

Praxisforschungsbericht

vom 2. Juli 2019

Fokusgruppendifkussion zu sozialer Isolation & Einsamkeit



social
innovation
research
unit



durchgeföhrt am 16. Mai 2019 von der
Social Innovation Research Unit
der Social City Wien

Vorwort

Gemeinsam mit Stakeholdern des Wiener Verwaltungs-, Sozial-, Wirtschafts-, Bildungs-, Financing- und NGO-Bereichs initiierte die Social City Wien im Herbst 2018 einen Prozess zur systematischen Unterstützung von Sozialer Innovation in Wien. Dabei formierte sich eine Arbeitsgruppe, die zukünftig nachhaltige Lösungen für soziale Herausforderungen zum Nutzen der Menschen in Wien entwickelt. Eine dieser Herausforderungen, für welche die involvierten ExpertInnen aus Sicht ihrer Alltagspraxis Handlungsbedarf in Wien sehen, ist der Themenkomplex soziale Isolation & Einsamkeit.

Die Social Innovation Research Unit der Social City Wien unterstützt die Auseinandersetzung mit diesem Themenkomplex durch Begleitforschung und Praxisforschung, weshalb sie am 16. Mai 2019 eine Fokusgruppendifkussion durchführte. Unter den Stakeholdern der neu entstandenen Arbeitsgruppe erklärten sich Personen der Volkshilfe Wien, der Caritas der Erzdiözese Wien, der Initiative „The Rocking Community“ sowie des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz bereit, ihre Perspektiven und Erfahrungen einzubringen.

Das Team der Social City Wien dankt diesen Personen für ihre engagierte Teilnahme an der spannenden Diskussion und freut sich, in diesem Bericht die Ergebnisse präsentieren zu dürfen.

Abstract

Die Auseinandersetzung mit dem vielschichtigen Themenkomplex „Soziale Isolation & Einsamkeit“ erfordert sowohl eine begriffliche als auch eine theoretische Annäherung, um die unterschiedlichen Perspektiven aus verschiedenen wissenschaftlichen Disziplinen auf diese soziale Herausforderung in ihren Grundzügen darzustellen. Grundlegend sind das Verständnis für die Subjektivität des Einsamkeitsgefühls und der Versuch, mit dem Begriff der „sozialen Isolation“ dieses Phänomen objektiv zu fassen. Zugrundeliegende Bedürfnisse nach emotionaler Bindung und sozialer Teilhabe tragen zur Erklärung der negativen Bewertung von Einsamkeit auf individueller und gesellschaftlicher Ebene bei. Die analytische Unterscheidung dieser beiden Ebenen hilft außerdem, die Risiken und Folgen für Betroffene, aber auch gesamtgesellschaftlich, einzuschätzen.

Diese Annäherung sowie statistische Daten über Betroffene und Risikogruppen eröffnen in diesem Praxisforschungsprojekt die Diskussion des Themas mit Stakeholdern in einer Fokusgruppe, um nicht nur das Problemverständnis weiter zu schärfen, sondern vor allem Lösungsansätze zu entwickeln.

Diesbezüglich wurde allem voran betont, dass diese Herausforderung mit Betroffenen in vielen unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen auch in der Bearbeitung eine Vielfalt an Zugängen erfordert. Einerseits sind Initiativen und Angebote nötig, die individuelle Kompetenzen zur sozialen Teilhabe fördern und dazu auf einsame Menschen zugehen. Andererseits braucht es auch weitere gesellschaftliche Möglichkeiten für soziale Teilhabe, die einsame Menschen nutzen können, die über die dazu notwendigen individuellen Kompetenzen verfügen. Beide dieser großen Stränge an Lösungsansätzen übernehmen Verantwortung für die Problematik der Einsamkeit bzw. sozialer Isolation und schieben diese nicht auf die Betroffenen ab. Dadurch wird außerdem daran gearbeitet, die Tabuisierung und Stigmatisierung der Einsamkeit zu reduzieren.

Ein dicht geknüpft Netz an regelmäßigen (alltäglichen) sozialen Kontakten kann präventiv gegen soziale Isolation und somit gegen einen eine Hauptursache für Einsamkeit wirken. Außerdem ermöglichen diese Kontakte, Vereinsamung zu erkennen und proaktiv auf Betroffene zuzugehen, damit sie in dieser schwierigen Situation nicht alleine sind und die notwendige Unterstützung erhalten. Besonders ehrenamtliches oder nachbarschaftliches Engagement eröffnet erstens Möglichkeiten für soziale Teilhabe, die Isolation vorbeugen. Zweitens sind es gerade freiwillig Tätige, die in verschiedensten Projekten und Initiativen Kontakt zu Menschen aufrechterhalten, die ansonsten von Isolation betroffen wären bzw. unter Einsamkeit leiden würden.

Zukünftig gilt es deshalb, die Begeisterung für freiwilliges Engagement in der Bevölkerung weiter zu fördern und Initiativen und Projekte für Ehrenamtliche dahingehend zu unterstützen, dass sie Empowerment, Qualifizierung und Supervision für ihre Freiwilligen verbessern. Außerdem sollte das gesellschaftliche Bewusstsein und Verständnis für die vielfältigen Risiken, einsam zu werden, sowie für die unterschiedlichen Arten der Betroffenheit gefördert werden, damit Betroffene die Schuld nicht bei sich suchen und diese soziale Herausforderung nicht weiterhin ein Tabuthema bleibt.

Awareness-Kampagnen, die Aufmerksamkeit für dieses Thema und seine Bearbeitung erzeugen, würden sowohl betroffene Menschen, als auch die vielen Engagierten unterstützen, denn ...

Einsamkeit kann jede/n treffen und jede/r kann etwas gegen Einsamkeit tun!

Inhaltsverzeichnis

1. Herausforderung „Soziale Isolation & Einsamkeit“	1
1. 1. Annäherung an einen vielschichtigen Themenkomplex.....	1
1. 2. Soziale Innovation als Lösungsansatz	4
2. Bearbeitung mit partizipativer Praxisforschung	5
2. 1. Fokusgruppe als methodisches Instrument.....	5
2. 2. Erkenntnisse der ExpertInnendiskussion	6
2.2.1. Begriffliche Abgrenzung und Zusammenhänge	7
2.2.2. Tabu-Thema Einsamkeit	8
2.2.3. Individuelle und gesellschaftliche Verantwortung	9
2.2.4. Risiken und Folgen der Einsamkeit.....	9
2.2.5. Betroffenheit(en) und betroffen machen.....	10
2.2.6. Gründe für Isolation und Einsamkeit	12
2.2.7. Lösungsansätze	13
2. 3. Weiterführende Forschung und Maßnahmen.....	14
3. Conclusio und Diskussion	15
4. Quellenverzeichnis	16
5. Anhang: Diskussionsleitfaden und visueller Input	17

1. Herausforderung „Soziale Isolation & Einsamkeit“

Gesellschaft bedeutet, mit anderen Menschen zusammenleben. Trotzdem fühlen sich Menschen auch im Zusammenleben mit anderen immer wieder einsam – manche auch dauerhaft, was sehr belastend sein kann. Nicht nur, weil Einsamkeit als ein sozial nicht erwünschtes, mit Scham behaftetes Gefühl betrachtet wird¹, sondern auch, weil Betroffene eine höhere Wahrscheinlichkeit aufweisen, depressiv zu werden, sich ihre kognitiven Funktionen auf Dauer vermindern und sie von weniger Wohlbefinden sowie niedrigerer Lebenszufriedenheit berichten, ja sogar erhöhtes Risiko haben, früher zu sterben².

Für ein gelingendes Zusammenleben und eine Gesellschaft mit hoher Lebensqualität stellt Einsamkeit deshalb eine entscheidende Herausforderung dar. Soziale Isolation der BürgerInnen zu verhindern, damit sich niemand langfristig einsam fühlen muss, könnte deshalb eine Vision für die Wiener Stadtgesellschaft sein, an der es zu arbeiten gilt!

Die Social City Wien hat sich deshalb gemeinsam mit weiteren Stakeholdern das Ziel gesetzt, das Problemverständnis für den Themenkomplex rund um soziale Isolation und Einsamkeit zu erfassen und zu schärfen, um zu einer soliden Ausgangslage für adäquate Lösungsentwicklung beizutragen. Die Social Innovation Research Unit (SIRU) der Social City Wien verband in diesem Praxisforschungsprojekt deshalb Recherchen zur Thematik mit partizipativem Austausch zwischen ExpertInnen aus der Praxis. Denn sozial innovativ zu agieren bedeutet, neue Formen der Zusammenarbeit zu entwickeln, um engagierte Stakeholder nicht nur in einer gemeinsamen thematischen Auseinandersetzung zu unterstützen, sondern sie auch für die Entwicklung neuer Lösungsansätze zu vernetzen.

