



Thomas Hax-Schoppenhorst  
(Hrsg.)

# Das Einsamkeits- Buch

Wie Gesundheitsberufe einsame  
Menschen verstehen, unterstützen  
und integrieren können

# Das Einsamkeits-Buch

## **Das Einsamkeits-Buch**

Thomas Hax-Schoppenhorst (Hrsg.)

Wissenschaftlicher Beirat Programmbereich Pflege:

Jürgen Osterbrink, Salzburg; Doris Schaeffer, Bielefeld; Christine Sowinski, Köln; Franz Wagner, Berlin;  
Angelika Zegelin, Dortmund

**Thomas Hax-Schoppenhorst**  
(Hrsg.)

# Das Einsamkeits-Buch

Wie Gesundheitsberufe einsame Menschen verstehen,  
unterstützen und integrieren können

unter Mitarbeit von

Michaela Abresch	Pierre E. Frevert	Helga Levend (†)	Ronja Schüttken
Eleonore Arrer	André Fringer	Sonia Lippke	Franz Sitzmann
Arnd Barocka	Friederike Gösweiner	Maike Luhmann	Marion Sonnenmoser
Anke Bebbler	Sr. Regina Grehl OSF	Sindy Meinhardt	Harald Stefan
Gerhard Bliersbach	Martin Hafen	Christoph Müller	Michael Steil
Caroline Bohn	Juliane Hanisch-Berndt	Astrid Nettling	Joachim Süß
Tina Brenneisen	Florian Hartleb	Jürgen Osterbrink	Johanna Thoma
Christine Bronner	Annette Haußmann	Dorothea Petrich	Raymond Unger
Wilfried Burre	Michael Herrmann	Helmut Remschmidt	Andreas Wittrahm
Hidir Eren Çelik	Ekkehard Höhl	Hartmut Rosa	
Klaus Deuber	Thomas Holtbernd	Kurt Schalek	Mit Illustrationen von Ulrike Farin
Jan Eckhard	Christine Jahn	Stefan Schmidt	
Sabrina Fehn	Klaus Junghanns	Gundula Schneidewind	
Hartmut Fillhardt	Joachim Kahl	Janosch Schobin	
Ursula Frede	Rainer Köchert	Urte Scholz	

**Thomas Hax-Schoppenhorst** (Hrsg.), Lehrer, Düren  
Am Hinzenbusch 17  
DE-52355 Düren  
E-Mail: thascho@gmx.de

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. dem Herausgeber große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

#### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Pflege  
z. Hd.: Jürgen Georg  
Länggass-Strasse 76  
3012 Bern  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: [www.hogrefe.ch](http://www.hogrefe.ch)

Lektorat: Jürgen Georg, Martina Kasper  
Bearbeitung: Michael Herrmann  
Herstellung: Daniel Berger  
Umschlagabbildung: © SanderStock, by istockphoto.com  
Umschlag: Claude Borer, Riehen  
Illustration/Fotos (Innenteil): Tina Brenneisen, Ulrike Farin, Thomas Hax-Schoppenhorst, Michael Herrmann, Marita Heßler, Christine Jahn, Matthias Jung, Dörte Lemmer, Malgruppe JVA Adelsheim, Tina Peißker, Jean-Claude Poffet, Gundula Schneidewind, Michael Steil, Raymond Unger, Eusebius Wirdeier  
Satz: punktgenau GmbH, Bühl  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s. r. o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2018  
© 2018 Hogrefe Verlag, Bern  
(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95793-7)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75793-3)  
ISBN 978-3-456-85793-0  
<http://doi.org/10.1024/85793-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Grußwort von Urte Scholz</b> . . . . .	21
<b>Grußwort von Sonia Lippke</b> . . . . .	23
<b>Grußwort von Jürgen Osterbrink</b> . . . . .	27
<b>Grußwort von Raymond Unger</b> . . . . .	29
<b>Vorwort</b> . . . . .	31
<hr/>	
<b>1 Das Phänomen Einsamkeit</b> . . . . .	33
1.1 <b>Soziale Isolation – Folgen, Ursachen und Handlungsansätze</b> . . . . .	34
<i>Martin Hafen</i>	
1.1.1 Einleitung . . . . .	34
1.1.2 Soziale Isolation – systemtheoretisch . . . . .	34
1.1.3 Soziale Isolation und Gesundheit . . . . .	36
1.1.4 Erklärungsansätze: Isolation und Gesundheit . . . . .	39
1.1.5 Ansätze zur Reduktion von Isolation und Einsamkeit . . . . .	41
1.1.6 Abschließende Bemerkungen . . . . .	43
1.1.7 Literatur . . . . .	44
1.2 <b>Vereinsamung und Vertrauen – Aspekte eines gesellschaftlichen Problems</b> . . . . .	46
<i>Janosch Schobin</i>	
1.2.1 Einleitung . . . . .	46
1.2.2 Prolegomena: Begriffliches . . . . .	47
1.2.2.1 Einsamkeit, Alleinsein und ihre wissenschaftlichen Korrelate . . . . .	47
1.2.2.2 Institutionenvertrauen und interpersonelles Vertrauen . . . . .	48
1.2.3 Soziologische Theorien der Vereinsamung . . . . .	48
1.2.3.1 Soziologische Mikrotheorien der Vereinsamung . . . . .	48
1.2.3.2 Makrosoziologische Vereinsamungstheorien . . . . .	51
1.2.4 Mikro-Makro-Theorie: Vereinsamung und Vertrauen . . . . .	53
1.2.4.1 Erosion des Vertrauens in politische Institutionen . . . . .	53
1.2.4.2 Durch interpersonelles Vertrauen vermittelte Erosion des Institutionenvertrauens . . . . .	57
1.2.5 Zusammenfassung und Abschluss . . . . .	62
1.2.6 Statistischer Anhang . . . . .	63
1.2.6.1 Skalen und Erhebungsinstrumente . . . . .	63
1.2.6.2 Statistische Modelle . . . . .	63
1.2.7 Literatur . . . . .	65

<b>1.3</b>	<b>Einsamkeit – (Nicht nur) ein Problem des hohen Alters</b> . . . . .	68
	<i>Maike Luhmann</i>	
1.3.1	Einführung . . . . .	68
1.3.2	Was ist Einsamkeit? . . . . .	68
1.3.3	Bisherige Forschung zu Einsamkeit über die Lebensspanne . . . . .	68
1.3.3.1	Beschreibung von Altersunterschieden . . . . .	68
1.3.3.2	Ursachen für Altersunterschiede . . . . .	69
1.3.4	Altersunterschiede in der Einsamkeit in einer deutschen Stichprobe . . . . .	70
1.3.4.1	Hintergrund und Methodik der Studie . . . . .	70
1.3.4.2	Beschreibung der Altersunterschiede . . . . .	71
1.3.4.3	Erklärung der Altersunterschiede . . . . .	72
1.3.4.4	Universelle und altersspezifische Einflussfaktoren . . . . .	72
1.3.5	Zusammenfassung . . . . .	73
1.3.6	Literatur . . . . .	74
<b>1.4</b>	<b>„Du kannst dir nicht selber gute Nacht sagen“ – Über Einsamkeit und Alleinsein</b> . . . . .	76
	<i>Astrid Nettling</i>	
1.4.1	Einleitung . . . . .	76
1.4.2	Leid im Verborgenen . . . . .	76
1.4.3	Unterschiedliche Zustände . . . . .	78
1.4.4	Schritte wagen . . . . .	81
1.4.5	Literatur . . . . .	82
<b>1.5</b>	<b>„Das gelbe Pony“ – Einsamkeit und Überflussgesellschaft</b> . . . . .	83
	<i>Tina Brenneisen</i>	
1.5.1	Einleitung . . . . .	83
1.5.2	Fehlende Teilhabe . . . . .	83
1.5.3	Versäumnisse . . . . .	84
1.5.4	Mangel als Baustein . . . . .	85
1.5.5	Balanceakt . . . . .	86
1.5.6	Einsamkeitsrisiko des Einzelnen . . . . .	87
1.5.7	Fazit . . . . .	88
1.5.8	Literatur . . . . .	88
<b>1.6</b>	<b>Einsamkeit und Gesundheit</b> . . . . .	89
	<i>Marion Sonnenmoser</i>	
1.6.1	Einleitung . . . . .	89
1.6.2	Dysfunktionales Gesundheitsverhalten . . . . .	89
1.6.3	Verschlechterung des Gesundheitszustands . . . . .	90
1.6.4	Beeinträchtigung von Körperprozessen und -funktionen . . . . .	90
1.6.5	Beeinträchtigung der psychischen Gesundheit . . . . .	91
1.6.6	Beeinträchtigung mentaler Funktionen . . . . .	92
1.6.7	Einsamkeit als Stressfaktor . . . . .	92
1.6.8	Möglichkeiten und Grenzen von Selbsthilfe und Prävention . . . . .	93
1.6.9	Ausblick und Schlussbemerkung . . . . .	94
1.6.10	Literatur . . . . .	95
<b>2</b>	<b>Deutungen</b> . . . . .	97
<b>2.1</b>	<b>Einsamkeit – Eine philosophisch-phänomenologische Betrachtung</b> . . . . .	98
	<i>Thomas Holtbernd</i>	
2.1.1	Einführung . . . . .	98
2.1.2	Wissenschaftliche Erhebungen zur Einsamkeit . . . . .	98



