Herz* aus dem Jahr 1956 von Arno Schmidt umgibt ein Bedeutungshof von erlittenen oder hergestellten Empfindungen des Einsamseins. Ein Sittenbild von Nachkriegs-Einsamkeiten zeichnet Heinrich Böll in seinem Eheroman *Und sagte kein einziges Wort* von 1953 mit seinen saufenden Vätern, weinenden Müttern und geprügelten Kindern. Der Roman beschreibt, was in der aktuellen psychologischen Literatur als Konsens gilt: Für Vereinsamung sind neben dem Mangel an Beziehungen durch Bindungsverluste vor allem negative Beziehungsqualitäten zu Nahpersonen ausschlaggebend (Beller/Wagner 2018). Die Nachkriegsfamilien mit ihren verschlossenen Vätern und Müttern und deren Unfähigkeit, über den Verlust des geliebten »Führers« zu trauern (Mitscherlich/Mitscherlich 1967), wie den verstörten Kriegskindern, die sich aus alledem keinen Reim machen konnten, waren geschlossene Systeme, in denen die einzelnen Familienmitglieder mit ihren belastenden Erfahrungen und ihrer Deutungsnot allein blieben. Entsprechend lässt sich die kommunikative Euphorie der 1970er Jahre auch als ein generationsspezifisches Nachleben solcher in den Herkunftsfamilien erlebten Einsamkeitserfahrungen und somit als Effekt nicht erfolgter Metakommunikation begreifen (Bude 1995 sowie 2018). Wie überhaupt die Begeisterung für Popmusik, wie Diedrich Diederichsen (2014) dargelegt hat, in dem Gefühl eines ›Mutterseelenalleinseins‹ vor dem Radiogerät ihren Ursprung hatte. Die kommunikative Anschlusslosigkeit des Mit-sich-allein-Seins wäre demzufolge der Hintergrund für ein Vibrieren, das einem andere, weitere und dichtere kommunikative Anschlussmöglichkeiten eröffnet: Popmusik als Kosmos von Einsamkeitskompensation.

Mit dem Verblassen des Kriegserlebens verlor der Einsamkeitsbegriff – zumindest in der Bundesrepublik und auch der DDR – schrittweise die Funktion, das kollektiv imaginierte Schicksal des gesellschaftlichen Zusammenbruchs zu thematisieren. Dies ging einher mit der Tendenz, das Empfinden, einsam zu sein, immer stärker als Effekt individuell zurechenbarer biographischer Entscheidungen zu verstehen. Exemplarisch kann dies an einem der wenigen Klassiker der Einsamkeitssoziologie abgelesen werden: Im Jahre 1970 veröffentlicht Hans Peter Dreitzel seine kleine Schrift *Einsamkeit als soziologisches Problem*, in der er die Entstehung einer Stimmung des Einsamseins nicht zuletzt auf die sozialen Aufstiegserfahrungen zurückführte, die in der »nivellierten Mittelstandsgesellschaft« (Schelsky 2009 [1952]) der Nachkriegszeit typisch geworden waren. Sozialer Aufstieg bedeute den Verlust von Herkunftsbindungen, die nicht durch den Gewinn von Ankunftssicherheiten ausgeglichen würden. Die andere Seite des Aufstiegserfolgs und dessen überzogener Selbstzurechnung sei oft ein sentimentaler Rückblick auf das Herkunftsmilieu. Dreitzel (1970) weist damit auf ein modernes Massenphänomen hin, das zunächst mit dem *Take-off* moderner Industriegesellschaften und in den Nachkriegsjahrzehnten schließlich mit dem »kurze[n] Traum immerwährender Prosperität« (Lutz 1984) verbunden war. Die einschlägige Forschung über das Arbeiterleben im historischen Wandel (vgl. insbesondere Mooser 1989 und Thompson 1987 [1963]) hat das Schwinden des Klassenbewusstseins und die Auflösung von Sozialmilieus als Hintergrund für die normative Generalisierung unterschiedlicher Formen abhängiger Beschäftigung beschrieben. Aus der »Arbeiterin« wird eine »Mitarbeiterin« und aus dem »Proletarier« ein »gelernter« oder »ungelernter Facharbeiter«. Wenn Zechentürme als Industriedenkmale erhalten werden, kann das Proletarische auch zum Flair eines Fußballvereins aus dem ›Pott‹ werden. Das Empfinden einer gewissen Nivellierung des Lebenszuschnitts kann durchaus als ›Entbettung‹ begriffen werden, die ein Erfahrungsvakuum von Entbindung und Entfremdung hinterlassen hat. Die gesamte Forschung im Anschluss an die Arbeiten Pierre Bourdieus zur Herrschaft der »feinen Unterschiede« konzentriert sich auf kleinbürgerliche Sozialfiguren der Bildungsbeflissenheit und Stilversessenheit, denen es nicht gelingt, die »transzendentale Obdachlosigkeit« (Lukács 1994 [1916], S. 32) ihres sozialen Daseins zu verdecken. Romane wie die Anselm-Kristlein-Trilogie von Martin Walser, erschienen