Dieser Praxisforschungsbericht bietet deshalb im Folgenden einen kurzen Abriss über die Vielschichtigkeit dieses Themenkomplexes (siehe Kapitel 1. 1.) sowie über die intendierte sozial innovative Bearbeitung (siehe Kapitel 1. 2.). Ein Teil dieser Bearbeitung erfolgte durch partizipative Praxisforschung (siehe Kapitel 2.), wobei die Methode der Fokusgruppe als Forschungs-, Partizipations- und Diskussionsinstrument genutzt wurde (siehe Kapitel 2. 1.). Aus den dargestellten Erkenntnissen einer ExpertInnendiskussion (siehe Kapitel 2. 2.) wurde der Bedarf für weiterführende Forschung und Maßnahmen abgeleitet (siehe Kapitel 2. 3.), was die abschließende Conclusio und Diskussion dieses Projektberichts (siehe Kapitel 3.) im Zusammenhang mit dem bearbeiteten Themenkomplex eröffnete.

1. 1. Annäherung an einen vielschichtigen Themenkomplex

Wie die bisherige Verwendung der Begriffe „soziale Isolation“ und „Einsamkeit“ vermuten lässt, ist ihre Definition und Abgrenzung für den sie umfassenden Themenkomplex sowie für seine Bearbeitung zentral. Unter den verschiedenen Definitionsansätzen³ findet sich häufig folgende Definition für den

Begriff der „Einsamkeit“ *„Subjektiv und aversiver emotionaler Zustand, der im Zusammenhang mit der Wahrnehmung von un-erfüllten intimen und sozialen Bedürfnissen steht.“⁴*

¹ Bannwitz 2009: 34

² Bannwitz 2009: 1

³ Bohn 2006: 17

⁴ Peplau, Perlman 1982, zit. n. Lippke 2010: 5

Die zentralen Charakteristika der Einsamkeit finden sich in dieser Definition wieder und können wie folgt zusammengefasst werden:⁵

*Es handelt sich um ein Gefühl
und somit um ein subjektives Phänomen.*

*Es handelt sich um einen gefühlten Mangel
an sozialen Beziehungen.*

Es handelt sich um ein negatives Gefühl.

Während im Englischen verschiedene Begriffe für das Erleben des Alleinseins bestehen⁶ („loneliness“ für das negative Gefühl der Einsamkeit, „lonesomeness“ für Traurigkeit durch Alleinsein und „solitude“ oder „aloneness“ für freiwillig gewähltes bzw. positiv empfundenes Alleinsein), können Einsamkeit und Alleinsein im Deutschen unterschiedlich konnotiert sein. Wie in der Ausgangsdefinition, bezeichnet der Begriff „Einsamkeit“ im Folgenden ausschließlich von Betroffenen negativ wahrgenommene Gefühlszustände und wird dem neutralen, teilweise positiv wahrgenommenen und freiwillig gewählten, „Alleinsein“ gegenübergestellt.

Die fehlende Eindeutigkeit des Begriffs deutet schon darauf hin, dass es sich bei Einsamkeit nicht um eine eindeutig bestimmbare Emotion handelt, wie Freude oder Angst, die klar positiv oder negativ konnotiert sind, sondern um einen vielschichtigen Zustand aus kognitiven, affektiven und aktionalen physischen Aspekten⁷. Laut der Einsamkeits-Theorie nach Weiss entsteht Einsamkeit aber immer durch einen Mangel an bestimmten sozialen Beziehungen: emotionale Einsamkeit entsteht durch das nicht befriedigte Bedürfnis nach enger Bindung und soziale Einsamkeit durch das nicht befriedigte Bedürfnis nach sozialer Integration⁸. Beide Formen der Einsamkeit treten häufig gemeinsam auf⁹.

Emotionale Einsamkeit¹⁰

bezeichnet das Fehlen sozialer Beziehungen, in welchen tiefe Verbundenheit, Nähe und Intimität und damit Sicherheit und Geborgenheit vermittelt werden, denn diese besitzen auch die soziale Funktion, eine enge Bindung zu vermitteln.

Soziale Einsamkeit¹⁰

bezieht sich auf das Fehlen sozialer Beziehungen und der damit verbundenen soziale Rolle, über die das Gefühl von Zugehörigkeit, Teilhabe, Verbundenheit, das Teilen von ähnlichen Zielen und Interessen und das Empfinden, selber wichtig zu sein, vermittelt wird, was auch die Funktion der sozialen Integration umfasst.

⁵ Marangoni, Ickes 1989: 93f., zit. n. Bannwitz 2009: 3

⁶ Elbing 1991: 7, zit. n. Bohn 2006: 21

⁷ Hax-Schoppenhorst 2018: 13

⁸ Bannwitz 2009: 12

⁹ Bannwitz 2009: 22

¹⁰ Bannwitz 2009: 15

Subjektiv empfundene Einsamkeit steht demnach in einem komplexen Zusammenhang mit sozialen Beziehungen, die der **Begriff der „sozialen Isolation“** objektiv zu fassen versucht¹¹. Er bezieht sich dabei auf nicht vorhandene soziale Kontakte bzw. Beziehungen, weshalb soziale Isolation EINES von vielen Risiken sein kann, die zu Einsamkeit führen können¹². Einsamkeit wird unter anderem als eine „destruktive Form der Selbstwahrnehmung“¹³ bezeichnet, weil das Gefühl sozial nicht (ausreichend) inkludiert zu sein, so bedrückend sein kann und sich Betroffene auch trotz objektiv vorhandener sozialer Kontakte einsam fühlen können.

Dies deutet außerdem auf die zentrale Problematik im Umgang mit Einsamkeit hin: Fühlen sich Menschen aufgrund von sozialer Isolation einsam und sind tatsächlich sozial isoliert, ist es sowohl für sie selbst schwierig, etwas gegen ihre empfundene Einsamkeit zu unternehmen, als auch für ihr Umfeld, ihre Einsamkeit zu erkennen. Verstärkt wird diese Problematik zusätzlich dadurch, dass Einsamkeit ein mit Scham besetztes Thema ist und niemand die Betroffenheit gerne zugibt – neben der sozialen Isolation muss also auch noch diese Hürde überwunden werden.¹⁴

Die aktuellsten Eurostat-Zahlen aus dem Jahr 2015 zeigen, dass 6 % der Menschen in der Europäischen Union keine Verwandten, Freunde oder Nachbarn um Hilfe bitten könnten und ebenso viele haben niemanden, um persönliche Themen zu besprechen. Der Wert für Österreich liegt bei 4,2 %, was bei einer Bevölkerung von rund 8,5 Mio. im Jahr 2015 über 350.000 Menschen betroffen hätte. Besonders von sozialer Isolation betroffen sind dabei Menschen mit niedrigem Bildungsabschluss und vor allem jene mit niedrigem Einkommen.¹⁵

In dem 2014 durchgeführten European Social Survey gaben besonders Ältere, Niedrigqualifizierte, Arbeitslose, PensionistInnen sowie AusländerInnen an, sich etwas häufiger einsam zu fühlen als der Durchschnitt¹⁶. Denn auch wenn sich grundsätzlich alle Menschen von Zeit zu Zeit einsam fühlen können, scheinen bestimmte Gruppen häufiger betroffen zu sein. Häufigkeit und Dauer der empfundenen Einsamkeit sind aber unter anderem entscheidend für die Belastungen, die von ihr ausgehen kann.

Im psychischen und physischen Sinne gesundheitsgefährdend wird es besonders, wenn Einsamkeit chronisch wird, da Stress, Angst und Depressionen nicht nur zu mehr Einsamkeitsgefühlen führen, sondern auch ebenso von Einsamkeit ausgelöst werden können¹⁷. Ambivalent wird die Rolle der digitalen sozialen Medien eingeschätzt. Diese können Einsamkeit in beide Richtungen beeinflussen: Teenager fühlen sich mitunter einsam, obwohl sie online eine lange *Friends List* haben und die Einsamkeit ältere Menschen wird teilweise durch online Kontaktmöglichkeiten reduziert¹⁸.

Diese genannten Aspekte sind nur einige dieses Themenkomplexes rund um soziale Isolation und Einsamkeit. Sie zeigen jedoch auch, dass es vielfältige Ansatzpunkte für Lösungsansätze geben würde.

¹¹ Luanaighy, Lawlorz 2008 sowie Hawkley et al. 2009, zit. n. Lippke 2010: 6

¹² Hax-Schoppenhorst 2018: 23; Bannwitz 2009: 23

¹³ Fisher 1994: 350, zit. n. Bohn 2006: 21

¹⁴ Bannwitz 2009: 65

¹⁵ Eurostat 2017

¹⁶ Littig et al. 2016: 80

¹⁷ Griffin 2010

¹⁸ Nowland et al. 2017

1. 2. Soziale Innovation als Lösungsansatz

Lösungen für gesellschaftliche Herausforderungen rund um sozialen Isolation und Einsamkeit benötigen wir deshalb, weil dieses Thema stark in unserem aktuellen Gesellschafts- und Menschenbild verankert ist, aber uns als einzelne Menschen sowie als Gesellschaft auch gravierend belasten kann. Die Symptome, die der Körper zeigt, wenn wir uns einsam fühlen, scheinen in unserer modernen Gesellschaft ohnehin keine Seltenheit zu sein: Die körperliche Reaktion, wenn wir spüren, dass wir keine Kontrolle über unsere Einsamkeit haben, ist chronischer Stress, ähnlich wie bei ständiger Überbelastung. Wer würde also widersprechen, wenn sich die oberste politische Ebene diesen Problemen annimmt, wie im Vereinigten Königreich mit einem eigenen Ministerium für Einsamkeit?¹⁹

Ein Kampf gegen die Symptome der Einsamkeit sollte allerdings nicht über die zugrundeliegenden Ursachen hinwegtäuschen, die beispielsweise in Struktur- oder Arbeitsmarktpolitik zu finden sind²⁰. Während vom Individuum Flexibilität und Leistung – zwei Risikofaktoren für Stress – verlangt werden, wird mitunter auch das Risiko einsam zu werden auf den einzelnen Menschen „abgeschoben“²¹. Laut der Psychologin Rebecca Nowland, die an der Universität Manchester zum Thema forscht, ist es jedoch eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe, jenen entgegenzukommen, die sich ausgeschlossen fühlen²². Denn Einsamkeit kann sogar ansteckend wirken und bedrückende Gefühle der Einsamkeit breiten sich in Beziehungsnetzwerken aus²³. Dies gilt es in einer inklusiven Gesellschaft mit innovativen Strategien für unser soziales Zusammenleben zu verhindern.

