

Laura Wittneben

Einsamkeit in der Arbeitswelt

Eine qualitative Studie über Hilfestellungen bei Einsamkeit
im Rahmen von Betrieblichem Gesundheits- und
Event-Management

Bachelorarbeit

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de/> abrufbar.

Dieses Werk sowie alle darin enthaltenen einzelnen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsschutz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlanges. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen, Auswertungen durch Datenbanken und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Copyright © 2022 Diplom.de
ISBN: 9783961164660

Laura Wittneben

Einsamkeit in der Arbeitswelt

Eine qualitative Studie über Hilfestellungen bei Einsamkeit im Rahmen von Betrieblichem Gesundheits- und Event-Management

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis

Abbildungsverzeichnis

Tabellenverzeichnis

Lesehinweise

1. Einleitung	1
1.1 Problemstellung	1
1.2 Ziel- und Fragestellungen	2
1.3 Vorgehensweise und Aufbau	4
2. Einsamkeit	6
2.1 Konzepte der Einsamkeit	7
2.2 (Gem)Einsam - Zusammenhang von Einsam und Gemeinsam	8
2.3 Einsamkeit aus anthropologischer und neurowissenschaftlicher Sicht	9
2.4 Erscheinungsformen und Auswirkungen von Einsamkeit	11
2.5 Moderne Ursachen für Einsamkeit	17
3. Einsamkeit in der Arbeitswelt	20
3.1 Forschungsstand	21
3.2 Ursachen für Einsamkeit in der Arbeitswelt	21
3.3 Erscheinungsformen und Auswirkungen von Einsamkeit in der Arbeitswelt	27
3.4 Gegenteil von Einsamkeit	30
4. Einsamkeitsbewältigung an den Schnittstellen von Arbeit und Freizeit	33
4.1 Schnittstellen von Arbeit und Freizeit	33
4.2 Definition Betriebliches Gesundheitsmanagement	35
4.3 Definition Event-Management	36
5. Hilfestellungen	38
5.1 Entwicklung von Hilfestellungen	38
5.2 Tabellarische Zusammenfassung	39
5.3 Erläuterungen von Hilfestellungen	41
6. Empirische Untersuchung	55
6.1 Erhebungsmethode	55
6.2 Informationen zu Interviews und Experten	56
6.3 Auswertungsmethode	60
6.4 Kritische Reflexion der primären Erhebungsmethode	62

7. Ergebnisse	65
7.1 Forschungsfrage 1.....	67
7.2 Forschungsfrage 2.....	70
7.3 Forschungsfrage 3.....	72
7.4 Forschungsfrage 4.....	74
7.5 Forschungsfrage 5.....	76
7.6 Forschungsfragen übergreifend	78
8. Diskussion	79
8.1 Forschungsfrage 1.....	79
8.2 Forschungsfrage 3.....	80
8.3 Forschungsfrage 2.....	81
8.4 Forschungsfrage 4 & 5	82
8.5 Limitationen der Arbeit und Empfehlungen für weiterführende Forschungen	86
9. Fazit	87
10. Quellen- und Literaturverzeichnis	91
Anhang	99

Abkürzungsverzeichnis

ACC	Anteriorer cingulärer Cortex
AG	Arbeitgeber
AN	Arbeitnehmer
BGM	Betriebliches Gesundheitsmanagement
bzgl.	bezüglich
bzw.	beziehungsweise
ca.	circa
CC	Corporate Culture
CI	Corporate Identity
EM	Event Management
fMRT	funktionelle Magnetresonanz-Tomographie
ICD-10	Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme
PM	Personal Management
u. a.	unter anderem
WHO	World Health Organisation
z.B.	zum Beispiel

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1 Ordnungsmodell - Konzepte der Einsamkeit	7
Abb. 2 Aktiviertes Gehirnareal (ACC) bei physischem und sozialem Schmerz.....	10
Abb. 3 Modell der Stresssysteme	12
Abb. 4 Schmerzwahrnehmung beim Halten einer Hand und eines Fotos	13
Abb. 5 Wechselwirkung von Einsamkeit und seelischer Krankheit.....	14
Abb. 6 Abwärtsspirale der Einsamkeit	16
Abb. 7 Zusammenhang - Unterstützung von Führungskräften und Wohlergehen der Mitarbeiter	27
Abb. 8 Phasen des Betrieblichen Gesundheitsmanagement.....	36
Abb. 9 Ablaufplan einer Inhaltsanalyse	61
Abb. 10 Code-Relations-Modell (Überschneidungen von Codes)	78

