

## Armut und Einsamkeit – eine verhängnisvolle Relation

*Tobias Hack*

Dem Thema Einsamkeit ist in den Medien infolge der Corona-Pandemie zuletzt verstärkt Beachtung geschenkt worden, obwohl der wissenschaftliche Fokus schon seit einiger Zeit darauf gerichtet war und die damit zusammenhängende Problematik zwischenzeitlich auch auf politischer Ebene angekommen ist. Vor dem Hintergrund, dass unfreiwillig erlebte Einsamkeit mit massiven negativen Auswirkungen auf die physische wie psychische Gesundheit des Menschen einhergeht, schlagen nicht nur Expertinnen und Experten aus Psychiatrie und Neurologie Alarm, sondern auch die Politik sieht inzwischen deutlichen Handlungsbedarf und fordert, die Problematik aus der Tabuzone herauszuholen. Zweifellos dürfte die Corona-Pandemie eine breitere Beachtung weiter forciert haben, insofern sie die leidvollen Erfahrungen von Einsamkeit infolge der strikten Maßnahmen des Kontaktverbots im Frühjahr des Jahres 2020 offengelegt hat. Wie schmerzlich es für ältere Bewohnerinnen und Bewohner in Alten- und Pflegeheimen oder Patientinnen und Patienten auf Krankenstationen ist, auf den Besuch geliebter Menschen über Wochen und Monate verzichten zu müssen, wurde erst spät wahrgenommen. Die Folgen dieser drastischen Maßnahmen zum Schutz vor einer Infektion durch das Corona-Virus haben indes die Problematik sozialer Isolation wie unter einem Brennglas noch deutlicher hervortreten lassen.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Vgl. Hildegard KAULEN: Diese Einsamkeit im Kopf. In: *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung* (26.08.2020), S. N 1.

Die davon durch die Corona-Pandemie besonders Betroffenen sind jedoch nur ein Teil einer größeren Bevölkerungsgruppe, die unter einem Einsamkeitsgefühl leidet, das in der Gesellschaft derart weit verbreitet zu sein scheint, dass das Phänomen Einsamkeit selbst schon in die Nähe einer Pandemie gerückt wird.<sup>2</sup> Während in Großbritannien im Jahr 2018 sogar ein eigenes Ministerium für Einsamkeit geschaffen wurde, mehren sich auch in Deutschland Appelle aus der Politik, einer weiteren Verbreitung und Zunahme von Einsamkeit mit entsprechenden Konzepten und dem Zusammenschluss verschiedener gesellschaftlicher Gruppen und Institutionen zu wehren. Zwar wird Einsamkeit auf unterschiedliche Faktoren zurückgeführt, doch wird sie im Kontext gesellschaftspolitischer Maßnahmen immer wieder mit dem Stichwort Armut in Zusammenhang gebracht, verringert materielle Not doch maßgeblich die Teilhabemöglichkeit am gesellschaftlichen Leben mit der möglichen Folge sozialer Exklusion. Es dürfte unstrittig sein, dass infolge geringerer materieller Ressourcen die Möglichkeit zur Beteiligung am gesellschaftlichen Leben sinkt, doch lässt bereits das breite Bedeutungsspektrum des Armutsbegriffs und seiner Verwendung erkennen, dass zur Beschreibung von Ursache-Wirkung-Relationen zwischen den einzelnen Termini deutlicher zu differenzieren ist. So ist zwar das Einkommen eine für Armut durchaus relevante Größe, doch bilden materielle Ressourcen hinsichtlich der Teilhabemöglichkeiten nur einen unter mehreren Faktoren, weshalb auch jene Um-

2 Vgl. Jörg SCHURIG: Einsamkeit: die neue Pandemie? (20.07.2020). – <https://www.saechsische.de/einsamkeit-grossbritannien-corona-alter-pflegeheim-krankheit-die-neue-pandemie-5234984.html> (14.01.2021).

