



Gemeinsam vereinsamt?

Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung

Natalie Klauser

- › Viele Menschen fühlen sich während der Corona-Pandemie einsam. Einsamkeit stellt aber auch darüber hinaus ein langfristiges gesamtgesellschaftliches Problem dar.
- › Studien zeigen: Bestimmte Alters- und Bevölkerungsgruppen – dazu gehören junge Menschen, Hochaltrige, Langzeitarbeitslose, Menschen mit Behinderungen und Pflegebedürftige – sind besonders anfällig für Vereinsamung.
- › Einsamkeit kann der psychischen Gesundheit schaden und erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf- sowie einigen neurodegenerativen Erkrankungen.
- › Erfahrungen aus europäischen Nachbarländern zeigen, dass landesweite politische Konzepte kommunale Maßnahmen gegen Einsamkeit wirkungsvoll ergänzen können.
- › Als Antwort auf die Herausforderung Einsamkeit sollte eine nationale Strategie verabschiedet sowie eine Einsamkeitsbeauftragte bzw. ein Einsamkeitsbeauftragter von der Bundesregierung eingesetzt werden.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
Was bedeutet „Einsamkeit“?	2
Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Einsamkeit in Deutschland	2
Einsamkeit macht krank	4
Eine gesellschaftliche Herausforderung auch über Corona hinaus	4
Wie reagiert die Politik auf die Herausforderung Einsamkeit?	4
Nationale Maßnahmen gegen Einsamkeit?	6
Fazit	7
Impressum	11

Einleitung

Seit Beginn der Corona-Pandemie ist das Thema Einsamkeit verstärkt in die öffentliche Wahrnehmung gerückt. In Zeiten von Kontaktbeschränkungen und „Lockdowns“ hat die Anzahl der Menschen, die sich in Deutschland einsam fühlen, deutlich zugenommen. Viele ältere Alleinlebende, Menschen mit Behinderungen aber auch viele Jugendliche gehören zu den Betroffenen. Einsamkeit ist pandemiebedingt zu einer gesamtgesellschaftlichen Herausforderung geworden, die als solche auch auf bundespolitischer Ebene aufgegriffen wurde. Am 9. Februar 2021 hat die CDU/CSU-Fraktion im Deutschen Bundestag ein Positionspapier mit dem Titel „Gemeinsam gegen Einsamkeit – Für eine nationale Strategie“ vorgelegt.¹ Der vorliegende Text erläutert die Forderungen des Fraktionspapiers im Kontext der Positionen anderer Parteien zum Thema Einsamkeit. Zur Einordnung werden zunächst die Bedeutung von Einsamkeit, die gegenwärtige Situation in Deutschland, die Betroffenheit verschiedener Bevölkerungsgruppen und die Auswirkungen von Einsamkeit diskutiert. Nach einer Darstellung der unterschiedlichen politischen Positionen zum Thema Einsamkeit wird abschließend die Notwendigkeit einer bundesweiten Strategie zur Bekämpfung und Prävention von Einsamkeit erörtert.

Was bedeutet „Einsamkeit“?

Einsamkeit wird von Mensch zu Mensch anders wahrgenommen. Manche sind gern allein, andere fühlen sich trotz sozialer Kontakte einsam. Wichtig ist daher die begriffliche Unterscheidung zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation: Bei der sozialen Isolation handelt es sich um einen objektiv wahrnehmbaren Mangel an sozialen Kontakten. Wenn sich eine Person als einziges Mitglied eines Haushalts in Quarantäne begibt, spricht man von sozialer Isolation. Einsamkeit beschreibt in Abgrenzung dazu das subjektiv unangenehme Gefühl, dass die eigenen sozialen Beziehungen und Kontakte in Häufigkeit und Intensität persönliche Bedürfnisse und Erwartungen nicht erfüllen.² Wie ist die Forschungslage hierzu in Deutschland?

Es gibt einen Unterschied zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation.

Wissenschaftliche Erkenntnisse zu Einsamkeit in Deutschland

Laut einer Anfang 2021 von der Charité und der Freien Universität Berlin herausgegebenen Studie fühlten sich im Sommer 2020 insgesamt 66 Prozent der befragten Deutschen einsam, 24 Prozent „immer“ und 42 Prozent „gelegentlich“.³ Ebenso kommt eine vom Cybersicherheitsunternehmen Kaspersky in Auftrag gegebene Studie zu dem Ergebnis, dass im Frühjahr 2020 48 Prozent der Befragten zumindest gelegentlich von Einsamkeit betroffen

Einsamkeit hat in Pandemie-Zeiten in der gesamten Gesellschaft deutlich zugenommen.

waren.⁴ Im Vergleich dazu ergab eine Auswertung von Daten des Sozio-oekonomischen Panels (SOEP) für die Jahre 2013 und 2017, dass der Anteil sich einsam fühlender Menschen bei lediglich 10,5 Prozent bzw. 9,5 Prozent lag.⁵ In diesem Zusammenhang folgern auch die Autoren der SOEP-CoV-Studie, dass das Einsamkeitsempfinden der Menschen in Deutschland während der Pandemie „über alle Bevölkerungsgruppen hinweg deutlich gestiegen ist.“⁶

Weitere Studien kommen zu dem Ergebnis, dass bestimmte Alters- und Bevölkerungsgruppen während der Corona-Pandemie überproportional unter Einsamkeit leiden.

