



EINSAMKEIT – DIE ÜBERSEHENE
EPIDEMIE SAGEN, WAS IST. TUN,
WAS HILFT.

Haren (Ems) | 03. September 2025 | Dr. Christoph
Hutter

DER ROTE FADEN

Die Wir-Ich-Balance kommt in der
Moderne aus dem Gleichgewicht

Was ist eigentlich Einsamkeit?

Was steht auf dem Spiel?

Wie wird man einsam? Zusammenhänge,
die wir kennen und beachten sollten

Was ist zu tun?

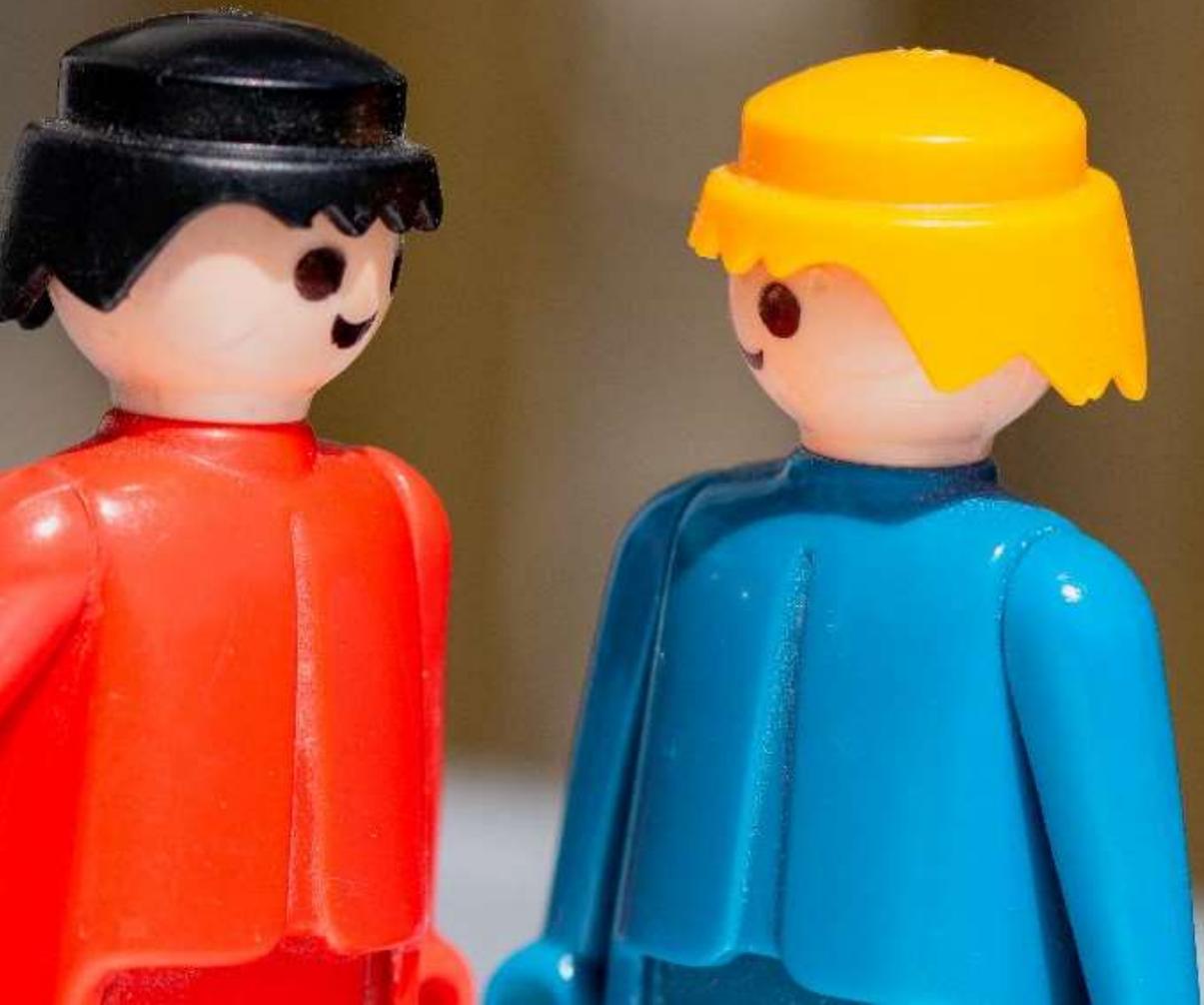
DIE WIR-ICH-BALANCE
KOMMT IN DER MODERNE
AUS DEM GLEICHGEWICHT

1

ICH



WIR



DIE FASZINATION DER
EINZIGARTIGKEIT UND DIE
KRISE DES ALLGEMEINEN

(ANDREAS RECKWITZ)

DIE FASZINATION
DER
EINZIGARTIGKEIT





DIE KRISE DER
SELBSTVERWIRKLICHUNG

DIE KRISE DER **ANERKENNUNG**

**DIE KRISE DES
ALLGEMEINEN**



IM KERN GEHT ES UM EINE
BINDUNGS- UND RESONANZKRISE

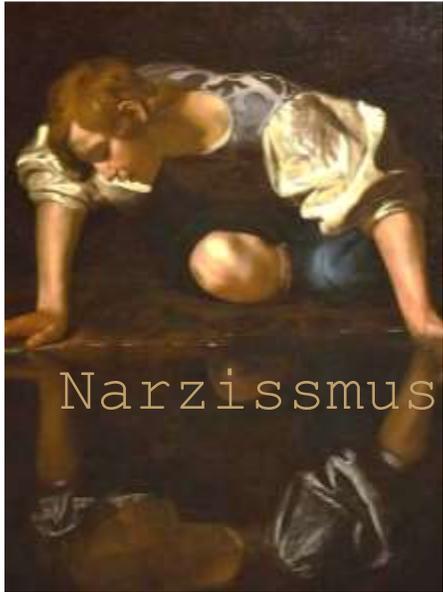


Bindung



Resonanz

- Die **Bindungstheorie** geht davon aus, dass der Mensch erst durch den engen Kontakt zu seinen primären Bindungspersonen (**entrainment**) seine innere Struktur ausprägen kann. Gebunden und Eingebunden zu sein bleibt ein Leben lang von existentieller Bedeutung
- Menschen haben eine große Sehnsucht danach, mit der Welt so **in Beziehung** zu treten, dass sie sich angesprochen, verstanden und beantwortet fühlen. Hartmut Rosa nennt diesen Zustand **Resonanz**



Narzissmus

Totalitari
smus



**Hannah
Arendt**

Elemente und Ursprünge
totaler Herrschaft

Antisemitismus, Imperialismus,
totale Herrschaft

PIPE



Einsamkeit

ZEITDIAGNOSE ENTWURZELUNG

DREI „AUSWEGE“, DIE
KEINE AUSWEGE SIND...

„Die europäischen Massen entstanden aus der Zersetzung einer bereits atomisierten Gesellschaft. [...] Das Hauptmerkmal der Individuen in einer Massengesellschaft ist nicht Brutalität oder Dummheit oder Unbildung, sondern Kontaktlosigkeit und Entwurzeltsein“ (Arendt 1986, S. 682)

In der Gesellschaft der Singularitäten wird das negative Etikett des Ausgestoßenen, Isolierten oder Vereinzelten positiv überschrieben (Reckwitz). Als Designer seiner sozialen Realität wird der Mensch

WAS IST
EIGENTLICH
EINSAMKEIT?

