

# Einsamkeit

## *Existenzielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung*

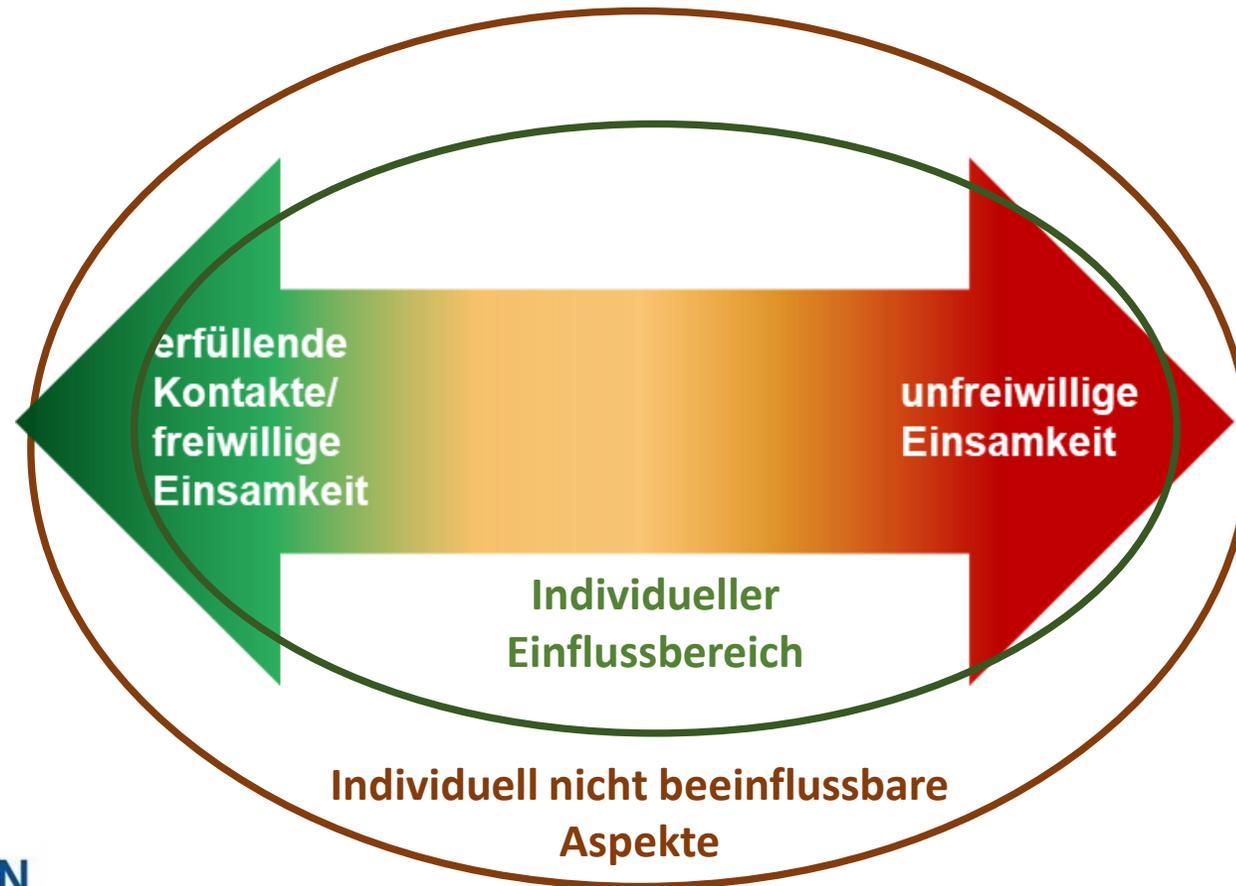
Prof. Dr. Michael Noack

michael.noack@hs-niederrhein.de



# 1. Einsamkeitsverständnis

- (Un)freiwillige Einsamkeit (Noack 2022)



## 2. Einsamkeit in der Kindheit und Jugend: *Ursachen und Folgen*

- **Kindliche Einsamkeit und (dys)funktionale Interaktionen mit Bezugspersonen**
- **Die sozialen Mindestgeste (Herbst 2010) meint eine**
  - qualitativ genügende,
  - begegnende Hinwendung,
  - einer sozial verantwortlichen primären Bezugsperson,
  - eines von dieser Person sozio-emotional abhängigen Kindes
  - als verlässliche und verbindliche Antwort
  - auf überwiegend **wahrnehmbare Anzeichen**
  - der aktuellen Bedürfnislage.