2.1.3	Die Überbetonung von Gemeinschaft . . . . .	100
2.1.4	Einsamkeit als Befähigung . . . . .	101
2.1.5	Einsamkeit als Begegnung mit der unbedingten Identität . . . . .	102
2.1.6	Der Judas-Komplex . . . . .	102
2.1.7	Verweigerung in der Einsamkeit . . . . .	104
2.1.8	Orte der Einsamkeit . . . . .	106
2.1.9	Fazit . . . . .	107
2.1.10	Literatur . . . . .	108
2.2	<b>Einsamkeit – Versuch einer psychoanalytischen Annäherung</b> . . . . .	109
	<i>Pierre E. Frevet</i>	
2.2.1	Einleitung . . . . .	109
2.2.2	Was ist Einsamkeit? . . . . .	110
2.2.3	Erkenntnisse der Einsamkeitsforschung . . . . .	110
2.2.4	Einsamkeit gefährdet die Gesundheit und das Leben . . . . .	111
2.2.5	Einsamkeit aus psychoanalytischer Sicht . . . . .	111
2.2.6	Einsamkeit als Trennungsangst . . . . .	112
2.2.7	Einsamkeit als narzisstisches Dilemma . . . . .	114
2.2.8	Einsamkeit als Diagnose? Zwei Fallgeschichten . . . . .	116
2.2.8.1	Fallgeschichte Herr P. . . . .	116
2.2.8.2	Fallgeschichte Frau C. . . . .	118
2.2.9	Abschließende Gedanken . . . . .	120
2.2.10	Literatur . . . . .	121
2.3	<b>Einsamkeit aus der Sicht des Psychotherapeuten</b> . . . . .	123
	<i>Arnd Barocka</i>	
2.3.1	Einführung . . . . .	123
2.3.2	Einsamkeit und Bindung . . . . .	124
2.3.3	Einsamkeit und soziale Isolation . . . . .	124
2.3.4	Einsamkeit, Sinnverlust und Religion . . . . .	125
2.3.5	Einsamkeit und Suizid . . . . .	127
2.3.6	Einsamkeit und Depression . . . . .	127
2.3.7	Einsamkeit des Wahnkranken . . . . .	128
2.3.8	Einsamkeit und Persönlichkeit . . . . .	129
2.3.9	Lob der Einsamkeit . . . . .	130
2.3.10	Schluss . . . . .	131
2.3.11	Literatur . . . . .	131
2.4	<b>Einsamkeit und Scham – Ein leidvolles Geschwisterpaar</b> . . . . .	132
	<i>Caroline Bohn</i>	
2.4.1	Einleitung . . . . .	132
2.4.2	Die zwei großen Tabuthemen . . . . .	132
2.4.3	Annäherung an die Einsamkeit . . . . .	133
2.4.4	Annäherung an das Schamgefühl . . . . .	135
2.4.5	Wofür schämen wir uns? . . . . .	136
2.4.6	Bezugsformen der Scham . . . . .	136
2.4.6.1	Körperscham . . . . .	137
2.4.6.2	Identitätsscham . . . . .	137
2.4.6.3	Statusscham . . . . .	138
2.4.7	Die Bedeutung der Macht . . . . .	138
2.4.8	Literatur . . . . .	139

<b>2.5 Kleine Philosophie der Einsamkeit</b> .....	140
<i>Joachim Kahl</i>	
2.5.1 Einleitung .....	140
2.5.2 Leben in der Einheit von Einsamkeit und Gemeinsamkeit .....	141
2.5.3 Die unaufhebbare existenzielle Grundeinsamkeit .....	142
2.5.4 Abschließende Überlegungen .....	144
2.5.5 Literatur .....	144
<b>2.6 Einsamkeit und Stille</b> .....	145
<i>Sr. Regina Grehl OSF</i>	
2.6.1 Einführung .....	145
2.6.2 Rückblick .....	145
2.6.3 Mein weiterer Weg zum Glauben .....	146
2.6.4 Sonnenseiten der Einsamkeit .....	147
2.6.5 Stille und Einsamkeit .....	148
2.6.6 Einsamkeit in Beziehungen und Freundschaften .....	149
2.6.7 Stille Zeiten .....	150
2.6.8 Schluss .....	151
2.6.9 Literatur .....	151
<b>2.7 Einsamkeit und Spiritualität</b> .....	153
<i>Annette Haußmann</i>	
2.7.1 Einführung .....	153
2.7.2 Bedrohliche Einsamkeit: Mein Gott, warum hast du mich verlassen? .....	153
2.7.3 Die spirituelle Sehnsucht nach Einsamkeit: Begegnungen mit Gott .....	157
2.7.4 Spirituelle Balance zwischen Gemeinschaft und Einsamkeit .....	160
2.7.5 Literatur .....	161
<b>2.8 Literatur als Medium der Ich-Stärkung</b> .....	164
<i>Friederike Gösweiner</i>	
2.8.1 Voraussetzungen .....	164
2.8.2 Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen unserer Zeit .....	165
2.8.3 Literatur als Urform virtueller Realität .....	167
2.8.4 „Therapeutisches“ Potenzial von Literatur für die Einsamkeit .....	169
2.8.5 Literatur .....	172
2.8.6 Weiterführende Literatur .....	172
<hr/>	
<b>3 Betroffene</b> .....	175
<b>3.1 Einsamkeit als Folge von Armut und Marginalisierung</b> .....	176
<i>Jan Eckhard</i>	
3.1.1 Einführung .....	176
3.1.2 Theoretische Perspektiven .....	176
3.1.2.1 Persönliche Bindungen in modernen Gesellschaften .....	176
3.1.2.2 Einsamkeit und soziale Exklusion .....	178
3.1.3 Ergebnisse der Forschung .....	179
3.1.3.1 Niedriges Einkommen und Arbeitslosigkeit .....	179
3.1.3.2 Internationale Unterschiede .....	180
3.1.3.3 Selektion oder Kausalzusammenhang? .....	180
3.1.3.4 Fehlende Ressourcen oder sozialer Rückzug? .....	181
3.1.3.5 Einsamkeit als Faktor der Verfestigung .....	182
3.1.4 Fazit .....	183
3.1.5 Literatur .....	183

<b>3.2</b>	<b>Einsamkeit und Freitod im Alter – Ein biopsychosoziales Erklärungsmodell</b> . . . . .	185
	<i>Rainer Köchert</i>	
3.2.1	Einleitung . . . . .	185
3.2.2	Risikofaktoren für Suizid im höheren Lebensalter . . . . .	185
3.2.3	Das Biopsychosoziale Modell (BPS) . . . . .	189
3.2.4	Soziale Desintegration und Suizid im Alter . . . . .	189
3.2.5	Suizidrate – Indikator für Stabilität und Integrationsfähigkeit einer Gesellschaft . . . . .	190
3.2.6	Medizinethische Fragen: Würdevolles Leben und Sterben im Alter . . . . .	193
3.2.7	Literatur . . . . .	196
<b>3.3</b>	<b>Was kann ich aufgeben? Über die Einsamkeit des Alterns</b> . . . . .	198
	<i>Gerhard Bliersbach</i>	
3.3.1	Die Fantasie vom Ruhestand . . . . .	198
3.3.2	Symptome des Verfalls, der Prozess ihrer prekären Balancierung . . . . .	200
3.3.2.1	Schlafen und Träumen . . . . .	200
3.3.2.2	Schlingern . . . . .	201
3.3.2.3	Das Puzzeln und Kramen . . . . .	202
3.3.2.4	Sich-Abstützen und Prüfen . . . . .	204
3.3.2.5	Kontinuitätsbrüche . . . . .	204
3.3.2.6	Tests zur Selbstvergewisserung . . . . .	204
3.3.2.7	Wer und wie wird man beim Altern? – Die Bitterkeit der Klagen . . . . .	205
3.3.2.8	Aufforderung zum Training . . . . .	205
3.3.2.9	Altern – die Suche nach einem anderen Lebensentwurf . . . . .	206
3.3.2.10	Das Altern als Phase der Bilanz und Integration . . . . .	206
3.3.2.11	Altern als Prozess des Sich-Trennens? . . . . .	207
3.3.2.12	Altern als Lebensentwurf der Heimkehr . . . . .	207
3.3.2.13	Der Tag fängt gut an . . . . .	207
3.3.3	Literatur . . . . .	208
<b>3.4</b>	<b>Einsames Sterben</b> . . . . .	209
	<i>Sabrina Fehn und André Fringer</i>	
3.4.1	Ein Tabuthema . . . . .	209
3.4.1.1	Einsamkeit und Sterben in der modernen Gesellschaft . . . . .	209
3.4.1.2	Wer stirbt allein? . . . . .	210
3.4.1.3	Ein seltenes Phänomen? . . . . .	210
3.4.2	Ursachen . . . . .	212
3.4.3	Interventionen . . . . .	212
3.4.4	Schlussbemerkung . . . . .	213
3.4.5	Literatur . . . . .	214
<b>3.5</b>	<b>Wider die Einsamkeit der Sterbenden und ihrer Begleiter</b> . . . . .	216
	<i>Andreas Wittrahm</i>	
3.5.1	Einführung . . . . .	216
3.5.2	Einsam im Sterben . . . . .	218
3.5.3	Reaktionen wider Hilflosigkeit, Angst und Einsamkeit . . . . .	220
3.5.4	Von der Hospizbewegung lernen . . . . .	223
3.5.5	Eine Vision zum Schluss: Hospizliche Kultur ist überall möglich . . . . .	225
3.5.6	Literatur . . . . .	226
<b>3.6</b>	<b>Die Einsamkeit pflegender Angehöriger</b> . . . . .	228
	<i>André Fringer und Eleonore Arrer</i>	
3.6.1	Einführung . . . . .	228
3.6.2	Pflegende Angehörige . . . . .	228
3.6.3	Einsamkeit . . . . .	230