Einsamkeit kann nicht dadurch verringert werden, dass Betroffene allein dafür verantwortlich gemacht werden und mit ihrer Situation allein gelassen werden. Ein gemeinsamer gesellschaftlicher Umgang mit der Thematik und Sensibilität für die Tücken der Betroffenheit stellen deshalb den ersten Schritt dafür dar, Menschen bei ihrem persönlichen ersten Schritt aus der Einsamkeit zu unterstützen. Sozial innovative Ideen, wie wir unser Zusammenleben als Gesellschaft inklusiver gestalten können, können in neuen Formen der Thematisierung und kooperativen Bearbeitung entstehen. Allein schon ein sensiblerer Umgang mit dem Phänomen und das Zulassen neuer Fragen zu diesem schambehafteten Tabuthema können zu einem lösungsorientierten gesellschaftlichen Umfeld beitragen²⁴.

Die Komplexität der Herausforderungen erlaubt wahrscheinlich keine Einheitslösung, die allen Betroffenen helfen kann, weshalb kleinteilige Lösungsstrategien entwickelt werden müssen. Eine kooperative Bearbeitung, an der Personen aus mehreren Tätigkeits- und Gesellschaftsbereichen partizipieren, kann dafür Voraussetzung sein und ist im Sinne eines innovationsfreundlichen Umfelds zu unterstützen. Politik, Medien, Wirtschaft und Öffentlichkeit können und sollen deshalb dazu beitragen, die nötigen Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Menschen nicht vereinsamen, wie dies bereits gezielt für ältere Menschen getan wird²⁵. Die Social City Wien verfolgt als Plattform für soziale Innovation den Ansatz, Einsamkeit und ihre Bearbeitung möglichst breit zu verstehen, um durch unterschiedliche Strategien verschiedenste Betroffene unterstützen zu können.

¹⁹ Stanzl 2018

²⁰ Schmedt 2018

²¹ Hax-Schoppenhorst 2018: 27

²² Luck 2018

²³ Stanzl 2018

²⁴ Hax-Schoppenhorst 2018: 31

²⁵ Bannwitz 2009: 66

2. Bearbeitung mit partizipativer Praxisforschung

Neben öffentlichkeitswirksamen Veranstaltungen²⁶, die aktuelle Herausforderungen wie soziale Isolation und Einsamkeit zum Thema machen und die gesellschaftliche Debatte anfachen sollen, trägt auch ein konkretes Buddy-Projekt der Social City Wien²⁷ unmittelbar zur Prävention bei. Wie in Kapitel 1. 1. kurz dargestellt wurde, wird das Thema in verschiedenen wissenschaftlichen Fachrichtungen mit unterschiedlichen Schwerpunkten behandelt. Auch konkrete Bearbeitung in der Praxis durch viele Projekte aus unterschiedlichen Gesellschaftsbereichen hat meist ihren jeweiligen Fokus (wie z.B. die Betreuung von älteren Menschen) und bekämpft Einsamkeit oder ihre Symptome meist indirekt.

Als Plattform für Erkenntnisgewinn und Wissensaustausch arbeitet die Social Innovation Research Unit (SIRU) der Social City Wien mit Praxisforschung, um Wissenschaft und Praxis zusammenzuführen. Recherchen zu wissenschaftlichen Erkenntnissen werden in einem partizipativen Prozess mit Expertise von PraktikerInnen verschränkt. Ziel dabei ist, durch Austausch das Problemverständnis gemeinsam zu erfassen und zu schärfen, um zu einer soliden Ausgangslage für Lösungsentwicklung beizutragen. Dies erfolgt beim Thema soziale Isolation und Einsamkeit über die Methode der Fokusgruppe.

2. 1. Fokusgruppe als methodisches Instrument

In der empirischen Sozialforschung²⁸ werden unter Fokusgruppen offene, aber thematisch fokussierte Diskussionen in Gruppen verstanden, deren personelle Zusammensetzung sich z.B. durch ähnliche Erfahrungen in einem spezifischen Arbeitskontext ergibt. Ziel ist es, unterschiedliche Sichtweisen, Meinungen, Wissensbestände aus der Praxis nicht lediglich einzeln abzufragen, sondern diese durch ExpertInnen diskutieren zu lassen. Dadurch soll dichtes, komplexes und nuanciertes Wissen generiert werden, das auch widersprüchlich sein kann. Besonders bei Querschnittsmaterien, wie der Bearbeitung von sozialer Isolation und Einsamkeit, eignet sich diese Methode, um in Recherchen zugängliche Wissensbestände mit Erfahrungen von PraktikerInnen abzugleichen bzw. zu kontrastieren.

Die detaillierte Entfaltung von Hintergründen und Beurteilungsgrundlagen, welche durch die diskursive und dichte Beschreibung von Erfahrungen und Perspektiven zu Tage tritt, ist vor allem als Grundlage für eine lösungsorientierte Bearbeitung relevant. Nicht nur Good Practice Beispiele können dabei sektorübergreifend ausgetauscht werden, sondern auch Lösungsansätze, deren Diskussion aus vielerlei Perspektiven die Einschätzung zukünftiger Praxistauglichkeit erlaubt. Es geht dabei folglich sowohl um das Zusammenbringen von relevanten Stakeholdern und deren Austausch über ein fokussiertes Thema als auch um inhaltliche Erkenntnisse und Anreicherung von Wissen, mit dem Ziel, dieses durch entstehende Kooperationen für politischen und sozialen Wandel einsetzen zu können.

Aufgabe der Moderation²⁹ ist es, Impulsfragen zur Strukturierung der Diskussion zu stellen, um die Gruppe zu führen. Trotz dieses Diskussionsleitfadens, der mit visuellen Inputs ergänzt werden kann (siehe Anhang 5.), ist die Diskussion möglichst offen zu führen. Methodische Naivität kann durch rückkoppelndes Widerspiegeln, Paraphrasieren und Hinterfragen dazu genutzt werden, die den Aussagen zugrundeliegenden Denk-, Handlungs- und Erklärungsmuster ans Licht zu bringen.

²⁶ <http://www.socialcity.at/de/formate/solution.html> [28.05.2019]

²⁷ <http://www.stadtmenschen.wien/de/stadtmenschen.html> [28.05.2019]

²⁸ Kamberelis, Dimitriadis 2011

²⁹ Kühn, Koschel 2011

Die Auswertung der aufgezeichneten Diskussion erfolgt entlang der neun Themenblöcke, die auch den Diskussionsleitfaden strukturieren (siehe Anhang 5.). Zu jedem Themenblock werden charakteristische Aussagen der SprecherInnen wiedergegeben bzw. paraphrasiert und durch explizierende Analysen ergänzt. Konfliktpunkte und Konsensbildung in der Diskussion werden anhand vorkommender *interactive features*³⁰ analysiert. Die Beschreibung weiterführender Forschung und Maßnahmen rundet die Darstellung der Erkenntnisse ab und eröffnet die themenblockübergreifend Conclusio und abschließende Diskussion.

2. 2. Erkenntnisse der ExpertInnendiskussion

Die Bearbeitung von sozialer Isolation & Einsamkeit ist kein neues Thema, sondern bereits Teil vieler Angebote im Sozialbereich. Häufig liegt der Fokus der Angebote auf anderen Themen und trotzdem wird indirekt an der Bekämpfung von Einsamkeit und/oder sozialer Isolation gearbeitet. Gerade Angebote für alternde oder kranke Menschen tragen mitunter auch dazu bei, Einsamkeit zu reduzieren. In der Fokusgruppendifkussion wird zur Frage nach ersten Assoziationen zum Thema beispielsweise das ehrenamtliche Projekt „Partner Im Alter“³¹ in Graz als Good Practice Beispiel genannt, das Begleitung und Unterstützung bei Krankenhausaufenthalten für psychisch belastete oder psychiatrisch erkrankte ältere Menschen anbietet³².