Laut einer aktuellen Studie des Deutschen Zentrums für Altersfragen fühlten sich im Sommer 2020 14 Prozent der 46- bis 90-Jährigen einsam – 1,5-mal so viele wie 2014 und 2017.⁷ Ebenso kommt eine Studie des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung (DIW) von 2020 zu dem Schluss, dass insbesondere ältere Menschen aufgrund ihrer Wohnsituation von Vereinsamung in der Corona-Krise betroffen seien. Tatsächlich leben zwei Drittel der über 85-Jährigen in Deutschland in einem Einpersonenhaushalt.⁸

Das im Dezember 2020 veröffentlichte Gutachten des Sozialverbands Deutschland zum Thema Einsamkeit weist außerdem darauf hin, dass vulnerable Bevölkerungsgruppen wie Langzeitarbeitslose, Menschen mit Behinderungen und Pflegebedürftige während der Corona-Pandemie besonders häufig mit Einsamkeitsgefühlen zu kämpfen hätten.⁹

Andere Studien heben die besondere Betroffenheit junger Menschen hervor. Eine Befragung der Ruhr-Universität Bochum und der Humboldt-Universität zu Berlin ergab, dass die Altersgruppe der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 30 Jahren in den ersten Wochen der Corona-Pandemie in hohem Maße von Einsamkeit betroffen war. Als Grund wird das starke Bedürfnis nach sozialer Interaktion in dieser Altersgruppe genannt.¹⁰ Auch der vorgenannten Kaspersky-Studie zufolge fühlten sich im Vergleich der Altersgruppen v. a. die nach 1994 Geborenen (die sogenannte „Generation Z“) im Frühjahr 2020 häufig einsam.¹¹ Eine Studie des britischen Marktforschungs- und Beratungsinstituts YouGov von Oktober 2020 kam ebenfalls zu dem Ergebnis, dass Einsamkeit unter den jüngsten Befragten am stärksten ausgeprägt sei: Demnach fühlten sich im Befragungszeitraum 32 Prozent der 18- bis 24-Jährigen „eher oft“ und weitere 21 Prozent „sehr oft“ einsam.¹² Das unter jungen Menschen verbreitete Einsamkeitsgefühl kann in vielen Fällen auch auf ihre Wohn- und Lebenssituation zurückgeführt werden: In Deutschland gibt es zurzeit allein 2,29 Millionen Studierende, von denen viele räumlich getrennt von ihren Familien und Freundeskreisen leben.¹³

Die Corona-Pandemie hat das Problem der Vereinsamung verstärkt. Der Soziologe Janosch Schobin gibt allerdings zu bedenken, dass viele Menschen in Deutschland bereits vor Ausbruch der Pandemie an Einsamkeit litten. Dies habe jedoch zumeist als „Privatproblem“ gegolten und wurde kaum thematisiert. Die Corona-Pandemie habe dazu beigetragen, dass Einsamkeit nicht mehr tabuisiert und als ernstzunehmendes gesellschaftliches Problem wahrgenommen werde.¹⁴ Für dieses neue Problembewusstsein sprechen eine Reihe von medizinischen und gesellschaftlichen Faktoren.

Ältere Menschen
fühlen sich beson-
ders häufig einsam.

Häufige Betroffen-
heit vulnerabler
Personengruppen

Aktuelle Studien-
ergebnisse verweisen
auf die Jugend als Ein-
samkeits-Sorgenkind.

Einsamkeit war
bereits vor Corona
verbreitet, galt
bislang jedoch als
„Privatproblem“.

Einsamkeit macht krank

International machen eine Reihe von Studien darauf aufmerksam, dass sich Einsamkeit negativ auf die psychische und physische Gesundheit auswirken kann. Auf psychischer Ebene begünstigt der subjektiv empfundene Mangel an sozialen Kontakten v. a. Angst-erkrankungen und Depressionen.¹⁵ Auch Essstörungen werden mit Einsamkeit in Verbindung gebracht.¹⁶ Was die Risiken für die physische Gesundheit betrifft, erhöht Einsamkeit nachweislich das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen,¹⁷ Demenz und Alzheimer.¹⁸ Wissenschaftlichen Erkenntnissen zufolge erleiden einsame Menschen außerdem häufiger einen Schlaganfall oder Herzinfarkt und sterben öfter vorzeitig.¹⁹ Laut einer Metaanalyse der Brigham Young University²⁰ von 2015 erhöht dauerhafte Einsamkeit das Sterberisiko um 26 Prozent.²¹ Einhergehend mit den Erkenntnissen zu den gesundheitlichen Folgen von Einsamkeit belegen eine Reihe weiterer Studien, dass (persönlicher) sozialer Kontakt und Beistand das Schmerzempfinden lindern und einen Genesungsprozess unterstützen können.²²

Einsamkeit schadet
der psychischen
und der physischen
Gesundheit.

Eine gesellschaftliche Herausforderung auch über Corona hinaus

Aktuelle Megatrends lassen darauf schließen, dass Einsamkeit auch über die Corona-Pandemie hinaus ein verbreitetes gesellschaftliches Problem darstellen wird. Infolge des demographischen Wandels werden 2022 6,2 Millionen Menschen in Deutschland 80 Jahre und älter sein (Stand 2018: 5,4 Millionen). Die Zahl der Menschen ab 67 Jahren wird bis 2039 voraussichtlich auf mindestens 21 Millionen – mehr als doppelt so viele wie 1990 – anwachsen.²³ Bisherigen Studien zufolge steigt Einsamkeit jedoch ab dem 75. Lebensjahr stark und kontinuierlich.²⁴ Auch aufgrund von weiteren, Einsamkeit begünstigenden strukturellen gesellschaftlichen Entwicklungen – wie der voranschreitenden Urbanisierung²⁵ und Digitalisierung²⁶ – werden ohne Gegenmaßnahmen perspektivisch viele Menschen in Deutschland von Einsamkeit betroffen sein. Zudem haben immer mehr Menschen keine Partnerin bzw. keinen Partner oder keine Kinder. Gleichzeitig zeichnet sich ein zunehmender Abbau von Infrastruktur im ländlichen Raum ab, sodass physische Begegnungen erschwert werden, was wiederum Einsamkeit begünstigt.²⁷ Der Zukunftsforscher Horst Opaschowski spricht deshalb von einer sich anbahnenden „Epidemie der Einsamkeit“. Laut einer von ihm erstellten repräsentativen Umfrage waren 84 Prozent der Deutschen im März 2020 der Meinung, Kontaktarmut würde zukünftig im Alter „genauso belastend wie Geldarmut“ sein.²⁸

