



IM FOKUS!

Mainz, 4. März 2024

Nr. 18/12

## Gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten der Vereinzelung – Einsamkeit als politisches Handlungsfeld

Im rheinland-pfälzischen Landtag debattierten die Abgeordneten in der **Plenarsitzung** am 27. September 2023 über das Thema „Einsamkeit“.<sup>1</sup> Fraktionsübergreifend bestand Einigkeit, dass es sich um ein relevantes Phänomen handelt, zu dem weitergehende Maßnahmen ergriffen werden sollten.

Im Mittelpunkt dieser Ausgabe von Im Fokus! steht deshalb die Frage, inwieweit Einsamkeit ein politisches Handlungsfeld darstellt und gesellschaftlicher Zusammenhalt in Zeiten der Vereinzelung gefährdet ist. Dazu geht es zu Beginn um eine Definition von Einsamkeit (I.). Anschließend stehen die Verbreitung von Einsamkeit (II.) sowie ihr Verhältnis zur Demokratie im Vordergrund (III.). Schließlich handelt es sich darum darzustellen, wie das Thema „Einsamkeit“ in der Politik aufgegriffen wurde und wird (IV.).

### I. Was ist Einsamkeit?

Nach einer allgemein anerkannten und zumeist zitierten Definition stellt Einsamkeit einen subjektiv wahrgenommenen Mangel dar, der durch eine **Diskrepanz** zwischen den gewünschten und tatsächlichen **sozialen Beziehungen** entsteht. Einsamkeit bezieht sich damit auf ein Gefühl und ist in der Regel ein negativer Zustand. Davon ist die **soziale Isolation** zu unterscheiden, die objektiv den Grad der Vereinzelung und die sehr geringe Kontakthäufigkeit zu anderen Menschen beschreibt. Ein Kriterium ist zum Beispiel die Anzahl der Freunde. Ferner wird oft zwischen der Einsamkeit, die man auch unter Menschen empfinden kann, und dem **Alleinsein** unterschieden: Allein, also ohne Menschen in der Nähe zu sein, ist objektiv feststellbar, kann sowohl als positiv als auch als negativ empfunden werden und kann auch nur vorübergehend gegeben sein.<sup>2</sup>

Des Weiteren lassen sich bei Einsamkeit **drei Dimensionen** ausmachen; dies betrifft die **intime** Einbindung durch enge Bezugspersonen, die **relationale** Einbindung im weiteren Freundes- und Familienkreis und die **kollektive** Einbindung etwa in einem Verein oder Staat. Bemerkenswert ist mit Blick auf die dritte Dimension: „Viele Menschen ignorieren (...) meist den kollektiven Aspekt der sozialen Einbindung und finden sich dann überrascht als Teil einer Gruppenidentität wieder, etwa wenn eine nationale Notsituation eintritt oder die Klasse von Menschen angegriffen wird, der man sich zugehörig fühlt.“<sup>3</sup>

Eine grundsätzliche Herausforderung ist darüber hinaus die **Tabuisierung** des Themas: „Einsamkeit ist jedoch derart stigmatisiert, dass viele Menschen bestreiten, sich einsam zu fühlen; noch viel mehr

Menschen ignorieren, was wir bereits über Einsamkeit wissen und wie sich ihr gefährlicher Einfluss auf unser Leben und Denken verringern ließe.“<sup>4</sup> Einsamkeit ist damit nicht nur eine individuelle Angelegenheit, sondern muss auch – wie noch genauer zu betrachten sein wird – in einem größeren gesellschaftlichen Kontext gesehen werden.

## II. Verbreitung von Einsamkeit

Um das Ausmaß von Einsamkeit in der Bevölkerung einschätzen zu können, stellt sich die Frage, wie man sie misst. Dazu werden in der Regel subjektive Befragungsdaten erhoben und Bewertungsskalen herangezogen.<sup>5</sup> Eine wichtige **Langzeitstudie**, die auch Informationen zur Verbreitung von Einsamkeit enthält, ist das **Sozio-ökonomische Panel** des Deutschen Instituts für Wirtschaftsforschung. Demnach fühlten sich von den Befragten im Jahr 2013 ca. 10,5% und im Jahr 2017 ca. 9,5 % einsam.<sup>6</sup> Mit der **Corona-Pandemie** stiegen die Einsamkeitswerte außerdem sprunghaft an.<sup>7</sup> In Zukunft soll ein sogenanntes Einsamkeitsbarometer Auskunft zu Einsamkeit in Deutschland geben.<sup>8</sup>

Ferner gibt es Faktoren für ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko. Vor der Corona-Pandemie gehörten zu den **Risikogruppen** unter anderem ältere Menschen, Menschen mit niedrigem Einkommen, Arbeitslose, Alleinerziehende und Alleinlebende. Während der Corona-Pandemie entstanden neue Risikogruppen, wozu jüngere Menschen zählen; gleichzeitig hatte zum Beispiel die Frage der Erwerbstätigkeit in diesem Zusammenhang keine Bedeutung mehr.<sup>9</sup>