## 2. Einsamkeit in der Kindheit und Jugend: *Ursachen und Folgen*

- **Kindliche Einsamkeit und kindliche Lebensumstände**
- **Zeitliche und örtliche Verinselung kindlicher Lebenswelten** (Zeiber, Zeiber 1998)
- **Protektionismus** (Resch, Lehmkuhl, 2005)
- **Defizitorientierung** (Herbst 2010)
- **Trennung / Scheidung** (ebd.)
- **Kompensatorischer Medienkonsum** (Fumagalli et al., 2021)

## 2. Einsamkeit in der Kindheit und Jugend: *Ursachen und Folgen*

- **Jugendliche Einsamkeit und (dys)funktionale Interaktionen mit Bezugspersonen**
- **Die Anbahnung und Pflege außerfamiliärer Peer-Kontakte kann erschwert werden, wenn u.a.**
  - **Diskriminierungserfahrungen** gemacht werden (vgl. Luhmann et al., 2023: 14),
  - **ein geringer sozioökonomischer Status** Teilhabemöglichkeiten einschränkt und mit Scham einhergeht (vgl. Dittmann, Goebel, 2022),
  - **regionale Faktoren** die Erreichbarkeit von Begegnungs- und Freizeitororten erschweren (Das Progressive Zentrum et al., 2023) und / oder
  - **physische Einschränkungen, psychische Erkrankungen** (Hutten et al., 2022) oder **Persönlichkeitsmerkmale** (emotionale Instabilität, Introversion, geringer Selbstwert [Buecker et al., 2020]) die Kontakthanbahnung und -pflege erschweren.

## 2. Einsamkeit in der Kindheit und Jugend: *Ursachen und Folgen*

- **Individuelle und gesellschaftliche Folgen chronischer unfreiwilliger Einsamkeit**

| Individuelle Folgen  | Gesellschaftliche Folgen  |
|--|---|
| <b>(Früh)kindliche Einsamkeit kann Jahre später zu psychischen Beeinträchtigungen führen (Borg-Laufs, 2022: 169).</b>            | <b>Verringerung prosozialen Verhaltens (Gasteiger-Klicpera &amp; Klicpera, 2003).</b>   |
| <b>Physische Beeinträchtigungen (u.a. schlechte Schlafqualität [Zheng et al., 2022], ungesundes Essverhalten [Mason, 2020]).</b> | <b>Vertrauensverlust in Mitmenschen (Goldenberg et al., 2017).</b>  |
| <b>Verringerte Schulleistung und -zufriedenheit (Eccles et al., 2023).</b>   | <b>Vertrauensverlust in Institutionen (Schobin, 2018)</b>   |
| <b>Geringeres Einkommen im Erwachsenenalter (von Soest et al., 2020).</b>  | <b>Hinwendung zu (rechts)extremen Gruppenbindungsangeboten mit Aufwertungspotenzial (Das Progressive Zentrum et al., 2023).</b> |

### 3. Einsamkeit in der Kindheit und Jugend *als Ressource?*

#### ■ Kindliches Alleinsein

- **Soziale Mindestgeste** (Herbst 2010) erforderlich um beobachtend zu reflektieren: Geht das Kind im Alleinspiel auf oder ist es ein Indikator für kindliche Einsamkeit?



#### ■ Jugendliches Alleinsein

- **Beobachtung des Kontextes und der Inhalte allein verbrachter Zeit, um zu reflektieren, ob allein erbrachte Aktivitäten dazu dienen unfreiwillige Einsamkeit zu kompensieren** (Luhmann et al., 2023; Borg-Laufs, 2022).



## 4. Einsamkeit in der Kindheit und Jugend: *Prävention und Unterstützung*

### ■ **Prävention**

- **Primäre Bezugspersonen und (Früh)pädagogische Fachkräfte für Soziale Mindestgüte (Herbst 2010) und eine schamfreie sowie kindgerechte Kommunikation über Einsamkeit sensibilisieren.**
- **Mit Kindern über Einsamkeit sprechen (Lehmann 2023)**
- **Einsamkeitsunspezifische Kontaktgelegenheiten für alle Kinder und Jugendliche an sozialen Orten schaffen (Noack, 2024b), bspw. durch den Ausbau offener Kinder- und Jugendarbeit.**

### ■ **Unterstützung**

- **Kombination evidenzbasierter Interventionen (Masi et al. 2011) mit einsamen Menschen, die Hilfe (auf)suchen.**
- **Zugehende und aufsuchende (Soziale) Arbeit intensivieren (Noack, 2022, 2024a).**
- **Stigmatisierungs- und schamfreie Unterstützung im Kontext von Interventionen, bei denen es nicht um Einsamkeit geht (Noack 2024b).**

# Literatur- und Quellenangaben

**Borg-Laufs, M.** (2022): Einsamkeit bei Kindern und Jugendlichen. In: Noack Napoles J.; Noack, M. (Hrsg.) (2022): Handbuch Soziale Arbeit und Einsamkeit. Weinheim: Juventa. S.: 164-175.

**Buecker, S., Maes, M., Denissen, J. J. A., & Luhmann, M.** (2020). Loneliness and the Big Five personality traits: A meta-analysis. *European Journal of Personality*, 34(1), 8–28.