stände zu berücksichtigen sind, die mit der Frage sozialer Exklusion nicht weniger in Verbindung stehen. Auf der anderen Seite begegnen mit Einsamkeit, sozialer Isolation und gesellschaftlicher Exklusion verschiedene Begriffe, die spätestens auf den zweiten Blick unterschiedliche Bedeutungen erkennen lassen, deren Unterscheidung auch für die Frage ihres Bezugs zu Armut unerlässlich ist. Eine begriffliche Differenzierung scheint auch deshalb angezeigt, weil neben der vermuteten Ursache, dass Armut zu Einsamkeit führt, sich doch gleichzeitig die Frage aufdrängt, ob nicht auch eine umgekehrte Ursache-Wirkung-Relation besteht, insofern Einsamkeit ihrerseits die Gefahr von Armut vergrößert. Sollte dies zutreffen, wären arme oder einsame Menschen nicht nur der Gefahr von Armut und Einsamkeit, sondern zugleich einem als Teufelskreis zu beschreibenden Effekt ausgesetzt, insofern sich die beiden Phänomene wechselseitig verstärken.

Eine differenzierte Sicht auf den Zusammenhang von Armut und Einsamkeit verlangt daher zunächst eine Präzisierung dessen, was als Einsamkeit bezeichnet wird, um diese von sozialer Isolation und Exklusion unterscheiden zu können. Analog dazu ist zu klären, welcher Begriff von Armut insbesondere dem Kontext von Einsamkeit angemessen erscheint, um die relevanten Bezugspunkte identifizieren zu können. Auf dieser Basis ist dann einerseits nach den möglichen Auswirkungen von Armut auf die Gefahr der Vereinsamung zu fragen, andererseits aber soll auch Einsamkeit als möglicher Risikofaktor für Armut adressiert werden und damit die Frage, ob und inwiefern zwischen diesen beiden Phänomenen eine womöglich sich gegenseitig verstärkende Relation besteht. Von hier aus lassen sich abschließend wenigstens einige Perspektiven der Risikominimierung skizzieren.

## 1. Einsamkeit, soziale Isolation und Alleinsein

### 1.1. „Schlechte Einsamkeit“ als Gefahr für das menschliche Leben

Bereits die in dieser Kapitelüberschrift vorgenommene Charakterisierung, nach der Einsamkeit eine Gefahr für das menschliche Leben darstellt, bedeutet eine erste Differenzierung, insofern diese Variante der Einsamkeit davon abzugrenzen ist, was man als „gute Einsamkeit“ bezeichnen könnte, ermöglicht sie dem Menschen doch vertieftes Nachdenken, Kontemplation und Reflexion seines Daseins. Während eine „schlechte Einsamkeit“ unweigerlich mit dem Erleben von Schmerz und Leid korrespondiert, ist die „gute Einsamkeit“ weniger mit einem bestimmten Gefühl verknüpft, wird aber meist als positiv erfahren.<sup>3</sup> Für den Armutskontext ist daher die negative Ausprägung von Einsamkeit relevant, deren Bedrohungspotenzial für das menschliche Dasein in den letzten Jahren der Grund dafür war, dass sie verstärkt ins Blickfeld medizinischer, neurologischer und soziologischer Forschung rückte. In diesem Sinn widmete der Neurowissenschaftler John T. Cacioppo gemeinsam mit William Patrick der Einsamkeit eine erstmals 2008 erschienene Studie, in der die Autoren danach fragen, „woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt“.<sup>4</sup> Eine ähnliche Intention verfolgt der Neurowissenschaftler und Psychiater Manfred Spitzer, der Einsamkeit jüngst als „die unerkannte Krankheit“ präsentierte, deren Gesundheitsgefährdung

3 Vgl. Lars SVENDSEN: *Philosophie der Einsamkeit* / Daniela STILZENBACH (Übers.). Wiesbaden : bup Berlin University Press, 2016, S. 181.