Außerdem kann ein besonderer Blick auf **Rheinland-Pfalz** geworfen werden. Betrachtet man die sogenannte **Einsamkeitskarte**, auf der die regionale Verteilung von Einsamkeit für Deutschland visuell dargestellt ist, sind Menschen in Rheinland-Pfalz weniger von Einsamkeit betroffen als in anderen Bundesländern.<sup>10</sup> Beim Anteil einsamer Menschen pro Bundesland lag Rheinland-Pfalz auf Platz 7.<sup>11</sup> Hervorzuheben dabei ist, dass die regionale Verteilung von Einsamkeit nicht auf einfache Unterschiede zwischen Stadt und Land zurückzuführen ist.<sup>12</sup>

## III. Einsamkeit als Gefahr für die Demokratie

Von besonderem Interesse mit Blick auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt ist, wie Einsamkeit und Demokratie zusammenhängen. So kann Vereinsamung dazu beitragen, dass das **Vertrauen** in die Mitmenschen und auch in **demokratische Institutionen** verloren geht. Das hat wiederum zur Folge, dass sich vereinsamte Menschen bei **Wahlen** eher enthalten oder dazu neigen, populistische Parteien zu wählen. Grundlegend ist dazu die These von **Hannah Arendt**, dass kollektive Einsamkeitserfahrungen antidemokratische Bewegungen begünstigen: „Die ‚Massen‘, die die Entstehung totalitärer Gesellschaftsformen ermöglichen, wachsen, so Arendt, aus einer ‚atomisierten‘ Gesellschaft‘, mit deren Wettbewerbsstruktur die Einsamkeit des Einzelnen einhergeht. Charakteristisch für den ‚Massenmenschen‘ seien seine Isolation und das Fehlen normaler sozialer Beziehungen, schreibt die Philosophin“.<sup>13</sup>

Wie relevant das Thema aktuell ist, zeigt eine Studie vom Februar 2023. Sie nimmt Jugendliche in den Blick und trägt den Titel „Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland“. Eines ihrer Ergebnisse ist, dass Einsamkeit, die unter Jugendlichen weit verbreitet sei, **demokratiegefährdendes Potenzial** habe. Als wesentlicher Grund dafür wird genannt: „bei Menschen, die sich häufig einsam, unverbunden und unverstanden fühlen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass sie Verschwörungserzählungen glauben, politische Gewalt billigen und autoritären Haltungen zustimmen.“<sup>14</sup> Bei Jugendlichen ist dies insofern besonders relevant, als sie die Zukunft der Demokratie mitgestalten.

#### IV. Einsamkeit als Thema für die Politik

Das dargestellte Verhältnis zur Demokratie macht Einsamkeit auch zu einem Thema für die Politik. Allgemeiner legte Einsamkeitsforscherin Professorin Luhmann in einer Anhörung im Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend des Bundestags am 19. April 2021 dar, dass sie oft gefragt werde, ob das individuelle Problem der Einsamkeit überhaupt ein Thema für die Politik sein sollte. Sie beantwortete diese Frage mit einem klaren Ja und begründete dies auch mit der **Fürsorgepflicht des Staates** sowie dadurch entstehenden gesundheitlichen und damit verbundenen wirtschaftlichen **Kosten**.<sup>15</sup>

Wenn Einsamkeit also ein Thema für die Politik ist, dann muss Großbritannien als weltweiter Vorreiter in diesem Bereich genannt werden. **Großbritannien** erklärte im Jahr 2018 als erstes Land die Bekämpfung von Einsamkeit zur **nationalen Aufgabe**, entwickelte eine entsprechende Strategie und siedelte die dazugehörige Koordination auf Ebene eines Ministeriums an. Eine Maßnahme ist das sogenannte **Social Prescribing**, bei dem zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte Betroffene an eine spezialisierte Fachkraft, den Link Worker, überweisen können. Diese Fachkraft ermittelt und vermittelt dann passende Angebote, die vom Seniorentreff über Wandergruppen bis hin zur Wohnberatung reichen können.<sup>16</sup>

In der Bundesrepublik Deutschland ist die **Enquetekommission** „Einsamkeit. Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen auf die Gesundheit“ des **Landtags Nordrhein-Westfalen** zu nennen, die am 8. März 2022 ihren Abschlussbericht vorlegte.<sup>17</sup> Sie war seit Mai 2020 zu insgesamt 19 Sitzungen zusammengekommen. Die Strukturierung ihrer Arbeit, die teilweise nach einzelnen Politikfeldern erfolgte, zeigt, wie vielschichtig das Thema ist: Diese reichen von Bildung über Arbeitsmarkt- und Sozialpolitik, Gesundheit und Pflege bis hin zu Stadtplanung, Infrastruktur und Wohnformen.