zwischen 1960 und 1973, *Klassenliebe* von Karin Struck, ebenfalls von 1973, oder im Jahr 2000 dann *Der Liebeswunsch* von Dieter Wellershoff führen das ganz normale Einsamsein vor Augen, als Folge von beruflichem Erfolg, sozialem Prestige und sexuellem Verlangen bei den Hochgekommenen eines langen »Aufstiegs aus der Deckung«. Einsamsein ist hier immer weniger Folge eines kollektiven Schicksals und immer mehr ein Phänomen, das sich aus den individualisierenden Effekten der sozialen Aufstiegsdynamik ergibt. Es wurde so immer mehr als ein psychisches Privatproblem verstanden, dem keine gesellschaftliche Bedeutung im engeren Sinn zukommt.

Social Pain. Einige Beobachtungen zur Gegenwart und Zukunft des Einsamseins

Nach dieser langen Phase der Privatisierung des Einsamseins wird heute die kollektive Dimension der Einsamseins wieder stärker akzentuiert. Damit geht eine gewisse (Re-)Fundamentalisierung des Begriffs einher. Es ist jedenfalls ein ›Einsamkeits-Turn‹ in den Humanwissenschaften zu beobachten. Seit Anfang des Jahrtausends wird in der medizinischen, psychologischen und psychiatrischen Forschung Einsamkeit immer weniger als Effekt und immer mehr als Ursache psychischer und physiologischer Beeinträchtigungen untersucht. Dieser ›Einsamkeits-Turn‹ wendet sich gegen die Vorstellung, Vereinsamung in erster Linie als Epiphänomen anderer Problemlagen zu verstehen. Man kann den bekannten statistischen Zusammenhang zwischen psychischer Gesundheit und intensiven Einsamkeitserfahrungen so interpretieren, dass Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit, die ihrerseits nicht losgelöst von gesellschaftlichen Faktoren betrachtet werden können, zu sozialem Rückzugsverhalten führen. Dies führt dann zu sozialer Isolation und Einsamkeitsempfindungen. Vereinsamung steht in dieser Konzeption also am Ende einer Kausalkette, an deren Beginn psychische Erkrankungen stehen. Heute geht man dagegen vermehrt davon aus, dass Einsamkeit selbst einen kausalen Beitrag zu psychischen Erkrankungen wie Depressionen leistet, etwa indem Einsamkeitsempfindungen maladaptive, d. h. die Depression verschlimmernde Rückzugsreaktionen verstärken oder auslösen (Erzen/Çikrikci 2018). Dazu passt die Neubestimmung des Einsamkeitsbegriffs im Rahmen der neuropsychologischen Forschung. Diese hat darauf hingewiesen, dass Einsamkeit und Schmerz verwandte Empfindungen seien, die in der gleichen Hirnregion verarbeitet werden. Aus diesem Grund wird etwa vermutet, dass Schmerzmittelmissbrauch häufig auf