4 John T. CACIOPPO ; William PATRICK: *Einsamkeit : Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt* / Jorunn WISSMANN (Übers.). Heidelberg : Spektrum, 2011.

so weit reicht, dass sie ohne entsprechende Maßnahmen am Ende sogar tödlich sein kann.<sup>5</sup>

Dass Einsamkeit massive psychische und in der Folge auch somatische Wirkungen entfalten kann, führen die genannten Autoren auf den evolutionsbiologischen Zusammenhang zurück, dass der Mensch seit frühester Zeit nur aufgrund des Zusammenlebens in einer Gruppe überlebensfähig war, was ihn zu einem sozialen Wesen hat werden lassen. Sowohl für die Verteidigung gegen Raubtiere als auch die Erlegung großer Tiere zur Nahrungssicherung war der Mensch auf die feste Einbindung in einen Sozialverband angewiesen. Deren existenzielle Bedeutung spiegelt sich in dem neurologischen Befund, dass der durch Einsamkeit ausgelöste Schmerz im selben Bereich der Gehirnrinde repräsentiert wird, der auch nach einer körperlichen Verletzung Aktivität zeigt. Vor dem Hintergrund, dass Schmerzreaktionen dem Erhalt körperlicher Funktionen und damit dem Überleben des Menschen dienen, ist Spitzer zufolge die Aktivierung desselben Gehirnareals, die sowohl nach einer körperlichen Verletzung als auch nach der Erfahrung von Ablehnung und Ausschluss zu beobachten ist, ein deutliches Zeichen dafür, dass der in Gruppen lebende Mensch für sein Überleben „nicht nur einen unversehrten Körper, sondern auch eine funktionierende Gemeinschaft“<sup>6</sup> benötigte. Das Empfinden von Einsamkeit kann daher analog zum Hungergefühl als wichtiges Warnsignal vor sozialer Isolation interpretiert werden, das dem Menschen als Anreiz dient, „seiner sozialen Einbindung mehr Aufmerksamkeit zu schenken und sich

5 Vgl. Manfred SPITZER: *Einsamkeit: Die unerkannte Krankheit*. München: Droemer Taschenbuch, 2019, S. 159–172.

6 SPITZER: *Einsamkeit* (wie Anm. 5), S. 62.

anderen zuzuwenden, um belastete oder zerbrochene Bindungen aufzufrischen“.<sup>7</sup>

## 1.2. Einsamkeit und soziale Isolation

Dass das Gefühl von Einsamkeit als Reflex auf die Gefahr sozialer Isolation zu verstehen ist, führt zu einer weiteren Differenzierung, nach der soziale Isolation als *objektive* Größe der messbaren Sozialkontakte und der Personenzahl des Freundeskreises von jenem *subjektiven* Gefühl zu unterscheiden ist, das Einsamkeit heißt. Die bestehende Differenz von Einsamkeit und sozialer Isolation bedeutet auch, dass ein durch weniger Sozialkontakte bedingtes höheres Maß an sozialer Isolation nicht zugleich ein stärkeres Empfinden von Einsamkeit zur Folge hat, wie auch umgekehrt vom Gefühl der Einsamkeit nicht auf einen hohen Grad von sozialer Isolation geschlossen werden kann.<sup>8</sup>

Trotz dieser bestehenden Differenz scheinen einer Meta-studie von 2015 zufolge soziale Isolation und Einsamkeit je gleichermaßen zu einer Erhöhung der Sterblichkeitsrate zu führen, deren Faktor weitaus höher als die bekannten Risiken Luftverschmutzung, Bluthochdruck, Übergewicht oder Bewegungsmangel zu veranschlagen ist.<sup>9</sup> Der Zusammenhang von gegenseitiger Unableitbarkeit von Einsamkeit und sozialer Isolation einerseits in Verbindung mit der bei beiden je für sich bestehenden Gefahr für das menschliche Leben andererseits, zeigt, dass bei Interventionen aufgrund von Einsamkeit oder sozialer Isolation immer beide Phänomene berücksichtigt werden müssen. Daher dürfte etwa eine einseitige Erhöhung der Sozialkontakte einsamen Menschen das Risiko gesundheitlicher Beein-

7 CACIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 8.

8 Vgl. SPITZER: Einsamkeit (wie Anm. 5), S. 23–24.

9 Vgl. ebd., S. 166.

trächtigungen genauso wenig senken wie die bloße Veränderung der subjektiven Wahrnehmung bei Menschen, die faktisch unter sozialer Isolation leiden.

