

# Einsamkeit

- ein Phänomen, das viele Menschen betrifft

Yella Kroll, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Gestalttherapeutin  
Beratungsstelle für seelische Gesundheit Nürnberger Land



2

## Was erwartet Sie

1. Definition
2. Unterscheidung: Alleinsein versus Einsamkeit
3. Einsamkeit physiologisch
4. Jedes Gefühl ist sinnvoll. Sogar Einsamkeitsempfinden?
5. Öffentliche Beachtung von Einsamkeit in Deutschland
6. Was tun gegen Einsamkeit?
7. Vorbilder

3

## 1. Eine Definition von Einsamkeit

„eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen den gewünschten und den tatsächlichen sozialen Beziehungen“

Prof. Dr. Luhmann  
eine der führenden deutschen Einsamkeitsforscher\*innen  
in Anlehnung an Peplau/Perlman (1982)

4

## 2. Alleinsein ≠ Einsamkeit

- „**Alleinsein**“ wird im deutschen Sprachgebrauch manchmal auch synonym verwendet, meint aber:
- objektive, rein äußerliche Situation. Niemand ist in unmittelbarer Nähe
  - oft wohltuend, häufig als positiv empfunden. Zeit über sich nachzudenken. Möglichkeit wahre Bedürfnisse zu entdecken.
  - Niemand setzt einen unter Druck. Man muss niemandem gefallen.
  - Kann ausgesprochen erholsam sein. Man tut sich möglichst etwas gutes. Lernen kleine, schöne Momente für sich zu genießen (Natur)

5

## 2. Alleinsein ≠ **Einsamkeit**

**Einsamkeit** (im wissenschaftlichen Sinne) ist dagegen immer negativ:

- Mangel an Verbindung zu anderen Menschen
- subjektives Gefühl. Qualvoll. Als schmerzhaft wahrgenommen. Kein Glückspotential.
- Problematisch, wenn es länger anhält, sich verstetigt, mit chronischem Leidensdruck einhergeht
  - macht unglücklich
  - ist mit einer Vielzahl an körperlichen und
  - psychologischen Erkrankungen, wie depressiven Verstimmungen, verbunden
  - Längeres Einsamkeitsgefühl ist gesundheitsschädlicher als Zigaretten rauchen oder Übergewicht.

6

## 3. Einsamkeit physiologisch

Große und kleine Gefühle sind mit biologischen Vorgängen verknüpft

Je nachdem, ob unsere Bedürfnisse erfüllt sind oder eben nicht schüttet unser Körper Glücks- oder Stresshormone aus und wechseln unsere verschiedenen Zweige des Nervensystems in aktive oder passive Zustände

z.B. wird für soziale Interaktion ein aktiver Vagusnerv benötigt.

„Ebenso, wie unser Gehirn auf das Vorhandensein von Nahrung in unserem Magen mit Belohnung in Form von Freudegefühlen reagiert, reagiert es auch auf den positiven Kontakt mit anderen.“ (Waldinger & Schulz, 2009)

Ähnlich wie wir den Mangel an Nahrung als Hunger erleben, erleben wir den Mangel an guten Kontakten als Einsamkeit.

Manchmal fühlt sie sich wie eine Alarmanlage im Körper an und verursacht Schmerzen.

7

## 4. Jedes Gefühl ist sinnvoll. Sogar Einsamkeitsempfinden?

### Entwicklung des Homo sapiens

„Unsere Vorfahren lebten ein kurzes und mühseliges Leben voller Angst. Und überlebten trotzdem.“ (Waldinger & Schulz, 2009) Weil:

Seine Entwicklung ähnlich verlief wie die vieler anderer Tierarten, aber anders als z.B. bei Reptilien

- Sein Gehirn und der Rest seines Körpers hatten sich in Richtung Kooperation entwickelt
- Unsere Vorfahren taten sich zu Gemeinschaften zusammen

Heute ist das Tier Mensch nicht viel anders als früher, auch wenn das Leben sich sehr verändert hat. Unser Gehirn und unser Nervensystem ist nach wie vor biologisch zutiefst darauf angelegt die Sicherheit der Gruppe zu suchen und in Beziehungen zu leben. Einsamkeit empfindet unser uraltes Gehirn als lebensbedrohlich.