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Unterscheidung von Arbeitszeit und Freizeit.....	34
Tabelle 2 Zusammenfassung der Hilfestellungen	40
Tabelle 3 Information zu den befragten Experten	59
Tabelle 4 Themenmatrix der Experteninterviews	66

Lesehinweise

Genderhinweis:

In der vorliegenden Arbeit wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern das generische Maskulinum verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung ausdrücklich für alle Geschlechteridentifikationen.

Grafiken:

Zur besseren Lesbarkeit wurden einige Grafiken vektorisiert. Die Abbildung selbst und ihr Inhalt wurden dabei nicht verändert. Gekennzeichnet sind diese Abbildungen mit „grafisch verändert nach ...“.

1. Einleitung

1.1 Problemstellung

«Es gibt Dinge, über die spreche ich nicht einmal mit mir selbst»

- Konrad Adenauer (Meier 2020)

Auch heutzutage gibt es in unserer Gesellschaft noch immer eine Vielzahl an Tabu-Themen, über die weder mit Mitmenschen gesprochen noch sich befasst werden möchte. Tabu-Themen sind zumeist schambehaftet, weshalb es vielen Menschen schwerfällt, den Mut zu finden, über diese zu sprechen (vgl. ebd.).

Eines dieser Tabu-Themen ist das Gefühl der Einsamkeit. Ein Gefühl, das sich die wenigsten freiwillig eingestehen oder gar öffentlich zugeben möchten. Einsamkeit ist „[...] offenbar für die meisten Menschen Quelle der Scham, des Unbehagens, des Wegblickens, der Verleugnung, Ausdruck sozialer Inkompetenz, sozialen und persönlichen Versagens. Alleinsein und Einsamkeit werden allzu gern verdeckt und beiseitegeschoben, sie passen schlecht in das gängige Sollbild der sozialfähigen und sozialkompetenten Person“ (Elbing 1991, 14).

Vorliegende Forschungsarbeit entsteht im Jahr 2022 und somit im dritten Jahr der Covid-19-Pandemie. Eine Zeit, in der Begriffe wie ‚Quarantäne‘, ‚Social Distancing‘, und ‚Selbstisolation‘ alltäglich geworden sind. „In den von Isolation und sozialem Abstand geprägten Lockdown-Monaten [...] wurde [...] ‚die Einsamkeit‘ oft als eine der Begleiterscheinungen genannt, unter denen die Menschen besonders zu leiden hatten“ (Luhmann 2022, 7). Durchgeführte Studien belegen, dass sich die Problemlage bezüglich (bzgl.) Einsamkeit durch die Pandemie verschärft hat. Jedoch kann die Pandemie auch als Chance gesehen werden. Noch nie waren so viele Menschen zur gleichen Zeit von Einsamkeit betroffen und noch nie zuvor wurde so viel über dieses Thema, im Privaten wie auch in der Öffentlichkeit, gesprochen (vgl. Lipke 2021, 69).

Das Phänomen der Einsamkeit gefährdet die physische und psychische Gesundheit des Menschen (vgl. Cacioppo et al. 2015, 247) und bringt schwerwiegende Konsequenzen für Individuum, Gesellschaft und Wirtschaft mit sich (vgl. Hillert und Schug 2020).

In vielen Ländern gibt es bereits Vereine, Organisationen und selbst Regierungen, die sich der Problematik der Einsamkeit verschrieben haben und Aufklärung sowie Hilfestellungen anbieten. Namhafte Beispiele sind unter anderem (u.a.) das amerikanische Projekt ‚Connect2Affect‘ (AARP Foundation 2022) und die britische ‚Campaign to End Loneliness‘ (What Works Centre for Wellbeing 2022). Im Jahre 2018 hat Großbritannien als weltweit erstes

Land die Thematik auf politische Ebene gehoben, indem das Ministeramt für Sport und Zivilgesellschaft um ‚regierungsübergreifende Arbeit zur Einsamkeit‘ erweitert wurde.