Des Weiteren beschloss das Bundeskabinett am 13. Dezember 2023 eine **Strategie der Bundesregierung gegen Einsamkeit**, die fünf Ziele beinhaltet. Erstens geht es darum, die Öffentlichkeit zu sensibilisieren, unter anderem durch die **bundesweite Aktionswoche** „Gemeinsam aus der Einsamkeit“, die zum zweiten Mal vom 17. bis 23. Juni 2024 stattfinden wird. Zweitens soll das Wissen zu dem Thema ausgebaut werden, indem etwa im Rahmen des sogenannten **Einsamkeitsbarometers** Daten zu Ausmaß und Verbreitung von Einsamkeit regelmäßig in verschiedenen sozialen Gruppen erhoben werden. Drittens handelt es sich darum, die Praxis zu stärken, indem unter anderem die

**Vernetzung von Akteurinnen und Akteuren** der Sozialen Arbeit gefördert wird. Viertens gilt es, Einsamkeit als gesamtgesellschaftliche Herausforderung zu betrachten und in vielen gesellschaftlichen Bereichen tätig zu werden. Dies umfasst eine mögliche Koalition gegen Einsamkeit von interessierten Akteurinnen und Akteuren, darunter etwa Unternehmen oder Stiftungen, aber auch einen zu prüfenden **Austausch zwischen dem Bund den entsprechenden Länderressorts**. Fünftens sollen von Einsamkeit betroffene Menschen geeignete Angebote erhalten; dazu ist unter anderem beabsichtigt, **Projekte mit Modellcharakter** zu fördern.<sup>18</sup>

Auch die rheinland-pfälzische Landesregierung unterstützt diese Bundesstrategie als ersten wichtigen Schritt; zugleich entwickelt sie aktuell selbst eine ressortübergreifende **Einsamkeitsstrategie für Rheinland-Pfalz**.<sup>19</sup>

Die Vorsitzende des **Deutschen Ethikrats**, Professorin Buyx, hat außerdem eine große Veranstaltung zum Thema „Einsamkeit“ für das Jahr 2024 angekündigt.<sup>20</sup> Bei aller Tabuisierung und angestrebten Aufklärung scheint das **öffentliche Interesse** an dem Thema darüber hinaus groß zu sein; dies zeigten in den letzten Jahren mehrere Bücher, die in verschiedenen Ausgaben erschienen.<sup>21</sup>

Insgesamt zeigt sich, Einsamkeit ist nicht nur ein individuelles Empfinden, sondern hat auch **Auswirkungen auf den gesellschaftlichen Zusammenhalt**. Dies betrifft zum Beispiel die Einsamkeit bei Jugendlichen, die als **Gefahr für die Demokratie** angesehen werden kann. Im Landtag Rheinland-Pfalz findet das Phänomen im zuständigen Sozialpolitischen Ausschuss weiterhin Beachtung; zwei Anträge zum Thema „Einsamkeit“ standen in der Ausschusssitzung am 12. Januar 2024 auf der Tagesordnung.<sup>22</sup>

---

<sup>1</sup> Vgl. Landtag Rheinland-Pfalz, [Protokoll](#) der 50. Plenarsitzung am 27. September 2023, hier Aktuelle Debatte „Gesellschaftlichen Zusammenhalt fördern, gute Ansätze vernetzen, Bedarfe frühzeitig erkennen – Für eine Strategie gegen Einsamkeit in Rheinland-Pfalz“ auf Antrag der Fraktion der SPD – Drucksache 18/7572 –, S. 43-62. Hinzuweisen ist auch auf eine Große Anfrage zu dem Thema: Landtag Rheinland-Pfalz, Antwort des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung auf die Große Anfrage der Fraktion der CDU – Drucksache 18/2905 –, Einsamkeit als soziales Problem – Situation in Rheinland-Pfalz – [Drucksache 18/3453](#) –, 14. Juni 2022.

<sup>2</sup> Vgl. Luhmann, Maike, Definitionen und Formen der Einsamkeit, [KNE Expertise](#), 1/2022, S. 12, 17 und 18 und Kersten, Jens, Neu, Claudia, Vogel, Berthold, Das Soziale-Orte-Konzept, Zusammenhalt in einer vulnerablen Gesellschaft, Bielefeld 2022, S. 53 sowie Arlt, Leon, Becker, Nora, Mann, Sara, Wirtz, Tobias, Einsam in Gesellschaft. Einleitung, in: Arlt, Leon, Becker, Nora, Mann, Sara, Wirtz, Tobias (Hrsg.), Einsam in Gesellschaft. Zwischen Tabu und sozialer Herausforderung, Bielefeld 2023, S. 15.