3.6.4	Die Einsamkeit pflegender Angehöriger . . . . .	230
3.6.4.1	Die soziale Einsamkeit pflegender Angehöriger . . . . .	231
3.6.4.2	Die emotionale Einsamkeit pflegender Angehöriger . . . . .	232
3.6.4.3	Die existenzielle Einsamkeit pflegender Angehöriger . . . . .	232
3.6.4.4	Die soziale Isolation pflegender Angehöriger . . . . .	232
3.6.5	Der „soziale Schmerz“ pflegender Angehöriger . . . . .	233
3.6.6	Die antizipatorische Trauer pflegender Angehöriger als einsamer Prozess . . . . .	234
3.6.7	Diskussion . . . . .	235
3.6.8	Literatur . . . . .	235
<b>3.7</b>	<b>Einsamkeit bei chronischem Schmerz . . . . .</b>	<b>238</b>
	<i>Ursula Frede</i>	
3.7.1	Einführung . . . . .	238
3.7.2	Hintergründe der Einsamkeit . . . . .	238
3.7.2.1	Wenn Schmerzen erschöpfen . . . . .	238
3.7.2.2	Wenn der Schmerz nicht mehr aufhört . . . . .	239
3.7.2.3	Wenn niemand mehr nachfragt . . . . .	240
3.7.2.4	Wenn Menschen wegsehen . . . . .	241
3.7.2.5	Wenn Schmerzfreiheit zur Pflicht wird . . . . .	241
3.7.2.6	Wenn Schmerzkontrolle zum Dogma wird . . . . .	242
3.7.2.7	Wenn Schmerzen zum Stigma werden . . . . .	243
3.7.3	Möglichkeiten zur Linderung von Einsamkeit . . . . .	243
3.7.3.1	Schmerz als Merkmal des Lebens . . . . .	243
3.7.3.2	Den Erkrankten wahrnehmen – so, wie er ist . . . . .	244
3.7.3.3	Nachfragen und zuhören . . . . .	245
3.7.3.4	Den Erkrankten berühren . . . . .	247
3.7.3.5	Etwas für den Erkrankten und mit ihm tun . . . . .	248
3.7.3.6	Dableiben . . . . .	248
3.7.4	Fazit . . . . .	249
3.7.5	Literatur . . . . .	250
<b>3.8</b>	<b>Wenn der Körper zur Last der Seele wird . . . . .</b>	<b>251</b>
	<i>Christine Jahn</i>	
3.8.1	Einführung . . . . .	251
3.8.2	Die Diagnose . . . . .	252
3.8.3	Die unsichtbare Krankheit . . . . .	253
3.8.4	Rückzug aus dem bisherigen Leben . . . . .	255
3.8.5	Zwischen eigenem Expertenwissen und Patientendasein . . . . .	256
3.8.6	Erwartungen an Angehörige von Gesundheitsberufen . . . . .	257
3.8.7	Zwischen Alltagslast und Zukunftsangst . . . . .	258
3.8.8	Schluss . . . . .	259
3.8.9	Weiterführende Literatur . . . . .	259
<b>3.9</b>	<b>Jede Sucht macht einsam . . . . .</b>	<b>261</b>
	<i>Klaus Junghanns</i>	
3.9.1	Einleitung . . . . .	261
3.9.2	Gewagter Titel . . . . .	261
3.9.3	Ursachen von Sucht . . . . .	262
3.9.4	Wie wird Konsum zur Sucht? . . . . .	263
3.9.5	Zunehmende soziale Vereinsamung . . . . .	265
3.9.6	Wege aus der Sucht . . . . .	266
3.9.7	Schluss . . . . .	267
3.9.8	Literatur . . . . .	268

<b>3.10 Vereinsamung in Einrichtungen der stationären Altenhilfe</b> . . . . .	269
<i>Juliane Hanisch-Berndt</i>	
3.10.1 Einleitung . . . . .	269
3.10.2 Das Bild vom einsamen Alten im Heim . . . . .	270
3.10.3 Das Heim als formale Organisation . . . . .	271
3.10.4 Einsamkeit im Altersheim – Ursachen, Zusammenhänge . . . . .	272
3.10.4.1 Personenbedingte Faktoren als Ursachen von Einsamkeit . . . . .	273
3.10.4.2 Heimstrukturell bedingte Faktoren als Ursachen . . . . .	275
3.10.5 Interventionsmöglichkeiten . . . . .	277
3.10.6 Literatur . . . . .	279
<b>3.11 Migration und Einsamkeit – Ein Bericht</b> . . . . .	280
<i>Michael Herrmann</i>	
3.11.1 Vorbemerkung . . . . .	280
3.11.2 Der Eingriff . . . . .	280
3.11.3 Etwas Alltag . . . . .	281
3.11.4 Clans . . . . .	282
3.11.5 Qualifizierte Einsamkeit vs. Illusion von Gemeinschaft . . . . .	283
3.11.6 Fazit . . . . .	283
3.11.7 Literaturtipps . . . . .	284
<b>3.12 Die Augenblicke der Einsamkeit</b> . . . . .	285
<i>Hidir Eren Çelik</i>	
3.12.1 Prolog . . . . .	285
3.12.2 Der Geflüchtete erzählt . . . . .	285
3.12.3 Der Abschied . . . . .	287
3.12.4 Treffen nach 18 Jahren in Istanbul . . . . .	290
3.12.5 Die Abreise naht – Perspektivwechsel . . . . .	292
3.12.6 Ankunft in Deutschland . . . . .	293
3.12.7 Rückkehr . . . . .	297
3.12.8 Hintergrundliteratur . . . . .	298
<b>3.13 Die Einsamkeit der Kriegsenkel</b> . . . . .	299
<i>Joachim Süß</i>	
3.13.1 Einführung . . . . .	299
3.13.2 Wer ist mit Kriegsenkel gemeint? . . . . .	299
3.13.3 Generation unter dem Traumaschatten einer Jahrhundertkatastrophe . . . . .	301
3.13.4 Typische Kriegsenkel-Erfahrungen: Variationen über Einsamkeit . . . . .	302
3.13.4.1 Identität und Selbstwert: individualbezogene Kriegsenkel-Erfahrungen . . . . .	303
3.13.4.2 Familienbezogene Kriegsenkel-Erfahrungen . . . . .	303
3.13.4.3 Kollektivbezogene Kriegsenkel-Erfahrungen . . . . .	304
3.13.4.4 Das Transpersonale – Über sich selbst hinausgehen . . . . .	305
3.13.5 Die transgenerationale Wirksamkeit von NS-Zeit und Krieg . . . . .	305
3.13.6 Weg aus der Einsamkeit . . . . .	307
3.13.7 Literatur . . . . .	308
<b>3.14 „Readiness“ bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen</b> . . . . .	310
<i>André Fringer und Eleonore Arrer</i>	
3.14.1 Einführung . . . . .	310
3.14.2 Stadien des „Readiness“-Prozesses . . . . .	311
3.14.3 Einflussfaktoren der „Readiness“ . . . . .	311
3.14.3.1 Mit Angst konfrontiert sein . . . . .	312
3.14.3.2 Hoffnung schöpfen . . . . .	312
3.14.3.3 Verstehen ermöglichen . . . . .	312