Eine gesellschaftliche
Herausforderung –
auch nach Corona

Wie reagiert die Politik auf die Herausforderung Einsamkeit?

Viele Kommunen haben bereits Maßnahmen gegen Einsamkeit ergriffen. Hierzu zählen bspw. die Schaffung barrierefreier Angebote (z. B. „LebenPlus“ in Tirschenreuth) und Begegnungsmöglichkeiten (z. B. „Fenstergespräche“ in Kassel) sowie die Förderung gemeinschaftlicher Wohnformen (z. B. „Wohnen für Hilfe“ in Köln).²⁹ Expertinnen und Experten wie der Diakonie-Präsident Ulrich Lilie geben jedoch zu bedenken, dass viele Städte und Regionen aus finanziellen Gründen vor weitgehenden Maßnahmen zurückschrecken. Der ehemalige SPD-Bundesvorsitzende und gegenwärtige Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) Franz Müntefering empfiehlt in diesem Zusammenhang, Kommunen „per Gesetz“ mit der Aufgabe zu betrauen, Einsamkeit mithilfe von Sozialarbeit entgegenzuwirken.³⁰

Vereinzelt kommunal
kreative Lösungen –
dennoch besteht
Handlungsbedarf

Aber auch die bundespolitische Ebene hat das Thema Einsamkeit als gesellschaftliche Herausforderung erkannt. Bereits im Koalitionsvertrag für die Legislaturperiode bis 2021 setzten

sich die regierungstragenden Parteien CDU, CSU und SPD folgendes Ziel: „Angesichts einer zunehmend individualisierten, mobilen und digitalen Gesellschaft werden wir Strategien und Konzepte entwickeln, die Einsamkeit in allen Altersgruppen vorbeugen und Vereinsamung bekämpfen.“³¹ Damit einhergehend sprachen sich die Abgeordneten Marcus Weinberg (CDU) und Karl Lauterbach (SPD) bereits 2019 für die Berufung einer oder eines Einsamkeitsbeauftragten auf Bundesebene aus.³² Der Abgeordnete Andrew Ullmann (FDP) forderte eine Strategie gegen Einsamkeit auf Bundesebene.³³ Die Linksfraktion im Deutschen Bundestag hat sich insbesondere mit der Einsamkeit im Alter auseinandergesetzt und im September 2018 eine Kleine Anfrage zu diesem Thema gestellt.³⁴ Die Linke sieht die Schaffung barrierefreier Wohn- und Begegnungsorte sowie v. a. die Bekämpfung von Altersarmut als Schlüssel zur Einsamkeitsbewältigung.³⁵ Bündnis 90/Die Grünen beschäftigt demgegenüber im Besonderen die Vereinsamung von Pflegebedürftigen. Die Sprecherin für Alten- und Pflegepolitik der Grünenfraktion Kordula Schulz-Asche forderte bspw. „abgestimmte Schutzkonzepte und ethische Handlungsleitlinien“ für Pflegeeinrichtungen in Zeiten der Corona-Pandemie.³⁶

Die Debatte über bundespolitische Maßnahmen wird seit einigen Jahren geführt.

Die Corona-Pandemie hat bereits zu einer deutlichen Zunahme von bundespolitischen Aktivitäten zum Thema Einsamkeit geführt. Gesundheitsminister Jens Spahn und der Pflegebevollmächtigte der Bundesregierung Andreas Westerfellhaus stellten bspw. im Dezember 2020 eine Handreichung für Einrichtungen der stationären Langzeitpflege vor, die auch zur Vermeidung von Einsamkeit beitragen soll.³⁷ Bundesfamilienministerin Franziska Giffey sprach sich gegenüber der Deutschen Presse-Agentur (dpa) im November 2020 für verstärkte Initiativen gegen Einsamkeit im Alter aus und verwies auf laufende Projekte der Kommunen.³⁸ Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend fördert bundesweit 520 Mehrgenerationenhäuser und seit Oktober 2020, unterstützt durch Mittel aus dem Europäischen Sozialfonds, 29 Modellprojekte gegen Einsamkeit im Alter.³⁹

Maßnahmen der Bundesregierung gegen Einsamkeit im Alter

Die FDP-Bundestagsfraktion stellte anknüpfend an die früheren Vorschläge des Abgeordneten Andrew Ullmann Mitte Dezember 2020 einen Antrag, in dem sie die Einsetzung einer Expertinnen- und Expertenkommission, eine koordinierende Stelle im Bundeskanzleramt sowie die Ausarbeitung eines Aktionsplans zur bundesweiten Bekämpfung von Einsamkeit fordert. Besonderes Augenmerk solle außerdem auf die Schaffung von Vernetzungsplattformen und Begegnungsmöglichkeiten, verstärkte Einsamkeits- und Glücksforschung, bundesweite Informations- und Aufklärungskampagnen, digitale Präventionsprogramme und Bildungsprojekte zur Förderung von Gesundheitskompetenz gelegt werden.⁴⁰