2

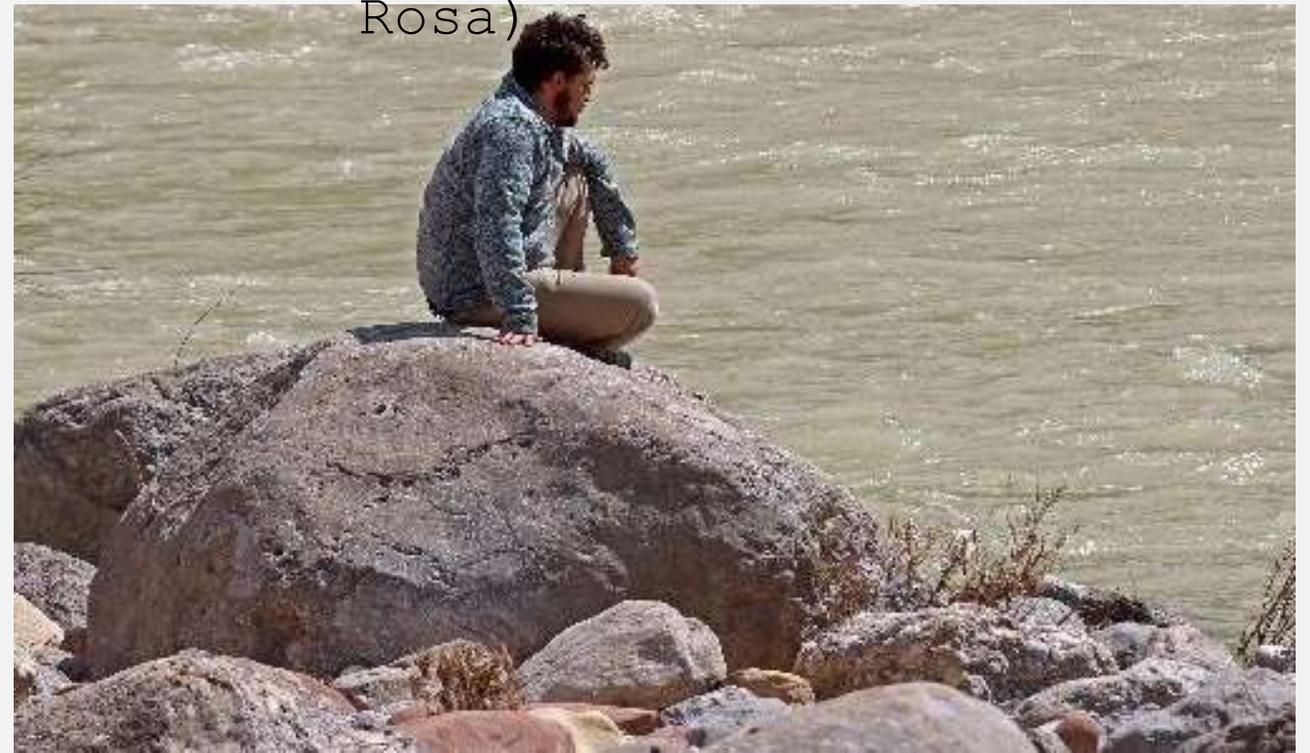


Einsamkeit ist oft überhaupt kein Problem

„Es gibt eine Einsamkeit des Klosters und der Wandschaft und eine andere der Gefängniszelle, des Alters und der Armut“ (Hartmut

Rosa)

Einsamkeit gehört zum Menschen. Darum weiß der Mythos um die Ergänzungsbedürftigkeit des Menschen. Sie ist Fakt und Problem

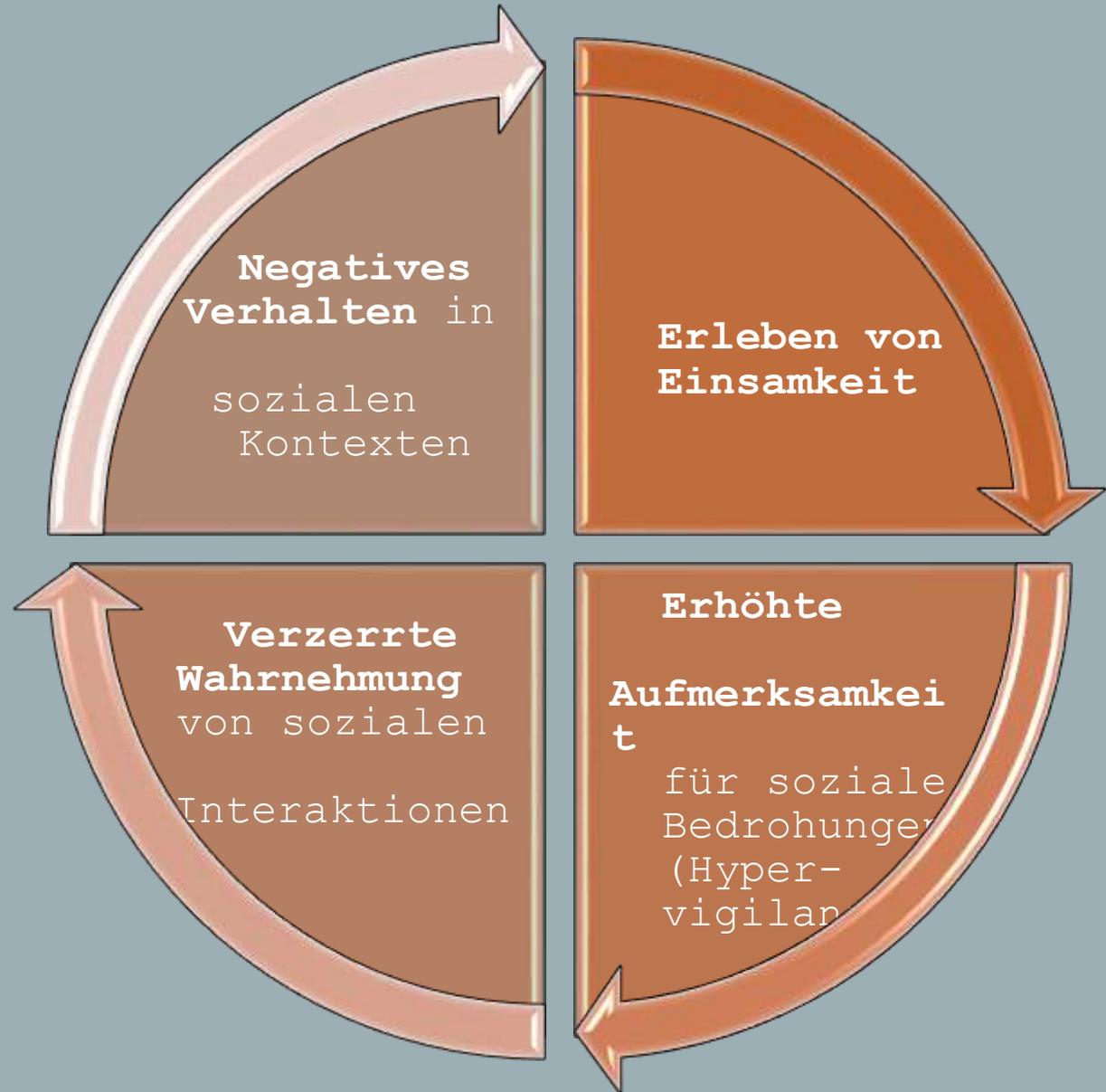


IRGENDETWAS
WIRD SCHMERZLICH
VERMISST

- Einsamkeit =
Fehlen + negative
Bewertung
- Die Frage, was fehlt,
wenn man sich einsam
fühlt, kann ganz
unterschiedlich
beantwortet werden
- Luhmann unterscheidet
hier Intimität, soziale
Bezogenheit,
Gruppenzugehörigkeit,
eine vertraute
kulturelle und
sprachliche Einbindung



**CHRONISCHE
EINSAMKEIT
UND DIE
SPIRALE DER
EINSAMKEIT**



nach Maike Luhmann 2021, S.