Ehrenamtliches Engagement zählt zu den Schlüsselfaktoren in der Bekämpfung von Isolation und Einsamkeit und wird gerade mit steigendem Alter und nach der Pensionierung für viele attraktiv. Andererseits steigt in dieser einschneidenden Lebensphase auch das Risiko der Einsamkeit. Denn viele Menschen gehen zwar mit vielen Kompetenzen aus dem Berufsleben in die Pension, nehmen aber nicht ihren Status, ihr Netzwerk an Arbeitskontakten usw. mit³³. Wichtig für eine holistische Auseinandersetzung war den Diskutierenden, dass trotz dieser dominanten Diskurse um einsame ältere und kranke Menschen, der Themenkomplex weiter geöffnet wird:

„Betroffene gibt es in allen Lebensphasen, da Einsamkeit spiegelbildlich mit gesellschaftlicher Teilhabe zu tun hat.“³⁴

Denn Einsamkeit hängt wechselseitig mit Vertrauen in gesellschaftliche Institutionen und in die Gesellschaft selbst zusammen: Wer am Zusammenleben nicht teilhaben kann, fühlt sich isoliert und wer sich einsam und abgeschnitten von der Gesellschaft fühlt, verliert das Vertrauen in diese und somit in andere Menschen³⁵. Das Gefühl der Einsamkeit ist stark mit dem **Gefühl der Angst** verbunden: Angst von der Gesellschaft abgeschnitten zu sein und gegen den eigenen Willen allein zu sein³⁶. Wenn wir also an einer vertrauensbasierten und nicht angstbasierten Gesellschaft arbeiten wollen, dann müssen wir einsame und isolierte Menschen stärker erreichen³⁷.

³⁰ Smithson 2000: 107ff.

³¹ GFSG 2015

³² Aufnahme 1: 00:07:00

³³ Aufnahme 1: 00:10:00

³⁴ Aufnahme 1: 00:14:00

³⁵ Aufnahme 1: 00:16:30

³⁶ Stanzl 2018

³⁷ Aufnahme 1: 00:18:00

2.2.1. Begriffliche Abgrenzung und Zusammenhänge

Ähnlich der theoretischen Annäherung (siehe Kapitel 1. 1.) zeigte sich auch in der Fokusgruppe, dass sich das persönliche Verständnis von Einsamkeit und sozialer Isolation durchaus unterscheiden kann. Einigkeit bestand darin, dass ein gemeinsames, wenn auch nicht abschließend ausdefiniertes, Grundverständnis bestehen muss, um Kooperationen in der Lösungsentwicklung zu ermöglichen.

Diesbezüglich sind vor allem **Temporalität**, sowie der **Grad an Aktivität bzw. Passivität** für das Verstehen von Einsamkeit und sozialer Isolation entscheidend³⁸. Phasen des Alleinseins erleben die meisten Menschen im Verlauf ihres Lebens und selbst die temporär negative Wahrnehmung dieses Alleinseins als Einsamkeit stellt für den Großteil der Bevölkerung kein Problem dar³⁹. Mitunter wird positiv bewertetes Alleinsein sogar aktiv gesucht, um sich zurückzuziehen. Angstbesetzt wird Alleinsein vor allem dann, wenn sich Betroffene in ihrer Einsamkeit passiv erleben: Ob sie nun tatsächlich sozial isoliert sind, muss nicht entscheidend sein – die Ohnmacht, selbst nichts gegen die wahrgenommene Einsamkeit unternehmen zu können, lässt diese umfassend und brutal erscheinen⁴⁰. Betont wurden in diesem Zusammenhang außerdem die beiden unterschiedlichen Ebenen des Einsamkeitsgefühls:

Einerseits die **individuelle Ebene**, die mit der emotionalen Einsamkeit zusammenhängt: Also ein wahrgenommener Mangel an einzelnen sozialen Beziehungen, die eine enge Bindung zu anderen Personen gewährleisten⁴¹. Andererseits die **gesellschaftliche Ebene**, auf die sich soziale Einsamkeit bezieht: Also ein wahrgenommener Mangel an sozialen Beziehungen, über die das Gefühl von Zugehörigkeit, Teilhabe und Verbundenheit vermittelt werden⁴¹.

Das Zusammenwirken dieser beiden Ebenen zeigt sich außerdem auf der **intrapyschischen Ebene**⁴². Denn das, was sich gesellschaftlich an Teilhabe, aber auch Isolation und Ab- bzw. Ausgrenzung abspielt, spielt sich auch in der individuellen Psyche ab: Teile der individuellen Persönlichkeit werden ausgegrenzt, Menschen passen ihr Verhalten sozialen Situationen an. Chronische Einsamkeit kann deshalb die intrapsychische Integration von individuellen Bedürfnissen und gesellschaftlichen Anforderungen beeinträchtigt und somit nicht nur durch psychische Erkrankungen ausgelöst werden, sondern diese auch verstärken bzw. begünstigen.

Die Diskussion der theoretisch aufbereiteten Inputs (siehe Kapitel 1. 1.) zeigte erstens, dass die Begriffe „Einsamkeit“ und „soziale Isolation“ facettenreich und die bezeichneten Themengebiete sehr breit sind. Deshalb ist ein Schärfen des Begriffsverständnisses im jeweiligen Kontext eine Grundvoraussetzung für die Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Teilbereich des Themenkomplexes. Zweitens wurde anhand der verschiedenen persönlichen Positionen in der Fokusgruppe klar:

„Schon allein die Diskussion um die Begrifflichkeiten ist ein gutes Beispiel dafür, dass das Thema natürlich auch emotional und schambesetzt ist.“⁴³

³⁸ Aufnahme 1: 00:20:00

³⁹ Fast drei Viertel der Befragten in Österreich gaben 2014 im European Social Survey an, dass sie sich in der letzten Woche niemals einsam gefühlt haben (Littig et al. 2016: 88).

⁴⁰ Aufnahme 1: 00:21:30

⁴¹ Bannwitz 2009: 15

⁴² Aufnahme 1: 00:30:00

⁴³ Aufnahme 1: 00:32:00

2.2.2. Tabu-Thema Einsamkeit

Neben objektiver sozialer Isolation können auch weitere gesellschaftliche bzw. äußere Umstände das Risiko erhöhen, sich (dauerhaft) einsam zu fühlen (siehe Kapitel 1. 2.). Auch wenn mitunter diese Umstände von Betroffenen beklagt werden, erleben sie ihre Einsamkeit trotzdem häufig als persönlichen Makel, als individuelle Unfähigkeit, am Zusammenleben der Gesellschaft teilzunehmen⁴⁴. Diese **Individualisierung** liegt in unserem Gesellschaftsbild begründet, das stark auf persönlichen Erfolg, Stärke und Selbstoptimierung ausgerichtet ist. Es ist schwierig, sich Einsamkeit (besonders vor anderen) einzugestehen und von sich selbst zu sagen, dass es einem schwer fällt, mit anderen in Kontakt zu treten⁴⁵. Diese empfundene Eigenverantwortung tabuisiert das Thema Einsamkeit weitgehend.

Aufgrund dieser **Tabuisierung** fällt es vielen Projekten, die sich dezidiert gegen Einsamkeit richten, schwer, an die eigentliche Zielgruppe heranzukommen⁴⁵. Der erste Schritt der Betroffenen, sich ihre Einsamkeit einzugestehen (ohne sich selbst dafür die Schuld zu geben), ist nötig, um Kontaktmöglichkeiten überhaupt wahrnehmen zu können. Die Bearbeitung von sozialer Isolation kann deshalb nur einen ersten Schritt darstellen, denn gefühlte Zugehörigkeit, Teilhabe und Verbundenheit oder sogar Bindung entsteht nicht zwangsläufig, wenn Menschen zusammengebracht werden. Besonders, wenn es sich um mehrere Personen handelt, die (mitunter schon länger) von Einsamkeit und Isolation betroffen sind.

„Das reine Sozialkontakte herstellen, reicht nicht aus. Denn wenn sich Leute eh schon mit sehr viel Überwindung in diese Gruppen hineinbewegen und dort keine Resonanz erfahren. Dann bleibt das erst wieder sehr frustrierend. Ich glaube, da stehen wir noch ganz am Anfang, wie man methodisch, kommunikativ solche Räume herstellen kann.“⁴⁶

Resonanz entsteht in sozialen Kontakten durch Gemeinsames, bei dem das Gegenüber ehrliches Interesse an einem gemeinsamen Thema oder einer gemeinsamen Aktivität hat und dies in der persönlichen Interaktion auch ausdrückt⁴⁷. Das Thema Einsamkeit an sich zum Thema zu machen wird durch die Tabuisierung eher gehemmt, weshalb viele Projekte mit anderen Themen arbeiten, um Möglichkeiten für neue soziale Kontakte herzustellen. Das beginnt bereits beim *wording*, denn bei „neue Leute kennenlernen“ wird Einsamkeit direkt nicht thematisiert. Stattdessen wird versucht, Menschen auf positive Weise anzusprechen, um ihnen den ersten schwierigen Schritt aus der Einsamkeit zu erleichtern: **Stigmatisierung** wird durch unverbindliche Strukturen vermieden, die ein Reinschnuppern in eine Gruppe mit neuen Kontakten ermöglichen, ohne dass sich Betroffene „outen“ müssen⁴⁸. Unter anderem beruht Stigmatisierung darauf, dass die Verantwortung ausschließlich auf die individuelle Ebene abgeschoben wird und die dringend notwendige Diskussion um gesellschaftliche Verantwortung durch Tabuisierung häufig ausbleibt.