Antrag der FDP-Fraktion für einen Aktionsplan gegen Einsamkeit

Zeitgleich beschäftigte sich auch die CDU/CSU-Bundestagsfraktion mit der Thematik. Dem am 9. Februar 2021 beschlossenen Positionspapier „Gemeinsam gegen Einsamkeit – Für eine nationale Strategie“ zufolge sollen Einsamkeit und soziale Isolation langfristig angegangen und zum neuen Schwerpunktthema der Sozialpolitik in Deutschland werden. Dazu werden Eckpunkte für eine langfristige nationale Gesamtstrategie mit konkreten Vorschlägen für Maßnahmen auf Bundes- sowie kommunaler Ebene aufgeführt. Erklärte Zielsetzungen sind die Unterstützung eines selbstbestimmten Lebens und der sozialen Teilhabe bis ins hohe Alter, die Enttabuisierung des Themas sowie die Schaffung eines inklusiven Sozialraums, insbesondere mit Blick auf Menschen mit Behinderungen. Die Fraktion stellt die Benennung einer oder eines Einsamkeitsbeauftragten der Bundesregierung als Ansprechpartnerin bzw. -partner und Koordinatorin bzw. Koordinator auf Bundesebene, die Vernetzung und Synergienutzung aller handelnden Akteurinnen und Akteure, die Forcierung der Forschungsförderung zu Einsamkeit sowie das Aufstellen eines Aktionsplanes als Kernforderungen auf. Außerdem werden Kommunen angehalten, eigene Strategien und Maßnahmenpakete zur Einsamkeitsprävention und -bekämpfung zu entwickeln.⁴¹

CDU/CSU fordert eine nationale Strategie gegen Einsamkeit und eine Einsamkeitsbeauftragte bzw. einen Einsamkeitsbeauftragten.

Die Reaktionen der übrigen Parteien auf das Fraktionspapier von CDU/CSU fielen vergleichsweise wohlwollend aus. Die Einsetzung einer bzw. eines Einsamkeitsbeauftragten beanspruchen Vertreterinnen und Vertreter der Bundestagfraktionen von SPD und FDP jeweils als eigene Idee für sich.⁴² Bündnis 90/Die Grünen befürworten bundespolitische Maßnahmen zur Bewältigung von Einsamkeit, äußern jedoch auch eine kritische Erwartungshaltung.⁴³

Nationale Maßnahmen gegen Einsamkeit?

Der vorangegangene Überblick verdeutlicht die gesellschaftliche und politische Bedeutung des Themas Einsamkeit. Allerdings stellt sich die Frage, ob ein Vorgehen auf nationaler Ebene notwendig ist. Verschiedene Stimmen argumentieren, dass die Bewältigung und Prävention von Einsamkeit v. a. vor Ort angegangen werden müsse. Hier könne man auf ortsspezifische Besonderheiten am besten eingehen und die direkte Nähe zu den Betroffenen gewährleisten.⁴⁴ Der Soziologe Janosch Schobin warnt bspw. davor, die Verantwortung auf eine Bundeseinsamkeitsbeauftragte bzw. einen Bundeseinsamkeitsbeauftragten „wegzudelegieren“, wenn im Ergebnis weniger Maßnahmen vor Ort ergriffen würden. Andererseits könne eine zentrale Koordinationsstelle auf Bundesebene die Arbeit der Kommunen sinnvoll unterstützen und Synergieeffekte nutzen.⁴⁵ Dem Umstand, dass die Kommunen eine zentrale Rolle bei der Bewältigung dieser Herausforderung spielen, wird im Positionspapier der CDU/CSU-Fraktion und in Ansätzen auch im Antrag der FDP-Fraktion Rechnung getragen. Allerdings wird in dem Papier der Unionsfraktion eine nationale Strategie gefordert, die kommunale Gegenmaßnahmen ergänzen soll, um Einsamkeit als einer langfristigen gesamtgesellschaftlichen Herausforderung bundesweit effektiver begegnen zu können.

Nationale Maßnahmen können kommunale Ansätze wirksam ergänzen.

Auch auf EU-Ebene wurde im Rahmen eines Austausches zwischen Vertreterinnen und Vertretern aus Deutschland und zehn weiteren Mitgliedsländern sowie der Europäischen Kommission festgestellt, dass nationale Strategien ein wirksames Mittel der Einsamkeitsbekämpfung darstellen können.⁴⁶ Konkret zeigen Erfahrungen aus Nachbarländern, dass nationale Ansätze zur Bekämpfung von Einsamkeit Erfolg versprechend sein können.

In Frankreich war der Kampf gegen Einsamkeit im Jahr 2011 die „Grande cause nationale“ (Großes nationales Anliegen), eine Bezeichnung für jährlich durch öffentliche Ausschreibung ermittelte nationale Schwerpunktthemen. Den mit diesem Label ausgezeichneten gemeinnützigen Organisationen bzw. Verbänden – 2011 war es der Verbund „Pas de Solitude dans une France fraternelle“ (Keine Einsamkeit in einem brüderlichen Frankreich) – wird es ermöglicht, unentgeltlich im öffentlichen Radio und Fernsehen auf bestimmte soziale und gesellschaftliche Anliegen aufmerksam zu machen.⁴⁷ Über die staatliche Stiftung Fondation de France sind diverse lokale Organisationen, die Projekte gegen Einsamkeit und zur sozialen Inklusion anbieten, miteinander vernetzt.⁴⁸ Am 15. Februar 2021 kündigte Brigitte Bourguignon, Staatsministerin für Selbstständigkeit im französischen Ministerium für Solidarität und Soziales, zudem die Gründung eines strategischen Ausschusses zur Bekämpfung von sozialer Isolation älterer Menschen an.⁴⁹