**Entwicklungsgeschichtlich ist der Mensch dazu vorgesehen, sich mit anderen Menschen zu verbinden.**

8

## 4. Jedes Gefühl ist sinnvoll. Sogar Einsamkeitsempfinden?

Beziehungen sind also notwendig und zudem sind Beziehungen der Schlüssel zum Glück

Robert Waldinger (Autor, Sprecher und Zen-Priester):

„Tiefe, bedeutungsvolle Beziehungen sind der Schlüssel zum Glück.“

„Gute Beziehungen machen glücklichere, gesündere Menschen.“

„Die Behauptung, der Mensch brauche herzliche Beziehungen ist keine Gefühlsduselei, sondern eine unumstößliche Tatsache. Aus wissenschaftlichen Studien geht wieder und wieder hervor, dass der Mensch Nahrung, Bewegung und ein Ziel im Leben braucht – und dass wir einander brauchen.“ (Waldinger & Schulz, 2009)

## 4. Jedes Gefühl ist sinnvoll. Sogar Einsamkeitsempfinden?

### Harvard Study on Adult Development

Seit 1938 die längste und größte **Forschungsstudie** der Welt **über menschliches Glück und Wohlbefinden**

Sie geht der Frage nach:  
Was ist Glück? Und wie findet man es?

Sie verfolgt seit über 80 Jahren das Leben mehrerer Generationen von Teilnehmer\*innen.

- Sie zeigt, dass **starke, sinnvolle Beziehungen der wichtigste Vorhersagewert für langfristiges Glück und Gesundheit** sind.  
Sie übertreffen Reichtum, Ruhm oder sozialen Status bei Weitem.
- Diese bahnbrechende Forschung unterstreicht die **Bedeutung der Pflege tiefer Verbindungen mit anderen** und **gibt wertvolle Einblicke, wie** diese Beziehungen zu einem reicheren, erfüllenderem Leben führen können.

## 5. Öffentliche Beachtung von Einsamkeit in Deutschland



Umfassende Untersuchung zur Langzeitentwicklung der Einsamkeitsbelastungen in Deutschland

Im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend erstmals als Langzeitbeobachtung aufbereitet

- Bevölkerung 18 Jahre und älter
- auf Basis verschiedener Befragungen im Sozio-oekonomischen Panel (SOEP)
- 1992 bis 2021 (Daten zur Einsamkeit aus den vergangenen 30 Jahren)

- Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Ihnen die Gesellschaft anderer fehlt?
- Wie oft haben Sie das Gefühl, außen vor zu sein?
- Wie oft haben Sie das Gefühl, dass Sie sozial isoliert sind?

Fünfstufige Antwortskala „nie“ = 1 bis „sehr oft“ = 5

## Einsamkeitsbarometer 2024

Bericht beschreibt die Entwicklung von Einsamkeit in unserer Gesellschaft/ in der erwachsenen deutschen Bevölkerung

- Langzeitentwicklung
- vulnerable Gruppen und Risikofaktoren
- Veränderungen und Trends in den Einsamkeitsbelastungen unterschiedlicher Gruppen
- eine internationale Vergleichbarkeit der Daten im Zeitverlauf

zahlreiche Maßnahmen verschiedener Bundesministerien zur Stärkung der sozialen Verbundenheit und des gesellschaftlichen Miteinanders.

## 5.1 Allgemeine Erkenntnisse über Einsamkeitsbelastungen

- Rückgang der Belastungen zwischen 1992 und 2017
- Einsamkeitsbelastungen durch die Corona-Pandemie gehen zurück  
7,6 % in 2017  
28,2 % im ersten Pandemiejahr 2020  
11,3 % in 2021
- Einsamkeitsbelastungen können jede und jeden betreffen – in jedem Alter und jeder Lebenslage
- Ältere und jüngere Menschen sind am häufigsten betroffen. Personen über 75 Jahren sind im Längsschnitt am stärksten betroffen.

Im ersten Pandemie-Jahr 2020 waren erstmals jüngere Personen (zwischen 18 und 29 Jahren) mit 31,8 Prozent stärker belastet als Personen im Alter über 75 Jahren (22,8 Prozent). Während jüngere Altersgruppen in 2021 auf höherem Niveau verharren (14,1 Prozent; 2017: 8,6 Prozent), liegen die Einsamkeitsbelastungen bei älteren Personen in etwa auf dem Niveau vor der Pandemie (2017: 9,1 Prozent, 2021: 10,2 Prozent).