**„ICH VERMISST DICH
SCHMERZLICH...“**

ZUR NEUROBIOLOGIE
DER EINSAMKEIT

- Schmerzen und eine Geschichte über Ballspiele im Hirnscanner
- Was uns Schmerzexperimente zeigen
- Eine Geschichte über Stress und befreundete



3

WAS STEHT
AUF DEM
SPIEL?

Erhöhung des
Cortisolwerts

Stoffwechselstörungen

koronaren
Herzerkrankungen

Angststörungen

reduzierte
Immunabwehr

Einsamkeit macht krank

Bluthochdruck

beschleunigte
physiologische
Alterungsprozesse

Schlafprobleme

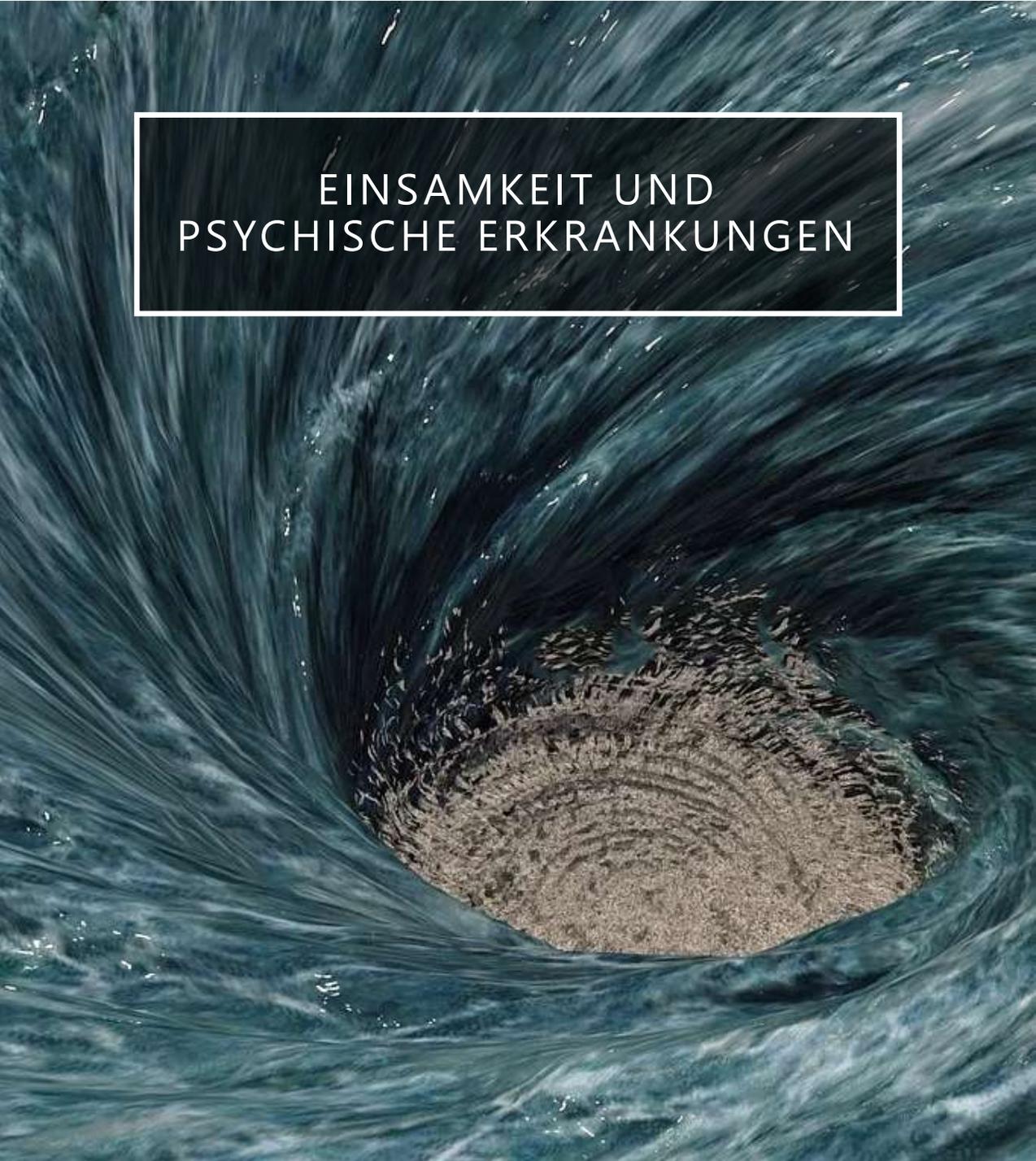
Schlaganfällen



Erhöhung der
Sterblichkeit

Herzinfarkte

Schmerz-
symptomatik



EINSAMKEIT UND PSYCHISCHE ERKRANKUNGEN

- Im Bereich psychischer Erkrankungen sind die Wechselwirkungen zwischen Einsamkeit und anderen Störungsbildern besonders fatal, weil es schnell zu sich verstärkenden Teufelskreisen kommt
- Sucht
- Depression (Korrelation $r=.50$)
- Demenz (Risiko + 40 %)
- Psychosen

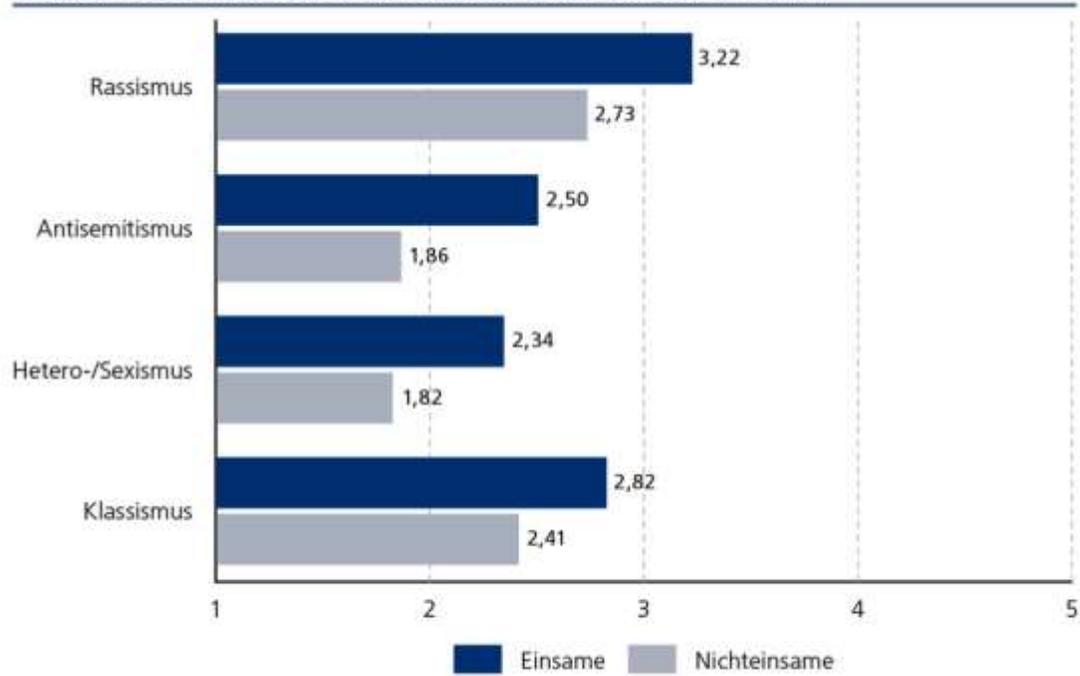
EINSAMKEIT IST TÖDLICH: DER WITWEREFFEKT