Großbritannien hat 2018 eine nationale Einsamkeitsstrategie verabschiedet, wonach das britische Ministerium für Zivilgesellschaft, Digitales, Kultur, Medien und Sport auch explizit für das Thema Einsamkeit zuständig ist.⁵⁰ Zudem wurden in den letzten Jahren einige wirkungsvolle nationale Kampagnen (u. a. „Let’s talk loneliness“ und „Bisto Together Project“) zur Bekämpfung und Enttabuisierung von Einsamkeit etabliert.⁵¹ Seit 2017 organisiert die britische Wohltätigkeitsorganisation Marmelade Trust jährlich auch eine „Loneliness Awareness Week“ (Einsamkeit-Bewusstseins-Woche).⁵² 2020 wurde im Rahmen der weitbekannten Kampagne bspw. dazu aufgerufen, durch Briefe oder Videoanrufe Familienmitglieder, Freunde oder Bekannte zu kontaktieren und dadurch einen Beitrag zur Einsamkeitsbewältigung zu leisten.⁵³

Frankreich, Niederlande und Großbritannien sind Vorreiter in der nationalen Einsamkeitsbekämpfung.

In den Niederlanden wurde 2018 auf nationaler Ebene ein Pakt gegen Einsamkeit verabschiedet, woran anknüpfend bislang diverse landesweite Projekte auf den Weg gebracht worden sind. Vor Ausbruch von Covid-19 wurden u. a. „Plauderkassen“ in Supermärkten, Hausbesuche von ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern sowie Malworkshops in Seniorenheimen angeboten und gemeinsame Abendessen mit Veranstaltungscharakter in Bürgerzentren unter dem Namen „Resto VanHarte“ (Restaurant mit Herz) organisiert.⁵⁴ Diverse niederländische Gruppierungen und Institutionen haben sich zu einer „Nationale Coalitie tegen Eenzaamheid“ (Nationale Koalition gegen Einsamkeit) zusammengeschlossen und im Rahmen des nationalen Aktionsprogramms „Eén tegen eenzaamheid“ (Eins gegen Einsamkeit) werden auch in Zeiten der Corona-Pandemie verschiedene Projekte gegen Einsamkeit im Alter angeboten.⁵⁵ Dazu gehört ebenfalls die Durchführung einer „Week tegen Eenzaamheid“ (Woche gegen Einsamkeit).⁵⁶

Fazit

Die Covid-19-Pandemie hat dazu beigetragen, dass Öffentlichkeit und Politik Einsamkeit als eine ernstzunehmende gesellschaftliche Herausforderung erkannt haben. Aktuelle empirischen Erkenntnissen zufolge sind nicht nur ältere Menschen und vulnerable Gruppen betroffen: Insbesondere unter jungen Menschen ist ein zunehmendes Einsamkeitsempfinden feststellbar. Aufgrund struktureller, demographischer und soziokultureller Veränderungen werden sich voraussichtlich auch nach der Corona-Pandemie viele Menschen in Deutschland einsam fühlen. Einsamkeit kann sich wiederum negativ auf die psychische und physische Gesundheit der Betroffenen auswirken. Daher besteht politischer Handlungsbedarf.

Eine gemeinsame nationale Strategie bietet ein Gerüst zur Strukturierung und Ergänzung von Maßnahmen auf kommunaler Ebene. Erfahrungen aus dem benachbarten europäischen Ausland zeigen, dass nationale politische Konzepte ortsspezifische kommunale Maßnahmen gegen Einsamkeit wirkungsvoll ergänzen können. Darüber hinaus sollte die Forderung nach Ernennung einer Einsamkeitsbeauftragten oder eines Einsamkeitsbeauftragten aufgegriffen werden. Diese Funktion kann als koordinierende Schnittstelle zwischen der Bundes- und Kommunalpolitik fungieren, Vernetzung gewährleisten und den Austausch von Best-Practice-Ansätzen fördern. Zudem erfährt das Amt mediale Aufmerksamkeit und kann somit die Gesellschaft weiter für das Thema Einsamkeit sensibilisieren. Neben der Schaffung dieser neuen Funktion sollte der bereits eingesetzte Enttabuisierungsprozess aktiv vorangetrieben und die Öffentlichkeit weiter auf die Notwendigkeit der Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit aufmerksam gemacht werden. Schließlich sollte die Erforschung von Einsamkeit, ihren Auswirkungen auf die Gesundheit und der Wirksamkeit von Bekämpfungs- und Präventionsmaßnahmen intensiviert werden.

Angesichts der gesamtgesellschaftlichen Relevanz des Themas und der Übereinstimmungen zwischen den Regierungsparteien wäre eine Einigung auf eine nationale Strategie gegen Einsamkeit und auf die Einsetzung einer oder eines Einsamkeitsbeauftragten noch in der aktuellen Legislaturperiode zu begrüßen. Dies wäre ein wichtiger Schritt, um der verbreiteten Wahrnehmung eines „Gemeinsam vereinsamt“ das Zukunftsprojekt eines „Zusammen gegen Einsamkeit“ entgegenzusetzen.

