



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
Internet: 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

Grußwort von Urte Scholz	21
Grußwort von Sonia Lippke	23
Grußwort von Jürgen Osterbrink	27
Grußwort von Raymond Unger	29
Vorwort	31
<hr/>	
1 Das Phänomen Einsamkeit	33
1.1 Soziale Isolation – Folgen, Ursachen und Handlungsansätze	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 Vereinsamung und Vertrauen – Aspekte eines gesellschaftlichen Problems	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

1.3	Einsamkeit – (Nicht nur) ein Problem des hohen Alters	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
1.4	„Du kannst dir nicht selber gute Nacht sagen“ – Über Einsamkeit und Alleinsein	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
1.5	„Das gelbe Pony“ – Einsamkeit und Überflussgesellschaft	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
1.6	Einsamkeit und Gesundheit	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
2	Deutungen	97
2.1	Einsamkeit – Eine philosophisch-phänomenologische Betrachtung	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	Einsamkeit – Versuch einer psychoanalytischen Annäherung	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	Einsamkeit aus der Sicht des Psychotherapeuten	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	Einsamkeit und Scham – Ein leidvolles Geschwisterpaar	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

2.5 Kleine Philosophie der Einsamkeit	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
2.6 Einsamkeit und Stille	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
2.7 Einsamkeit und Spiritualität	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
2.8 Literatur als Medium der Ich-Stärkung	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/>	
3 Betroffene	175
3.1 Einsamkeit als Folge von Armut und Marginalisierung	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

3.2	Einsamkeit und Freitod im Alter – Ein biopsychosoziales Erklärungsmodell	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
3.3	Was kann ich aufgeben? Über die Einsamkeit des Alterns	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
3.4	Einsames Sterben	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
3.5	Wider die Einsamkeit der Sterbenden und ihrer Begleiter	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
3.6	Die Einsamkeit pflegender Angehöriger	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
3.7	Einsamkeit bei chronischem Schmerz	238
	<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
3.8	Wenn der Körper zur Last der Seele wird	251
	<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
3.9	Jede Sucht macht einsam	261
	<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

3.10	Vereinsamung in Einrichtungen der stationären Altenhilfe	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
3.11	Migration und Einsamkeit – Ein Bericht	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
3.12	Die Augenblicke der Einsamkeit	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
3.13	Die Einsamkeit der Kriegsenkel	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
3.14	„Readiness“ bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Erkrankungen	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
3.15	Zwischen Einsamkeit und Hoffnung – Seelisch kranke Kinder und Jugendliche	319
	<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
3.16	Wege in die Einsamkeit für betroffene Familien in der Kinderhospizarbeit	324
	<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
3.17	Social Media und Einsamkeit	334
	<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
3.18	Emily – Einsamkeit im Bereich der ambulant betreuten Wohnform	345
	<i>Michaela Abresch</i>	
3.18.1	Eine fiktive (?) Geschichte	345
3.18.2	Die Deutung der Geschichte	348
3.18.3	Literatur	351
3.19	Der Einsame-Wolf-Terrorist	352
	<i>Florian Hartleb</i>	
3.19.1	Einführung	352
3.19.2	Der Fall Breivik	356
3.19.3	Literatur	360

3.20	Einsamkeit im klösterlichen Leben	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	Einsam als Führungskraft	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	Einsamkeit im Rettungsdienst	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/>		
4	Pflege, Sozialarbeit und Behandlung	377
4.1	Einsamkeit – Ein (un)bekanntes Phänomen in der Pflege	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	Care und Case Management – Unterstützung von Menschen im Alter	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
4.3	Wegsperrten!? Existieren Alternativen zur Patientenisolierung?	395
	<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
4.4	Einsamkeit und ihre Bewältigung aus dem Blickwinkel Sozialer Arbeit	417
	<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
4.5	Einsamkeit in der psychiatrischen Pflege	431
	<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	Die Einsamkeit von Angehörigen psychisch erkrankter Menschen	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	Einsamkeit – Die Farben eines Lebensgefühls	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
<hr/>		
5	Wege aus der Einsamkeit	449
5.1	Was brauchen Menschen? – Von der Sehnsucht nach Resonanz	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	Moderierte Videokonferenzen – Teilhabe und soziale Kontakte	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
5.3	Aktivitäten gegen Einsamkeit	474
	<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
5.4	Wege aus der Einsamkeit für betroffene Familien in der Kinderhospizarbeit	483
	<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
5.5	Die „freche Alte“ und der Pfarrer	497
	<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
5.6	Effekte psychosozialer Betreuung durch Wohlfühlrufe auf alte Menschen	500
	<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
	Autorenverzeichnis	513
	Sachwortverzeichnis	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 ver-schwimmen. 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 individual-psychologisch, 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