chronische Einsamkeitserfahrungen zurückzuführen ist. Gleichzeitig können Schmerzen gemildert werden, indem man Patient*innen Bilder von ihren liebsten Menschen zeigt (Eisenberger 2015). Einsamkeit und Schmerz – so lautet die Quintessenz – sind neuropsychologisch fundamentale Veränderungsreize, die funktional nicht voneinander unabhängig sind und deren physiologische Symptome einander ähneln. Das Verständnis von Einsamsein als *social pain* – als sozialem Schmerz – stellt einen Paradigmenwechsel dar, an dem auch die sozialwissenschaftliche Forschung nicht vorbeigehen kann, weil das neue Paradigma eine vollkommen andere Phänomenologie impliziert. Die *Social-pain*-Theorie könnte das Rätsel lösen, warum sowohl die Qualität als auch die Quantität sozialer Bindungen in all ihrer Breite nur eine mittelstarke Vorhersagevariable für Einsamkeitsempfindungen sind.

Wenn Einsamsein demgemäß nicht nur ein Gefühl, sondern ein Schmerz ist, dann lässt sich die Wandlung des Verhältnisses zur Welt durch Vereinsamung besser begreifen: Wer einen akuten Schmerz hat, wird ›weltlos‹, wie Hannah Arendt das im Anschluss an Martin Heidegger formuliert hat. Das Bewusstsein akuten Schmerzes hat phänomenologisch eine andere Färbung als eine starke Emotion wie etwa Traurigkeit oder Ärger. Mit dem Soziologen Helmuth Plessner gesprochen: Man ist der Schmerz, man hat ihn eben nicht. Das unterscheidet den Schmerz von kognitiv verarbeiteten Gefühlen, zu denen auch Einsamkeit lange gezählt wurde: Wenn jemand sich die Hand verbrennt, denkt die Person nicht lange nach, ob es da vielleicht ein Missverhältnis zwischen dem Wunsch nach körperlicher Unversehrtheit und dem Zustand des eigenen Körpers gibt. Studien, die Einsamkeit so zu erfassen suchen, dürften daher oft Schwierigkeiten haben, die Wirkungen von Vereinsamungsbelastungen abzuschätzen. Besonders mit Blick auf das Chronisch-Werden eines Zustandes von Einsamsein kommt man mit der Annahme von *social pain* weiter. So wie sich ein chronischer Schmerz im Körper niederschlägt, in der Haltung und in den Bewegungsabläufen, hinterlässt das Einsamsein sichtbare Spuren im Erscheinungsbild einer Person. Es bleibt nicht latent, unsichtbar in den Gedankenketten, sondern tritt nach außen und verkörpert sich im Leib. Dieser Ausdruck besteht daher oft unabhängig von seinem ursprünglichen Auslöser fort, weil er zu seiner eigenen Ursache wird.