Das Sterblichkeitsrisiko von Männern geht mit dem Zeitpunkt der Eheschließung zurück

Verstirbt die Frau, so steigt die Sterblichkeitsrate der Männer sprunghaft um dreißig bis hundert Prozent an

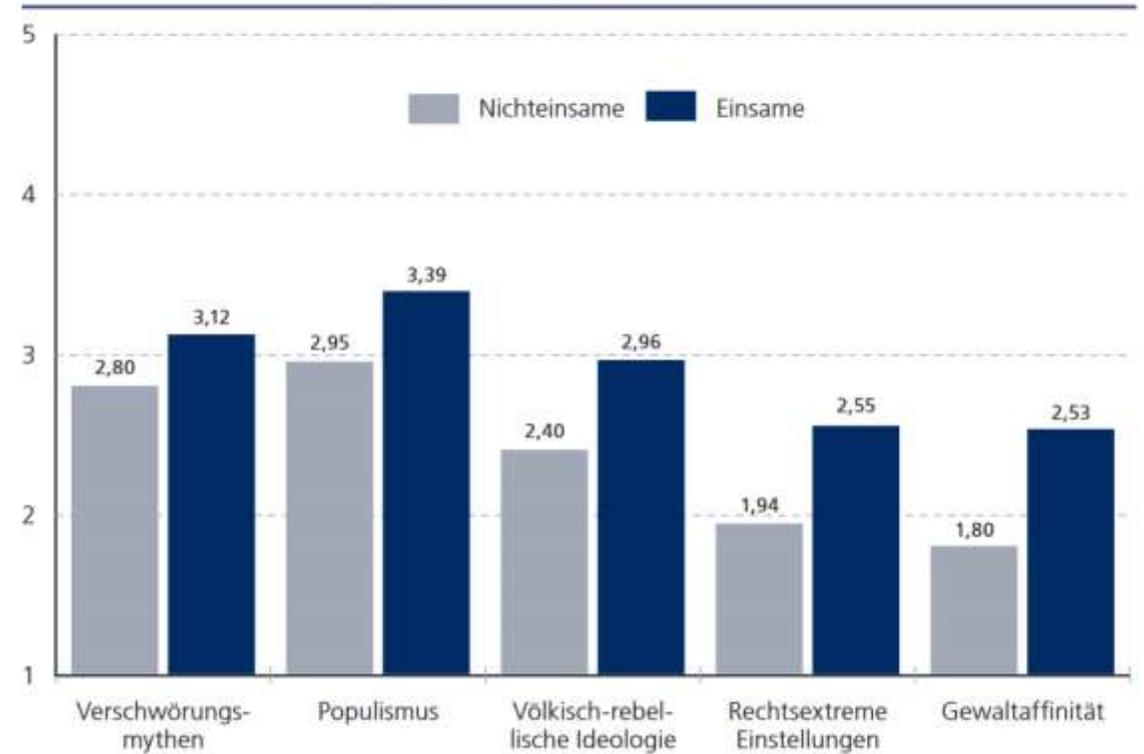
Ähnliche Effekte gibt es nach Trennung und Berentung
(vgl. Christakis & Fowler 2011)

Gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit nach Einsamkeit (Mittelwerte)



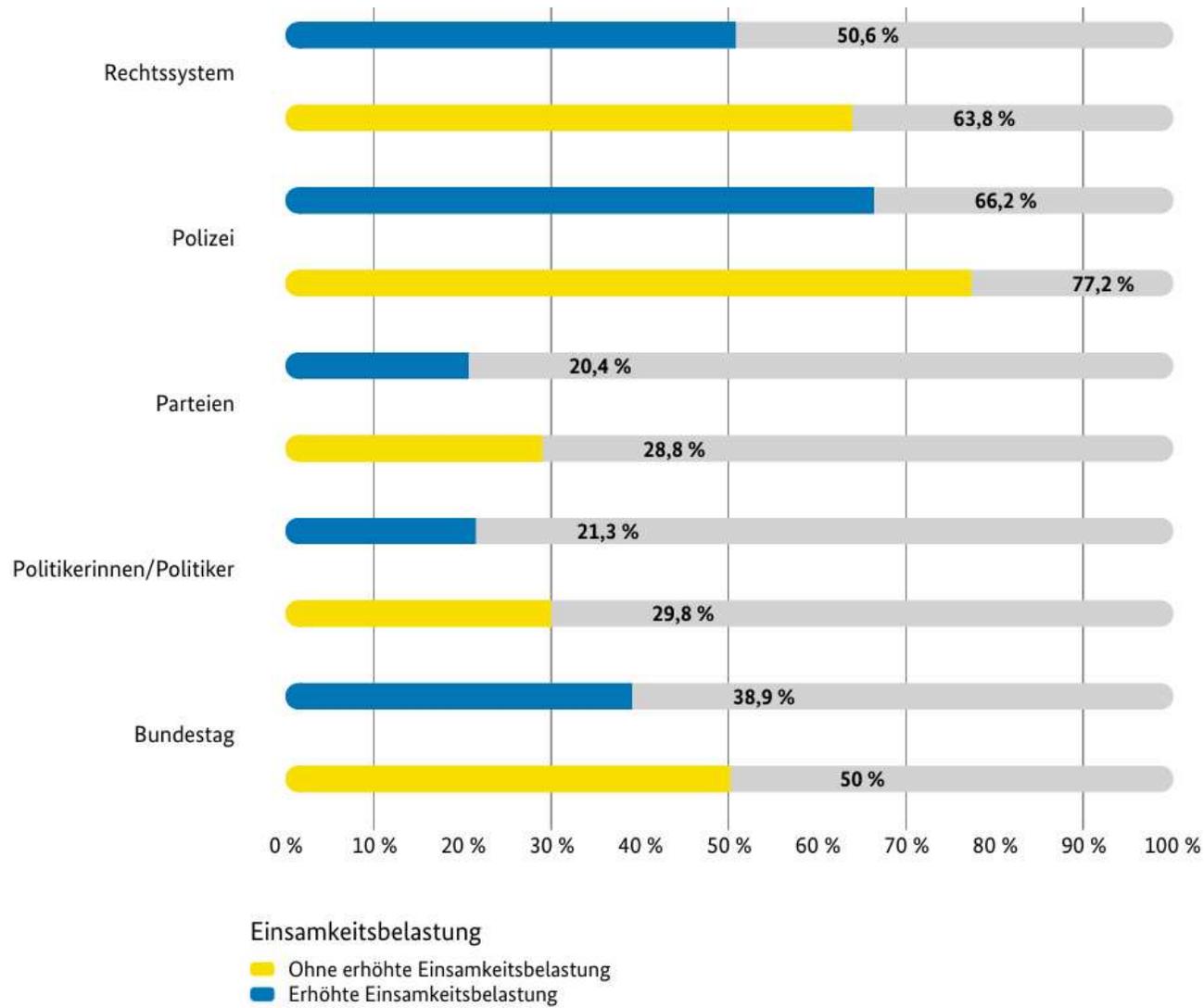
Die distanzierte Mitte · © Friedrich-Ebert-Stiftung 2023
Satz/Grafik · Gerd Kempken (Marburg)