1 Das Phänomen Einsamkeit

1.1

Soziale Isolation – Folgen, Ursachen und Handlungsansätze

Martin Hafen

1.1.1

Einleitung

Im Vergleich zu allen bisherigen Gesellschaftsformen leben die Menschen in den wohlhabenden Ländern der heutigen Zeit zunehmend isoliert. Das hat Auswirkungen. Nicht nur, dass sich soziale Isolation negativ auf das Wohlbefinden auswirkt; fehlende soziale Beziehungen machen das Auftreten unterschiedlicher Krankheiten wahrscheinlicher und verkürzen statistisch gesehen die Lebenszeit. So zeigen Holt-Lunstad, J., Smith, T.B. & Layton, J.B. (2010) in ihrer umfassenden Übersichtsarbeit, dass soziale Isolation ein ebenso relevanter Risikofaktor für die Gesundheit ist wie Rauchen oder massives Übergewicht (Adipositas). Nun gibt es aber auch Menschen, die generell lieber allein sind und auf soziale Kontakte freiwillig verzichten. Weiter gibt es solche, die wohl gerne mehr sozialen Kontakt hätten, aber gut damit umgehen können, wenn sich diese Kontakte nicht ergeben. Die Wirkung sozialer Isolation als Risikofaktor für die psychische und körperliche Gesundheit eines Menschen scheint entsprechend von psychischen Einflussfaktoren abhängig. Im Vordergrund steht dabei das Gefühl der Einsamkeit, das in vielen Forschungsarbeiten in engen Zusammenhang mit sozialer Isolation gestellt und dem ein ungünstiger Einfluss auf die Gesundheit zugeschrieben wird (Elovainio et al., 2017).

In diesem Abschnitt geht es darum, sich aus einer interdisziplinären Perspektive mit unterschiedlichen Aspekten von sozialer Isolation und Einsamkeit zu befassen. Zuerst wird die Form der sozialen Isolation aus systemtheore-

tischer Perspektive näher bestimmt. Danach wird der Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Gesundheit im Detail ausgeführt. In der Folge wird nach Erklärungen für den engen Zusammenhang zwischen sozialer Isolation und Gesundheit gesucht. Und im letzten Abschnitt rücken Handlungsansätze zur Reduktion von sozialer Isolation und Einsamkeit in den Fokus.

1.1.2

Soziale Isolation – systemtheoretisch

Die soziologische Systemtheorie (Luhmann, 1994) wurde primär als Theorie sozialer Systeme konzipiert, etabliert sich aber immer mehr auch als Theorie psychischer und körperlicher Systeme (Fuchs, 2003, 2005). Sie bietet damit eine gute Grundlage für eine theoretische Analyse der sozialen Isolation und ihrer Folgen für die Psyche und den Körper eines Menschen. Die soziologische Systemtheorie zeichnet sich dadurch aus, dass sie die Ebenen des Sozialen, des Psychischen und des Körperlichen analytisch strikt auseinanderhält. Auf jeder Ebene gibt es selbsterzeugende, selbstorganisierende (autopoietische) Systeme, die sich anhand ihrer spezifischen Operativität unterscheiden lassen. Die Operationen sozialer Systeme sind ausschließlich die Kommunikationen. Mit anderen Worten: Soziale Systeme reproduzieren sich dadurch, dass sie systemspezifische Kommunikationen aneinanderreihen und sich so von anderen Systemen unterscheiden. Die psychischen Systeme wiederum grenzen sich durch ihre spezifische Operativität – die Wahrnehmungen, Gedanken und Vorstellungen – von ihrer Umwelt ab. Die Operativität der körperlichen Systeme schließlich ergibt sich aus biologischen Prozessen. So bestehen die Operationen des Gehirns aus Verschaltungen von Nervenzellen und der Übertragung elektrischer Reize zwischen den verschalteten Zellen, wobei die Reize an den Schaltstellen (Synapsen) biochemisch umgewandelt werden.