<sup>3</sup> Vgl. Cacioppo, John T., Patrick, William, Einsamkeit. Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt, Heidelberg 2011, S. 102-104.

<sup>4</sup> Ibid. S. XIII-XIV.

<sup>5</sup> Vgl. Deutscher Bundestag, Wissenschaftliche Dienste, [Studien zur Verbreitung von Einsamkeit in Deutschland und Europa](#), Ausarbeitung, 9. März 2021.

<sup>6</sup> Ibid.

<sup>7</sup> Vgl. Entringer, Theresa, Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland, [KNE Expertise](#), 4/2022, S. 20.

<sup>8</sup> Vgl. Schobin, Janosch, Arriagada, Céline, Gibson-Kunze, Martin, Wilke, Yvonne, Pilotbericht Einsamkeitsbarometer, [KNE Forschung](#), 01/2023.

<sup>9</sup> Vgl. Entringer, Theresa, Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland, [KNE Expertise](#), 4/2022, S. 26 und S. 30.

<sup>10</sup> Vgl. Deutscher Bundestag, [Wortprotokoll](#) der 91. Sitzung des Ausschusses für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 19. April 2021, hier Anhörung zum Thema „Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten“, S.42.

<sup>11</sup> Vgl. Landtag Nordrhein-Westfalen, Abschlussbericht der Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen für die Gesundheit – [Drucksache 17/16750](#) –, 8. März 2022, S. 30.

<sup>12</sup> Vgl. Deutscher Bundestag, [Wortprotokoll](#) der 91. Sitzung des Ausschusses für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 19. April 2021, hier Anhörung zum Thema „Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten“, S. 41.

<sup>13</sup> Das Progressive Zentrum, Neu, Claudia, Küpper, Beate, Luhmann, Maïke, [Studie Extrem einsam?](#) Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland, Februar 2023, S. 7-8. Siehe ferner Schobin, Janosch, Einsamkeit, Gesellschaft und Demokratie: Einstellungen und Teilhabe, [KNE Expertise](#), 11/2022, v.a. S. 11 und S. 28.

<sup>14</sup> Das Progressive Zentrum, Neu, Claudia, Küpper, Beate, Luhmann, Maïke, [Studie Extrem einsam?](#) Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland, Februar 2023, S. 4.

<sup>15</sup> Vgl. Deutscher Bundestag, [Wortprotokoll](#) der 91. Sitzung des Ausschusses für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, 19. April 2021, hier Anhörung zum Thema „Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten“, S. 15.

<sup>16</sup> Es ging dabei nicht um die Schaffung eines eigenen Einsamkeitsministeriums, wie es oft der Pressebeichterstattung entnommen werden konnte, sondern um die Ausweitung des Zuständigkeitsbereichs eines Ministeriums. Vgl. Deutscher Bundestag, Wissenschaftliche Dienste, [Bekämpfung von Einsamkeit in Großbritannien](#), Ausarbeitung, 9. März 2021.

<sup>17</sup> Vgl. Landtag Nordrhein-Westfalen, Abschlussbericht der Enquetekommission zum Thema „Einsamkeit“ – Bekämpfung sozialer Isolation in Nordrhein-Westfalen und der daraus resultierenden physischen und psychischen Folgen für die Gesundheit – [Drucksache 17/16750](#) –, 8. März 2022.

<sup>18</sup> Vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, [Strategie](#) der Bundesregierung gegen Einsamkeit, Dezember 2023.

<sup>19</sup> Sozialminister Alexander Schweitzer weist ferner auf bereits bestehende Angebote hin, darunter das Projekt Gemeindeschwester<sup>plus</sup>, das sich an hochbetagte Menschen richtet. Vgl. Schweitzer: Kampf gegen Einsamkeit muss Priorität haben, [Pressemitteilung](#), 13. Dezember 2023.

<sup>20</sup> Vgl. Buyx, Alena [alena\_buyx], Ganz wichtiges Thema: #Einsamkeit. Zu wenig berücksichtigter Krankheitsfaktor, super relevant für viele gesellschaftliche Prozesse und ‚Stimmung‘. Spoiler: @ethikrat wird dazu große Veranstaltung machen, 2024, Watch this space. [[Tweet](#)], Twitter, 5. September 2023.

<sup>21</sup> Vgl. Kinnert, Diana, Bielefeld, Marc, Die neue Einsamkeit und wie wir sie als Gesellschaft überwinden können, 2. Aufl., Hamburg 2021 und Spitzer, Manfred, Einsamkeit. Die unerkannte Krankheit, München 2019 sowie Schreiber, Daniel, Allein, Berlin 2023.

<sup>22</sup> Vgl. Landtag Rheinland-Pfalz, [Tagesordnung](#) der 23. Sitzung des Ausschusses für Arbeit, Soziales, Pflege und Transformation am 12. Januar 2024.