Antidemokratische Einstellungen nach Einsamkeit (Mittelwerte)



Friedrich-Ebert-Stiftung, Mitte-Studie 2022/23,
S. 348+350

EINSAMKEIT, FEINDSELIGKEIT UND POPULISMUS –
BEFUNDE DER MITTE-STUDIE 2022/23
DER FRIEDRICH-EBERT-STIFTUNG

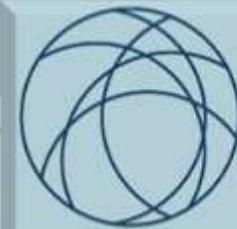


**VERTRAUEN IN
POLITISCHE
INSTITUTIONEN
NACH EINSAMKEITS-
BELASTUNG (2021)**

QUELLE
EINSAMKEITS-
BAROMETER 2024, S.
64

WIE WIRD MAN EINSAM?

ZUSAMMENHÄNGE,
DIE WIR KENNEN
UND BEACHTEN
SOLLTEN



**KOMPETENZNETZ
EINSAMKEIT**

[https://kompetenznetz-
einsamkeit.de/](https://kompetenznetz-einsamkeit.de/)

4

WAS MACHT MENSCHEN EINSAM?



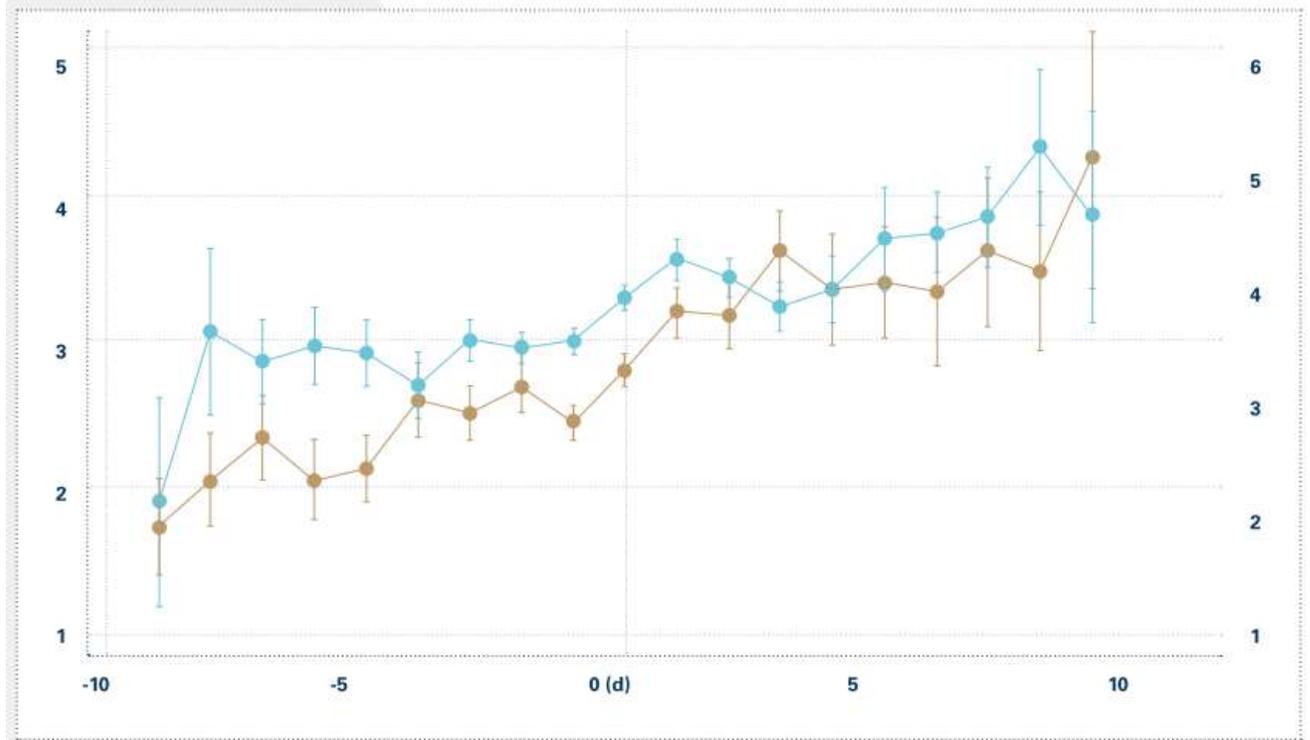
ARMUT
MACHT
EINSAM

Abbildung 4.4. Veränderung von Einsamkeit mit dem Eintritt in Armut.

Quelle: SOEPv37

- Anomie-Einsamkeit
- Einsamkeitskala

Veränderung bei Eintritt in Armut (d=0)



Dittmann & Goebel 2022, S. 33

Datenquelle: Sozioökonomisches Panel

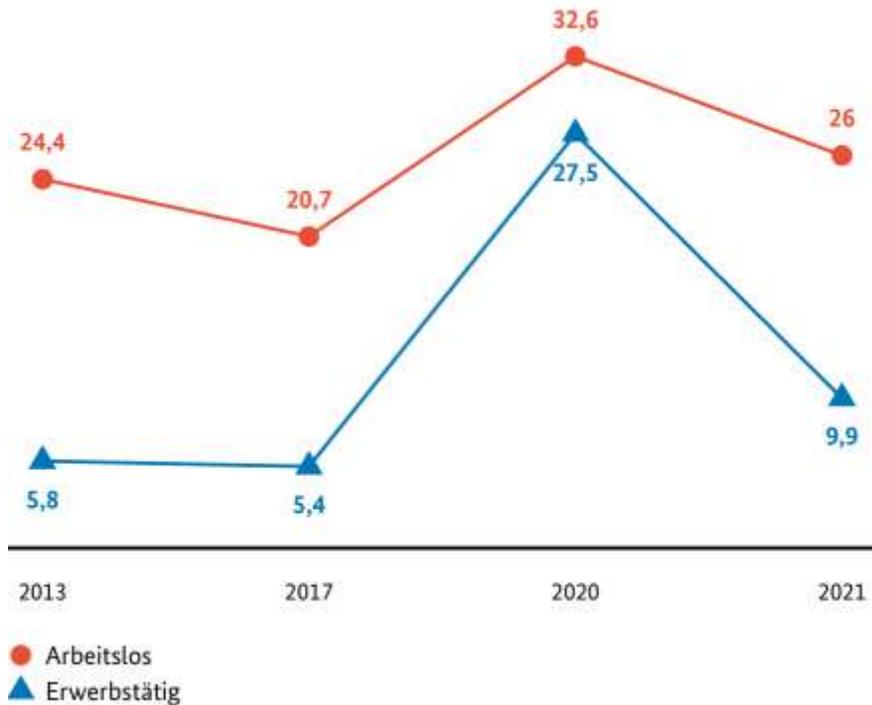
EIN HOHES
EINKOMMEN IST EIN
SCHUTZFAKTOR