- 1 Vgl. Positionspapier der CDU/CSU-Fraktion im Deutschen Bundestag: Gemeinsam gegen Einsamkeit – Für eine nationale Strategie, Beschluss vom 9.2.2021.
- 2 Vgl. Huxhold, Oliver / Engstler, Heribert: Soziale Isolation und Einsamkeit bei Frauen und Männern im Verlauf der zweiten Lebenshälfte. In: Vogel Claudia u. a.: Frauen und Männer in der zweiten Lebenshälfte: Alterwerden im sozialen Wandel. Wiesbaden: Springer VS, 2019, S. 72.
- 3 Vgl. Liu, Shuyan u. a.: Increased psychological Distress, loneliness, and unemployment in the spread of COVID-19 over 6 months in Germany. In: *Medicina*, 57 (2021) 1, S. 6.
- 4 Vgl. Pressemitteilung von Kaspersky vom 9.6.2020 zur Studie „Find your tribe: staying connected to combat loneliness“, online unter: https://www.kaspersky.de/about/press-releases/2020_covid-19-peak-knapp-die-haelfte-der-deutschen-fuehlte-sich-einsam (zuletzt abgerufen am 12.2.2021). Onlinebefragung ggf. nicht repräsentativ.
- 5 Vgl. Orth, Anja Kathrin / Eyerund, Theresa: Einsamkeit in Deutschland: Aktuell keine Zunahme. IW-Kurzbericht 38/2019, S. 1.
- 6 Entringer, Theresa u. a.: Psychische Krise durch Covid-19? Sorgen sinken, Einsamkeit steigt, Lebenszufriedenheit bleibt stabil. SOEPpapers on Multidisciplinary Panel Data Research, No. 1087 (2020), S. 11.
- 7 Vgl. Pressemeldung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vom 22.2.2021, online unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/aktuelles/alle-meldungen/einsamkeitsempfinden-aelterer-ist-deutlich-erhoeht-173816> (zuletzt abgerufen am 1.3.2021).
- 8 Vgl. Kemptner, Daniel / Marcus, Jan: Alleinlebenden älteren Menschen droht in Corona-Zeiten Vereinsamung. DIW aktuell, No. 45., DIW Berlin, German Institute for Economic Research 2020, S. 1f.
- 9 Vgl. Pressestatement von Prof. Dr. Claudia Neu vom 10.12.2020, online unter: https://www.sovd.de/fileadmin/downloads/pdf/sonstiges/Pressestatement_Prof_Dr_Claudia_Neu.pdf (zuletzt abgerufen am 12.2.2021).
- 10 Vgl. Buecker, Susanne u. a.: Changes in daily loneliness for German residents during the first four weeks of the COVID-19 pandemic. In: *Social Science & Medicine*, 265 (2020), S. 3.
- 11 Laut Studie fühlten sich 62 Prozent der „Zler“ und 60 Prozent der „Millenials“ einsam. Vgl. Pressemitteilung von Kaspersky vom 9.6.2020. Onlinebefragung ggf. nicht repräsentativ.
- 12 Vgl. Umfrageergebnisse auf YouGov.de: Wie oft, wenn überhaupt, haben Sie sich in den vergangenen zwei Monaten einsam gefühlt? (12.10.2020), online unter: <https://yougov.de/opi/surveys/results/#/survey/3a7315c7-0c5b-11eb-930b-c139f49e66db/question/b23c0ff7-0c5b-11eb-9edb-d3ec696753f8/age> (zuletzt abgerufen am 11.03.2021). Onlinebefragung ggf. nicht repräsentativ.
- 13 Vgl. Bleßmann, Sylvia: „Jung, einsam, strebsam – Studieren in Pandemie-Zeiten“, 24.1.2021, online unter: <https://www.zdf.de/nachrichten/panorama/corona-uni-studieren-pandemie-100.html> (zuletzt abgerufen am 12. 2.2021).
- 14 Vgl. Interview von Patrick Garber mit dem Soziologen Janosch Schobin. In: *Deutschlandfunk*, 23.1.2021, online unter: https://www.deutschlandfunkkultur.de/soziologe-ueber-einsamkeit-im-lockdown-gefangen-wie-in-990.de.html?dram:article_id=491291 (zuletzt abgerufen am 12.2.2021).
- 15 Vgl. Palgi, Yuval u. a.: The loneliness pandemic: Loneliness and other concomitants of depression, anxiety and their comorbidity during the COVID-19 outbreak. In: *Journal of affective disorders* (2020).
- 16 Vgl. Uhr, Atrid / Brand, Carola: Einsamkeit und Essstörungen: „Wie die Generation Corona leidet“. In: *BR24*, 27.1.2021, online unter: <https://www.br.de/nachrichten/bayern/einsamkeit-und-essstoerungen-wie-die-generation-corona-leidet,SNCsZZA> (zuletzt abgerufen am 12.2.2021).
- 17 Vgl. Valtorta, Nicole K. u. a.: Loneliness, social isolation and risk of cardiovascular disease in the English Longitudinal Study of Ageing. In: *European journal of preventive cardiology*, 25 (2018) 13, S. 1387–1396.
- 18 Vgl. Sundström, Anna u. a.: Loneliness increases the risk of all-cause dementia and Alzheimer's disease. In: *The Journals of Gerontology: Series B*, 75 (2020) 5, S. 919–926.
- 19 Vgl. Hakulinen, Christian u. a.: Social isolation and loneliness as risk factors for myocardial infarction, stroke and mortality: UK Biobank cohort study of 479 054 men and women. In: *Heart*, 104 (2018) 18, S. 1536–1542. Vgl. auch Christensen, Anne Vinggaard u. a.: (2020). Significantly increased risk of all-cause mortality among cardiac patients feeling lonely. In: *Heart*, 106 (2020)2, S. 140–146.
- 20 Konfessionelle Universität im Besitz der Kirche Jesu Christi der Heiligen der Letzten Tage (Mormonen) im US-Bundesstaat Utah.
- 21 Vgl. Holt-Lunstad, Juliane u. a.: Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. In: *Perspectives on psychological science*, 10 (2015) 2, S. 233.
- 22 Vgl. Hawkey, Luise C. / Cacioppo, John T.: Loneliness and pathways to disease. In: *Brain, behavior, and immunity*, 17 (2003) 1, S. 103. Vgl. auch Mayer, Michael: Pflegephänomen Einsamkeit. In: *Pflegezeitschrift*, 73 (2020) 9, S. 22.
- 23 Vgl. Pressemitteilung Nr. 242, 27.6.2019 des Statistisches Bundesamts, online unter: https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2019/06/PD19_242_12411.html (zuletzt abgerufen am 10.9.2020).
- 24 Vgl. Luhmann, Maïke / Hawkey, Louise C.: Age differences in loneliness from late adolescence to oldest old age. In: *Developmental Psychology*, 52 (2016) 6, S. 20.
- 25 Vgl. Adams, Eddy: Manchmal ist es im Herzen der Stadt am einsamsten, online unter: <https://www.deutscher-verband.org/aktivitaeten/netzwerke/urbact-programm/aktuelles/aktuelles/urbane-einsamkeit.html> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).