Diese Ansicht liegt auch näher an der Erfahrung, die eine phänomenologisch geschulte und heute viel (wieder-)gelesene Philosophin wie Hannah Arendt in der Einsamkeit sieht. In der englischsprachigen Originalausgabe aus dem Jahr 1951 ihres Buchs *Elemente und Ursprünge totaler Herrschaft* unterscheidet sie zwei Formen von Einsamkeit. Die eine bezeichnet sie als »solitude«, diese wird in der nicht textidentischen deutschen Ausgabe mit dem Begriff »Einsamkeit« übersetzt. Diese Variante lasse zwar noch die Erfahrung zu, »mit mir selbst zusammen« zu sein, doch zugleich »[kann] dies Selbst [...] niemals zu einem leiblich unverwechselbar Bestimmten werden« (Arendt 1955, S. 1170). Den englischsprachigen Begriff »loneliness« gibt Arendt im Deutschen mit »Verlassenheit« wieder. Diese »Verlassenheit entsteht«, so Arendt, »wenn aus gleich welchen personalen Gründen ein Mensch aus dieser Welt hinausgestoßen wird oder wenn aus gleich welchen geschichtlich-politischen Gründen diese gemeinsam bewohnte Welt auseinanderbricht und die miteinander verbundenen Menschen plötzlich auf sich selbst zurückwirft« (ebd., S. 1171). Es ist diese zweite, radikalisierte Form von Einsamkeit, in der Arendt auch einen der Ursprungsgründe totalitärer Herrschaft ausmacht, in der »jeder von jedem verlassen und auf nichts mehr Verlaß ist (ebd. 1172).« Einsamkeit in diesem Sinne von »Verlassenheit« nimmt der betroffenen Person das Denken und das Fühlen, sie beraubt den Menschen seines Selbst und seines »Platzes in der Welt« (Arendt 1981 [1958], S. 60). Akute Einsamkeit kann, so gesehen, eine fürchterliche, leibliche Erfahrung der Unbehaustheit in der Welt sein. Noch einmal in Arendts eigenen Worten: »In dieser Verlassenheit gehen Selbst und Welt, und das heißt echte Denkfähigkeit und echte Erfahrungsfähigkeit, zugleich zugrunde.« (Ebd., S. 1171) Ihre Verarbeitung durch abwägende Gedanken kann daher nur nachgelagert erfolgen und erst dann einsetzen, wenn die Empfindung schon auf irgendeine Weise unter Kontrolle gebracht ist, wenn sie bereits gedimmt und handhabbar daliegt, wenn man bereits wieder ein Subjekt ist, das sich selbst zum Objekt machen kann. Schlägt sich das Einsamsein im Körper, in den Bewegungen und in der Sprache nieder, dann wird es für die betroffene Person immer intransparenter, immer heilloser in der Betroffenheit.

Vereinsamung macht krank – das muss man heute nicht lange erklären. Einher geht mit dieser Erkenntnis die Möglichkeit, das Einsamsein als einen problematischen Ausdruck mangelnder gesellschaftlicher Kohäsion, des Mangels an einer geteilten Welt, zu verstehen. Nach Hannah Arendt ist der Verlust des »Platzes in der Welt« mehr als der Ausdruck eines persönlichen Mangels einsamer Menschen: Es ist der Verlust von Gestaltung einer gemeinsamen Welt durch aufeinander bezogenes Handeln und Sprechen. Das Engagement sozialpolitischer Akteur*innen gegen Vereinsamung wäre somit eines zur Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts. »Gemeinsam gegen einsam« lautet die Devise, die eine Vielzahl von Initiativen teilen. Die Politisierung des Einsamseins als gesellschaftliches Problem ist mittlerweile auch in Deutschland in vollem Gang und kann mit weiter Zustimmung rechnen. Bereits im Jahr 2018 wurde in Großbritannien eine hochrangige Stelle für Einsamkeit eingerichtet, die häufig auch als »Einsamkeitsministerium« bezeichnet wird. Das englische Beispiel hat in anderen der OECD (Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung) angehörenden Ländern eine Institutionalisierung von Anti-Einsamkeits-Politiken angestoßen. Einsamkeit und soziale Isolation werden neben Krankheit, Armut und sozialer Ausgrenzung als ein bedeutsames Problem von Gegenwartsgesellschaften anerkannt. Zwei wissenschaftliche Grunderkenntnisse bestimmen dabei die sozial- und gesundheitspolitische Debatte zur Entwicklung einer Politik gegen Vereinsamung: Erstens belegen Studien im Gefolge des *Social-pain*-Turns seit Anfang des Jahrtausends, dass Vereinsamung über die ihr eigenen biologischen Mechanismen die Wahrscheinlichkeit bestimmter Krankheiten und negativer Krankheitsverläufe erhöht. Prävention und Milderung von Vereinsamung gewinnen damit für die Weiterentwicklung einer nachhaltigen, humanzentrierten Gesundheitspolitik an Bedeutung (vgl. Bücker 2022). Zweitens verbreitet sich immer mehr die Auffassung, dass es sich bei Vereinsamung um ein gesellschaftlich erzeugtes Problem handelt, welches nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden Einzelner empfindlich mindert, sondern auch das Vertrauen in grundlegende Institutionen liberaler Gesellschaften wie die Polizei, die Justiz, das Parlament oder die Politik insgesamt untergräbt und die Partizipation am demokratischen Prozess, insbesondere an Wahlen, hemmt (vgl. Schobin 2018; Langenkamp 2021). Damit wird Politik gegen Vereinsamung – wie Politik gegen Armut – zu einer Strategie, um den gesellschaftlichen Zusammenhalt liberaler Gesellschaften zu gewährleisten. In der deutschen Tradition wird damit der Sozialstaat zur Verantwortung gezogen.