⁴⁴ Aufnahme 1: 01:00:00

⁴⁵ Aufnahme 1: 00:59:00

⁴⁶ Aufnahme 1: 00:37:30

⁴⁷ Aufnahme 2: 01:07:00

⁴⁸ Aufnahme 2: 00:52:00

2.2.3. Individuelle und gesellschaftliche Verantwortung

Trotz aller gesellschaftlichen Bemühungen, Möglichkeiten für neue soziale Kontakte zu schaffen, um soziale Isolation aufzubrechen, liegt die **Entscheidung**, aus der Isolation herauszutreten, letztendlich bei den Betroffenen: Unverbindliche Angebote und niederschwellige Einladungen können ihnen den Weg bereiten, aber der letzte Schritt hin zur gesellschaftlichen Teilhabe und der erste Schritt aus der Einsamkeit kann Betroffenen nicht abgenommen werden⁴⁹. In alltäglichen 1 zu 1 Kontakten über längeren Zeitraum kann jedoch eine **Vertrauensbasis** geschaffen werden, die diesen Schritt erleichtert:

„Es geht also darum, regelmäßige soziale Kontakte zu ermöglichen, bei denen es in erster Linie vielleicht um ein ganz anderes Thema geht. Da entsteht dann Vertrauen, das zurückgezogene Menschen brauchen.“⁵⁰

An den vielen, bereits bestehenden Angeboten wird ersichtlich, auf wie viele verschiedene Arten diese Kontakte hergestellt werden können. Ein **dicht geknüpfted Netz an regelmäßigen sozialen Kontakten** kann soziale Isolation und somit einen Risikofaktor für Einsamkeit verringern. Über das soziale Umfeld können sich demnach nicht nur negative Gefühle der Einsamkeit ausbreiten⁵¹ (siehe Kapitel 1. 2.), sondern dieses Mikroumfeld kann ebenso die Verantwortung dafür mittragen, dass Isolation verhindert und aufgebrochen wird.

In diesem Entwurf eines Gesellschaftsbilds mit hoher gegenseitiger Verantwortung, sollte ein breites Bewusstsein für die Risiken von sozialer Isolation und die schmerzhaft Erfahrung von Einsamkeit gestärkt werden. Freigesetzte Energie in der Bevölkerung durch dieses veränderte Bewusstsein für **gemeinsame Verantwortung** kann in Initiativen genutzt werden, die freiwilliges, nachbarschaftliches Engagement ermöglichen, um einsame Menschen beim ersten Schritt heraus aus ihrer Isolation zu unterstützen⁵². Ein Bewusstseinswandel erfordert allerdings, dass die Dringlichkeit der Problematik trotz ihrer Vielfältigkeit und Breite klar kommuniziert werden kann.

2.2.4. Risiken und Folgen der Einsamkeit

Sowohl physische als psychische Gesundheitsrisiken, die durch Einsamkeit bedingt werden oder diese bedingen, sind zahlreich und dramatisch⁵³. Das **dauerhafte Alleinsein mit alltäglichen Problemen** ist zusätzlich problematisch für den individuellen Umgang mit Einsamkeit⁵⁴. Offensichtlich zeigt sich das bei Krankheiten oder Behinderungen, aufgrund derer der Alltag nicht ohne fremde Hilfe bewältigt werden kann. Allerdings kann auch belastend sein, Sorgen des Alltags, die keine professionelle Hilfe erfordern, mit niemandem teilen und besprechen zu können. Soziale Ressourcen in der Bewältigung dieser Herausforderungen fallen somit weg und lassen diese Probleme für Betroffene noch größer erscheinen. Das macht Einsamkeit so bedrohlich, dass **körperlicher Schmerz** entstehen kann: Denn das gleiche Gehirnareal ist aktiv, wenn Schmerz zugefügt oder Einsamkeit empfunden wird⁵⁵.

⁴⁹ Aufnahme 1: 00:40:00

⁵⁰ Aufnahme 1: 00:42:00

⁵¹ Stanzl 2018

⁵² Aufnahme 1: 01:14:00

⁵³ Griffin 2010

⁵⁴ Aufnahme 1: 00:36:00

⁵⁵ Aufnahme 2: 00:01:30

Chronischer Stress⁵⁶ (siehe Kapitel 1. 1.) und wiederkehrender körperlicher Schmerz beeinträchtigt beispielsweise auch das Sozialleben, weshalb Einsamkeit nicht nur soziale Ursachen, sondern auch soziale Folgen hat:

„Soziale Interaktion ist eine Kompetenz, die man lernen muss, trainieren muss, an der man dranbleiben muss. Das kann auch vereinsamen.“⁵⁷

Individuelle Kompetenzen, um gesellschaftlich teilhaben zu können, beeinflussen erstens das Risiko der sozialen Isolation und zweitens den persönlichen Umgang mit Einsamkeitserfahrungen. Längerfristige Einsamkeit kann andererseits auch bewirken, dass **Resilienz und soziale Kompetenzen abgebaut** werden. Das kann nicht nur verstärken, dass sich Betroffene selbst für ihre Situation verantwortlich machen, sondern auch, dass sie sich von anderen vermehrt zurückziehen. Fehlende individuell wahrgenommene Resonanz in der Gesellschaft bedingt deshalb auf gesellschaftlicher Ebene auch zu einem großen Teil **Politikverdrossenheit**⁵⁸. Diese verschiedenen Risiken und Folgen richten sich nach Grad und Art der Betroffenheit, deren Facettenreichtum endgültig die Breite dieses Themenkomplexes vor Augen führt.

2.2.5. Betroffenheit(en) und betroffen machen

Quantitative Studien⁵⁹ zeigen einerseits, dass sehr unterschiedliche Bevölkerungsgruppen von Einsamkeit betroffen sind. Andererseits weisen bestimmte soziodemographische Gruppen häufiger Betroffenheit auf als andere (siehe Kapitel 1. 1.). Ausgehend vom Zusammenhang zwischen Einsamkeit und gesellschaftlicher Teilhabe (siehe Kapitel 2. 2.) wurden in der Fokusgruppe die **Verknüpfungen zwischen Einsamkeit und Armut sowie Migration** diskutiert. Besonders in dieser Debatte konnte das *interactive feature “collective voice”*⁶⁰ festgestellt werden: Denn die Meinung zu diesen zentralen Zusammenhängen formierte sich erst durch die wechselseitigen Ergänzungen im Kollektiv der Diskussionsgruppe.

So sehr die Bearbeitung von Armut- oder Migrationsthemen entscheidend für ein gelingendes gesellschaftliches Zusammenleben ist, werden vermehrt **„Abwehrreaktionen“** gegenüber diesen Themen in Teilen der Bevölkerung festgestellt⁶¹. Für Menschen aus Familien mit Migrations- oder Armutserfahrungen besteht statistisch gesehen ein höheres Einsamkeitsrisiko. Jedoch betreffen Einsamkeitserfahrungen auch viele Menschen ohne diese soziodemographischen Eigenschaften: Temporäres Alleinsein kennen die meisten Menschen und viele empfinden dabei mitunter auch negative Einsamkeit⁶². Lösungsansätze könnten deshalb darauf aufbauen, dass sich auch aktuell nicht Betroffene in die herausfordernde Situation von einsamen Menschen einfühlen können:

⁵⁶ Stanzl 2018

⁵⁷ Aufnahme 1: 01:12:00

⁵⁸ Aufnahme 1: 00:17:30

⁵⁹ Eurostat 2017; Littig et al. 2016: 80

⁶⁰ Smithson 2000: 109

⁶¹ Aufnahme 2: 01:04:30

⁶² Aufnahme 1: 01:19:30

„es könnte sein, dass das Einsamkeitsthema eines ist, das uns insgesamt auf einer ganz anderen emotionalen Ebene zwischenmenschlich anspricht. Das heißt, wenn ich mit dem Einsamkeitsthema Öffentlichkeitsarbeit, Bewusstseinsbildung mache, dass das ganz etwas anderes zum Schwingen bringt, als Armut. Das geht noch viel tiefer, als die Armut.“⁶¹

Kritisch wurde dieser These in der Diskussion entgegengebracht, dass viele Menschen das Gefühl der Einsamkeit nicht als ein sehr bedrückendes kennen, weil sie dieses bisher (wenn überhaupt negativ) nur kurzzeitig wahrgenommen haben⁶³. Gewohnte Betroffenheitskategorien und Zielgruppen sind außerdem in diesem Themenkomplex zu überdenken, da es viele **Querschnitte** gibt⁶⁴. Zwei zentrale Querschnittkategorien sind bezüglich individueller bzw. gesellschaftlicher Ebene (siehe Kapitel 2.2.3.) zu unterscheiden:

- 1) Betroffene, die über soziale Kompetenzen verfügen, um am gesellschaftlichen Zusammenleben teilzuhaben, jedoch durch andere Hinderungsgründe ausgeschlossen bleiben. Diese Hindernisse können durch Kategorien wie z.B. Sprachkenntnisse oder Mobilität gefasst werden. Der Bedarf an Möglichkeiten, soziale Beziehungen herzustellen, ist auf der gesellschaftlichen Ebene zu verorten.
- 2) Betroffene, die sich in ihre Einsamkeit zurückgezogen haben, deren soziale Kompetenzen vereinsamen und die deshalb, unabhängig von anderen Hinderungsgründen, nicht am gesellschaftlichen Zusammenleben teilhaben können. Das bloße Angebot von Sozialkontakten auf gesellschaftlicher Ebene ist nicht ausreichend (siehe Kapitel 2.2.2.). Vielmehr ist unabhängig von anderen Kategorien der Betroffenheit Vertrauensaufbau auf individueller Ebene nötig, um diese Menschen beim Schritt aus der Einsamkeit zu unterstützen.