3.14.3.4	Informationen sichten . . . . .	313
3.14.3.5	Einen Aushandlungsprozess beginnen . . . . .	313
3.14.3.6	Interaktion mit anderen . . . . .	314
3.14.3.7	Vertrauen aufbauen . . . . .	315
3.14.4	Spannungsfeld zwischen Befindlichkeit, Verstehen und Interaktion . . . . .	315
3.14.5	Implikationen für die Praxis . . . . .	316
3.14.6	Implikationen für die weitere Forschung . . . . .	317
3.14.7	Literatur . . . . .	317
<b>3.15</b>	<b>Zwischen Einsamkeit und Hoffnung – Seelisch kranke Kinder und Jugendliche . . . . .</b>	<b>319</b>
	<i>Helmut Remschmidt</i>	
3.15.1	Einleitung . . . . .	319
3.15.2	Anderes Erleben . . . . .	320
3.15.3	Dramatische Selbstwertkrise . . . . .	320
3.15.4	Schluss . . . . .	322
3.15.5	Literatur . . . . .	323
<b>3.16</b>	<b>Wege in die Einsamkeit für betroffene Familien in der Kinderhospizarbeit . . . . .</b>	<b>324</b>
	<i>Christine Bronner</i>	
3.16.1	Einführung . . . . .	324
3.16.2	Welche Familien sind von Einsamkeit betroffen? . . . . .	324
3.16.3	Wie viele Menschen leben in pflegenden Familien? . . . . .	325
3.16.4	Risiken für soziale Isolation und Einsamkeit im Krankheitsverlauf . . . . .	325
3.16.5	Die traumatische Krise – Stress als Ursache . . . . .	327
3.16.6	Bindung und traumatische Krise . . . . .	329
3.16.7	Pflege und Alltag – Betroffene kommen an ihre Belastungsgrenzen . . . . .	330
3.16.8	Wie misst man den Grad an sozialer Einsamkeit? . . . . .	331
3.16.9	Die betroffenen Familien am Rand der Gesellschaft . . . . .	331
3.16.10	Strukturprobleme, Personalmangel und Unterfinanzierung . . . . .	332
3.16.11	Literatur . . . . .	332
<b>3.17</b>	<b>Social Media und Einsamkeit . . . . .</b>	<b>334</b>
	<i>Klaus Deuber</i>	
3.17.1	Einführung . . . . .	334
3.17.2	Warnungen vor Social Media sind populär . . . . .	334
3.17.3	Online-Beziehungen haben ihre eigenen Qualitäten . . . . .	335
3.17.4	Cybersozialität ermöglicht gelingende Online-Kommunikation . . . . .	336
3.17.5	Algorithmen verändern die Wahrnehmung . . . . .	337
3.17.6	Wo wird Einsamkeit in den Sozialen Medien thematisiert? . . . . .	339
3.17.7	Das begriffliche Umfeld, in dem Einsamkeit zu finden ist . . . . .	339
3.17.8	So sehen Social-Media-Inhalte aus . . . . .	339
3.17.9	Einschätzungen müssen realistisch bleiben . . . . .	343
3.17.10	Literatur . . . . .	343
<b>3.18</b>	<b>Emily – Einsamkeit im Bereich der ambulant betreuten Wohnform . . . . .</b>	<b>345</b>
	<i>Michaela Abresch</i>	
3.18.1	Eine fiktive (?) Geschichte . . . . .	345
3.18.2	Die Deutung der Geschichte . . . . .	348
3.18.3	Literatur . . . . .	351
<b>3.19</b>	<b>Der Einsame-Wolf-Terrorist . . . . .</b>	<b>352</b>
	<i>Florian Hartleb</i>	
3.19.1	Einführung . . . . .	352
3.19.2	Der Fall Breivik . . . . .	356
3.19.3	Literatur . . . . .	360

3.20	<b>Einsamkeit im klösterlichen Leben</b> . . . . .	361
	<i>Wilfried Burre</i>	
3.20.1	Einführung . . . . .	361
3.20.2	Historischer Rhythmus . . . . .	361
3.20.3	„Gemeinsame Treffpunkte“ . . . . .	362
3.20.4	Einsamkeit als Preis für Individualismus . . . . .	362
3.20.5	Ordensmenschen sind auch nur Menschen . . . . .	363
3.20.6	Ausblick – Menschen, die den eigenen Lebensweg begleiten . . . . .	363
3.20.7	Weiterführende Literatur . . . . .	364
3.21	<b>Einsam als Führungskraft</b> . . . . .	365
	<i>Wilfried Burre</i>	
3.21.1	Einführung . . . . .	365
3.21.2	Kompetenzen als Moderator . . . . .	365
3.21.3	Jeder muss seinen Modus finden . . . . .	366
3.21.4	Ambivalenzen . . . . .	366
3.21.5	Exklusivität . . . . .	367
3.21.6	Weiterführende Literatur . . . . .	367
3.22	<b>Einsamkeit im Rettungsdienst</b> . . . . .	368
	<i>Michael Steil</i>	
3.22.1	Schichtbeginn im Rettungsdienst – Ein Erfahrungsbericht . . . . .	368
3.22.2	Begegnung mit der Einsamkeit als Gesellschaftsphänomen . . . . .	369
3.22.3	Die Einsamkeit von Entscheidungen im Einsatz . . . . .	370
3.22.4	Das Gefühl des Alleingelassenseins im Einsatz . . . . .	372
3.22.5	Das Berufsbild „Rettungsdienst“ und seine Rahmenbedingungen . . . . .	374
3.22.6	Das Gefühl des Alleinseins nach dem Einsatz . . . . .	375
3.22.7	Literatur . . . . .	376
<hr/>		
<b>4</b>	<b>Pflege, Sozialarbeit und Behandlung</b> . . . . .	377
4.1	<b>Einsamkeit – Ein (un)bekanntes Phänomen in der Pflege</b> . . . . .	378
	<i>Kurt Schalek und Harald Stefan</i>	
4.1.1	Einführung . . . . .	378
4.1.1.1	Einsamkeit in der Bevölkerung . . . . .	378
4.1.1.2	Ein Phänomen aller Altersstufen . . . . .	378
4.1.1.3	Einsamkeit gefährdet die Gesundheit . . . . .	379
4.1.2	Was ist Einsamkeit? . . . . .	379
4.1.3	Entstehung von Einsamkeit . . . . .	380
4.1.4	Dimensionen der Einsamkeit . . . . .	380
4.1.4.1	Intime bzw. emotionale Einsamkeit . . . . .	381
4.1.4.2	Relationale bzw. soziale Einsamkeit . . . . .	381
4.1.5	Selbstverstärkung der Einsamkeit . . . . .	382
4.1.6	Ursachen und Risikofaktoren für Einsamkeit . . . . .	383
4.1.7	Symptome – Anzeichen und Auswirkungen von Einsamkeit . . . . .	385
4.1.8	Ressourcen im Umgang mit Einsamkeit . . . . .	385
4.1.9	Abgrenzung von benachbarten Begriffen . . . . .	386
4.1.10	Literatur . . . . .	387
4.2	<b>Care und Case Management – Unterstützung von Menschen im Alter</b> . . . . .	389
	<i>Stefan Schmidt</i>	
4.2.1	Einführung . . . . .	389
4.2.2	Ausgangssituation . . . . .	389

4.2.3	Fünf Phasen des Care und Case Managements . . . . .	390
4.2.4	Hinweise aus Studien zum CCM . . . . .	392
4.2.5	Konklusion . . . . .	393
4.2.6	Literatur . . . . .	394
<b>4.3</b>	<b>Wegsperrten!? Existieren Alternativen zur Patientenisolierung?</b> . . . . .	<b>395</b>
	<i>Franz Sitzmann</i>	
4.3.1	Einführung . . . . .	395
4.3.2	Isolationsstrategien innerhalb von Kliniken . . . . .	395
4.3.2.1	Verhinderung von Transmissionen . . . . .	395
4.3.2.2	Geschichtliche Entwicklung . . . . .	395
4.3.2.3	Rechtliche Anforderungen . . . . .	397
4.3.2.4	Übertragungswege der Kolonisationen und Infektionen . . . . .	397
4.3.2.5	Isolierungsmaßnahmen . . . . .	398
4.3.2.6	Patientenindividuelles Konzept versus Routineisolierung . . . . .	399
4.3.3	Risiken und Gefährdungen bei Isolierung im Einzelzimmer . . . . .	401
4.3.3.1	Auswirkungen auf Patienten . . . . .	401
4.3.3.2	Auswirkungen auf Besuchende und Angehörige . . . . .	403
4.3.3.3	Ökonomische Nachteile . . . . .	403
4.3.3.4	Auswirkungen auf Mitarbeitende . . . . .	403
4.3.3.5	Fragwürdige Wirksamkeit der Isolierung . . . . .	404
4.3.3.6	Positive Unterstützung während der Einzelzimmerisolierung . . . . .	404
4.3.4	Prävention und Alternativen zur Isolierung bei MRE . . . . .	405
4.3.4.1	Mikrobiologisches Screening . . . . .	406
4.3.4.2	Joghurt und Antibiotika . . . . .	407
4.3.4.3	Dekolonisierung . . . . .	408
4.3.4.4	Intensivierung der Basishygiene . . . . .	408
4.3.4.5	Mindeststandards der Stellenbesetzung für Basishygiene . . . . .	411
4.3.4.6	Antibiotic Stewardship (ABS) . . . . .	411
4.3.4.7	Architektur . . . . .	412
4.3.5	Zusammenfassung . . . . .	412
4.3.6	Literatur . . . . .	412
<b>4.4</b>	<b>Einsamkeit und ihre Bewältigung aus dem Blickwinkel Sozialer Arbeit</b> . . . . .	<b>417</b>
	<i>Johanna Thoma</i>	
4.4.1	Einleitung . . . . .	417
4.4.2	Erste Annäherungen aus der Sicht der Sozialen Arbeit . . . . .	418
4.4.2.1	Was ist eigentlich Einsamkeit? . . . . .	418
4.4.2.2	Entstehung und Aufrechterhaltung . . . . .	419
4.4.3	Bewältigung von Einsamkeit im Kontext Sozialer Arbeit . . . . .	420
4.4.3.1	Bislang bewährte Bewältigungsansätze . . . . .	421
4.4.3.2	Netzwerkorientierte Interventionsstrategien . . . . .	422
4.4.4	Bewältigung von Einsamkeit bei Menschen mit psychischer Erkrankung . . . . .	423
4.4.4.1	Zielgruppe der Menschen mit psychischer Erkrankung . . . . .	423
4.4.4.2	Einsamkeitsspezifische Netzwerkarbeit bei Menschen mit psychischer Erkrankung . . . . .	426
4.4.5	Abschließende Bemerkungen . . . . .	429
4.4.6	Literatur . . . . .	429
<b>4.5</b>	<b>Einsamkeit in der psychiatrischen Pflege</b> . . . . .	<b>431</b>
	<i>Christoph Müller</i>	
4.5.1	Einführung . . . . .	431
4.5.2	Einsame Entscheidungen . . . . .	431
4.5.3	Schutzraum . . . . .	432