Zu berücksichtigen ist dabei jedoch die Wechselwirkung, die zwischen Einsamkeit und sozialer Isolation zu bestehen scheint. So konnte anhand der „Framingham Heart Study“ nicht nur gezeigt werden, dass die Wahrscheinlichkeit der Übertragung von Einsamkeit auf soziale Kontakte mit deren räumlicher Nähe ansteigt. In diesem Kontext konnte auch die Vermutung bestätigt werden, dass Einsame für andere weniger als Freunde attraktiv sind wie auch umgekehrt Einsame weniger Menschen zu ihrem Freundeskreis zählen. Einsame Menschen verlieren daher mit der Zeit immer mehr ihrer Freunde, wodurch ihre Einsamkeit immer größer wird, was zu weiteren Verlusten im sozialen Netz führt. Gleichzeitig verstärkt ihre zunehmende Einsamkeit den Effekt, dass sie auch für andere als potenzieller Freund immer uninteressanter werden, womit die Chance neuer Beziehungen immer geringer wird. Spitzer schließt sich der Interpretation der Autoren der Studie an, „dass Einsamkeit sowohl eine Ursache als auch eine Folge sozialer Isolation ist“.<sup>10</sup> Die für die präzise Beschreibung von Einsamkeit und sozialer Isolation nötige Differenzierung darf somit nicht darüber hinwegtäuschen, welcher enge Zusammenhang zwischen beiden besteht.

### 1.3. Einsamkeit als Mangel an sozialer Einbindung

Einsamkeit ist folglich auch von dem der sozialen Isolation verwandten Begriff des Alleinseins zu unterscheiden, worauf der norwegische Philosoph Lars Svendsen in seiner Studie zur „Philosophie der Einsamkeit“ aufmerk-

<sup>10</sup> Ebd., S. 90.

sam macht. Folgt man der etymologischen Erklärung des Wortes „einsam“, dessen Ursprung das altnordische „einsamann“ ist, das aus dem Zahlwort *einn* (= eins) und dem Adverb *saman* (= zusammen) gebildet ist, dann bezeichnet einsam zwar „etwas, das ganz allein steht“,<sup>11</sup> was jedoch gerade nicht mit dem negativen Gefühl der Einsamkeit identifiziert werden dürfe. Allein ist und bleibt der Mensch immer schon darin, dass die Subjektivität seines Erlebens nicht restlos mitgeteilt und kommuniziert werden kann, wie etwa immer auch eine Kluft zwischen dem subjektiv empfundenen Schmerz und dessen Mitfühlen durch einen anderen Menschen bestehen bleibe, weil der abgeleitete Schmerz im Mitfühlen mit dem originären Schmerz der verletzten Person niemals identisch ist.<sup>12</sup> Während Alleinsein somit zunächst nur den Umstand beschreibt, dass jemand nicht von anderen umgeben ist und daher keine wertende Konnotation enthält, impliziere Einsamkeit stets eine wertende Komponente, die im Fall der „guten Einsamkeit“ positiv ausfällt, im Fall der häufigeren „schlechten“ hingegen negativ geprägt ist.<sup>13</sup>

Alleinsein an sich sei zudem nicht schon Ursache für das Gefühl von Einsamkeit, sondern dieses komme erst dann auf, wenn ein Mensch, der allein ist, dies als einen Mangel an sozialer Bindung erlebe. Zwar könne kein Mensch sein Leben ohne Sozialkontakte führen, doch variere das Bedürfnis nach Bindung individuell von Mensch zu Mensch, weshalb sich Menschen darin unterscheiden, ab welchem unteren Schwellenwert sie unter dem Gefühl von Einsamkeit leiden. Für Svendsen spiegelt sich darin der zutiefst individuelle Charakter des Erlebens von Einsamkeit. „Es