- 26 Vgl. Achter Altersbericht der Bundesregierung, S. 84.
- 27 Vgl. Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung / Körber-Stiftung: (Gem)einsame Stadt? Kommunen gegen soziale Isolation im Alter. Spotlight Demographie, S. 17.
- 28 Zit. nach Sprengel, Bernhard: Droht mit Corona auch eine „Epidemie der Einsamkeit“? In: *Ärzte Zeitung*, 19.10.2020, online unter: <https://www.aerztezeitung.de/Panorama/Droht-mit-Corona-auch-eine-Epidemie-der-Einsamkeit-413847.html> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 29 Vgl. Berlin-Institut für Bevölkerung und Entwicklung / Körber-Stiftung: Kommunale Innovation. Altersfreundlichkeit in Zeiten der Corona-Pandemie. Spotlight Demographie 5 (2020), S. 10f. Vgl. auch Online-Kommunikation der Universität zu Köln (2020), online unter: https://verwaltung.uni-koeln.de/cfs/content/family_support__kinder/kinderbetreuung_bis_eintritt_in_die_schule/wohnen_fuer_hilfe__projekt_der_universitaet_zu_koeln_und_der_stadt_koeln/index_ger.html (zuletzt abgerufen am 10.9.2020).
- 30 Vgl. „Giffey setzt sich für Initiativen gegen Einsamkeit im Alter ein“. In: *Handelsblatt*, 8.11.2020, online unter: <https://www.handelsblatt.com/politik/deutschland/familienministerin-giffey-setzt-sich-fuer-initiativen-gegen-einsamkeit-im-alter-ein/26602152.html?ticket=ST-157855-duej06liMaO31CwUkF90-ap3> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 31 Koalitionsvertrag zwischen CDU, CSU und SPD, 19. Legislaturperiode, S. 118.
- 32 Vgl. „Politiker denken über Einsamkeitsbeauftragten nach“. In: *Deutsches Ärzteblatt*, 29.07.2019, online unter: <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/104962/Politiker-denken-ueber-Einsamkeitsbeauftragten-nach> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 33 Vgl. „Einsamkeit der Menschen in Deutschland nimmt zu“. In: *Zeit Online*, 30.5.2019, online unter: <https://www.zeit.de/news/2019-05/30/einsamkeit-der-menschen-in-deutschland-nimmt-zu-190530-99-444576> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 34 Vgl. Bundestagsdrucksache 19/4314.
- 35 Vgl. Nachricht der Abgeordneten Katrin Werner: Einsamkeit den Kampf ansagen, 19.10.2018, online unter: <https://www.linksfraktion.de/themen/nachrichten/detail/einsamkeit-den-kampf-ansagen/> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 36 Pressemitteilung auf der Webseite der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen: Raus aus dem Abseits: Keine Verlängerung für strikte Besuchsverbote, 5.5.2020, online unter: <https://www.gruene-bundestag.de/presse/pressemitteilungen/raus-aus-dem-abseits-keine-verlaengerung-fuer-strikte-besuchsverbote> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 37 Vgl. Pressemitteilung auf der Webseite des Bevollmächtigten der Bundesregierung für Pflege: Besuche in stationären Pflegeeinrichtungen sicher ermöglichen, Dezember 2020, online unter: <https://www.pflegebevollmaechtigter.de/details/besuche-in-stationaeren-pflegeeinrichtungen-sicher-ermoeglichen.html> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 38 Vgl. *Handelsblatt*, 8.11.2020.
- 39 Vgl. Hintergrundmeldung vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Einsamkeit im Alter, 28.1.2021, online unter: <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/themen/aeltere-menschen/aktiv-im-alter/einsamkeit-im-alter> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 40 Vgl. Bundestagsdrucksache 19/25249.
- 41 Vgl. Positionspapier der CDU/CSU-Fraktion im Deutschen Bundestag vom 9.2.2021
- 42 Vgl. Herrmann, Borris: „Die Entdeckung der Einsamkeit“. In: *Süddeutsche Zeitung*, 17.12.2018, online unter: <https://www.sueddeutsche.de/politik/corona-pandemie-die-entdeckung-der-einsamkeit-1.5151482> (zuletzt abgerufen am 10.9.2020)
- 43 Vgl. Pressestatement der Abgeordneten Kirsten Kappert-Gonthier: Koalition muss jetzt Maßnahmen gegen Einsamkeit ergreifen, 10.2.2021, online unter: <https://www.gruene-bundestag.de/presse/pressemitteilungen/dr-kirsten-kappert-gonthier-koalition-muss-jetzt-massnahmen-gegen-einsamkeit-ergreifen> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 44 Vgl. Körber-Stiftung: Einsamkeit ist ein kommunales Thema, 2019, online unter: <https://www.koerber-stiftung.de/koerber-demografie-symposien/einsamkeit> (zuletzt abgerufen am 13.2.2021).
- 45 Vgl. *Deutschlandfunk*, 23.1.2021.
- 46 „National strategies can guide, facilitate exchange on what works and fund“. Europäische Kommission: Executive Summary – Peer Review on ‚Strategies for supporting social inclusion at older age‘, 2019, online unter: <https://ec.europa.eu/social/BlobServlet?docId=21814&langId=en> (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).
- 47 Vgl. schriftliche Anfrage vom 12.7.2012 und Antwort des französischen Ministeriums für Soziales und Gesundheit vom 20.12.2012, online unter: <https://www.senat.fr/questions/base/2012/qSEQ120700304.html> (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).
- 48 Vgl. Mitteilung auf der Webseite von Fondation de France: Les Solitudes en France – Contre toutes les solitudes, des solidarités de proximité, 2.12.2020, online unter: <https://www.fondationdefrance.org/fr/contre-toutes-les-solitudes-des-solidarites-de-proximite> (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).