- Geringverdienende fühlen sich erheblich häufiger einsam als Besserverdienende
- **unter 1.100 Euro/Monat: 27 %**
- **über 4.000 Euro/Monat: 2 %**

Andreas Hillert & Adrian Schug 2020

(<https://www.socialnet.de/lexikon/Einsamkeit>)

ARBEITSLOSIGKEIT MACHT EINSAM



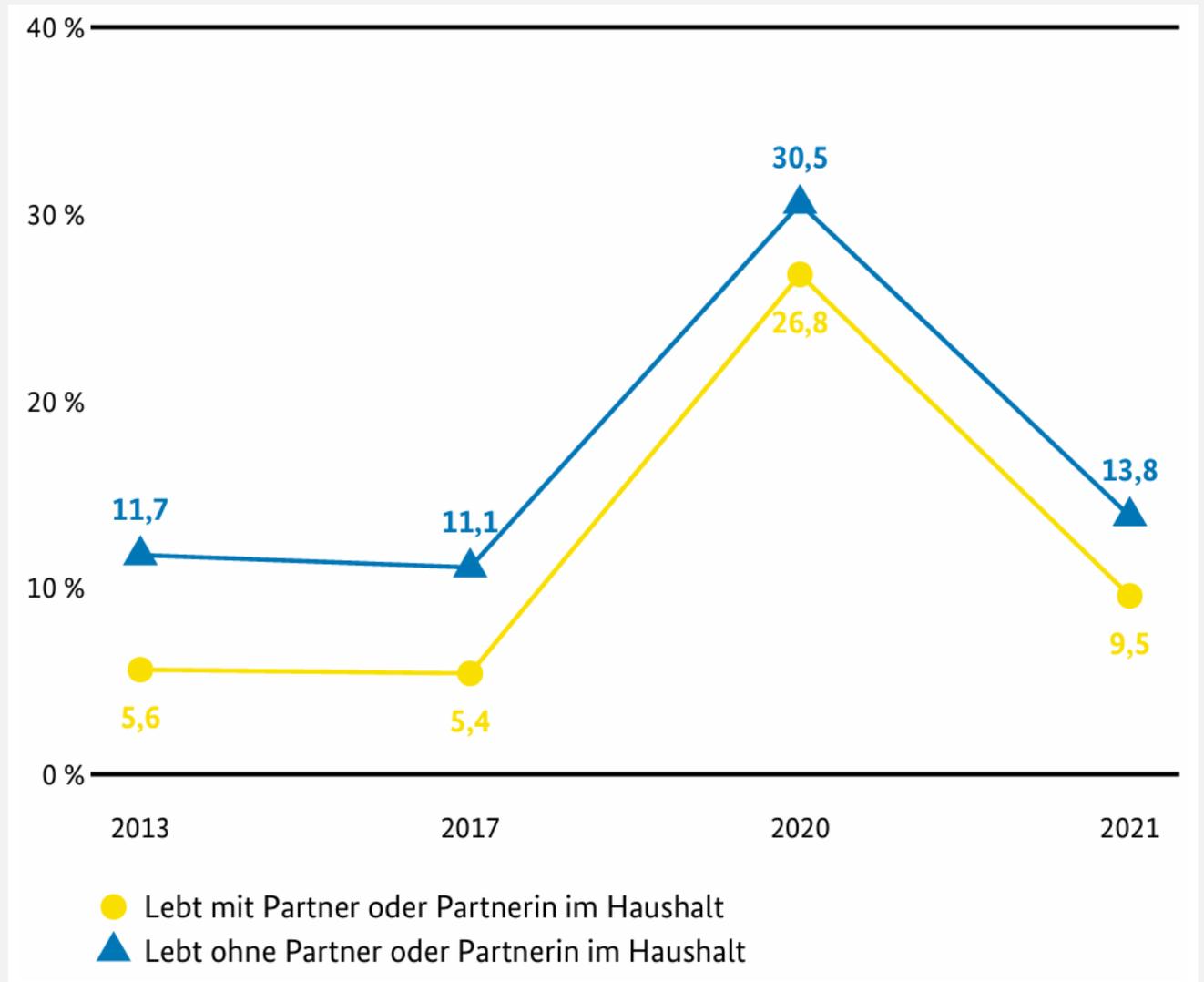
Einsamkeitsbelastungen ab 2013
nach **Erwerbsstatus**

Bevölkerung ab 18 Jahren

Quelle: Einsamkeitsbarometer
2024, S. 32

LEBEN IN EINER PARTNERSCHAFT SCHÜTZT

- Anteil einsamkeitsbelasteter Menschen nach Partnerschaftsstatus,
- Bevölkerung ab 18 Jahren
- Quelle:
Einsamkeitsbarometer 2024,
S. 22



EINSAMKEIT IM ALTER

(BERICHT DES COLOGNE
CENTER FOR ETHICS,
RIGHTS, ECONOMICS, AND
SOCIAL SCIENCES OF HEALTH
(CERES) DER UNIVERSITÄT
ZU KÖLN, 2022)

Einsamkeit im Alter ist ein geringeres Thema als landläufig angenommen wird

Selbst unter dem Eindruck der Coronapandemie waren 87,9% der Hochaltrigen nicht einsam



Der wichtigste Schutzfaktor ist ein **soziales Netzwerk mit neun oder mehr Personen**

Einen deutlichen Anstieg der Einsamkeit (auf 22,1%) gibt es erst **nach dem 90. Lebensjahr**



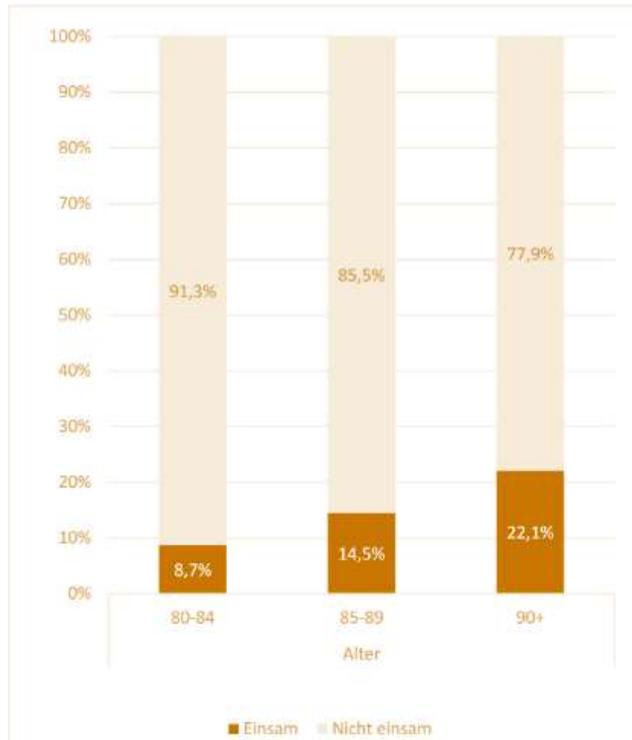
Der Anteil einsamer **Frauen** ist doppelt so hoch wie bei den Männern

Jeder dritte Hochaltrige Mensch, der in einem **Heim** lebt beschreibt sich als einsam