Diese beiden Querschnittkategorien können über statistisch ermittelbare Risikokategorien hinweg bestehen. Unter zusätzlicher Berücksichtigung temporärer Betroffenheit können sogar **verschiedene Kategorien in einer Person vereint** vorkommen⁶⁵:

Ein Mensch mit psychischer Erkrankung kann beispielsweise Phasen haben, in denen er oder sie sehr *out-going* ist. Trotz individueller Kompetenzen zur Teilhabe, kann die Erkrankung auf gesellschaftlicher Ebene allerdings zu Hindernissen führen, die das Knüpfen von sozialen Kontakten beeinträchtigen. In sehr zurückgezogenen, isolierten Phasen, in denen er oder sie nicht auf andere zugehen kann, spielt die Erkrankung wiederum auf gesellschaftlicher Ebene keine Rolle, sondern beeinträchtigt die individuellen Kompetenzen. Eine Auseinandersetzung mit Betroffenheit muss deshalb auch immer nach den Gründen bestehender sozialer Isolation und wahrgenommener Einsamkeit fragen.

⁶³ Aufnahme 1: 01:27:00

⁶⁴ Aufnahme 2: 00:22:30

⁶⁵ Aufnahme 2: 00:25:00

2.2.6. Gründe für Isolation und Einsamkeit

Das negativ wahrgenommene Gefühl der Einsamkeit kann im weitesten Sinne auf Bedürfnisse nach individueller Bindung zu anderen Personen und gesellschaftlicher Teilhabe über soziale Beziehungen zurückgeführt werden (siehe Kapitel 1. 1.). In diesem Bedürfnis nach Resonanz verbergen sich außerdem Bedürfnisse nach Bestätigung und Selbstverwirklichung (siehe Kapitel 2.2.2.).

„Dahinter steckt ein Paket von nicht erfüllten, zutiefst menschlichen Bedürfnissen, die sich in Einsamkeit manifestieren.“⁶⁶

Richtet sich der Fokus ressourcenorientiert auf die Hindernisse, weshalb soziale Beziehungen nicht aufgebaut bzw. aufrechterhalten werden können, wurden z.B. **sowohl finanzielles als auch bildungsbedingtes Unvermögen** als Gründe genannt⁶⁷. Diese Faktoren auf gesellschaftlicher Ebene erweitern allerdings lediglich Kompetenzen, deren Entwicklung teilweise schon in der frühkindlichen Phase geprägt wird: **Nicht ausreichende individuelle Resilienz und fehlendes Selbstwirksamkeitsgefühl** bedingen insofern, wie Menschen mit Alleinsein und sozialer Isolation umgehen können⁶⁸. Dieses komplexe Zusammenspiel von inneren und äußeren Faktoren ist gleichzeitig (mit-)verursachend dafür, dass Verantwortung individualisiert und das Eingestehen der eigenen Einsamkeit tabuisiert wird (siehe Kapitel 2.2.2.).

Weniger auf sich selbst bezogen, werden Gründe, wie **Schicksalsschläge oder Hochaltrigkeit**, aufgrund derer zuvor vorhandene, soziale Kontakte reduziert werden⁶⁹. Das Risiko, dadurch von objektiver sozialer Isolation betroffen zu werden, scheint offensichtlich. Gesellschaftlich wird diesen Menschen weniger Verantwortung für ihre Situation zugeschrieben, sondern eher Mitleid ausgesprochen. Was für die Betroffenen auf der individuellen Ebene gleich bleibt, ist mitunter das Gefühl der Passivität oder Ohnmacht, selbst etwas gegen diese Situation tun zu können⁶⁹.

Gefühle der Ohnmacht wurden auch hinsichtlich wahrgenommener **Entfremdung** diskutiert, die Einsamkeit sowohl begründen als auch verstärken kann. Sich selbst an einem Ort fremd zu fühlen bzw. sich umgeben von fremden Personen zu fühlen, kann mit Einsamkeitsgefühlen einhergehen. Zusätzlich lässt ein Gefühl der Ohnmacht gegenüber der Konfrontation mit Fremdheit für manche Menschen vermeintlich nur den Rückzug in die Einsamkeit zu⁷⁰. Der Abbau sozialer Kompetenzen durch Einsamkeitserfahrungen beeinträchtigt wiederum die Fähigkeit, auf fremde Menschen zugehen zu können.

Die diskutierten Gründe, wie auch die thematisierten Risiken und Betroffenheiten, erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern sollten die einleitend dargestellten Charakteristika von sozialer Isolation und Einsamkeit (siehe Kapitel 0.) aufgreifen und ergänzen. Diese Auseinandersetzung aus den Perspektiven der beteiligten Stakeholder orientierte sich dabei an Ansätzen zur Lösungsentwicklung, deren Diskussion nachfolgend dargestellt wird.

⁶⁶ Aufnahme 2: 00:25:30

⁶⁷ Aufnahme 1: 01:09:30

⁶⁸ Aufnahme 1: 00:59:00

⁶⁹ Aufnahme 1: 00:59:30

⁷⁰ Aufnahme 2: 00:30:00

2.2.7. Lösungsansätze

Für das Thema Migration, das als Betroffenheitskategorie (siehe Kapitel 2.2.5.) und mitunter bei Entfremdung (siehe Kapitel 2.2.6.) in Zusammenhang mit sozialer Isolation und Einsamkeit steht, **eröffnet die Bearbeitung dieses Themenkomplexes neue Ansätze**: So könnte z.B. am gelingenden Zusammenleben von Menschen - egal, ob mit oder ohne Migrationshintergrund - durch die Bekämpfung von Isolation und Einsamkeit gearbeitet werden, ohne dass daraus „wieder ein weiteres Migrationsthema“ wird⁷¹. Es geht dabei um das Sichtbarmachen von Menschen, die unter Einsamkeit leiden, um sie damit zu entlasten, dass sie nicht alleingelassen werden - dadurch sollen sie (wieder) Teil einer Gruppe, Teil der Gesellschaft werden⁷². Ist z.B. Migrationshintergrund ein Grund für Isolation oder Einsamkeit, könnte an gesellschaftlicher Teilhabe gearbeitet werden, ohne dass von „Integration von MigrantInnen“ die Rede ist.

Zielgruppenübergreifend geht es darum, sichtbar zu machen, dass **wir alle als Gesellschaft von Einsamkeit und ihren Folgen betroffen** sind - selbst Menschen, die persönlich nicht unter diesem negativen Gefühl leiden, bleiben nicht von den entstehenden gesellschaftlichen Kosten verschont⁷³. Die Breite der Betroffenheit(en) (siehe Kapitel 2.2.5.) kann aber grundsätzlich eine Bewusstseinsbildung bottom-up ermöglichen⁷⁴, die eine Stärkung der individuellen Kompetenzen und das Schaffen von gesellschaftlichen Teilhabemöglichkeiten begünstigen.

„Jede Form der Lösung braucht auf der individuellen Ebene eine gewisse Kompetenz oder innere Offenheit, um soziale Kontakte zulassen zu können. Und es braucht auf der gesellschaftlichen Ebene die Möglichkeit, sich öffnen zu können.“⁷⁵

Die (intensivere) Nutzung von digitalen Social Media Tools kann beispielsweise genau bei dieser **Stärkung von individuellen Kompetenzen** ansetzen und auch gesellschaftliche Wirkung steigern: Durch Entwicklungen in Hard- und Software (wie z.B. in der App „Be my eyes“⁷⁶) können einsame Menschen durch Vernetzung, selbstorganisierte Netzwerke und digitales Matching über Distanzen hinweg erreicht werden, was das Potenzial an Freiwilligen oder Ehrenamtlichen besser nutzbar macht⁷⁷. Tools, wie diese, können die Arbeit von bestehenden und neu entstehenden sozialen Initiativen dabei unterstützen, auf Betroffene zuzugehen, ihnen als Gesellschaft zu zeigen, dass sie mit diesem Thema nicht alleine sind und ebenso wenig mit ihrem persönlichen ersten Schritt, aus dieser Situation wieder herauszukommen⁷⁸.