- 49 Vgl. Pressemitteilung auf der Webseite des französischen Ministeriums für Soziales und Gesundheit, 15.2.2021, online unter: <https://solidarites-sante.gouv.fr/actualites/presse/communiqués-de-presse/article/lancement-du-comité-stratégique-de-lutte-contre-l-isolement-des-personnes-agees> (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).
- 50 Vgl. Yeginsu, Ceylan: „U. K. Appoints a Minister for Loneliness“. In: *New York Times*, 17.1.2020, online unter: <https://www.nytimes.com/2018/01/17/world/europe/uk-britain-loneliness.html> (zuletzt abgerufen am 14.2.2021)
- 51 Vgl. Mitteilung auf der Webseite von ONE Agency: Cheer up the lonely day – The most powerful anti-loneliness campaigns, online unter: <https://oneagencymedia.co.uk/blog/cheer-up-the-lonely-day-the-most-powerful-anti-loneliness-campaigns/> (zuletzt abgerufen am 14.2.2021)
- 52 Vgl. Mitteilung auf der Webseite von Marmelade Trust: Loneliness awareness week (2020), online unter: <https://www.marmeladetrust.org/law> (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).
- 53 Vgl. Mitteilung auf der Webseite zur Kampagne „Let’s talk loneliness“: Get involved in Loneliness Awareness Week 2020, online unter: <https://letstalkloneliness.co.uk/get-involved-in-loneliness-awareness-week-2020/> (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).
- 54 Vgl. Schweighöfer, Kerstin: „Wie die Niederlande Einsamkeit bekämpfen“. In: *Der Standard*, 8.11.2018, online unter: <https://www.derstandard.de/story/2000090843464/wie-die-niederlande-einsamkeit-bekaempft>. Vgl. auch Webseite der Kampagne „Eén tegen eenzaamheid“, online unter: <https://www.eentegeneenzaamheid.nl>. (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).
- 55 Vgl. Pressemitteilung der niederländischen Regierung: Aanpak eenzaamheid onder ouderen, online unter: <https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/eenzaamheid/aanpak-eezaamheid>. Vgl. auch Website der Kampagne „Eén tegen eenzaamheid“.
- 56 Vgl. van den Beld, Hugo: Dit zijn de nieuwe TV-spots rond, 25.9.2020, online unter: <http://aanpakeenzaamheid.nl/tvspotseenzaamheid/> (zuletzt abgerufen am 16.2.2021).

Impressum

Natalie Klauser

Natalie Klauser ist Referentin für den Themenbereich Demographischer Wandel in der Hauptabteilung Analyse und Beratung der Konrad-Adenauer-Stiftung.

Konrad-Adenauer-Stiftung e. V.

Natalie Klauser

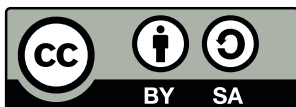
Demographischer Wandel
Analyse und Beratung
T +49 30 / 26 996-3746
natalie.klauser@kas.de

Postanschrift: Konrad-Adenauer-Stiftung, 10907 Berlin

Diese Veröffentlichung der Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. dient ausschließlich der Information. Sie darf weder von Parteien noch von Wahlwerbern oder -helfenden zum Zwecke der Wahlwerbung verwendet werden. Dies gilt für Bundestags-, Landtags- und Kommunalwahlen sowie für Wahlen zum Europäischen Parlament.

Herausgeberin: Konrad-Adenauer-Stiftung e. V. 2021, Berlin
Gestaltung & Satz: yellow too, Pasiak Horntrich GbR
Hergestellt mit finanzieller Unterstützung der Bundesrepublik Deutschland.

ISBN 978-3-95721-899-5



Der Text dieses Werkes ist lizenziert unter den Bedingungen von „Creative Commons Namensnennung-Weitergabe unter gleichen Bedingungen 4.0 international“, CC BY-SA 4.0 (abrufbar unter: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/legalcode.de>)

Bildvermerk Titelseite
© shutterstock/Jorm S