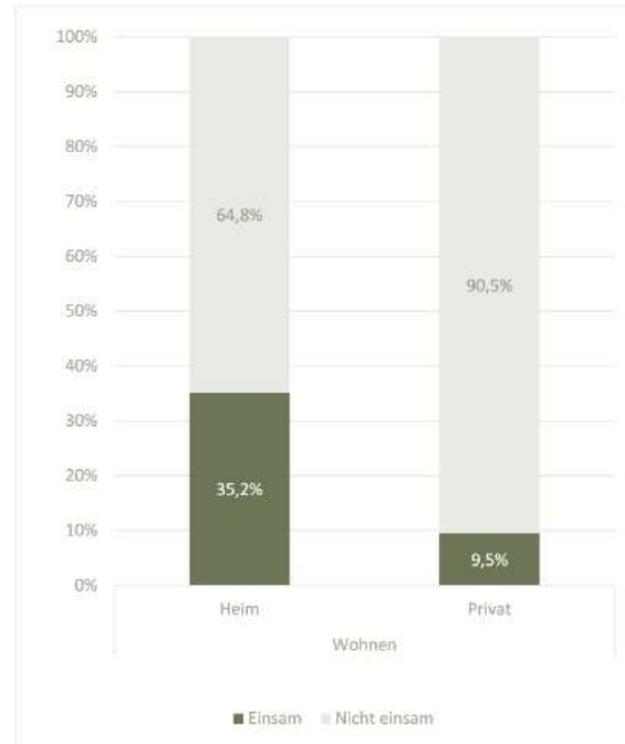


Das subjektive Gefühl bei **guter Gesundheit** zu sein ist ein wichtiger Schutzfaktor (6,7% der „gesunden“ vs. 20,8% derer, die sich nicht gesund fühlen)

