

Immer mehr Menschen fühlen sich einsam – vor allem auch jüngere. Lange Einsamkeit kann krank machen und hat Konsequenzen für die Gesellschaft. Das rückt sie immer mehr in den Fokus des öffentlichen Interesses, manche bezeichnen Einsamkeit als „Pandemie des 21. Jahrhunderts“.

1 EINSAMKEIT

a Was ist Einsamkeit? Kreuzen Sie an.

Einsamkeit ist ...

- das Gefühl, dass im eigenen Sozialleben etwas fehlt.
- allein zu sein.
- etwas nicht zu können.
- sich nach einem bestimmten Menschen zu sehnen.

b Welches Bild zeigt einen einsamen Menschen? Was meinen Sie? Kreuzen Sie an.



(A)



(B)



(C)



(D)

c *Einsam zu sein* ist nicht dasselbe wie *alleine zu sein*. Wo ist der Unterschied? Überlegen Sie gemeinsam.

d Haben Sie selbst sich schon einmal einsam gefühlt? Wenn ja, in welcher Situation? Erzählen Sie.

2 EINSAMKEIT IN DEUTSCHLAND

a Wer fühlt sich in Deutschland wohl vor allem regelmäßig einsam? Kreuzen Sie an. Mehrfachnennungen sind möglich.



(A)

vor allem Senioren



(B)

vor allem Kinder



(C)

vor allem junge Erwachsene



(D)

vor allem Erwachsene



(E)

alle Altersgruppen

b Woran könnte es liegen, dass sich in Deutschland so viele Menschen einsam fühlen? Überlegen Sie gemeinsam.

c Ist Einsamkeit in Ihrem Heimatland ein Problem? Erzählen Sie.

3 EINSAMKEIT – EIN GESELLSCHAFTLICHES PROBLEM?

a Welches Wort bedeutet was? Ordnen Sie zu.

- A Hürde 1 sich verbal oder physisch in einer Auseinandersetzung gegen etwas engagieren
- B Armut 2 Hindernis
- C Bekämpfung 3 keine oder kaum materielle Mittel besitzen

b Lesen Sie den Text und beantworten Sie die Fragen. Notieren Sie Stichpunkte.

Was sind Ursachen für Einsamkeit?

Welche Strategien können gegen Einsamkeit helfen?

Einsamkeit kann jede und jeden treffen, plötzlich kommen oder langsam wachsen und betrifft alle Altersgruppen, nicht nur Senior*innen: Wie jüngste Forschungen zeigen, fühlt sich in Deutschland fast die Hälfte der jungen Erwachsenen regelmäßig einsam. In dieser Lebensphase hat das oft mit Umbrüchen zu tun, etwa wenn man ein Studium beginnt oder den ersten Job, wenn man umzieht oder zum ersten Mal Eltern wird usw. Beim Thema Einsamkeit spielen verschiedenste Faktoren eine Rolle. Dazu zählen Migrations- und Fluchterfahrungen, Trennungen, Care-Arbeit, Krankheit, Todesfälle. Außerdem ist Alleinerziehen ein „Einsamkeitsrisiko“, ebenso Arbeitslosigkeit, niedriges Einkommen, ein geringerer Bildungsgrad und vieles mehr. Einsamkeit ist das subjektive Gefühl, dass im eigenen Sozialleben etwas fehlt. Oft entwickelt sie sich als Folge von Umständen, die es erschweren oder verhindern, dass man seine sozialen Beziehungen so gestaltet, wie man es möchte. Einsam zu sein ist nicht dasselbe wie allein zu sein: Letzteres kann eine bewusste Entscheidung sein, die Menschen für sich treffen, weil es sich gut für sie anfühlt. Einsam hingegen ist man unfreiwillig.

Obwohl Einsamkeit immer mehr Menschen betrifft, ist sie nach wie vor ein Tabuthema, das jedoch spätestens mit Corona mehr ins öffentliche Bewusstsein gerückt ist: Während der Pandemie stiegen die Einsamkeits-Werte stark an – und sanken danach teils nicht mehr auf das alte Niveau. Es zeigte sich, dass nicht mehr „nur“ Senior*innen betroffen sind, sondern vor allem auch junge Menschen. Einmal mehr wurde deutlich, dass es sich um ein wachsendes Problem mit ernststen Folgen für die gesamte Gesellschaft handelt. Denn lange Einsamkeit kann physisch wie psychisch krank machen, sie bedeutet Stress – mit all seinen möglichen Folgen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Laut mancher Studien ist Einsamkeit so schädlich wie 15 Zigaretten am Tag zu rauchen. Zudem neigen Einsame wohl öfter zu einer ungesunden Lebensweise und können ein höheres Risiko haben, früher zu sterben. Und sie verlieren häufiger das Vertrauen in andere sowie in demokratische Institutionen, weshalb sie unter anderem seltener an Wahlen teilnehmen ...

Es erklärt sich von selbst, dass es meist nicht einfach ist, sich selbst aus der Einsamkeit zu befreien. Allein schon deshalb, weil diese oft dem Selbstwertgefühl schadet. Dazu kommt die Angst, abgewiesen zu werden, wenn man Kontakte sucht. Ganz zu schweigen von Hürden wie Krankheit oder Armut. Wenn Einsamkeit so weit fortgeschritten ist, dass sich die Betroffenen gar nicht mehr selbst daraus befreien können, brauchen sie professionelle Hilfe. Deshalb ist es so wichtig, dass es vielfältigste Hilfsangebote gibt – so individuell wie die betroffenen Menschen und ihre jeweiligen Lebenssituationen.