Aus einer übergeordneten Perspektive stellt sich zunächst die Frage, wie eine Politik gegen Einsamkeit in den Subsidiaritätsansatz des deutschen Sozialstaatsmodells eingefügt werden kann. Die »kleinen Lebenskreise«, ein Konzept aus der katholischen Soziallehre etwa bei Oswald von Nell-Breuning, verweisen auf eine soziale Substanz, die dem Handel auf Märkten entzogen ist. Verwandtschaften, Nachbarschaften, Freundschaften sorgen für eine Verbundenheit, die der Vereinsamung entgegenwirkt. Im Gegensatz zu öffentlichen oder privaten Gütern können solche Beziehungsgüter nur im gegenseitigen Einvernehmen ›besessen‹ werden. Und da sie von der Interaktion mit einem anderen Menschen abhängen, entfalten sie ihre Wirkung allein schon durch ihre Produktion. Es handelt sich um eine Kollektivität, die die Individualität stärkt. Verlässliche Nahbeziehungen stellen neben guter Gesundheit eine der besten Vorhersagevariablen für subjektives Wohlbefinden dar (Diener/Seligman 2002). Es könnte daher eine wohlfahrtsstaatliche Aufgabe sein, für eine öffentliche Infrastruktur von sozialen Kontakten und wechselseitigen Beziehungsnahmen Sorge zu tragen und dadurch die Grundlage für privates Wohlergehen und öffentliche Wohlfahrt gleichermaßen zu liefern.

Hier ist besonders das Pflegesystem gefordert. Unter Bedingungen demographischer Schrumpfung, pluralisierter Lebensformen und zunehmender Erwerbsbeteiligung von Frauen spricht sehr vieles dafür, den gewohnten ›Pflegemix‹ durch Leistungen zu ergänzen, die nichttraditionalen Solidarsystemen entstammen. Am Beispiel freundschaftsbasierter Pflegearrangements lässt sich dieses Plädoyer verdeutlichen. Studien zur Pflege durch Freund*innen gibt es kaum. Analysen des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) zeigen zwar, dass freundschaftsgestützte Pflegearrangements – also solche Arrangements, in denen Freund*innen neben oder anstelle von familiären Angehörigen in der Pflege unterstützen – bei Gepflegten zunehmen, die 1938 oder später geboren wurden. Zugleich ist jedoch in jüngeren Alterskohorten kein Anstieg häuslicher Pflege zu verzeichnen, die ausschließlich von Freund*innen erbracht wird (Schobin 2020b). Die Daten des SOEP – sie gehören in dieser Hinsicht zu den aussagekräftigsten für die Bundesrepublik – lassen vermuten, dass aktuell neben fehlenden oder zu losen Freundschaftsnetzwerken