## 5.1 Allgemeine Erkenntnisse über Einsamkeitsbelastungen

- Frauen weisen eine **höhere** Belastung auf (2017: 8,8 Prozent, 2020: 33,2 Prozent, 2021: 12,8 Prozent), **als Männer** (2017: 6,6 Prozent, 2020: 23,1 Prozent, 2021: 9,8 Prozent), wobei die Pandemie diesen Effekt noch weiter verstärkt hat. (sog. Gender Loneliness Gap)
- Es gibt regionale Unterschiede, aber keinen signifikanten Stadt-Land-Unterschied. Die Bevölkerung der ostdeutschen Länder ist geringfügig stärker betroffen als die der westdeutschen Länder.
- Zusammenhang zw. Einsamkeitsbelastungen und Einstellungen zur Demokratie: Das Einsamkeitsbarometer zeigt für das Jahr 2021 ein signifikant **niedrigeres Vertrauen in politische Institutionen** (Polizei, Parteien, Politiker und Politikerinnen, Rechtssystem, Bundestag) **bei Personen mit erhöhter Einsamkeitsbelastung im Vergleich mit Personen ohne erhöhte Einsamkeitsbelastung.** Einsamkeitsbelastung können die Empfänglichkeit für Verschwörungserzählung steigern.

## 5.2 Risikofaktoren und Prädiktoren

- Einsamkeit wirkt sich negativ auf die **physische und psychische Gesundheit** aus. Wechselseitiger Zusammenhang: **Einsamkeit macht krank**, ist gesundheitsschädlicher als rauchen **Krankheit macht einsam**
  - Armut**
  - Durch **Care Arbeit** steigt das Risiko. Unter Care Arbeit fallen sowohl die Sorgearbeit für pflegebedürftige Personen als auch die Kindererziehung.
  - Personen **mit Migration- und/oder Fluchterfahrung** zeigen eine erhöhte Einsamkeitsbelastung auf **als** Personen **ohne** diesen Erfahrungen.
  - Der Anteil von **erwerbslosen Menschen** mit Einsamkeitsbelastungen ist stark erhöht.
- Unter anderem weil die soziale Teilhabe eingeschränkt wird.

## 5.3 Resilienzquellen von Einsamkeit

### Gesellschaftliche Teilhabe, soziale Bindungen und Bildung

Die deutsche Bevölkerung verfügt über ein solides Fundament an Resilienzfaktoren gegen Einsamkeit.

- Die **Besuchsfrequenzen zu Primärbeziehungen** (Familie, Freunden und Freundinnen sowie Nachbarn und Nachbarinnen) sind auf einem konstant hohen Niveau – auch während der Pandemie.
- Die **Zufriedenheit mit der Qualität** der Primärbeziehung ist konstant hoch.
- Aktiver Sport** ist für viele Menschen eine zunehmend wichtige Form sozialer Teilhabe.
- Personen mit höherer Bildung sind weniger von Einsamkeit betroffen als Personen mit mittlerer Bildung, die wiederum weniger als Personen mit geringer Bildung.

## 6. Was tun gegen Einsamkeit

„Qualität der sozialen Beziehungen wichtiger als die Quantität!“

(Hawkley et al., 2008)

Zentral:

**Für gelingende Beziehungen ist es nie zu spät!**

Es gibt nicht die eine Antwort auf die Linderung eines subjektiven Leidens. Einsamkeit ist so vielseitig, wie die Menschen, die sie verspüren, die Ursachen die sie ausmachen und die individuellen Biografien die sie formen.

Einsamkeit hat viele Gesichter. Gründe bei einer jungen Person in einer Großstadt sind häufig andere als bei einer Person, im hohen Alter im ländlichen Raum.