4.5.4	Unmittelbarer Ausdruck . . . . .	433
4.5.5	Im Chaos versunkene Seele . . . . .	433
4.5.6	Einsamkeit und Melancholie . . . . .	434
4.5.7	Bewusst gesuchte Einsamkeit . . . . .	434
4.5.8	Scham, sich mitzuteilen . . . . .	435
4.5.9	Literatur . . . . .	435
4.6	<b>Die Einsamkeit von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen</b> . . . . .	436
	<i>Christoph Müller</i>	
4.6.1	Einführung . . . . .	436
4.6.2	Schlaglichter . . . . .	436
4.6.2.1	Claudia und Marion . . . . .	436
4.6.2.2	Thomas und seine Eltern . . . . .	437
4.6.3	Fazit . . . . .	438
4.6.4	Weiterführende Literatur . . . . .	438
4.7	<b>Einsamkeit – Die Farben eines Lebensgefühls</b> . . . . .	439
	<i>Gundula Schneidewind</i>	
4.7.1	Einführung . . . . .	439
4.7.2	Sprache und Literatur . . . . .	440
4.7.3	Kunst und Künstler . . . . .	441
4.7.4	Der einsame Mensch . . . . .	442
4.7.5	Spiritualität und Transzendenz . . . . .	445
4.7.6	Zusammenfassende Fragen für einen Menschen in Einsamkeit . . . . .	446
4.7.7	Konsequenzen für Pflegendе, Erzieher, Therapeuten und Begleiter . . . . .	446
4.7.8	Schlussgedanken . . . . .	447
4.7.9	Literatur . . . . .	448
<b>5</b>	<b>Wege aus der Einsamkeit</b> . . . . .	449
5.1	<b>Was brauchen Menschen? – Von der Sehnsucht nach Resonanz</b> . . . . .	450
	<i>Hartmut Rosa</i>	
5.1.1	Einführung . . . . .	450
5.1.2	Zufriedenheit – Weniger eine Sache des Schicksals als des Vergleichs . . . . .	450
5.1.3	Vermehrung von Optionen – Ein Selbstzweck? . . . . .	451
5.1.4	Was braucht die moderne Gesellschaft? . . . . .	452
5.1.5	Zeitwachstum gibt es nicht – Wo die Steigerungslogik endet . . . . .	452
5.1.6	Rasender Stillstand . . . . .	453
5.1.7	Das gemalte Bild . . . . .	454
5.1.8	Zwei Weisen der Welterfahrung: Anna und Hannah . . . . .	454
5.1.9	Selbst und Welt in Resonanz . . . . .	456
5.1.10	Resonanzachsen – Was weckt sie, was lässt sie verstummen? . . . . .	456
5.1.11	Gelingendes Leben – Keine Privatsache . . . . .	457
5.1.12	Bildschirm-Resonanz . . . . .	457
5.1.13	Resonanz und Leiblichkeit . . . . .	458
5.1.14	Resonanzversprechen der Religion . . . . .	459
5.1.15	Schluss . . . . .	459
5.1.16	Literatur . . . . .	460
5.2	<b>Moderierte Videokonferenzen – Teilhabe und soziale Kontakte</b> . . . . .	461
	<i>Stefan Schmidt</i>	
5.2.1	Einführung . . . . .	461
5.2.2	Hintergrund . . . . .	461

5.2.3	Studien zum Einsatz von Technik . . . . .	462
5.2.4	Studie an der Hochschule Neubrandenburg . . . . .	463
5.2.5	Diskussion und Schlussfolgerungen . . . . .	471
5.2.6	Literatur . . . . .	472
<b>5.3</b>	<b>Aktivitäten gegen Einsamkeit . . . . .</b>	<b>474</b>
	<i>Anke Bebber, Sindy Meinhardt und Dorothea Petrich</i>	
5.3.1	Einleitung . . . . .	474
5.3.2	Einsamkeit im Alter . . . . .	474
5.3.2.1	Ausgangslage . . . . .	474
5.3.2.2	Das Projekt „NAHbarn“ . . . . .	474
5.3.2.3	Umsetzung . . . . .	475
5.3.2.4	Erfolgsfaktoren . . . . .	475
5.3.2.5	Grenzen . . . . .	476
5.3.3	Einsamkeit in der Demenz . . . . .	476
5.3.3.1	Ausgangslage . . . . .	476
5.3.3.2	Sozialer Rückzug und Einsamkeit . . . . .	477
5.3.3.3	Das Projekt „Paten für Demenz“ . . . . .	478
5.3.3.4	Erfolgsfaktoren . . . . .	480
5.3.3.5	Grenzen . . . . .	481
5.3.4	Schlussbemerkung . . . . .	481
5.3.5	Literatur . . . . .	482
<b>5.4</b>	<b>Wege aus der Einsamkeit für betroffene Familien in der Kinderhospizarbeit . . . . .</b>	<b>483</b>
	<i>Christine Bronner</i>	
5.4.1	Einleitung . . . . .	483
5.4.2	Was bedeutet in diesem Fall Lebensqualität? . . . . .	483
5.4.3	Ressourcen nach Ottawa . . . . .	484
5.4.4	Wie berät und betreut man eine Familie psychosozial und pädagogisch? . . . . .	488
5.4.5	Wie funktioniert der völlig veränderte Alltag daheim? . . . . .	489
5.4.6	Welche ambulanten Angebote entsprechen dem Bedarf der Familien? . . . . .	490
5.4.7	Was benötigt eine betroffene Familie des Weiteren? . . . . .	492
5.4.8	Welche Bedeutung hat das Ehrenamt für betroffene Familien? . . . . .	493
5.4.9	Literatur . . . . .	495
<b>5.5</b>	<b>Die „freche Alte“ und der Pfarrer . . . . .</b>	<b>497</b>
	<i>Ekkehard Höhl</i>	
5.5.1	Einleitung . . . . .	497
5.5.2	Das Körbchen mit den Adressen . . . . .	497
5.5.3	Schluss . . . . .	498
5.5.4	Weiterführende Literatur . . . . .	499
<b>5.6</b>	<b>Effekte psychosozialer Betreuung durch Wohlfühlrufe auf alte Menschen . . . . .</b>	<b>500</b>
	<i>Ronja Schüttken</i>	
5.6.1	Einleitung . . . . .	500
5.6.2	Gesprächsbedarf . . . . .	500
5.6.3	Ein schmaler Grad . . . . .	501
5.6.4	Soziale Kontakte . . . . .	501
5.6.5	Erlebter Mangel . . . . .	502
5.6.6	Wohlfühlrufe . . . . .	502
5.6.7	Ausblick . . . . .	505
5.6.8	Literatur . . . . .	506

5.7	Alleinsein	507
	<i>Helga Levend (†)</i>	
5.7.1	Einführung	507
5.7.2	Grenzfragen der Medizin	510
5.7.3	Die Kunst, zu sterben	512
5.7.4	Literatur	512
	<b>Autorenverzeichnis</b>	513
	<b>Sachwortverzeichnis</b>	521

Mit finanzieller Unterstützung  
der Jung-Stiftung für Wissenschaft und Forschung



*Für Georg*



# Grußwort von Urte Scholz

Einsamkeit wird von vielen Menschen als ein trauriger Zustand angesehen, aber Einsamkeit ist mehr als das, sie ist gefährlich. Das schreibt sinngemäß John Cacioppo in einem Überblicksartikel zu den „toxischen Effekten“ von Einsamkeit (Cacioppo & Cacioppo, 2014). Diese Aussage verdeutlicht die große Relevanz des Themas auf gleich mehreren Ebenen. Zum einen hat Einsamkeit zahlreiche und in Teilen dramatische negative Auswirkungen auf die psychische, soziale und körperliche Gesundheit. Dank umfassender interdisziplinärer Forschung wissen wir beispielsweise, dass Einsamkeit mit einem erhöhten Sterberisiko einhergeht, das vergleichbar ist mit dem etablierten Risikofaktoren wie Substanzmissbrauch oder Fettleibigkeit (Holt-Lunstad, Smith, Baker, Harris & Stephenson, 2015). Zum anderen zeigt die eingangs genannte Aussage aber auch die Diskrepanz zwischen öffentlicher Wahrnehmung von Einsamkeit als unangenehmer Zustand und der tatsächlichen Bedeutung von Einsamkeit auf. Weiterhin schwingt in dieser Aussage eine gewisse Dringlichkeit mit. Einsamkeit ist gefährlich. Entsprechend sollte Einsamkeit vermieden oder – wenn bereits vorhanden – verringert oder möglichst sogar ganz beseitigt werden. Einsamkeit ist also anders als die immer noch gängige Meinung kein rein individuelles, sondern ein gesellschaftliches Problem. Dies wird durch aktuelle Zahlen zu Einsamkeit in Deutschland noch betont: Gemäß einer repräsentativen Befragung aus dem Jahr 2017 sind immerhin 12% der Deutschen häufig oder ständig einsam (myMarktfor-schung.de). Wie aber sollte der Einsamkeit be-

gegnet werden? Reicht es, einsamen Personen zu raten, sich mehr um soziale Kontakte zu bemühen, wie das teilweise in sozialen Medien anhand von erfolgreichen Fallbeispielen dargestellt wird? Selbst wenn dies in Einzelfällen hilfreich ist, trägt es sicher nicht der Tatsache Rechnung, dass Einsamkeit selbst bei sozial gut integrierten Menschen auftritt. Was also ist zu tun?