In Deutschland gibt es zahlreiche Angebote, die im Netz oder telefonisch erreichbar sind. Kinder und Jugendliche können sich unter anderem an die „Nummer gegen Kummer“ oder die „JugendNotmail“ wenden. Die von den christlichen Kirchen getragene „TelefonSeelsorge® Deutschland“ ist rund um die Uhr erreichbar, der Malteser Hilfsdienst e.V. ermöglicht mit seinem „Plaudernetz“ Telefongespräche gegen Einsamkeit. Speziell für Senior*innen gibt es beispielsweise die Gesprächsangebote von „Silbernetz“ oder „Telefon-Engel“. Weitere Unterstützung bieten die Sozialpsychiatrischen Dienste oder Angebote der „Deutschen Depressionshilfe“, um nur einige Beispiele zu nennen.

Um Einsamkeit vorzubeugen bzw. zu überwinden, ist wohl mit das Wichtigste, offen durchs Leben zu gehen – bereit, Neues auszuprobieren und aktiv Kontakte zu suchen. Oft wirken schon kleine Veränderungen im Alltag: Smalltalk beim Einkaufen oder an der Haltestelle. Ein Lächeln im Treppenhaus, ein kurzer Tratsch mit der Nachbarin. Solche Momente wirken banal. Dennoch schaffen sie Verbindung. Manchmal lassen sich vielleicht auch alte Freundschaften wiederbeleben. Darüber hinaus bieten Vereine eine gute Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen. Ob Sport, Chor oder Theater – über gemeinsame Interessen und Hobbys kommt man leichter ins Gespräch. Besonders wirksam können zudem ehrenamtliche Tätigkeiten sein: Anderen zu helfen, hilft auch einem selbst, denn es sorgt für Begegnungen, Wertschätzung, Struktur und Sinn. Eine Gelegenheit dafür bietet zum Beispiel „Über den Tellerrand“: Die Initiative bringt Menschen verschiedener Kulturen zusammen und fördert Integration – durch gemeinsames Kochen und diverse andere Projekte. Sie ist inzwischen deutschlandweit aktiv sowie in Österreich und Tschechien.

Ebenfalls eine schöne Idee, die international und so auch in deutschen Städten umgesetzt wird, sind so genannte „Plauderbänke“: Wenn man auf diesen entsprechend gekennzeichneten Parkbänken Platz nimmt, wissen andere, dass man für ein Gespräch bereit ist. Ein weiteres beliebtes Projekt, das neue Kontakte in lockerer Atmosphäre ermöglicht, ist „Girls Talking and Walking“, bei dem sich Frauen aller Altersgruppen zum gemeinsamen Spaziergehen treffen. Die Teilnahme ist in der Regel kostenlos und ohne Anmeldung möglich.

Einerseits können digitale Medien unter bestimmten Umständen Einsamkeit fördern, andererseits bieten sie natürlich auch zahlreiche Chancen, Kontakte zu erleichtern, etwa auf Nachbarschaftsplattformen, in Online-Gruppen oder Videochats. Für viele ist es inzwischen normal, sich über Freizeit-Apps mit neuen Leuten zu gemeinsamen Unternehmungen zu verabreden. Auch AI-Companions sind im Trend: Die KI-Begleiter können Unterstützung bieten, zum Beispiel um Gedanken zu sortieren oder einfach, um sich nicht allein zu fühlen. Gerade in besonders schwierigen Phasen kann das helfen, wobei KI auf Dauer natürlich keine echte menschliche Nähe ersetzt.

Früher als persönliches Schicksal betrachtet, steht Einsamkeit mehr und mehr als gesellschaftliches und insbesondere gesundheitspolitisches Problem im Fokus. In Deutschland zeigt sich dies unter anderem in Initiativen wie der „Strategie gegen Einsamkeit“ des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend, in neuen Studien wie dem „Einsamkeitsbarometer“ und in einer ersten Einsamkeitsbeauftragten in Berlin. Andere betroffene Nationen wie Großbritannien oder Japan haben bereits Ministerien für die Bekämpfung von Einsamkeit. Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) betrifft Einsamkeit 16 % der Menschen weltweit. Ein drängendes Thema unserer Zeit, mit dem sich besonders Individualgesellschaften in verschiedensten Bereichen beschäftigen müssen.

c Welche Aussagen sind richtig, welche falsch, und zu welchen finden sich im Text keine Informationen? Kreuzen Sie an.

	richtig	falsch	keine Information
1 Jeder Mensch in Deutschland war schon einmal einsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Migration und Flucht können einsam machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Über Einsamkeit redet man in Deutschland nicht gerne. Das Thema ist nach wie vor tabu.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Regelmäßiger Alkoholkonsum macht einsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Alleinerziehende sind öfter einsam.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 Einsamkeit überwindet man am besten, indem man immer dasselbe tut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Digitale Medien fördern grundsätzlich Einsamkeit.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Viele Menschen betrachten Einsamkeit auch heute noch als persönliches Schicksal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

d Wie finden Sie die Idee der Plauderbänke? Glauben Sie, dass diese funktionieren? Diskutieren Sie im Kurs.

4 EINSAMKEIT DURCH MIGRATION UND FLUCHT

a Eine Ursache für Einsamkeit ist Migration. Warum ist das wohl so? Überlegen Sie gemeinsam.



b Was müsste sich in Deutschland ändern, damit Migration kein Risiko für Einsamkeit mehr darstellt? Notieren Sie Stichpunkte.

c Arbeiten Sie in Gruppen. Überlegen Sie, welche Maßnahmen Deutschland konkret ergreifen könnte, um Einsamkeit durch Migration und Flucht zu verhindern. Notieren Sie Stichpunkte.



d Erstellen Sie nun eine kurze Präsentation, in der Sie mögliche Maßnahmen darstellen. Halten Sie die Präsentation im Kurs.