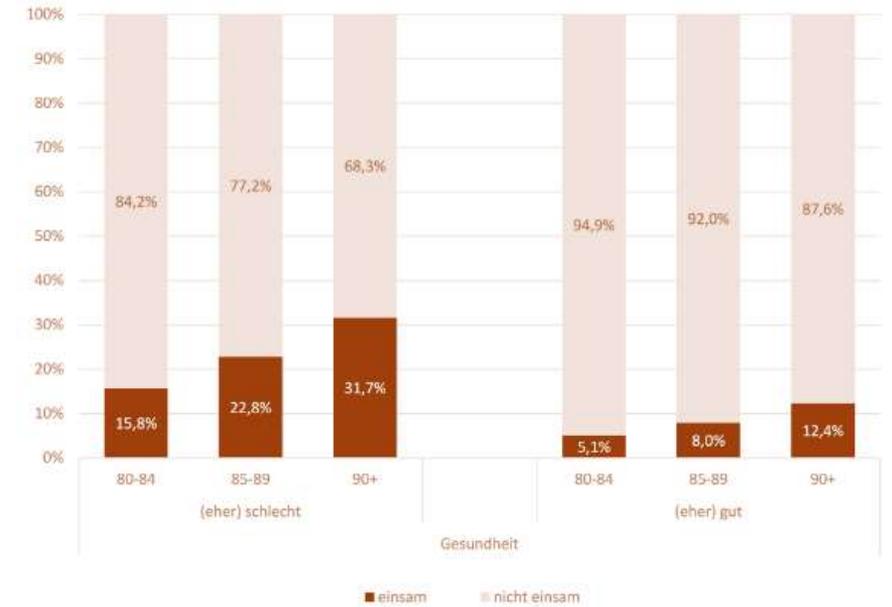
Alter



Wohnen

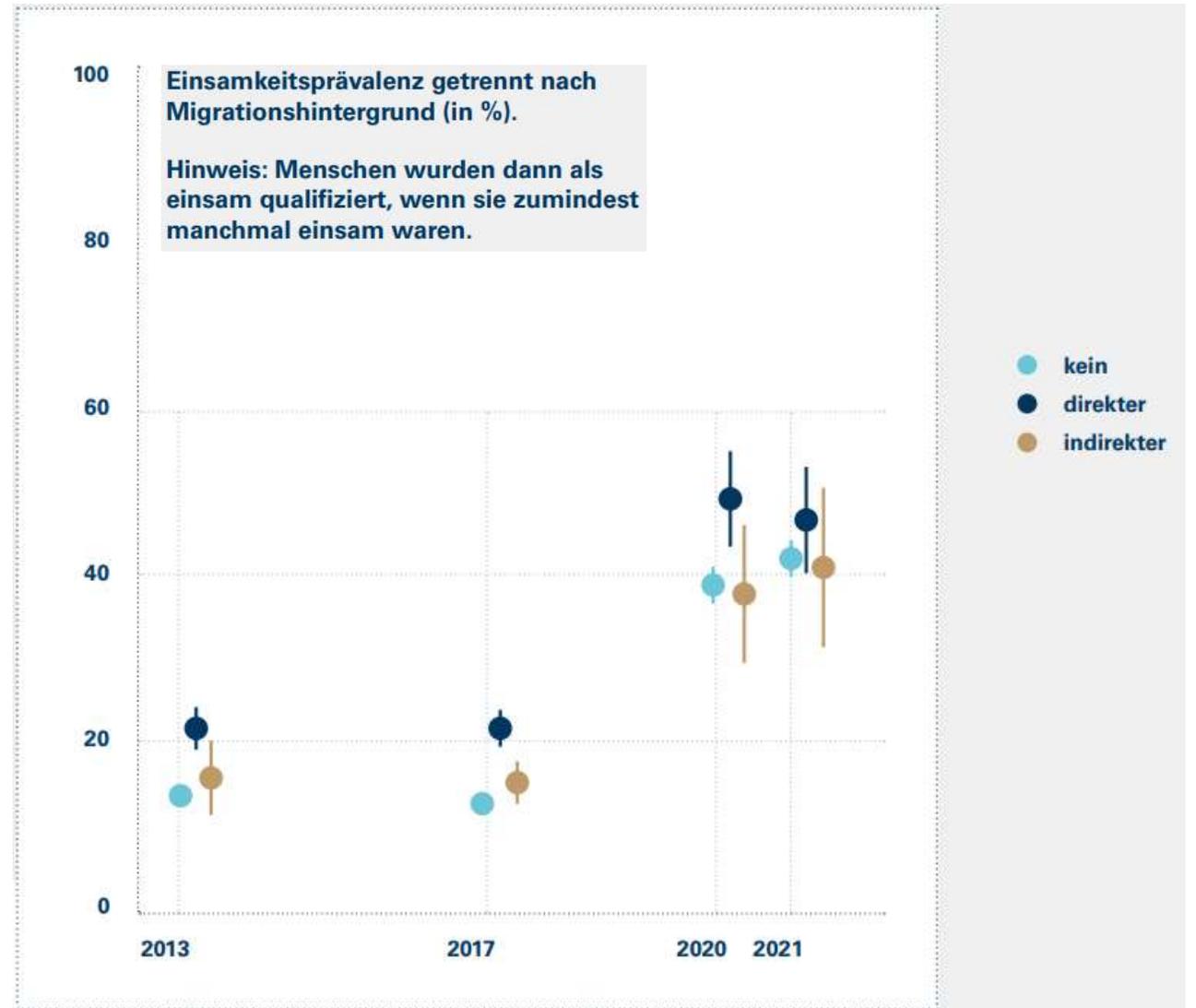


Gesundheit



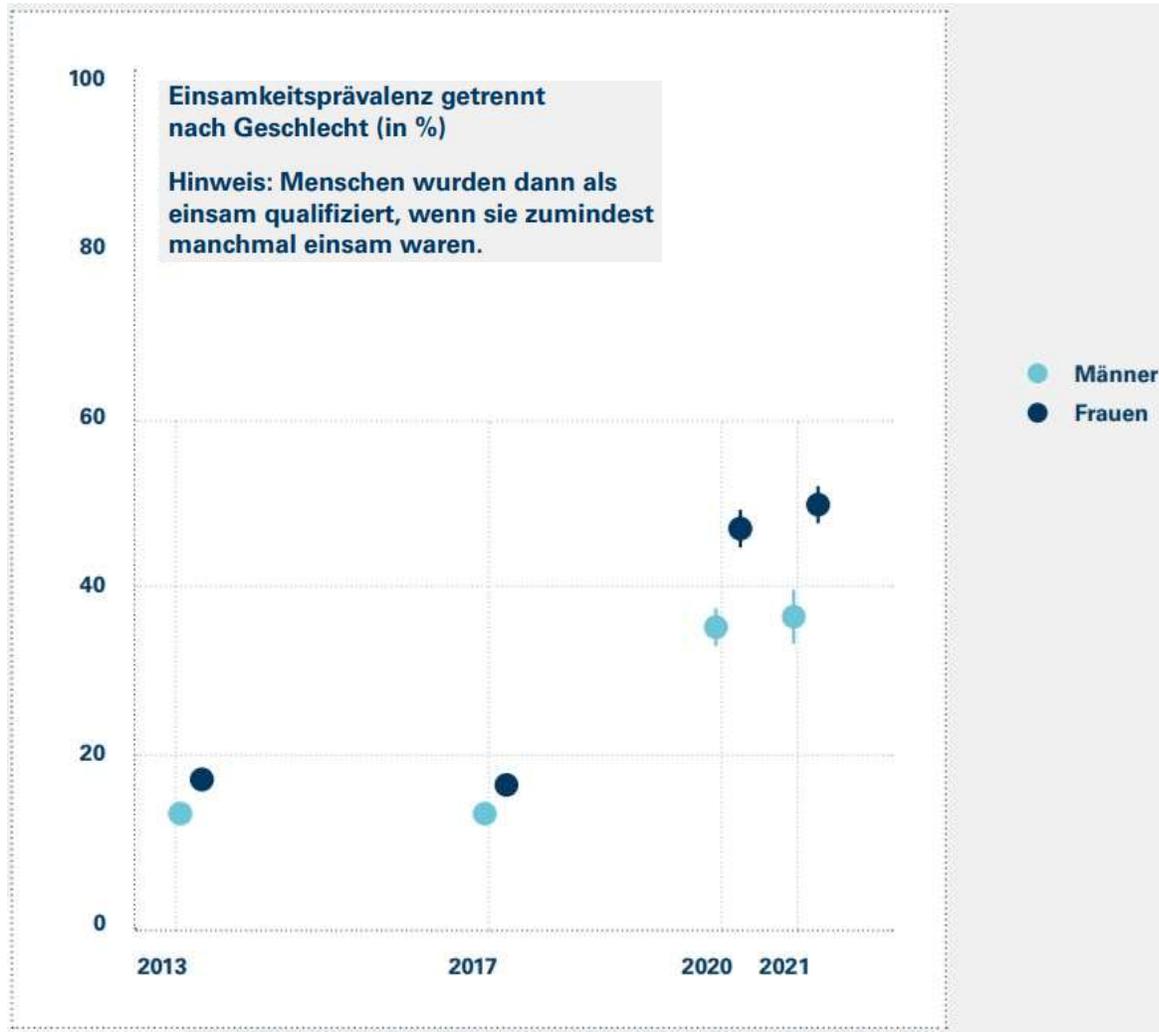
EINSAMKEIT IM ALTER

MIGRATION MACHT EINSAM



Theresa Entringer 2022, S. 25

Datenquelle: Sozioökonomisches Panel



GESCHLECHT IST EIN
FAKTOR, DER NOCH
NICHT GUT GENUG
VERSTANDEN IST

Theresa Entringer 2022, S. 23
Datenquelle: Sozioökonomisches Panel

WAS MACHT
MENSCHEN
EINSAM?



5

WAS IST
ZU TUN?

WIR BRAUCHEN EINEN
PERSPEKTIVWECHSEL!

WIE GEHT
ZUGEHÖRIGKEIT?

- Von der Nicht-Diskriminierung (Diversity, Inklusion, Chancengleichheit)...
- ... zur Zugehörigkeit



politischer Fokus

Wie können wir
Einsamkeit
politisch **zum**
Thema machen?

Sensibilisierung,
Aufklärung und
Kampagnen

Wie können wir
Kontaktmöglichkeiten
schaffen und **Menschen**
zeigen, dass wir sie
brauchen?

Gelegenheitsstrukturen und
Gemeinschaftsinitiativen

Wie können wir
politische Weichen
stellen, die „**das**
Wir“ **stärken?**

Commonsprojekte,
Wohnprojekte,
Demokratieförderun
g

heilen

d

präventi

v

Chronische
Einsamkeit
sehen und
an **Therapie**
und
Beratung
verweisen

Wer kann sich
mit
verlässlichen
und kreativen
Alltagsangebot
en um einsame
Menschen
kümmern?

Wie können wir
Menschen **von**
Anfang an
einbinden?

Tutor*innen,
Mentor*innen,
Willkommens-
programme etc.

Welche Haltung
können wir
Menschen
beibringen?
Bildung,
Erwachsenenbild
ung etc.

Individueller
Fokus

LEITFRAGEN ZUR WEITEREN DISKUSSION

Wo können wir
Menschen
signalisieren,
dass wir sie
brauchen?

Wo können wir
Menschen
animieren, ihr
Ding zu machen?

Wo können wir
Menschen
anbieten ihnen
zu helfen?

Wie können wir
Orte schaffen,
wo man einfach
(!!!) hingehen
kann?

Wo können wir
einfach da sein?
Präsenz als
unverfügbares
Angebot

IDEENBÖRSE

- Urban gardening
- Einkaufsservice
- Fahrservice
- Radwerkstatt, Repair-Cafés etc.
- Wir machen unseren Bach sauber
- Wir erzählen die Geschichte unseres Dorfes
- Tafel,
- öffentlicher Kühlschrank etc.
- Öffentlicher Bücherschrank
- Sprechinseln
- Ringtausch statt Sperrmüll
- Patenschaften
- Nachbarschaftsnetzwerke (analog und digital)
- Zeitbanken oder
- Tauschringe
- Besuchsdienste
- Sport
- Kultur (Rudelsingen etc.)
- Niedrigschwellige religiöse Angebote (Musik, Gesang, Ausstellungen etc.)

WIR MÜSSEN DIE FRAGE

„WER BRAUCHT MICH?“

WIEDER INS SPIEL
BRINGEN, EINE
„FRAGE, DIE DER
MODERNE KAPITALISMUS
VÖLLIG ZU NEGIEREN
SCHEINT“

RICHARD SENNETT



BEI DER FRAGE NACH DER
EINSAMKEIT MACHT EIN
MENSCH DEN UNTERSCHIED

A wide, flat, snow-covered field under a grey, overcast sky. In the distance, a line of trees is visible. Two people are walking from left to right in the middle ground. The person on the left is wearing a dark jacket and pants. The person on the right is wearing a dark jacket, dark pants, and a red hat. The overall mood is quiet and wintry.

ICH FREUE MICH AUF
UNSEREN AUSTAUSCH