auch systematische Hürden einer Entwicklung freundschaftszentrierter Pflegearrangements entgegenstehen, die sich vor allem aus der impliziten rechtlichen Privilegierung von Familienangehörigen verstehen lassen. Ein Beispiel hierfür ist etwa das Pflegegeld für Angehörige, das zwar rein theoretisch auch an nichtfamiliäre Pflegepersonen wie Freunde gezahlt werden kann, aber rein praktisch von der Bemessung meist nur dann Sinn ergibt, wenn ein gemeinsamer Haushalt geführt wird. Das tun Freund*innen aber eher selten (Schobin 2020b). Diese Beobachtung lässt sich, mit kleineren Einschränkungen versehen, auf das gesamte Feld einer ›Politik gegen Einsamkeit‹ übertragen: Am Ende wird diese nur gelingen, wenn sich die Gewährleistung des Zugangs zu Beziehungsgütern in zeitgemäße rechtliche Formen gießen lässt. Diese dürfen nicht länger eine überlebte, vorzugsweise familien- bzw. verwandtschaftszentrierte Beziehungswelt unterstellen, sondern müssen den gegenwärtigen Lebensformen der Bürger*innen gerecht werden. Neue rechtliche Konzepte wie das der »Verantwortungsgemeinschaft« weisen hier den Weg für eine Sozialpolitik der Verbundenheit.

Es ist schwer, die unterschiedlichen Initiativen, Modellprojekte, Ansätze und Maßnahmen zu ordnen und zu beschreiben, in denen Einsamkeit derzeit als gesellschaftliches Problem begriffen wird, das sich beheben und überwinden lässt. Sie reichen von *Pop-up*-Tischen für Gespräche, die im Rahmen ›neuer‹ Formen der Seelsorge aufgestellt werden, bis hin zu Ansätzen wie dem *social prescribing*, demzufolge bei medizinischen oder psychiatrischen Behandlungen soziale Bedürfnisse berücksichtigt werden, um Heilungsprozesse zu unterstützen (vgl. Jopling 2020; Schobin 2022). Das Angebot ist vielfältig und bunt. Da gibt es Künstler*innen, die auf Friedhöfen Telefone aufstellen, die klingeln, wenn Menschen vorbeigehen und zum Gespräch einladen. In Quartiersprojekten werden sogenannte »Türöffner-Angebote« ersonnen, die den schwierigen Zugang zu bereits sehr zurückgezogenen Menschen herstellen sollen. Überall entstehen Selbsthilfegruppen gegen das Einsamsein, die oft erst überrannt und dann wieder aufgegeben werden, weil das Einsamsein zu unterschiedlich ist, um das gemeinsame Problem einer Gruppe sein zu können. Manchmal kommt es vor, dass einfache Bürger*innen einen Aushang machen und einen Stadtteilspaziergang anbieten, ganz ohne Verein, Wohlfahrtsorganisation oder Geld im Rücken.

Im Gehen, das nichts kostet, können dann zwei, maximal drei miteinander sprechen. Da kommen solche, die sich sonst schämen, weil es für das Bier in der Kneipe nicht reicht. Aber es sind nicht nur die älteren Menschen, die immer häufiger zur Zielgruppe von Angeboten gegen das Einsamsein werden. Seit der Covid-19-Pandemie wächst das Verständnis, dass auch Kinder, Jugendliche und Menschen mittleren Alters mitunter ihrem Einsamsein nicht mehr ohne Unterstützung entkommen können. Betriebliche Sozialarbeiter*innen ersinnen daher Strategien, um erfolgreiche, aber zunehmend durch Heimarbeit isoliertere Wissensarbeiter*innen aufzufangen, bevor sie am Ende eines einsamen Lebens von Amts wegen bestattet werden, und in Schulprojekten wird beim Austausch von alten und jungen Menschen Wissen darüber weitergegeben, wie mit dem Einsamsein produktiv umzugehen sein könnte. Das Angebot gegen Einsamkeit ist kaum noch zu überschauen. Es wächst jeden Tag.