Die Trennung der Systemebenen resultiert in der Vorstellung, dass die Psyche und der Körper eines Menschen nicht in der Kommunikation vorkommen, sondern die relevante Umwelt der Kommunikation und damit der sozialen Systeme ausmachen. Etwas anders formuliert: Die Kommunikation operiert mit einer hohen Eigenständigkeit, ist aber zu jedem Zeitpunkt auf die Operativität in der relevanten psychischen und körperlichen Umwelt angewiesen. Das Gleiche bei der Psyche: Aus der Perspektive des psychischen Systems sind die sozialen Systeme eine hochrelevante Umwelt, denn es wäre nicht in der Lage, sich mit anderen Psychen auszutauschen, wenn es keine Kommunikation gäbe. Trotzdem unterscheidet sich das psychische Geschehen grundsätzlich von der sozialen Operativität. Das lässt sich am Beispiel eines Seminars einfach illustrieren: Der Input einer Professorin und die nachfolgende Diskussion der Studierenden entspricht einer Abfolge von Kommunikationen, welche nicht ganz, aber weitgehend unabhängig von Gedanken und Wahrnehmungen ist, die – vollkommen im Stillen – während der ganzen Veranstaltung gleichzeitig reproduziert werden. Relevant für die Kommunikation sind nur die Gedanken, die in Form von Äußerungen oder Verlautbarungen in die Kommunikation einfließen, aber dann keine Gedanken mehr sind, sondern Kommunikationen, die durch das soziale System verarbeitet werden. Diese Verarbeitung kann im Sinne der beteiligten Psyche geschehen; das ist aber keineswegs zwingend der Fall. Die Psyche ihrerseits ist genauso wenig in der Lage, in die Kommunikation hineinzudenken, wie die Kommunikation in die Psyche hinein kommunizieren kann. Jedes psychische System bestimmt – bewusst oder unbewusst – selbst, welche Informationen es der Unterrichtskommunikation abgewinnt. Faktoren wie Aufmerksamkeit, Interesse und Vorwissen prägen diese Informationsverarbeitung in entscheidendem Ausmaß und unterstützen die systemtheoretische These, dass Information

immer systemintern generiert und nicht eins zu eins von außen übertragen werden kann.

Da der Mensch mit seinem Körper und seiner Psyche nicht Teil des Sozialen, sondern relevante Umwelt ist, stellt sich die Frage, wie die Systemtheorie den Einbezug des Menschen in die Kommunikation beschreibt. Hierfür stehen die Begriffe „Person“, „soziale Adresse“ und „Inklusion“. Ausformuliert bedeutet dies, dass ein Mensch als Person in ein soziales System inkludiert und mit einer sozialen Adresse versehen wird. Die Konsequenz dieser Überlegung ist, dass jeder Mensch in jedem sozialen System eine andere Person ist und mit einer systemspezifischen sozialen Adresse versehen wird. Person und soziale Adresse stehen für die Erwartungen, die an den Menschen im jeweiligen System gerichtet werden. So wird von der Professorin etwas Anderes erwartet als von den Studierenden. Das deutet darauf hin, dass die Rolle ein wichtiger Aspekt der sozialen Adresse ist. Andere Aspekte, die eine mehr oder weniger große Bedeutung spielen, sind der Name, das Aussehen, das Geschlecht, das Alter und weitere Faktoren, die einen Einfluss darauf haben, ob und wie ein Mensch als Person in ein bestimmtes soziales System inkludiert wird.

Der Begriff „soziale Isolation“ legt nun nahe, dass es sich um kommunikatives Geschehen bzw. Nichtgeschehen handelt. Soziale Isolation verweist aus der Perspektive der Systemtheorie auf eingeschränkte Inklusionsfähigkeit oder, um es anders zu fassen, auf eine erhöhte Betroffenheit von Exklusion (Hafen, 2015). Exklusion wird dabei nicht als soziale Operation (z. B. in Form einer Kündigung oder von Mobbing) verstanden, sondern einfach als Nichtinklusion. Die Kündigung selbst ist eine Form von Inklusion, weil die betroffene Person ja für die Kommunikation als relevant erachtet wird; aber natürlich verfolgt sie das Ziel, die Inklusionsfähigkeit dieses Menschen in Hinblick auf die im Fokus stehende Arbeitsstelle zu eliminieren. Das wiederum kann weitere Exklusionen nach sich ziehen, zum Beispiel aus dem Wirtschaftssystem, weil nach einer Kündigung