

Kapitel 1

Eine leise Epidemie - Warum Einsamkeit das Thema unserer Zeit ist

1.1 Eine stille Welle, die niemand kommen sah

Stellen Sie sich einen Moment lang eine volle U-Bahn vor, mitten am Abend, jeder Sitzplatz belegt, alle Blicke auf Handybildschirme gerichtet. In diesem Waggon sitzt vielleicht jemand, der sich so allein fühlt wie schon lange nicht mehr. Was wie ein Widerspruch klingt, ist keiner: Einsamkeit ist ein Gefühl, das mitten unter anderen Menschen auftreten kann, leise, unsichtbar, oft über Jahre hinweg – und genau deshalb verdient sie Aufmerksamkeit als Frage der öffentlichen Gesundheit, denn wenn ein Faktor in epidemiologischen Studien durchgängig mit einer deutlich erhöhten Sterblichkeit korreliert – wobei die Größenordnung dieser Korrelation je nach Studie variiert und in einzelnen Meta-Analysen in den Bereich klassischer Risikofaktoren wie Rauchen oder Adipositas hineinreicht (Holt-Lunstad et al., 2010; WHO, 2023) –, dann ist sie weit mehr als ein privates Leiden.

Dass diese stille Welle heute als gesellschaftliches Problem erkannt wird, ist neu. Noch vor zehn Jahren galt Einsamkeit als Soft Topic, bestenfalls als psychologisches Randgebiet. Heute taucht sie in Lage-

berichten der Weltgesundheitsorganisation auf, in strategischen Papieren der EU-Kommission, in Titeln von Fachjournalen wie *Nature* und *The Lancet*. Ökonomen diskutieren sie als Produktivitätsverlust, Regierungen als Frage der öffentlichen Gesundheit. Diese Verschiebung ist so schnell verlaufen, dass sie selbst erklärungsbedürftig geworden ist.

Eine der ersten Regierungen, die handelte, war die britische. Sechs bis sieben Prozent der Erwachsenen in Großbritannien geben in den Erhebungen des Office for National Statistics an, sich “oft oder immer” einsam zu fühlen. Hinter dem Prozentsatz verbergen sich Millionen Menschen. Im Juni 2016 wurde die Labour-Abgeordnete Jo Cox, die erst seit rund einem Jahr dem Parlament angehörte und zwei kleine Kinder zurückließ, von einem rechtsextremen Attentäter ermordet. Zu ihrem politischen Vermächtnis gehörte die Forderung, Einsamkeit als nationales Problem anzuerkennen. Wenige Monate nach ihrem Tod initiierte die Jo Cox Foundation eine Kampagne; 2017 setzte ein parteiübergreifender Bericht der Jo Cox Commission on Loneliness, getragen vom Roten Kreuz, der Co-op Foundation und weiteren Partnern, das Thema auf die Tagesordnung. 2018 ernannte die damalige Premierministerin Theresa May eine Ministerin für Einsamkeit. Es war das erste Ministeramt dieser Art weltweit, wenngleich Großbritannien bis heute kein eigenständiges Ressort geschaffen hat. Eine konservative Regierung machte die Bekämpfung eines Gefühls zur Staatspolitik und hielt an diesem Amt über mehrere Kabinette und Premierminister hinweg fest.

Andere Länder gingen andere Wege. In Japan verabschiedete das Parlament im Dezember 2023 ein Gesetz zur Bekämpfung sozialer Isolation, in Kraft seit dem 1. April 2024. Das Gesetz baute auf einem bereits 2021 eingerichteten Ministerium auf, das die Eindämmung des sogenannten *kodokushi*, des einsamen Sterbens, koordiniert. In Deutschland beschloss die Bundesregierung im Dezember 2023 eine ressortübergreifende Strategie gegen Einsamkeit, begleitet von mittlerweile rund 140 Einzelmaßnahmen und regelmäßigen Monitoringberichten. Drei Länder, drei politische Kulturen, drei Antworten auf ein gemeinsames Phänomen.

1.2 Was Einsamkeit ist, und was sie nicht ist

Bevor sich die Gründe für diese Verschiebung nachvollziehen lassen, ist eine Klärung nötig, die in der öffentlichen Debatte allzu oft fehlt. Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein, und sie ist auch nicht dasselbe wie soziale Isolation. Ein Mensch kann in einer vollen U-Bahn sitzen und sich zutiefst allein fühlen; ein anderer kann tagelang in einer abgelegenen Hütte verbringen und keine Spur von Einsamkeit empfinden. Was den Unterschied macht, ist nicht die Zahl der Kontakte, sondern das subjektive Erleben einer Diskrepanz: zwischen dem, was an sozialer Verbundenheit ersehnt wird, und dem, was tatsächlich erlebt wird. Diese Diskrepanz, in der Psychologie als Kernmerkmal des Einsamkeitserlebens beschrieben, wird in Kapitel 3 ausführlicher entfaltet.

Die Psychologie unterscheidet seit Jahrzehnten zwischen zwei Formen dieser Diskrepanz. Soziale Einsamkeit beschreibt das Fehlen eines Gefühls der Zugehörigkeit, eines Freundeskreises, einer Community, in der man verankert ist. Emotionale Einsamkeit beschreibt das Fehlen einer einzelnen, engen Vertrauensperson, eines Gegenübers, dem man sich vollständig öffnen kann. Wer einen großen Freundeskreis hat, aber niemandem wirklich vertraut, neigt tendenziell eher zu emotionaler Einsamkeit, wobei hier zu bedenken ist, dass tiefe Vertrauensbindungen auch innerhalb weitläufiger Netzwerke entstehen können und kulturell sowie je nach Lebensphase sehr unterschiedlich definiert werden, was als "enge Vertrauensperson" gilt; wer in einer engen Partnerschaft lebt, aber keine Freunde mehr sieht, neigt eher zu sozialer Einsamkeit, auch wenn eine Partnerschaft durchaus einen Teil des Bedürfnisses nach Zugehörigkeit abdecken und freiwilliger Rückzug in bestimmten Lebensphasen, etwa nach der Familiengründung, nicht zwangsläufig Einsamkeit bedeuten muss. Diese Unterscheidung hilft zu verstehen, warum manche Menschen trotz vieler Kontakte leiden und warum andere trotz weniger Kontakte nicht leiden.

Die niederländische Forscherin Jenny de Jong-Gierveld hat diese Unterscheidung 1985 in eine Skala überführt, die De Jong-Gierveld Loneliness Scale. Sie liefert getrennte Werte für soziale und emotionale Einsamkeit und findet vor allem im deutschsprachigen Raum Verbreitung. Daneben hat sich die internationale Forschung vor allem an