Für die Bundesrepublik wirkt die Lage aufgrund der subsidiären Struktur des Wohlfahrtsstaats besonders unübersichtlich. Zum Teil bestehen bereits bestimmte rechtliche Pflichten zur Gewährleistung von Beziehungsgütern, die vor Vereinsamung schützen (z. B. § 71 SGB XII, aber auch das Bundesteilhabegesetz). Da die Altenhilfe wie auch die Förderung der sozialen Teilhabe in der kommunalen Wohlfahrtsarbeit gut verankert sind, kann davon ausgegangen werden, dass in der Bundesrepublik eine implizite Politik gegen Einsamkeit verfolgt wird, die das ganze bunte Spektrum der Altenhilfeangebote und der Teilhabemaßnahmen umfasst (vgl. Schobin 2022). Vermutlich ist für Deutschland daher bereits ein hohes Schutzniveau gegen das Einsamsein zu konstatieren, weil auf kommunaler Ebene schon seit Langem eine Vielzahl von Angeboten implizit darauf ausgerichtet ist, Vereinsamung zu verhindern oder wenigstens in ihren Formen und Folgen abzumildern. Dafür sprechen auch international vergleichende Statistiken, in denen die Einsamkeitsbelastungen der deutschen Bevölkerungen am unteren Ende des Spektrums rangieren (Schobin 2018). In einem subsidiären Wohlfahrtsstaat, so lässt sich vermuten, bietet es sich an, das Angebot von unten wachsen zu lassen und von oben allenfalls Rankhilfen bereitzustellen. Und genau daran

wird gearbeitet. Sozialstaatliche Strategien gegen Einsamkeit wie etwa in Nordrhein-Westfalen zielen vor allem darauf ab, den Ausbau von transversalen, sektorübergreifenden zivilgesellschaftlichen Angeboten gegen Vereinsamung zu fördern. »Niedrigschwelligkeit«, so lautet das Wort der Stunde (Landesregierung NRW 2023). Eine Möglichkeit wäre, die aktuellen Löcher im subsidiären Flickenteppich zu stopfen, indem man sogenannte »Brückendienste« etabliert und ausbaut. Diese übernehmen eine Art Lotsen- und Patenfunktion. Damit betraute Personen bemühen sich im Erstkontakt um das Vertrauen von Klient*innen, deren Vereinsamung bereits weit fortgeschritten ist, und zeigen ihnen Möglichkeiten auf, Unterstützung und sozialen Anschluss in ihrer unmittelbaren Lebenswelt zu finden (Schobin 2022). Zum anderen werden immer häufiger sogenannte ›direkte Lösungen‹ wie Besuchsdienste für besonders vereinsamte Menschen gefördert, für die sich das Verlassen der eigenen Wohnung und die Teilnahme an sozialen Angeboten bereits als sehr oder zu hürdenreich darstellt. Eine Kombination beider Angebotsformen kann den Zugang zum bestehenden Spektrum »niedrigschwelliger« gestalten und so wahrscheinlicher machen. Denn auch die scheinbar leicht zugängliche soziale Nahwelt zieht Grenzen. Es geht also darum, Passierorte zu schaffen.

Neben dieser kurativen Strategie rücken jedoch auch Optionen einer sozialstaatlichen Prävention von Vereinsamung in den Blick. Besser wäre es, wenn sich die Grenzen gar nicht erst schließen würden. Dann bräuchte es dort auch keine sozialen Angebote. Daher werden öffentliche Gelder für den Ausbau und die langfristige Förderung lokaler Netzwerke und Quartiersprojekte gefordert, denn diese wirken einem zentralen Problem des staatlichen Angebots sozialer Dienste entgegen: ihrer Fragmentierung in eine Vielzahl weitestgehend unverbundener und häufig auch nur wenig sichtbarer Maßnahmen, Vereinsamung vorzubeugen oder zu mildern (Schobin/Haefner et al. 2021). Aber die Zeit der Niedrigzinspolitik ist auf absehbare Zeit vorbei und mit ihr wohl auch die Bereitschaft der öffentlichen Hand, in neuartige soziale Beziehungsgüter zu investieren. Es wird spannend sein, zu sehen, wie viel der wilden Praxis der aktuellen Politik gegen Einsamkeit überlebt, wenn von oben der Rotstift angesetzt wird: Manche Bohnenarten wachsen auch an nackten Wänden. Andere nicht.