## 6. Was tun gegen Einsamkeit

1. Äußere Bedingungen
2. Praktisch – Was kann jede und jeder einzelne selber tun
3. Die Frage der inneren Haltung
4. Und manchmal braucht es mehr als das

## 6.1 Äußere Bedingungen

Bundesgesellschaftsministerium (BMFSFJ)

versteht Einsamkeitsbelastungen als eine gesamtgesellschaftliche/ ressortübergreifende Herausforderung

„Einsamkeit ist vielmehr eine komplexe gesamtgesellschaftliche Herausforderung mit zahlreichen negativen Auswirkungen auf die Gesundheit von Menschen sowie das soziale Miteinander, die einer umfassenden strategischen Bearbeitung bedarf.“\*

<https://kompetenznetz-einsamkeit.de/angebote/angebote-fuer-betroffene>

Überregionale und bundesweite Angebote und Programme



## 6.2 Praktisch

1. Einsamkeit annehmen
2. Überwinden raus zu gehen unter Menschen  
z.B. Park, Kino, Theater, Museen, Konzerte, Sportveranstaltungen, kostenlose Angebote, Flohmärkte, Tag der offenen Tür, Ausstellungen, kirchliche oder städtische Angebote...
3. Suchen Sie sich Gleichgesinnte in einer Hobby-Gruppe oder einem Verein  
z.B. Sport, Chor, Natur, Spielegruppe (Boccia, Schach,...) Instrument, Sprache, Schreiben, Malen, Politik, Kultur, Umwelt, ...
4. Engagieren Sie sich in einem, Bereich, der Ihnen am Herzen liegt
5. Nutzen Sie seriöse Online-Plattformen  
Um Menschen mit gleichen Interessen zu finden, z.B. Kochen, Essen, Kunst, Mountainbiken, Historische Stadtführung

## 6.3 Haltung

- **Achtsamkeit** – wesentliches Mittel zum Glück  
Wahrnehmen ohne zu urteilen  
Fragen Sie sich: „Was gibt es hier, das ich noch nie zuvor bemerkt habe?“
- **Aufmerksamkeit in Beziehungen**  
„...ist die seltenste und reinste Form der **Großzügigkeit**.“ (S. Weil) Weil Aufmerksamkeit – Zeit – das Kostbarste ist, das wir besitzen.  
„Aufmerksamkeit ist die grundlegendste Form der Liebe.“ (J. Tarant)  
Großzügigkeit programmiert unser Gehirn auf positive Gefühle.  
Der Prozess des Gebens und Nehmens ist die Grundlage eines sinnerfüllten Lebens.  
Die Vorstellung zu geben, was man selbst gern bekommen würde ist ein Gegengift gegen die Macht- und Hoffnungslosigkeit.

## 6.3 Haltung

- Radikale Neugier**  
 Echte tief empfundene Neugier auf die Erfahrungen anderer – spielt in wichtigen Beziehungen eine große Rolle. Hat jemand, das was wir erlebt haben richtig verstanden und kann es in eigenen Worten wieder geben, kann Magie entstehen. Entscheidend ist, dass sie hilft uns zu verbinden und uns damit mit dem Leben.
- Teilen Sie sich anderen ehrlich mit:** in einem sicheren Rahmen führt dies zu der Erfahrung so sein zu dürfen, wie man ist
- Gefühl der Ehrfurcht** kann wie ein Wundermittel wirken und Menschen verbinden. Sich ergreifen lassen von der Schönheit der Natur, Kunst und Musik
- Soziale Synchronizität und Gleichklang** führt zu einem Gefühl der Verbundenheit und Sympathie. Zusammenhang zwischen aufeinander abgestimmten Bewegungen und sozialen Bindungen. Je ähnlicher wir uns sind, desto sicherer, geborgener und vertrauter fühlen wir uns .

## 6.4 Und manchmal braucht es mehr als das

Wenn es eine Einsamkeit ist, die man schon sehr lange verspürt hat und, die trotz vieler Freunde nicht weggeht, kann es sein, dass man Kontakte unbewusst sabotiert.

Kinder, die zu viel einsam waren können nicht genug innere Sicherheit herstellen. Als Erwachsene tun sie sich daher schwer, sich auf die Nähe zu anderen Menschen einzulassen.

Dann brauchen Sie vielleicht Unterstützung und Begleitung, um zu lernen, Ihre alte Einsamkeit kennenzulernen, sie anzunehmen, zu trauern und die schließlich die alten Bedürfnisse nachzuvorsorgen.