Auch die deutsche Bundesregierung setzte im Jahr 2021 eine interdisziplinär besetzte wissenschaftliche Expert*innenkommission ein, um über das Thema: ‚Einsamkeit - Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten‘ zu referieren. Die Einsamkeitsforscherin Susanne Bücken erklärte auf dieser Anhörung: „Einsamkeitsforschung ist – besonders in Deutschland – noch ein verhältnismäßig junges Forschungsgebiet. Die Datenlage zu Einsamkeit in Deutschland ist entsprechend begrenzt“ (Bücken 2021, 43). Die weltweite Datenlage ist jedoch in den letzten fünf Jahrzehnten stark gestiegen. (Weitere Informationen zur aktuellen nationalen und internationalen Situation sind im Exkurs 1 im Anhang gelistet).

Häufig übersehen, aber wissenschaftlich bewiesen, betreffen die Auswirkungen von Einsamkeit nicht nur den persönlichen Raum einzelner Individuen oder gesellschaftliche und politische Aspekte, sondern auch die Wirtschaftskraft ganzer Unternehmen. „[...] Loneliness [is] particularly relevant to examine at work, since connection with others has been found to be an inherent part of employee motivation and satisfaction. [...] Surprisingly, though, there has been very little examination of the processes and outcomes of loneliness in the workplace, even though most people spend a large part of their lives at work“ (Ozcelik und Barsade 2018, 3f). Um einen Beitrag zu Forschungsarbeiten dieses Bereiches und dem Prozess der Enttabuisierung des Themas zu leisten, befasst sich die vorliegende Arbeit mit der **Einsamkeit in der Arbeitswelt**.

1.2 Ziel- und Fragestellungen

Die vorliegende Arbeit soll einen lösungsorientierten Ansatz zum Problemfeld Einsamkeit in der Arbeitswelt bieten. Der Forschungshintergrund der Autorin ist der Fachbereich der Freizeitwissenschaft. In diesem Sinne wird nach Hilfestellungen an den Schnittstellen von Arbeit und Freizeit geforscht. Hierfür wurden die Fachbereiche des betrieblichen Gesundheitsmanagements und des Event-Managements ausgewählt. Das konkrete **Thema** der Arbeit lautet:

Einsamkeit in der Arbeitswelt - Eine qualitative Studie über Hilfestellungen bei Einsamkeit im Rahmen von Betrieblichem Gesundheits- und Event-Management

Wenn das Gefühl der Einsamkeit gelindert werden soll, muss zuvor verstanden werden, was genau hinter dem Begriff Einsamkeit steht. Ursachen und Auslöser müssen erkannt und Lösungsmaßnahmen herausgefunden und angewendet werden. Von großer Bedeutung ist, dass dies nicht nur auf individueller Basis passiert, sondern dass alle Einflüsse des Umfeldes, die auf den Menschen einwirken, mit bedacht werden.

Da die Einsamkeitsforschung ein junges Forschungsgebiet ist, bedeutet dies, dass neben einer vergleichsweise kleinen Datenlage, Erkenntnisse noch nicht so populär sind wie aus großen, gut beforschten Themengebieten. Ebenfalls erschwerend kommt hinzu, dass Einsamkeitsforschung eine Querschnittsdisziplin aus mehreren Bereichen darstellt. Wissenschaftliche Forschungen und Berichte sind also vereinzelt in Bereichen wie bspw. der Neurobiologie, Psychologie, Theologie, Philosophie, Sozialwissenschaften und Gesellschaftswissenschaften zu finden und somit nicht direkt auf einen Blick einsehbar.