Die Grenzen der Einsamkeit als einer negativen Kategorie des Zusammenhalts

Wenn das Einsamsein als Folge einer Beziehungserfahrung und als Grund einer existentiellen Praxis zu verstehen ist, dann wird es schwierig, daraus einen Begriff für die politische Mobilisierung für eine Gesellschaft der Solidarität oder gar des Zusammenhalts zu machen. Es bleibt, wie gegenwärtig gut zu erkennen ist, die Zuflucht in die Sozialpolitik. Das ist sicher ein möglicher Weg. Aber er führt stets über einen schmalen Grat. Sozialpolitik, die sich tief in die sozialen Bindungen der Menschen einmischen muss, kann schnell zu einem Regime des sozialen Zwangs werden. Zur Freiheit der Person gehört zweifellos auch die Möglichkeit, sich dafür zu entscheiden, auf Nahbeziehungen hoher Güte zu verzichten. In freien Gesellschaften darf es deswegen kein Verbot geben, einsam zu sein. Die kollektiven Risiken einzelgängerischer Lebensformen können nur in sehr engen Grenzen zur Rechtfertigung für Einschränkungen der persönlichen Autonomie der Einzelnen herangezogen werden. Darüber hinaus deutet die historische Entwicklung der Semantik des Einsamseins auf einen Aspekt hin, der in der aktuellen Debatte oft unterschlagen wird: Die Erfahrung des Alleinseins hat eine spirituelle Dimension, die zumindest manche Menschen schätzen. Die Erfahrung einer »transzendentalen Obdachlosigkeit« im Sinne von Georg Lukács lässt sich auch als Möglichkeit zu einer mystischen Erfahrung innerer Gesammeltheit interpretieren. Intensivierte Formen des Alleinseins ermöglichen es, so gesehen, sich vom Blick der anderen zu lösen, um ganz der Wirklichkeit der Welt innezuwerden (Tugendhat 2003). Der Preis dafür kann sein, einsam zu sein und es zu bleiben. Zugleich ist das Einsamsein aber auch eine anthropologische Tatsache, die mit der Sterblichkeit der anderen und der Einsicht in die Sterblichkeit der eigenen Existenz verbunden ist. Man muss vielleicht nicht

unbedingt auf seinen eigenen Tod im Sinne Martin Heideggers »vorlaufen«, aber das Bewusstsein, dass Leben immer auch Sterben unter Sterblichen bedeutet, kann die Einzelnen von dem Zwang, unter allen Umständen leben und niemals sterben zu wollen, befreien. Fundamentales Einsamsein kann die Einsicht befördern, dass es nicht lohnt, der oder die Letzte zu sein. Dabei kann die spirituelle Dimension des Phänomens zwar kaum verdecken, dass Einsamsein kein erstrebenswerter Dauerzustand ist. Aber sie macht deutlich, dass das Einsamsein, das auch im Alleinsein nicht aufgeht, zum Leben dazugehört. Es kommt bei einer Politik gegen das Einsamsein daher auf Abwägungen und die Toleranz von Ambivalenzen und Grauzonen an. Vielleicht ist das Beste, was wir erreichen können, dass in einer »Gesellschaft der Individuen« (Norbert Elias) die Menschen das Alleinsein wählen können und das Einsamsein nicht fürchten müssen.

Einzugsgebiet