Mehr als um die Entwicklung „einer großen, neuen“ Lösung geht es um die Unterstützung für bereits vorhandene gute Lösungen, die sich z.B. in der Gemeinwesen- oder Stadtteilarbeit sowie in Initiativen für ehrenamtliches Engagement finden - denn gerade die **Vielfalt an Zugängen zur Thematik** erhöht

⁷¹ Aufnahme 2: 00:34:30

⁷² Aufnahme 1: 01:23:00

⁷³ Aufnahme 2: 00:06:30

⁷⁴ Aufnahme 2: 00:12:30

⁷⁵ Aufnahme 2: 00:19:00

⁷⁶ <https://www.bemyeyes.com/> [26.06.2019]

⁷⁷ Aufnahme 2: 00:46:00

⁷⁸ Aufnahme 2: 00:59:00

die Chancen, isolierte und einsame Menschen zu erreichen⁷⁹. Das Schaffen von Möglichkeiten für gesellschaftliches Engagement braucht dazu nicht nur monetäre Unterstützung, sondern besonders **Awareness in der Bevölkerung**, um Begeisterung für Engagement und Teilhabe zu fördern⁷⁹. Verständnis für die Breite und Verschiedenartigkeit des Phänomens⁸⁰ zählt dabei genauso zu dieser gesellschaftlichen Bewusstseinsbildung, wie zu verstehen, dass soziale Isolation und Einsamkeit mit zusätzlichen Kosten im Gesundheits- und Sozialsystem sowie mit sozialem (Un-)Frieden zusammenhängen⁸¹.

Im vollen Bewusstsein der dramatischen Risiken und Folgen sollte bei einer Awareness-Kampagne nicht die Schwere der Einsamkeit im Fokus stehen, denn vielleicht kann mit etwas Humor und einem Augenzwinkern bei vielen Menschen das Nachdenken über dieses Thema und die eventuell eigene Betroffenheit angeregt werden⁸². Auf diese Weise fällt es manchen vielleicht leichter, sich einzugestehen, dass sie auch (schon einmal) von diesem bedrückenden Gefühl betroffen sind (oder waren). Das kann motivieren, einen Schritt auf andere potenziell Betroffene zuzumachen.

Um entstehende Begeisterung für gesellschaftliches Engagement nutzen zu können, sind einerseits soziale NGOs und andererseits auch zivilgesellschaftliche Initiativen gefragt, deren Zusammenwirken gegen Einsamkeit und Isolation durch **Vernetzung und vor allem Empowerment, Qualifizierung und Supervision für Freiwillige** gefördert werden sollte⁸³.

Diese in der Fokusgruppe diskutierten Lösungsansätze sind zukünftig durch weiterführende Forschung und Maßnahmen zu unterstützen, um konkrete Projekte gegen Einsamkeit und soziale Isolation entwickeln zu können.

2.3. Weiterführende Forschung und Maßnahmen

Der Vorteil von Diskussionen in Fokusgruppen zeigt sich gegenüber einzelnen ExpertInneninterviews durch die Perspektivenverschränkung der teilnehmenden ExpertInnen. Aussagen und Einschätzungen zu bestimmten Themenbereichen können dabei kritisch ergänzt oder Gegenmeinungen angeführt werden. Weitere Diskussionsgruppen mit anderen ExpertInnen können dieses Anreichern von Wissensbeständen aus der Praxis für die Bearbeitung von sozialer Isolation und Einsamkeit weiterführen. Ebenso sind aus sozialwissenschaftlicher Sicht weitere statistische Annäherungen an verschieden Betroffenheit(en) zu konzipieren, um (aktuellere) Zahlen über die betroffene(n) Bevölkerung(-sgruppen) zu erheben. Für qualitative Studien stellt vor allem die Perspektiven von (ehemals) betroffenen Menschen eine zentrale Forschungslücke dar, an der es zu arbeiten gilt.

Praxisforschung sollte sich außerdem der Evaluation von Good Practice Projekten gegen soziale Isolation und Einsamkeit widmen, um Grundlagen für die Entwicklung von weiteren Pilotprojekten zu schaffen. Außerdem profitieren PraktikerInnen von weiteren Vernetzungs- und Kooperationsmöglichkeiten, die Erfahrungsaustausch und gemeinsame Projektentwicklung unterstützen. Veranstaltungen zu diesen Zwecken könnten als Teil einer Awareness-Kampagne konzipiert werden.

⁷⁹ Aufnahme 2: 01:04:30

⁸⁰ Aufnahme 2: 01:03:00

⁸¹ Aufnahme 2: 01:07:30

⁸² Aufnahme 2: 01:09:00

⁸³ Aufnahme 2: 01:10:30

3. Conclusio und Diskussion

Zusammenfassend ist für den vielschichtigen Themenkomplex Einsamkeit und soziale Isolation eine holistische Auseinandersetzung aus verschiedenen Perspektiven nötig, da grundsätzlich Menschen in allen Lebenslagen betroffen sein können. Mehrere Querschnitte über vermeintlich klar ermittelbare Risikogruppen hinweg erfordern auch in der Bearbeitung eine Vielfalt an Zugängen zur Thematik, um möglichst viele Betroffene zu erreichen. Die Verknüpfung mit anderen Themen eröffnet für deren Bearbeitung wiederum neue Ansätze, da Einsamkeit und Isolation als übergeordnetes Querschnittsthema Betroffene über verschiedene gesellschaftliche Gruppen hinweg verbinden kann.

Viele Menschen kennen zumindest über kurze Phasen das (negative) Gefühl der Einsamkeit und selbst jene, die nicht selbst darunter leiden sind von den gesellschaftlichen Folgen und Kosten betroffen. Das subjektiv empfundene Gefühl der Angst, über keine sozialen Kontakte zu verfügen und nicht dazu zu gehören, hängt mit dem Vertrauen in Gesellschaft und Politik zusammen und somit letztendlich mit gesellschaftlicher und politischer Teilhabe. Diese für alle Menschen zu ermöglichen ist als gemeinsame Verantwortung unserer Gesellschaft zu verstehen.

Die analytische Unterscheidung einer individuellen und gesellschaftlichen Ebene kann dazu beitragen, das Phänomen der sozialen Isolation bzw. Einsamkeit mit all seinen Facetten besser zu verstehen. Gründe, Hindernisse, Risiken und Lösungsansätze können in diesem Sinne vereinfachend auf zwei grundlegende Fragen reduziert werden:

- 1) Sind individuelle Kompetenzen zur sozialen Teilhabe vorhanden?
- 2) Sind gesellschaftliche Möglichkeiten zur sozialen Teilhabe vorhanden?

Das Verstehen des Zusammenwirkens dieser beiden Ebenen kann wiederum Individualisierung, Tabuisierung, Stigmatisierung von Einsamkeit reduzieren. Denn auch wenn es letztendlich die *Entscheidung* der betroffenen Person ist, aus der eigenen Einsamkeit hervorzutreten, kann die *Verantwortung* nicht auf die individuelle Ebene abgeschoben werden. Das Vorhandensein von Ressourcen (wie Einkommen, Bildung, Resilienz, Selbstwirksamkeitsgefühl), die gesellschaftliche Teilhabe und den subjektiven Umgang mit Alleinsein beeinflussen, ist eng an gesellschaftlich determinierte Sozialisationsbedingungen geknüpft. Fehlende individuelle Ressourcen erschweren nicht nur, selbst etwas gegen wahrgenommene Einsamkeit zu unternehmen, längere Einsamkeitserfahrungen reduzieren Ressourcen wie Resilienz und soziale Kompetenzen auch noch zusätzlich.

Auf gesellschaftlicher Ebene reicht deshalb ein reines Anbieten von Kontaktmöglichkeiten nicht aus. Ein dicht geknüpftes Netz an regelmäßigen (alltäglichen) sozialen Kontakten kann allerdings Grundlage für die nötige Vertrauensbasis sein, um zu einer Stärkung von individuellen Kompetenzen beizutragen, die den Schritt aus der Einsamkeit ermöglichen. Ehrenamtliches oder nachbarschaftliches Engagement bietet dabei in vielen Initiativen sowohl Möglichkeiten, um auf einsame Menschen immer wieder zu zugehen als auch Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe für Betroffene. Des Weiteren trägt zivilgesellschaftliches Engagement zur Prävention von sozialer Isolation durch das Knüpfen von Kontakten bei. Deshalb gilt es zukünftig Vernetzung von bestehenden Initiativen sowie vor allem Empowerment, Qualifizierung und Supervision für Freiwillige zu unterstützen. Zukunftsweisende Maßnahmen, die Awareness in der Bevölkerung fördern, können Verständnis für die Situation der Betroffenen und Engagement für eine Gesellschaft ohne soziale Isolation und Einsamkeit bewirken.