Um den Leser der vorliegenden Arbeit abzuholen und in das Thema einzuführen, soll zunächst ein gesamtheitliches Konzept der Einsamkeit dargestellt werden. Diese Erklärungen werden von der Forscherin als wichtig erachtet, um ein allgemeines Verständnis der Thematik zu vermitteln, sodass dieses darauffolgend auf die Arbeitswelt angewendet werden kann, um anschließend die Hilfestellungen zu erarbeiten. Daraus ergeben sich für den ersten Teil der Arbeit folgende **Zielsetzungen**:

- 1. Einsamkeit als ein gesamtheitliches Konzept verstehen**
- 2. Entwicklung eines konzeptionellen Verständnisses von Ursachen und Auswirkungen von Einsamkeit in der Arbeitswelt**
- 3. Erarbeitung von Hilfestellungen an den Schnittstellen von Arbeit und Freizeit**

Des Weiteren soll mit der Arbeit ein Transfer von theoretischen Inhalten aus der Wissenschaft in die praktische Anwendung der Wirtschaft erfolgen. Hierfür muss zunächst rausgefunden werden, welches Bewusstsein und welcher Wissensstand in der Praxis vorhanden sind. Ebenfalls soll neben wissenschaftlichen Grundlagen aus der Fachliteratur auch Expertenwissen verschiedener Fachbereiche aus der Praxis in die Erstellung der Hilfestellungen einfließen. Um dies zu ermöglichen, wurden im zweiten Teil der Arbeit folgende **Fragestellungen** aufgestellt:

- 1. Welches Bewusstsein und welche Bezugspunkte gibt es in der Arbeitswelt zu dem Thema Einsamkeit?**
- 2. Bei wem liegt der Zuständigkeitsbereich für das Thema Einsamkeit in der Arbeitswelt?**
- 3. Unterscheidet sich das Wissen der Experten zum Thema Einsamkeit in der Arbeitswelt?**
- 4. Welche Hilfestellungen können durch Betriebliches Gesundheitsmanagement angeboten werden?**

5. Welche Hilfestellungen können durch Event-Management angeboten werden?

Da sich bereits viele Forscher mit dem Thema sowie Auswirkungen der pandemieverursachten Einsamkeit und Home-Office Regularien beschäftigt haben, wird sich die vorliegende Arbeit nicht mit diesen befassen.

1.3 Vorgehensweise und Aufbau

Das konkrete Thema der vorliegenden Bachelorarbeit hat sich im Rahmen der Recherche für ein ursprünglich anderes Thema entwickelt. Aufgrund von diversen spannenden Artikeln, Untersuchungen und Hinweisen zum Thema Einsamkeit wurde letztendlich der Entschluss gefasst, die Bachelorarbeit der Fragestellung nach der „Einsamkeit in der Arbeitswelt“ zu widmen. Betriebliches Gesundheitsmanagement und Event-Management sind eng mit dem Studiengang der Freizeitwissenschaft verbunden. Arbeitserfahrungen in Abteilungen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements und der Führungskräfteentwicklung während des Praktikum-Semesters haben das Interesse der Autorin an diesem Thema mit beeinflusst.

Aufgrund der immensen Vielfalt an Berufstätigkeiten, kann nicht auf jedes einzelne Berufsfeld eingegangen werden. Die vorliegende Ausarbeitung bezieht sich aus diesem Grund nur auf die Untersuchung von Mitarbeitern und Führungskräften im Angestellten-Bereich großer und mittelständischer Unternehmen im Industrie-, Handels- und Dienstleistungsbereich. Es soll jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass vorliegende Erkenntnisse ebenso in anderen Arbeitsbereichen Anwendung finden können.

In den Hauptkapiteln zwei bis fünf werden anhand einer ausführlichen Sekundäranalyse die Zielstellungen erarbeitet. Hierfür wurde Fachliteratur aus der Teilbibliothek Technik und Sozialwesen der Hochschule Bremen sowie der Zentrale der Staats- und Universitätsbibliothek Bremen entliehen. Des Weiteren wurden wissenschaftliche Artikel in verschiedenen Online-Fachdatenbanken sowie über Google Scholar gesucht. Ebenfalls wurde nach Veröffentlichungen von empfohlenen und fachbezogenen Autoren gesucht. Auch die Sichtung der Literaturverzeichnisse von vorliegenden, für gut befundenen Artikeln führten zu neuen Quellen.

Für die Betrachtung des Konzepts der Einsamkeit und der Bearbeitung der gestellten Themenformulierung dieser Arbeit ist es wichtig, Einsamkeit nicht ausschließlich als negatives Erlebnis darzustellen. Von der Autorin wurde hierfür ein Modell zur terminologischen Strukturierung der verschiedenen Einsamkeits-Konzepte erstellt, welches Zusammenhänge und Begriffsakzentuierungen darlegt (Kapitel 2.1).