Der vorliegende Herausgeberband von Thomas Hax-Schoppenhorst gibt zu diesen und vielen anderen Fragen zum Thema „Einsamkeit“ Antworten. Dem Herausgeber ist es mit seiner reflektierten Auswahl an Expertinnen und Experten und deren Themengebieten gelungen, das Thema umfassend, vielseitig und fächerübergreifend zu beleuchten. Neben Grundlagentexten und Kapiteln, die sich dem Thema aus der Perspektive verschiedener Disziplinen (z. B. Philosophie, Theologie) widmen, finden sich Beiträge, die Bedingungen und Konsequenzen (z. B. Gesundheit, Scham) von Einsamkeit thematisieren und für ein interessantes (Fach-)Publikum aufarbeiten. Weitere Kapitel behandeln wichtige und zeitgemäße Anwendungsfelder zu Einsamkeit in verschiedenen Kontexten (z. B. Alter, Migration, Pflege). Besonders bemerkenswert ist, dass das Buch nicht bei diesen bedeutsamen Beiträgen aus wissenschaftlicher Perspektive stehen bleibt, sondern diese anhand von Erfahrungsberichten und der Beschreibung existierender Praxisprojekte komplettiert. So kommt mit diesem Buch ein umfassendes Werk über Einsamkeit auf den deutschsprachigen Markt, das neben der Vermittlung interdisziplinären

Grundlagen- und Anwendungswissens auch Interventionsmöglichkeiten und Beispiele aus der Praxis aufzeigt.

Ich wünsche dem vorliegenden Herausgeberband, dass er große Verbreitung findet und somit die von Einsamkeit ausgehende Gefahr etwas zu entschärfen vermag.

Zürich im Februar 2018

*Prof. Dr. phil. Urte Scholz*

Universität Zürich, Psychologisches Institut –  
Angewandte Sozial- und Gesundheitspsychologie

## Literatur

- Cacioppo, J.T. & Cacioppo, S. (2014). Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, 8(2), 58–72.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T.B., Baker, M., Harris, T. & Stephenson, D. (2015). Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality: A Meta-Analytic Review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.



# Grußwort von Sonia Lippke

Liebe Leserin, lieber Leser, ich (be-)grüße Sie herzlich zu diesem Werk *Einsamkeit* im Hogrefe Verlag. Warum haben Sie es gewählt? Fühlen Sie sich einsam und wollen mehr über dieses Thema erfahren? Befürchten Sie, selbst einsam zu sein oder beobachten Sie andere und nehmen an, dass diese einsam sind? Wollen Sie einfach mehr über diese dunklen Seiten des Lebens erfahren? Einsamkeit ist kein fröhliches, kein erfreuliches Thema. Es lässt sich nicht so gut „verkaufen“ wie Glück und Glücklichein. Trotzdem ist das Interesse groß – wie beispielsweise in regelmäßigen Presseanfragen zu diesem Thema und die Anzahl der Teilnehmenden an meinem Zeit Online Wissenstest zu Einsamkeit zeigen. Auch Sie haben dieses Buch gewählt und dazu möchte ich Sie beglückwünschen: Dieses Buch ist besonders. Es gibt einen umfangreichen Überblick, stellt aktuelle, traditionelle und innovative Perspektiven dar und es sind zum Teil gewagte Thesen zu finden. Aber es ermöglicht auch sehr persönliche Zugänge und Emotionen und genau da möchte ich mit meiner Begrüßung nun anknüpfen. Denn ich selbst bin sehr dankbar, dieses Grußwort an Sie schreiben zu dürfen und in der Vorbereitung „verpflichtet“ gewesen zu sein, die verschiedenen Kapitel zu lesen, obwohl ich eigentlich keine Zeit hatte und zum Teil auch Unbehagen empfand, weil das Thema eben nicht „schön“ ist.

Mir kommt das Schreiben dieses Grußwortes mit der vorangehenden Lektüre der Kapitel vor wie eine Busreise: Das Buch ist der Bus und man kann aus dem Fenster schauen und alle

möglichen Aspekte sehen, das heißt in den Kapiteln etwas über die Aspekte lernen. Es gibt Reiseleitende, die Autoreninnen und Autoren, die einem mehr zu dem Thema erzählen, zum Teil über Zusammenhänge, über die man vielleicht noch nicht explizit nachgedacht hat, wie zum Beispiel: Was haben Grenzen, familiäres und kulturelles Erbe, gesellschaftlicher Zerfall oder Terrorismus mit Einsamkeit zu tun? Ob Sie aus diesem Bus aussteigen oder nicht, also das Wissen mit eigenen Erlebnissen und Erfahrungen verknüpfen und konkret in Verhalten übersetzen, hängt von Ihnen selbst ab. Da möchte ich wiederum ansetzen und Sie zu einem Gedanken- und eventuell Verhaltensexperiment einladen.

Machen Sie sich einsam! Schalten Sie Ihr Smartphone/Telefon und ihren Computer aus, halten Sie – auch wenn es schwierig ist – aus, nicht erreichbar und möglicherweise im „Kontakt“ mit anderen Menschen zu sein. Konzentrieren Sie sich ganz auf das Alleinsein mit diesem Buch – für eine gewisse Zeit. Und danach, gehen Sie bewusst hinaus, treffen Sie auf andere Menschen und versuchen Sie bewusst, mit ihnen in Kontakt zu kommen: Grüßen Sie den Bauarbeiter auf der Straße – und nehmen Sie wahr, wie er reagiert... ja vielleicht nicht nur irritiert, sondern erstaunt und erfreut. Schauen Sie Menschen im Café oder Restaurant in der Kantine oder Mensa in die Augen und erwidern Sie ein Lächeln – und achten Sie darauf, was das neben der Unsicherheit mit Ihnen selbst macht. Rufen Sie in der nächsten Woche jeden Tag einen anderen Verwandten oder eine andere Bekannte an: Menschen, die Sie

seit einiger Zeit nicht mehr gesprochen haben. Erzählen Sie ihnen von dem, was Sie aus diesem Buch „mitgenommen“ haben – eine Geschichte wie die von Henry oder Anna und Hanna, vielleicht etwas in Zusammenhang mit der Berufsgruppe desjenigen, den Sie anrufen und die in diesem Buch erwähnt wurde oder etwas zu Ihren Gedanken über Beziehung, Respekt, Achtung und Wertschätzung. Begrüßen Sie Bekannte und Kollegen, indem Sie ihnen die Hand geben oder vorsichtig deren Schulter oder Arm berühren. Achten Sie bei der nächsten Besprechung mit Kollegen, Kundinnen, Schülern oder Studentinnen auf das Verhalten, das Ihnen entgegengebracht wird und überlegen Sie, was es mit Ihrem Verhalten zu tun haben könnte. Haben Sie vielleicht etwas gesagt, was Ihr Gegenüber nicht so gut fand und sich deswegen zurückzieht? Geht es Ihrem Gegenüber nicht gut und Sie sollten vielleicht fragen, was los ist? Schenken Sie Ihrem Gegenüber ein wenig Zeit! Was bekommen Sie zurück?

All diese Fragen kamen mir, während ich die Kapitel in einer fast fertigen Fassung auf meiner Dienstreise durch China gelesen und durchlebt habe. Ich war schwer beeindruckt von der Ehrlichkeit der Betroffenen als Kranke, Patienten, Dienstleistende (z.B. Rettungssanitäter, Seelsorgende, Therapeuten) und Forschenden (die zugaben, wie wenig wir von diesem Phänomen in der Realität wissen) und wie umfangreich das Thema aufgearbeitet wurde. Gleichzeitig blieb bei vielen Aufarbeitungen für mich das konkrete Wie offen: Was sollte nun konkret getan werden? Welche Maßnahmen funktionieren? Wie sollten wir dabei effektiv vorgehen? Was genau funktioniert und macht die Wirksamkeit von bestimmten Bedingungen und Hilfen aus? Und wie sollten Veränderungen ablaufen, damit wir von diesem traurigen Thema weg und zu einer erfüllenden Entwicklung jeder einzelnen Person und zur Resonanz mit anderen Menschen kommen?