4. Quellenverzeichnis

- Bannwitz Johannes (2009): Emotionale und soziale Einsamkeit im Alter. Eine empirische Analyse mit dem Alterssurvey 2002. Diplomarbeit an der Wirtschafts- und Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität zu Köln.
- Bohn Caroline (2006): Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung. Dissertation Universität Dortmund. <https://d-nb.info/997491426/34> [13.05.2019]
- Eurostat (2017): Social participation and integration statistics. [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Social participation and integration %20statistics](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php/Social_participation_and_integration_%20statistics) [14.05.2019]
- Gesellschaft zur Förderung seelischer Gesundheit [GFSG] (2015): PIA – Partner im Alter. http://gfsg.at/uploads/images/site/575/content_2_text1/pia_infos.pdf [13.06.2019]
- Griffin Jo (2010): The Lonely Society? Mental Health Foundation. https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf [14.05.2019]
- Hax-Schoppenhorst Thomas (2018): Einsamkeit – eine zentrale Herausforderung an das Gesundheitswesen. Vortrag in Wien am 19.10.2018. <https://www.pflegenetz.at/wp-content/uploads/2018/10/Hax-Schoppenhorst.pdf> [13.05.2019]
- Kamberelis George, Dimitriadis Greg (2011): Focus Groups: Contingent Articulations of Pedagogy, Politics, and Inquiry. In: Denzin Norman K., Lincoln Yvonna S. (Hg.): The Sage Handbook of Qualitative Research. Thousand Oaks: Sage Publications. 4. Auflage. 545-561.
- Kühn Thomas, Koschel Kay-Volker (2011): Gruppendiskussionen. Ein Praxis-Handbuch. Wiesbaden: Springer.
- Lippke Sonia (2010): Einsamkeit trotz sozialer Integration: Wie sich Einsamkeit in Netzwerken ausbreitet. Öffentlicher Vortrag im Rahmen des Habilitationsverfahrens an der Freien Universität Berlin am 27.05.2010. http://userpage.fu-berlin.de/~slippke/d-home/home-d/Habilitationsvortrag_Lippke_Einsamkeit.pdf [13.05.2019]
- Littig Beate, Pollak Johannes, Grand Peter, Leitner Andrea, Segert Astrid, Vogtenhuber Stefan, Wagner Elfriede (2016): Endbericht. European Social Survey – Welle 7. Tabellenband Österreich. Studie im Auftrag des BMWFW und des BMAS. Wien: Institut für Höhere Studien. http://irihs.ihs.ac.at/3890/1/ESS7_Tabellenband.pdf [14.05.2019]
- Luck Jana (2018): „Ich nenne es das Bridget-Jones-Phänomen“ – Interview mit Rebecca Nowland. In: ZEIT Campus, online am 17.02.2018. <https://www.zeit.de/campus/2018-02/einsamkeit-forschung-social-media-rebecca-nowland-interview> [13.05.2019]
- Nowland Rebecca, Necka Elizabeth, Cacioppo John T. (2017): Loneliness and social internet use: Pathways to reconnection in a digital world? In: Perspectives on Psychological Science. <https://www.psychologicalscience.org/publications/observer/obsonline/lonely-people-use-facebook-more-does-more-facebook-make-you-lonelier.html> [14.05.2019]
- Schmedt Michael (2018): Symptom Einsamkeit. In: Deutsches Ärzteblatt. 115(8) <https://www.aerzteblatt.de/archiv/196430/Strukturpolitik-Symptom-Einsamkeit> [13.05.2019]
- Smithson Janet (2000): Using and Analysing Focus Groups: Limitations and Possibilities. In: International Journal of Social Research Methodology. 3 (2). 103-119.
- Stanzl Eva (2018): Volkskrankheit Einsamkeit: Zwei Drittel der Österreicher haben Angst, gegen ihren Wunsch allein zu sein. In: Wiener Zeitung, online am 30.05.2018. <https://www.wienerzeitung.at/nachrichten/wissen/mensch/967644-Volkskrankheit-Einsamkeit.html> [13.05.2019]

5. Anhang: Diskussionsleitfaden und visueller Input

Einleitungsfragen

Begrüßung

Was fällt euch spontan aus eurem Arbeitsalltag ein, wenn ihr an das Thema soziale Isolation oder Einsamkeit denkt?

Abgrenzung & Zusammenhang

*Worin zeigt sich für euch der Unterschied bzw. der Zusammenhang zwischen sozialer Isolation einerseits und Einsamkeit auf der anderen Seite?
Welche Erfahrungen gibt es in eurem Arbeitsbereich mit dem Unterschied zwischen allein sein und einsam sein?*

Tabu-Thema Einsamkeit

*Wenn ihr an Betroffene denkt:
Was macht das Einsamsein für sie so unerträglich?
Warum ist es für betroffene Menschen so schwierig, sich Hilfe zu suchen, wenn sie unter Einsamkeit leiden?*

Hinführungs- u. Überleitungsfragen

Verantwortung?

Eurer Erfahrung nach, geben sich einsame Menschen selbst die Schuld an ihrer Situation bzw. glauben sie, dass ihnen die Schuld dafür von anderen, von der Gesellschaft, gegeben wird?

Was könnten Gründe dafür sein, dass sie das tun?

Wie versucht ihr in euren Arbeitskontexten Verantwortung dafür zu übernehmen, Einsamkeit zu bekämpfen?

Risiken und Folgen der Einsamkeit

Welche Risiken und Folgen der Einsamkeit machen es aus eurer Sicht dringend notwendig, Maßnahmen dagegen zu ergreifen?

Haupt- u. Schlüsselfragen

Wer ist betroffen?

Wenn ihr an eure Arbeitskontexte denkt: Welche Menschen sind oft von Einsamkeit betroffen? Was gibt es für Formen der Betroffenheit?

Wie unterscheiden sich Betroffenheiten?

Gründe für Isolation und Einsamkeit

Was verbindet diese Menschen, die unter Einsamkeit leiden?

Welche Faktoren ziehen sich quer über verschiedene Formen der Betroffenheit?

Sofern ihr das Umfeld dieser Menschen kennt: Welche Rolle spielt es für die empfundene Einsamkeit, sozial isoliert zu sein?

Abschlussfragen

Lösungsansätze

Welche Erfolge gab es bereits in eurem Arbeitsbereich?

Wie konnten Menschen den Schritt aus der Einsamkeit schaffen?

Arbeitsgruppe für Soziale Innovation in Wien

Wie konnten sie dabei unterstützt werden?

Was fehlt, eurer Ansicht nach, in der Unterstützung von Menschen, die unter Einsamkeit leiden?

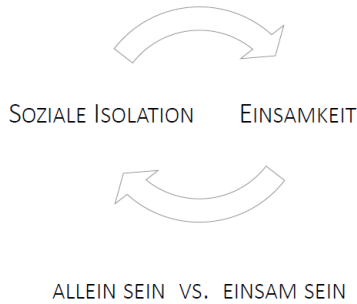
Wer kann diese Unterstützung leisten?

Wie können wir als Gruppe, der dieses Thema ein Anliegen ist, diese Unterstützung nachhaltig anregen?

Fokusgruppendifkussion

Soziale Isolation & Einsamkeit

mit Mitgliedern der Arbeitsgruppe für Soziale Innovation in Wien
16. Mai 2019, Social Innovation Research Unit der Social City Wien



PERSPEKTIVEN AUS DER PRAXIS



EINE KURZE ERÖFFNUNGSRUNDE ...



Bundesministerium
Arbeit, Soziales, Gesundheit
und Konsumentenschutz

EINSAMKEIT – EIN TABU-THEMA?

„Einsamkeit ist [...] ein vielschichtiger Zustand, der kognitive, affektive, aktionale physische Aspekte einschließt.“

„Da Einsamkeit vielfach als Makel empfunden wird und damit auch Scham auslöst, wird wenig darüber gesprochen.“

„Einsamkeit – eine zentrale Herausforderung an das Gesundheitswesen“
Vortrag von Thomas Haas-Schoppenhorst, Wien, 19.10.2018

VERANTWORTUNG?

„das Einsamkeitsrisiko in unserer Gesellschaft wird auf den **EINZELNEN** ‚abgeschoben‘“

„es ist eine Aufgabe der gesamten **Gesellschaft**, denen entgegenzukommen, die sich von ihr ausgeschlossen fühlen“

„Einsamkeit – eine zentrale Herausforderung an das Gesundheitswesen“
Vortrag von Thomas Haas-Schoppenhorst, Wien, 19.10.2018

Rebecca Nowland, Psychologin an der University of Manchester,
im Interview mit ZEIT Campus ONLINE, 17.02.2018

RISIKEN UND FOLGEN?

Chronische Einsamkeit als Gefahr für physische und psychische Gesundheit!

Das Gefühl der Einsamkeit löst im Körper Stress aus!

Einsamkeit wirkt ansteckend!

WER IST BETROFFEN?

European Social Survey: Vergleich 2006 – 2014
ÖsterreicherInnen fühlen sich signifikant weniger oft einsam.

Ältere	Jüngere
Niedrigqualifizierte	Frauen
Arbeitslose	Krankheit
Menschen in Pension	Behinderung
Menschen aus dem Ausland	Entfremdung

GRÜNDE?

Fehlende Arbeitsmarktintegration oder langfristige Marginalisierung können zu sozialer Isolation führen.

Social Media – zweiseitiger Effekt
Teenager: einsam trotz online Freunde
Ältere: weniger einsam durch online Kontaktmöglichkeiten

Eurostat, Social participation and social isolation, 2010

Rebecca Nowland, Psychologin an der University of Manchester,
im Interview mit ZEIT Campus ONLINE, 17.02.2018

LÖSUNGSANSÄTZE?

„Der erste Schritt aus der Einsamkeit ist deshalb, sich die eigene Situation bewusst zu machen. Deswegen ist es wichtig, sich selbst zu beobachten und ehrlich zu sich selbst zu sein.“

Rebecca Nowland, Psychologin an der University of Manchester,
im Interview mit ZEIT Campus ONLINE, 17.02.2018

WORKSHOP ZU SOZIALER INNOVATION

Soziale Einbindung!
Durchbrechen sozialer Isolation!
Prävention!

Awareness Kampagne?
Good Practices?
Pilot Gräzel?