Wie bereits erläutert, liegen dem zu erforschenden Thema nur wenige Forschungsdaten zugrunde. Um weitere Daten zu erlangen, wurde zusätzlich eine primäre Datenerhebung in Form einer qualitativen Forschung durch Experteninterviews mit semistrukturierten Leitfäden gewählt. Mit zehn Experten wurden Zoom-Gespräche innerhalb eines achttägigen Zeitraums vereinbart. Aufgrund einer spontanen Absage eines Experten wurden nur neun Interviews durchgeführt. Die Auswertung erfolgte nach Kuckartz mittels einer qualitativen, inhaltlich strukturierenden Inhaltsanalyse, die sowohl durch eine kategorienbasierte Auswertung sowie einer Auswertung der Zusammenhänge der Hauptkategorien erstellt wurde. Informationen über das methodische Vorgehen sowie über die Ergebnisse sind in Kapitel sechs und sieben zu finden.

Die Kapitel acht und neun umfassen die Zusammenführung der Ergebnisse aus der Sekundäranalyse und den Ergebnissen der primären Forschung und ergeben damit die Antworten auf die Forschungsfragen dieser Arbeit.

Um die qualitativen Kriterien und Standards einer wissenschaftlichen Arbeit zu erfüllen, wurde darauf geachtet, dass alle Aussagen aus Literatur sowie Interviews für den Leser nachvollziehbar und einsehbar sind. Hierfür wurde neben einer genauen Quellenarbeit und Einhaltung der wissenschaftlichen Form auch mit Transparenzdokumenten in der Primärerhebung gearbeitet. Diese Transparenzdokumente sind als solche gekennzeichnet und im Anhang hinterlegt.

2. Einsamkeit

Einsamkeit beschreibt ein vielschichtiges Phänomen, das sich nicht nur in der Beziehung einzelner Personen untereinander, sondern auch in mangelnder Verbundenheit zu Institutionen, Arbeitgebern, Politikern und dem Staat äußern kann. Neben empfundenem Mangel an Zugehörigkeit, Gesellschaft und Liebe geht es auch um das Empfinden, übersehen, ignoriert und vernachlässigt zu werden (vgl. Hertz 2021, 19).

Der Begriff ‚Einsamkeit‘ ist in der deutschen Alltagssprache nicht einheitlich definiert. „Für eine wissenschaftliche und politische Auseinandersetzung mit dem Thema ist es daher zwingend notwendig, den Begriff der Einsamkeit klar zu definieren und von anderen, verwandten Konzepten abzugrenzen“ (Luhmann 2022, 7).

Allein zu sein, muss nicht bedeuten, dass Menschen sich einsam fühlen. Umgekehrt können sich Betroffene auch dann einsam fühlen, während sie von Menschen umgeben sind (vgl. Elbing 1991, 5).

Ein Beispiel hierfür ist die Aussage des Astronauten Michael Collins. Er war der Pilot, der während der Mondlandung von Neil Armstrong und Buzz Aldrin, allein in der Kommandokapsel zurückblieb. Mit 3.585 Kilometer Distanz zum nächsten Menschen hätte er als der einsamste Mensch des Universums gelten können. Er hingegen sah sich nie als einsam an und beschrieb seine Situation wie folgt (i&u TV Produktion GmbH 2020):

„I was not lonely. I had a happy little home in the command module. Behind the moon it was very peaceful – no one in Mission control is yakkin’ at me and wanting me to do this, that and the other. So I was very happy, it was a happy home.“ – Michael Collins (ebd)

In den folgenden Kapiteln wird auf verschiedene Arten von Einsamkeit eingegangen. Die Entstehung des Gefühls der Einsamkeit wird erklärt, Erscheinungsformen und Auswirkungen dargelegt und Ursachen aufgelistet. An dieser Stelle soll auf den Exkurs 2 im Anhang hingewiesen werden. In diesem Glossar werden zum besseren Verständnis verwandte und angrenzende Konzepte beschrieben und vom Thema Einsamkeit abgegrenzt.