11 SVENDSEN: Philosophie der Einsamkeit (wie Anm. 3), S. 34.

12 Vgl. ebd., S. 35.

13 Vgl. ebd., S. 37.

wird von einem Individuum als ein Mangel an zufriedenstellenden Beziehungen zu anderen erlebt, entweder aufgrund von zu wenigen Beziehungen oder weil die existierenden Beziehungen nicht die gewünschte Form von Nähe aufweisen.“<sup>14</sup> Gleichwohl scheint bei allem individuellen Empfinden eine gewisse Konstante darin zu bestehen, dass das Empfinden von Einsamkeit von der Größe des engsten Freundeskreises abhängt, zu dem durchschnittlich etwa vier bis fünf Personen zählen,<sup>15</sup> wobei für den Schutz vor Einsamkeit offenbar auch die Kombination mit weiteren Beziehungsformen entscheidend ist. Dazu zählt für Spitzer neben den besten Freunden auch der weitere Kreis guter Freunde und der Bekanntenkreis, deren Größe voneinander abhängig sind, sowie familiäre Bindungen, die sich freilich nicht weniger in Quantität wie Qualität unterscheiden.

Hinsichtlich der Formen von Einsamkeit kann mit Svendsen zwischen chronischer, situationsbedingter und flüchtiger Einsamkeit unterschieden werden. Während letztere den Menschen jederzeit überkommen kann, verweist die chronische Einsamkeit auf den andauernden Schmerz aufgrund des unbefriedigten Bedürfnisses sozialer Bindungen, der bei der situationsbedingten Einsamkeit infolge einer konkreten Verlusterfahrung auftritt. Der größere Einfluss, den die Umstände auf das Leiden bei situa-

14 Ebd., S. 39. Svendsen erkennt eine Korrelation zwischen den Ansprüchen an soziale Bindungen und dem Erleben von Einsamkeit, insofern chronisch einsame Menschen höhere Erwartungen an zwischenmenschliche Beziehungen zu haben scheinen als nicht-einsame, was er als „sozialen Perfektionismus“ (vgl. SVENDSEN: Philosophie der Einsamkeit [wie Anm. 3], S. 101) bezeichnet. Die Einsamkeitsproblematik führt er weitgehend auf zu hohe Erwartungen an Beziehungen zurück, die nicht mehr erfüllt werden könnten (ebd., S. 227).

15 Vgl. SPITZER: Einsamkeit (wie Anm. 5), S. 25.

tionsbedingter Einsamkeit haben, verweist auf eine letzte Differenzierung, wonach unterschieden werden muss, ob das Einsamkeitsgefühl durch äußere Faktoren hervorgerufen wird, oder ob es seinen Ursprung maßgeblich in der Person selbst hat. Svendsen differenziert daher zwischen „endogener und exogener Einsamkeit“.<sup>16</sup> Dass auch die genetische Disposition ihren Anteil daran hat, welches Risiko ein Mensch für das Erleben von Einsamkeit besitzt, zeigt sich etwa in den individuell unterschiedlichen Bedürfnissen nach sozialen Bindungen, deren mangelnde Befriedigung das Gefühl von Einsamkeit erst auslöst. Zugleich aber dürfen auch die einen Menschen prägenden biografischen und kulturellen Einflüsse nicht übersehen werden, die gleichermaßen Einfluss auf das Erleben der Lebenssituation nehmen.<sup>17</sup> Gleichwohl konzidiert Svendsen, dass sich äußere und innere Faktoren als Ursache von Einsamkeit nicht immer eindeutig trennen lassen. Die daher mehr idealtypische Differenzierung zeigt indes deutlich, dass in der Ursachenforschung von Einsamkeit beide Dimensionen Beachtung finden sollten.<sup>18</sup>