## 7. Vorbilder

### Weltglücksreport 2025

Der jährlich veröffentlichte UN-Bericht bewertet soziale Unterstützung, Einkommen, Gesundheit, Freiheit, Großzügigkeit und das Fehlen von Korruption, um das nationale Glück eines Landes zu bestimmen. Bhutan als Initiator dieser UNO-Resolution verwendet seit 1998 als hauptsächlichen Entwicklungsindikator das sogenannte **Bruttonationalglück**

Diesjähriger Bericht steht unter dem Motto "Caring and sharing" (Fürsorge und Austausch) zeigt: Ein Fürsorgliches Miteinander beeinflusst die eigene Zufriedenheit.

- Deutschland liegt auf Platz 22 von 147.
- Finnen im achten Jahr in Folge auf Platz 1

Im Norden erwarte man nicht viel und sei zufrieden mit dem, was man hat. Auch wenn das Wetter öfter mal schlecht ist und die Landschaft karg."

"Das Gefühl von Zusammengehörigkeit und der Bereitschaft, einander zu helfen - das ist aus historischen und anderen Gründen weit verbreitet in den nordischen Ländern. Menschen kümmern sich um andere.."

Eine Finnin erzählt: "Die Menschen in Finnland sind so glücklich, weil hier alles funktioniert. Und das soziale Netz sorgt dafür, dass alle ein Auskommen haben. Manchmal ist sogar das Wetter schön."

## Literatur/ Bücher

- Baer, U. & Frick-Baer G. (2010). *Wege finden aus der Einsamkeit*. Beltz Verlag Weinheim und Basel
- Herrmann, S. (2024, Dezember 22). „Ehrfurcht kann wie ein Mittel gegen giftige Selbstbezogenheit wirken“. *Süddeutsche Zeitung*
- Klein, G. N. (2022). *Der Vagus-Schlüssel zur Traumaheilung*. München: Gräfe und Unzer Verlag
- Rosenberg, S. (2021). *Der Selbstheilungsnerv*. Kirchzarten: VAK Verlag
- Schellenbaum, P. (1988). *Die Wunde der Ungeliebten*. München: Kösel Verlag
- Von Wurbm-Seibel, R. (2024). *Zusammen*. München: Kösel Verlag
- Waldinger, R. & Schulz, M. (2023). *The Good Life*. München: Kösel Verlag
- Wolf, D. (2009) *Einsamkeit überwinden*. Mannheim: Pal Verlagsgesellschaft



## Webseiten

- <https://kompetenznetz-einsamkeit.de>
- [file:///G:/Dokumente/Download/KNE\\_Factsheet\\_231219.pdf](file:///G:/Dokumente/Download/KNE_Factsheet_231219.pdf)
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2024). Einsamkeitsbarometer 2024 Langzeitentwicklung von Einsamkeit in Deutschland  
<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/240528/5a00706c4e1d60528b4fed062e9debcc/einsamkeitsbarometer-2024-data.pdf>
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (2023). Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit  
<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/234584/9c0557454d1156026525fe67061e292e/2023-strategie-gegen-einsamkeit-data.pdf>
- Dr. Włodarek Life Coaching. (2024, 14. Dezember). *Einsamkeit ade! – 5 Tipps für die richtige Balance in sozialen Beziehungen!*. YouTube.  
<https://www.youtube.com/watch?v=B9abLw1d2Ks>
- <https://www.robertwaidinger.com/>
- <https://www.nzz.ch/report-und-debatte/was-macht-gluecklich-interview-mit-robert-waidinger-leiter-der-harvard-studie-id.1824042,30.04.2024>
- <https://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/dev/lifespans/erleben/berichte/synchron.html>
- <https://www.tagesschau.de/ausland/weltgluecksbericht-101.html>

Alle Links wurden zuletzt am 26.03.2025 um 11:16 Uhr aufgerufen

## Bilder

- Folie 11:  
Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de>  
Einsamkeitsbarometer 2024.  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/einsamkeitsbarometer-2024-237576>
- Folie 20:  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/strategie-der-bundesregierung-gegen-einsamkeit-234582>
- Folie 22: Herz Y. Kroll
- Folie 24: Foto Y. Kroll

Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!