2.1 Konzepte der Einsamkeit

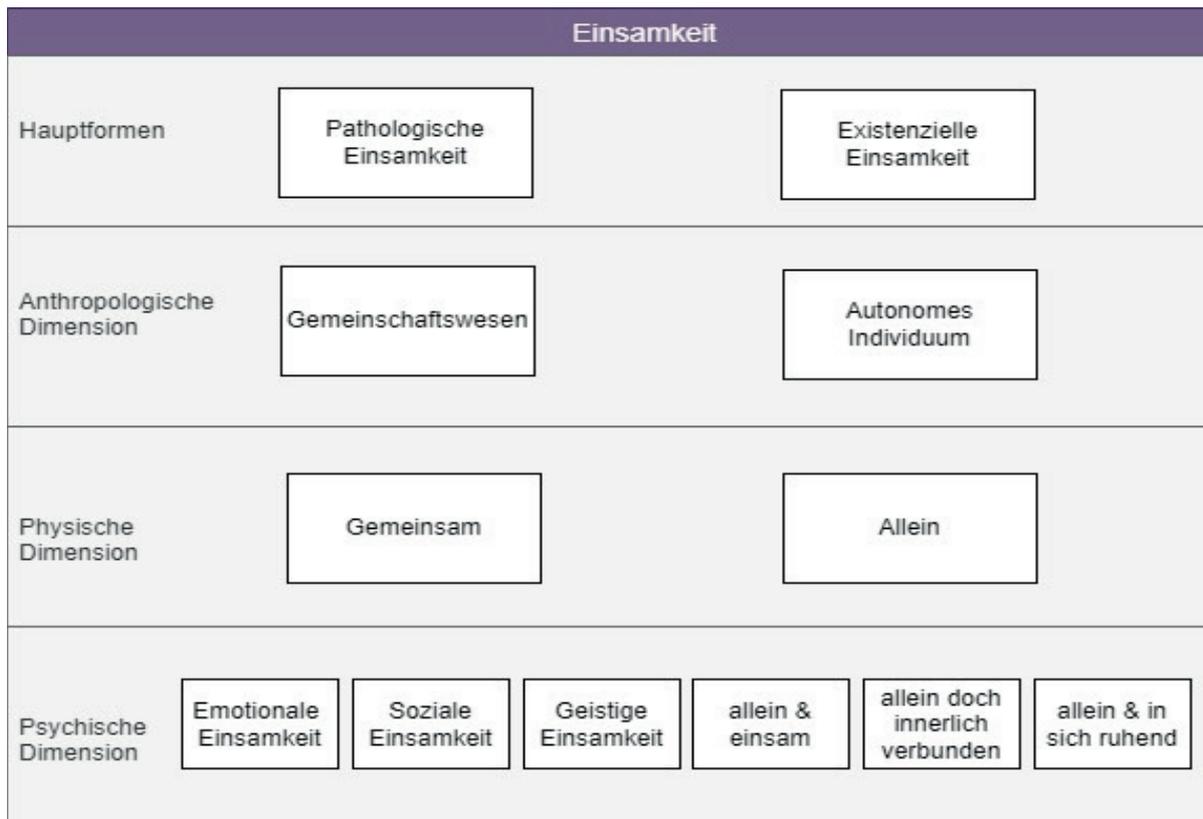


Abb. 1 Ordnungsmodell - Konzepte der Einsamkeit
(verändert nach (GAEV 1976) und (Elbing 1991) (Elbing 1991,8+27)

Die **anthropologische Dimension** beschreibt die Annahme, dass der Mensch als Gemeinschaftswesen ein Grundbedürfnis nach sozialen Beziehungen hat. „Eine evolutionspsychologische Begründung für die Existenz des Grundbedürfnisses nach sozialer Bindung ist, dass Menschen am besten in der Gruppe überlebten“ (Luhmann 2022, 10). Mehr zu diesem Thema folgt in Kapitel 2.3. Zur gleichen Zeit findet menschliches Erkennen und Erleben des autonomen Individuums nur in seinem eigenen Bewusstsein statt. Ohne Zweifel ist die Gemeinschaft für die bloße Existenz des Menschen und die Entfaltung des individuellen Seins unabdingbar. Individuellen Erfahrungen können jedoch nur in der Person selbst erlebt werden. Die Mitteilung über diese Erfahrungen ist hingegen kommunizierbar (vgl. Elbing 1991, 2). Kommunikation ist somit ein wichtiges Medium, um aus mehreren autonomen Individuen eine Gemeinschaft zu bilden.