Ich bin überzeugt, dieses Buch kann dabei mit seinen Erkenntnissen und viel Wissen ei-

nen grundlegenden Anfang machen. Aber dies wirklich umzusetzen erfordert Menschen wie Sie! Nur Menschen, also Sie können mit anderen in Kontakt treten, Erkenntnisse weitertragen, konkrete Projekte initiieren und die Berichterstattung ändern. Finden Sie Antworten auf den Sinn des Lebens und die neuen Herausforderungen in Zeiten des demografischen Wandels und der Digitalisierung einschließlich Work 4.0. Tragen Sie die Bedeutung in die Welt und vernetzen Sie sich mit anderen. Fordern Sie andere zu Resonanz heraus und gehen Sie dabei, auch was förderliches Alleinsein, aber auch die Überwindung von Marginalisierung angeht, als Beispiel voraus. Bereiten Sie den Nährboden für mehr Resonanz und Alternativen zu Einsamkeit. Das Lesen dieses Buches kann dabei Erkenntnisse geben, die Umsetzung liegt bei Ihnen. Nutzen Sie diese Möglichkeiten. Und wenn Sie sich mit den Autoren dieses Buches oder anderen Lesern und Leserinnen vernetzen wollen, dann finden Sie vielleicht auch dafür Wege? Wichtig ist, dass Sie Resonanz suchen und erleben – also sich, egal wie viel Sie schon über das Thema Einsamkeit wissen, auf diese Reise einlassen.

Reisen macht Freude, fordert zu Neugierde und zum Auszuprobieren neuer Wege heraus – ein wichtiges Mittel gegen Einsamkeit. Gleichzeitig ermöglicht Reisen neue Perspektiven, insbesondere, wenn man sich in einer anderen Kultur wie der asiatischen, kollektivistischen Kultur bewegt, einem anderen Klima ausgesetzt ist und zum Teil mit verbaler Sprache nur schwer mit anderen Menschen in Kontakt kommen kann. Dann kann die Busreise zu einem Erlebnis werden, das dem Fernsehen ähnlich wird: Die Interaktion ist nicht resonant. Aber mit der Erkenntnis, dass es vielleicht gar nicht auf Sprache ankommt, um verstanden zu werden, sondern auf das Gefühl, ...

- ... gemeinsam zu sein (z.B. beim Aushalten der Massen in öffentlichen Verkehrsmitteln), ...
- ... etwas zu teilen (z.B. Essen) und ...

- ... zusammen Glücksgefühl zu erleben (z.B. beim Erklimmen eines Berges oder Turmes), ...

... kann wiederum ganz neue Zugänge zur Überwindung von Einsamkeit bieten oder dieses Gefühl sowie Leiden gar nicht erst aufkommen lassen.

Wenn Sie den „Bus“ dieses Buches besteigen, lassen Sie Ihre Gefühle nicht zurück. Nehmen Sie Ihr ganzes Ich mit oder nutzen Sie die „Haltestellen“, um neben den Kognitionen auch die Emotionen mit an Bord zu holen. Und wenn Sie an einer Haltestelle ankommen, suchen Sie nach den „Hinweisschildern“, um

Ihre neuen Erkenntnisse und Kompetenzen anzuwenden. Vielleicht sind diese Hinweisschilder nicht gleich sichtbar oder gut lesbar – für Sie oder andere; aber ich bin mir sicher, Ihr Herz wird Ihnen den Weg weisen können, wenn Sie es nur lassen.

Viel Spaß beim Lesen dieses Buches und auf der „Kopf- und Herzreise“!

*Prof. Dr. phil. Sonia Lippke*

Jacobs University Bremen,  
Health Psychology & Behavioral Medicine



# Grußwort von Jürgen Osterbrink

Seltsam, im Nebel zu wandern!  
 Einsam ist jeder Busch und Stein,  
 Kein Baum sieht den anderen,  
 Jeder ist allein.  
 Voll von Freunden war mir die Welt,  
 Als noch mein Leben licht war;  
 Nun, da der Nebel fällt,  
 Ist keiner mehr sichtbar.  
 Wahrlich, keiner ist weise,  
 Der nicht das Dunkel kennt,  
 Das unentrinnbar und leise  
 Von allem ihn trennt.  
 Seltsam, im Nebel zu wandern!  
 Leben ist Einsamsein.  
 Kein Mensch kennt den andern,  
 Jeder ist allein.  
*Hermann Hesse*

In Europa ist seit den 1980er-Jahren eine Tendenz festzustellen, dass Familienbande und -verbände sich auflösen oder nicht mehr in einer historisch gewachsenen Kontinuität und Konsistenz zu finden sind. Beginnend in größeren Städten und folgend in kleineren liegt die Single-Haushaltsrate bei 50% und darüber. Betagte – zurzeit insbesondere Frauen – leben allein und verfügen über ein geringes Einkommen bzw. eine geringe Rente, die sich am Existenzminimum orientiert. Die städtischen Strukturen verschieben sich vom nachbarschaftsgelenkten Miteinander zu anonymen Strukturen.

Durch die Veränderung der Arbeitsabläufe und -inhalte ist es normal, dass auch Arbeitszeiten trotz gesetzlicher Regelungen verschwimmen. Dem gegensteuernd hat etwa der

Betriebsratsvorsitzende von VW verlauten lassen, dass E-Mails, die am Wochenende oder nach der geschuldeten Arbeitszeit versendet werden, automatisch gesperrt werden und erst zu Beginn der Dienstzeit gesendet werden können.

In Lebensmittelläden greift der Self-Checkout um sich, ebenso an Flughäfen und Bahnhöfen. Die Zunahme an festen Abonnenten von Parship und vergleichbaren Portalen hat sich in den vergangenen zehn Jahren vervierhundertfacht.

Auf der anderen Seite ist ein Trend bei den Millennials erkennbarer, dass konservative Werte, die in den 1970er-Jahren verpönt waren, wieder vehement eingefordert werden.

Was ist bei uns los? Folgen wir asiatischen Trends, wo nicht mehr unbedingt der Einzelne, sondern mehr die Erfüllung gesellschaftlicher Aufgaben im Fokus steht? Ich glaube, liebe Leserin, lieber Leser, dass wir sehr auf uns achten müssen. Damit meine ich nicht den überfüllten Briefkasten der 85-jährigen Nachbarin oder vergessene Meals-on-Wheels-Container vorm Haus. Sondern Achten bedeutet Selbstachtung, sich selber spüren lernen, das Bewahren von Werten, die für mich als Person, als Mensch, wichtig sind. Dies bedeutet auch, in zweifelsohne hektischen Zeiten Beziehungen zu bewahren und neue zu knüpfen. Es bedeutet, auf die Nächsten am Arbeitsplatz oder in der Nachbarschaft zu achten, um Einsamkeitsspiralen zu durchbrechen, dahingehend, dass die Gesellschaft im Mikro- und Mesokosmos des Einzelnen tatsächlich eine tragfähige Fläche bleibt. Es wird uns, und dies ist eine ge-

meinsame Aufgabe, gelingen müssen, an den Orten, wo Versorgung stattfindet, nicht nur kurativ, sondern primär präventiv einzugreifen, um frühzeitig Menschen, die von Einsamkeit bedroht sind, zu erkennen und wirksame Strategien zu entwickeln.

Salzburg, im Februar 2018

*Univ.-Prof. Dr. Dr. h. c. Jürgen Osterbrink*

Paracelsus Medizinische Privatuniversität  
Salzburg, Institut für Pflegewissenschaft  
und -praxis

# Grußwort von Raymond Unger

Als mir Dr. Joachim Süß vorschlug, mein Gemälde „*Paradise Lost*“ zur assoziativen und visuellen Unterstützung seines Beitrags zu verwenden, habe ich mich sehr gefreut. In anderem Zusammenhang hatte sich Dr. Süß bereits zum Werk geäußert, wobei mir seine kluge Interpretation aufgefallen war. In Bezug auf mein Werkschaffen lässt sich aus dem Artikel von Dr. Süß zu Recht schließen, dass ich aus Notwendigkeit und Selbstkonfrontation heraus male – und weniger, um zeitgenössisch-populäre Kunstpositionen zu bedienen. Meine figurativen Sujets drehen sich um Gewalt, Krieg, Religion und Sexualität. Relativ spät fand ich heraus, dass die Beweggründe für „meine“ Themen gar nicht so sehr individualpsychologisch, sondern vielmehr kollektiv begründet sind. Seit über zehn Jahren beschäftige ich mich deshalb mit dem Thema der transgenerationalen Weitergabe von Kriegstraumata, eine Materie, die mich mit Dr. Süß verbindet.