<https://doi.org/10.1002/per.222>

**Das Progressive Zentrum, Neu, C., Küpper, B.; Luhmann, M.** (2023): Extrem einsam? Die demokratische Relevanz von Einsamkeitserfahrungen unter Jugendlichen in Deutschland. 2023.

<https://www.progressives-zentrum.org/publication/extrem-einsam/> (Zugriff: 28.04.2023).

**Dittmann, J., & Goebel, J.** (2022): Einsamkeit und Armut: KNE Expertise, 5/2022. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2943/> Eccles, A. M., Qualter, P., Madsen, K. R., & Holstein, B. E. (2023).

Loneliness and scholastic self-beliefs among adolescents: A population-based survey. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 67(1), 97–112. <https://doi.org/10.1080/00313831.2021.1983865>

**Fumagalli, E., Dolmatzian, M. B., & Shrum, L. J.** (2021): Centennials, FOMO, and loneliness: An investigation of the impact of social networking and messaging/VoIP apps usage during the initial stage of the coronavirus pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 620739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>

**Gasteiger-Klicpera, B., & Klicpera, C.** (2003). Warum fühlen sich Schüler einsam? Einflussfaktoren der Einsamkeit im schulischen Kontext. *Praxis der Kinderpsychologie und Kinderpsychiatrie*, 52(1), 1–16

**Goldenberg, A., Garcia, D., Halperin, E., & Gross, J. J.** (2020): Collective Emotions. *Current Directions in Psychological Science*, 29(2), 154–160. <https://doi.org/10.1177/0963721420901574>

Hutten, E., Jongen, E. M. M., Hajema, K., Ruiters, R. A. C., Hamers, F., & Bos, A. E. R. (2022). Risk factors of loneliness across the life span. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(5), 1482–1507.

<https://doi.org/10.1177/02654075211059193>.

**Herbst, T.** (2010): Die kindliche Einsamkeit. Wie sie entsteht, welche Konsequenzen sie hat und worin unsere Verantwortung besteht. Paderborn: Junfermann Verlag.

**Lehmann, A.** (2023): Mit Kindern über Einsamkeit sprechen. Frühe Sensibilisierung für ein wertvolles Gefühl. Münster: Malteser Hilfsdienst e.V.

**Luhmann, M.; Brickau, D.; Schäfer, B.; Mohr, P.; Schmitz, M.; Alicia Neumann, A.; Steinmay, R.** (2023): Einsamkeit unter Jugendlichen in Nordrhein-Westfalen nach der Pandemie. Verfügbar

unter:[www.land.nrw/einsamkeit](http://www.land.nrw/einsamkeit) (letzter Zugriff: 30.04.2024).

**Masi, Christopher M.; Chen, Hsi-Yuan/Hawkey; Louise C.; Cacioppo, John T.** (2011): A Meta-Analysis of Interventions to Reduce Loneliness. In: *Personality and Social Psychology Review*, 15. Jg., Nr. 3, S.

219–266. DOI: <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>.

**Mason, T. B.** (2020): Loneliness, eating, and body mass index in parent-adolescent dyads from the Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating study. *Personal Relationships*, 27(2), 420–432.

<https://doi.org/10.1111/per.12321>

**von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D.** (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Developmental Psychology*,

56(10), 1919–1934. <https://doi.org/10.1037/dev0001102>

**Noack, M.** (2024a): **Integrierte Methodik in der Sozialen Arbeit. Einzelfall-, gruppen- und gemeinwesenbezogen intervenieren.** Stuttgart: Kohlhammer. Im Druck

**Noack, M.** (2024b): Am eigenen Zopf aus dem Einsamkeitssumpf ziehen? Einsamkeitsprävention und -linderung an der Schnittstelle Sozialer Arbeit und Psychotherapie. In: Möde, E.; Kießig, S. (Hrsg.)

(2024): *Einsamkeit im Alter.* Im Druck.

**Noack, M.** (2022): *Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation.* Weinheim: Juventa.

**Resch, F.; Lehmkuhl, U.** (2005): Was Kinder brauchen. In: Online Magazin Liga-Kind

**Schobin, J.** (2018): Vereinsamung und Vertrauen – Aspekte eines gesellschaftlichen Problems. In: Hax-Schoppenhorst, T. (Hrsg.): *Das Einsamkeits-Buch. Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen, unterstützen und integrieren können.* Bern: Hogrefe, S. 46 -67.

**Thoma, J.** (2013): Einsamkeit – Blick auf ein multidimensionales Phänomen im Kontext Sozialer Arbeit. In: *Neue Praxis* 4, S. 377–385.

**Zeiber, J., H.; Zeiber, H.** (1998): *Orte und Zeiten der Kinder. Soziales Leben im Alltag von Großstadtkindern.* 2. Auflage. Weinheim [u.a.]: Juventa.