Laut GAEV (1976, 7) gibt es zwei Hauptformen von Einsamkeit: die **existenzielle Einsamkeit** und die **pathologische Einsamkeit**. Erstere „bezieht sich auf jene Erfahrung des Getrenntseins von anderen, die sich aus dem Faktum Individuum zu sein, aus dem Faktum menschlicher Existenz an sich ergibt“ (Elbing 1991, 26). Die Grundidee basiert auf dem Gedanken, dass Menschen immer isoliert voneinander sind, egal wie nahe sie sich auch körperlich sein mögen. Die existenzielle Einsamkeit wird in Zusammenhang mit existenziellen

Erfahrungen wie Tod und Geburt sowie Trennung von Mutterleib und Kind bei der Geburt gesetzt (vgl. Luhmann 2022, 8). Hier wird bereits die physische Dimension, also die objektive Realität der Einsamkeit, dem räumlichen Getrenntsein von anderen Menschen deutlich.

Unter die **physische Dimension** fällt auch das generelle Fehlen physischer Nähe (z.B. durch körperliche Nähe) oder physischer Kontakte (z.B. zu Familie, Freunden, Bekannten, Kollegen, Nachbarn, etc). Dieser Mangel an Kontakten kann bspw. durch ein Leben im Singlehaushalt, das Arbeiten im Home-Office, einen Umzug oder durch den Verlust des Partners entstehen (vgl. Elbing, 1991, 9).

Pathologische Einsamkeit hingegen bezeichnet ein Gefühl des Getrenntseins aufgrund der Unfähigkeit, soziale Beziehungen mit anderen Menschen oder mit sich selbst einzugehen. Aus ihr entstehen mehrere Arten der Einsamkeit, welche der **psychologischen Dimension** (subjektive Realität der Einsamkeit) zuzuordnen sind.

Dazu zählt die **emotionale Einsamkeit**, bei der keine gefühlsmäßige Nähe und Verbundenheit zu anderen Menschen aufgebaut werden kann.

Die **soziale Einsamkeit** beschreibt das Gefühl, keinen Platz in der sozialen Gesellschaft zu haben. Wünsche, die aus dieser Einsamkeit entstehen, sind z.B. die Zugehörigkeit zu einer Gruppe, in der gemeinsame Erfahrungen gemacht und Interessen ausgetauscht oder ausgelebt werden können.

Geistige Einsamkeit „bezieht sich auf ein Gefühl der Leere und des Abgeschnittensein, das in Verbindung mit der subjektiven Einschätzung auftritt, ein sinnloses Leben zu führen“ (Elbing 1991, 27f). Es wird nach Sinnhaftigkeit, nach dem Lebenszweck und nach personaler Bedeutsamkeit gesucht. Diese Art der Einsamkeit ist besonders schwer zu erkennen, da die Suche nach dem eigenen Sinn zumeist erst beginnt, wenn alle anderen Grundbedürfnisse gestillt sind. Sie „wächst daher nicht selten unter der Oberfläche einer äußerlich funktionierenden Gemeinsamkeit oder sozialen Anpassung“ (ebd., 28).

Zuletzt können im Modell drei weitere Konzepte von Einsamkeit genannt werden, die alle gemein haben, dass eine **physische Einsamkeit** vorherrscht. In dem ersten Zustand fühlt sich die Person neben der objektiven Isolierung auch subjektiv einsam, also von anderen und sich selbst entfremdet (Alienation). Die zwei übrigen Arten gehören dem positiven Einsamkeitserleben an. Anders als im größten Teil der Fachliteratur beschrieben, gibt es nicht nur ein negatives Erleben der Einsamkeit.

2.2 (Gem)Einsam - Zusammenhang von Einsam und Gemeinsam

Mit Blick auf die Etymologie des Wortes Einsamkeit ist festzustellen, dass das Wort, bestehend aus dem Präfix ‚ein‘ und dem Suffix ‚sam‘ (nach dem Vorbild von gemeinsam),