Die längste Zeit meines Lebens litt ich unter einer gefühlten Besonderung. Ich ging davon aus, dass speziell mit mir etwas nicht stimmt. Anders zu sein oder zu glauben, man sei anders, erzeugt fast immer Scham. Und Scham führt regelmäßig zu *Einsamkeit*. Es ist mir daher eine große Freude, mit meinem Werk an diesem wichtigen Buchprojekt teilhaben zu dürfen. Allein mit der Präsenz eines Kunstwerks in diesem Buch verweisen Herausgeber Thomas Hax-Schoppenhorst und Dr. Joachim Süß auf den engen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und Kunst – dafür bin ich beiden sehr dankbar. Zum Thema gehört natürlich

auch das klassische Narrativ des besondern, einsamen Künstlers. Viele Menschen glauben, ein Künstler, sofern er der klassischen Rolle des Außenseiters entspricht, hätte seine Einsamkeit freiwillig gewählt. Insofern wirkt das Motiv an dieser Stelle möglicherweise elitär, deplatziert oder gar larmoyant. Ich glaube allerdings, dass sich hinter der traditionellen Künstlerrolle ein Muster verbirgt, das universellere Gültigkeit hat. Löst man den Künstler aus der auf ihn projizierten Rolle der Exklusivität, erkennt man schnell, dass Kreativität zum Wesen eines jeden Menschen gehört. Dabei ist Kreativität weder exklusiv noch die alleinige Eigenschaft des Intellekts. Es gibt überaus kluge Menschen, die nur wenig kreativ sind. Andererseits gibt es geistig behinderte Menschen mit geradezu genialer Kreativität. Gesteht man zu, dass echte Kreativität mit der Integration des Unbewussten oder wie Analytiker sagen würden, dem „Schatten“ zu tun hat, kommt man dem Mysterium näher. Wirklich kreativ zu sein, erfordert nämlich Hingabe und Mut. Gedachte oder allzu akademische Kunst ist für die Psyche zwar wesentlich komfortabler, wirkt aber schnell fad bzw. verkommt oft zu intellektuell-elitären Insiderwitzen. Gute Kunst war und ist deshalb von jeher das Ergebnis eines Kampfes zwischen Kontrolle und Hingabe, Intellekt und Unbewusstem, Ich und Selbst, Ratio und Gefühl. Eine derartige Kunst ist glücklicherweise nur selten langweilig, da sie sich oftmals spontan und aus dem Bauch heraus erschließen lässt. „*Kunst ist das Mikroskop, das der Künstler auf die Geheimnisse seiner Seele einstellt, um diese allen Menschen gemeinsa-*

men Geheimnisse allen zu zeigen,“ schrieb Leo Tolstoi einst. Für Tolstoi war große Kunst grundsätzlich selbstkonfrontativ, anders ergibt seine Aussage nur wenig Sinn. Ich glaube, dass er Recht hat. Sein Satz bringt auf den Punkt, worum es bei guter Kunst geht: Der Künstler steigt in den Keller seiner Psyche, dort sucht er nach den Geheimnissen, die ihn beschämen und von denen er glaubt, sie verbergen zu müssen. Er überwindet seine Angst und erkennt die Notwendigkeit, seine Monster unter dem Bett hervorzuziehen. Er kämpft mit seinen „Drachen und Dämonen“ und bringt sie schließlich ans Licht der Öffentlichkeit. Nur um schlussendlich festzustellen, dass viele Menschen ganz ähnliche Monster unter ihrem Bett verbergen. Ein derartiger „Coming-out“-Prozess ist das Antidot zur Scham. Öffentlich präsentierte Kunst ist damit eines der besten Mittel gegen Einsamkeit – für Produzenten wie Rezipienten gleichermaßen. Leider erwächst der Mut, in den Keller zu steigen, nur in allergrößter Not, den Kampf mit dem Drachen geht niemand beizeiten ein. Nur eine Krise, oftmals die große Lebenskrise, schafft die Wende. Die Krise ist zugleich aber sowohl Gipfel als auch Wendepunkt der Einsamkeit, denn schließlich tritt der individuierte Mensch aus dem Dunkel hervor und beteiligt sich umso mehr am gesellschaftlichen Diskurs.

In meiner persönlichen Geschichte von Einsamkeit, Krise und Wandlung erkannte ich den Archetyp der Heldenreise wieder. Die Choreografie des Mythos kennt jeder Kinobesucher und Romanleser: Der Held hat ein Problem, er verweigert sich der Lösung, das Problem verschärft sich, der Held muss seine Angst überwinden, er verlässt seine Heimat, kämpft allein für die Lösung, wird für seinen Mut

belohnt und ist fortan eine Ressource für seine Gemeinschaft. Im Mythos geht es dabei nur *scheinbar* um ein im Außen erlebtes Abenteuer auf Leben und Tod. In Wirklichkeit geht es um einen innerpsychischen Prozess zur Reife, die *Individuation*. Jeder Mensch, der schon einmal eine Therapie gemacht hat, und natürlich jeder Therapeut erkennt im Beschriebenen zudem das klassische Muster einer gelungenen Therapie. Im Gegensatz zu einer persönlichen Therapie stellt der Individuationsprozess des Künstlers jedoch ein zusätzliches Angebot für die Gemeinschaft dar. Denn der persönlich dokumentierte Befreiungsakt, übertragen und konserviert im Werk, kann Rezipienten als Modell dienen, ebenfalls den Kampf gegen den Drachen zu wagen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich nur zu gut: In Deutschland ist man *entweder* ein guter Therapeut *oder* ein guter Künstler – beides gleichermaßen klingt für die jeweils andere Seite allzu unglaubwürdig. Wirklich große Künstler, wie Joseph Beuys, haben jedoch von jeher erkannt, dass der heilende Künstler und der kreative Therapeut nur die Kehrseiten einer Medaille sind. Gute Kunst ist idealerweise heilsam. Und gute Therapie ist idealerweise kreativ. Es würde mich daher nicht wundern, wenn neben Dr. Joachim Süß auch andere Autoren dieses Buches das Thema „Einsamkeit“ sowohl kreativ wie therapeutisch angehen – ich freue mich schon sehr darauf.

Berlin, im Februar 2018

*Raymond Unger*

Bildender Künstler und Autor, Berlin  
 Preisträger des internationalen  
 „Lucas-Cranach-Preises für Malerei“ 2011



# Vorwort

Einsamkeit bedeutet oft stilles, verborgenes Leid. Sie ist nicht auf den ersten Blick erkennbar, die Wenigsten teilen sich bezüglich des erlebten Mangels mit. Einsamkeit ist keine Diagnose, der man einen Code verleihen kann, um im Anschluss daran eine Behandlung einzuleiten, die sich möglichst noch an erprobten Leitlinien orientiert.

Dennoch gibt es Millionen Betroffene ...

Sehr, im Grunde zu lange wurde das Thema bislang eher passiv zur Kenntnis genommen, recht wenige Publikationen im deutschsprachigen Raum rückten es in den Fokus.

Die freundliche Einladung, gleich ein ganzes Buch zur Einsamkeit als Herausgeber zu betreuen, machte mich neugierig und ließ mich zugleich zögern. Zunächst allein und mit bangem Blick auf ein weißes Blatt, das möglichst bald die Gestalt eines Konzeptpapiers annehmen sollte, begab ich mich auf die Suche nach Mitstreitern, las eine Vielzahl von Texten und recherchierte in alle Richtungen. Sehr schnell entstand dabei der Eindruck, es mit einem „Fass ohne Boden“ zu tun zu haben, denn Einsamkeit offenbart sich in unzähligen Kontexten.

In vergleichsweise kurzer Zeit konnte ich eine stattliche Zahl von Autorinnen und Autoren gewinnen, die sich bereit erklärten, einen Beitrag aus ihrer fachlichen oder persönlichen Sicht zu leisten. Ihnen allen danke ich von Herzen für die gute, lebendige, intensive Zusammenarbeit, die schließlich dazu führte, dass wir gemeinsam (und nicht einsam) ein Werk vorlegen, das hoffentlich Impulse für eine Auseinandersetzung mit der Problematik auf breiter

Ebene setzt – nicht nur im Gesundheitswesen. Die Tatsache, dass mit Blick auf den Seitenumfang sehr schnell die Höchstzahl der zu berücksichtigenden Texte erreicht wurde, lässt deutlich werden, wie groß der Klärungsbedarf ist.

In fünf Kapiteln bietet dieses Buch die Möglichkeit zu einer intensiven Beschäftigung, wobei die Struktur der Texte so angelegt ist, dass ein selektives Lesen möglich ist. Mit der Lektüre werden Leserinnen und Leser immer wieder neuen Facetten von Einsamkeit und sozialer Isolation begegnen, wobei es nicht bei der Beschreibung eines beklagenswerten Zustands bleibt, sondern auch konkrete Handlungsansätze vorgestellt werden. Zudem setzen sich gleich mehrere Texte mit den positiven Aspekten des Alleinseins auseinander.

Mein Dank gilt auch Jürgen Georg vom Verlagslektorat für die stetigen Impulse und umfassende Unterstützung sowie Michael Herrmann, der dieses Projekt mit seinem großen Wissen und hellwachen Augen begleitete. Frau Dr. med. Dipl. Psych. Ulrike Beginn-Göbel, Ärztliche Direktorin der LVR-Klinik Düren, danke ich herzlich für Wohlwollen und Unterstützung in den zurückliegenden Jahren! Lea Quilitz und Lena Platz danke ich für die redaktionelle Mitarbeit.

Es würde mich freuen, würde unser Buch zu einer lebendigen, durchaus auch kontroversen Diskussion führen, die dann in eine Vielzahl von Umdenkungs- und Veränderungsprozessen mündet!

Düren, im Februar 2018

*Thomas Hax-Schoppenhorst*