Für den Zusammenhang zwischen Armut und Einsamkeit – das zeigt die vorgenommene Differenzierung – ist mit „schlechter Einsamkeit“ zu operieren.<sup>19</sup> Als exogene Einsamkeit ist sie maßgeblich auf äußere Faktoren zurückzuführen, die sich aufgrund einer Veränderung in der Lebenssituation der Betroffenen bemerkbar machen. Diese situationsbedingte Einsamkeit ist vor allem für die Frage bedeutsam, inwieweit Armut als Ursache für Einsamkeit

16 SVENDSEN: Philosophie der Einsamkeit (wie Anm. 3), S. 48.

17 Vgl. CACIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 94.

18 Vgl. SVENDSEN: Philosophie der Einsamkeit (wie Anm. 3), S. 49.

19 Zur „guten“ Einsamkeit, deren der Mensch immer wieder auch bedarf (vgl. SPITZER: Einsamkeit [wie Anm. 5], S. 217–242 und SVENDSEN: Philosophie der Einsamkeit [wie Anm. 3], S. 185–213).

verantwortlich ist. Daneben wird aber auch die chronische Einsamkeit zu beachten sein, die mehr auf endogenen Faktoren beruht, könnte sie doch umgekehrt eine Ursache für eine nachfolgende Armut der Betroffenen bilden, insofern Einsamkeit aufgrund der damit einhergehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen das Risiko birgt, in eine prekäre Lebenssituation zu geraten.

Für diese Frage ist schließlich auch ein sich selbst verstärkender Effekt zu beachten, den die Einsamkeit begleitet. Spitzer macht darauf aufmerksam, dass Einsamkeit die Gefahr für psychische Erkrankungen wie etwa eine Depression birgt, die immer tiefer in Einsamkeit führen kann, weil die Betroffenen sich noch mehr in die soziale Isolation begeben.<sup>20</sup> Ein solcher Teufelskreis ist nach Ansicht von Cacioppo und Patrick indes nicht erst aufgrund einer entstehenden psychischen Erkrankung gegeben. Sie verweisen darauf, dass die für soziales Verhalten bedeutsame kognitive Fähigkeit zur Selbstregulation von Emotionen und Verhaltensweisen durch das Gefühl der Einsamkeit und die Gefahr sozialer Isolation massiv eingeschränkt wird.<sup>21</sup> Dies führe nicht nur zu Verhaltensweisen, in deren Folge Mitmenschen tatsächlich auf Distanz gehen können, sondern dadurch werde zusätzlich die Wahrnehmung verzerrt, die vor allem in der Furcht vor sozialer Ablehnung besteht, woraufhin sich der einsame Mensch aus Angst und Skepsis noch mehr isoliert.<sup>22</sup> Vor diesem Hintergrund wird die bereits benannte Relation zwischen sozialer Isolation und Einsamkeit verstehbar. Aufgrund dieser für Einsamkeit bestehenden Gefahr eines sich selbst verstärkenden Effekts muss auch damit gerechnet wer-

20 Vgl. SPITZER: *Einsamkeit* (wie Anm. 5), S. 154–157.

21 Vgl. CACIOPPO ; PATRICK: *Einsamkeit* (wie Anm. 4), S. 45–65.

22 Vgl. ebd., S. 275.

den, dass eine zunächst situationsbedingte Einsamkeit zu einem chronischen Erleben führen kann. Dieser Übergang in einen permanenten Zustand birgt im Kontext von Armut zumindest die Gefahr, dass er sich angesichts einer zunächst situationsbedingten prekären Lebenslage zusätzlich negativ auswirkt.

## 2. Armutskonzepte im Kontext von Einsamkeit

Was unter Armut zu verstehen ist und welche Kriterien für die Bestimmung von Armut herangezogen werden, ist in der sozialwissenschaftlichen Diskussion umstritten, insofern unterschiedliche Armutskonzepte vertreten werden.<sup>23</sup> Die oben vorgenommenen Differenzierungen bezüglich Einsamkeit und sozialer Isolation lassen darauf schließen, dass sich die Reflexion auf den Zusammenhang von Armut und Einsamkeit nicht auf die Höhe des Einkommens beschränken kann, sondern auch weitere Aspekte zu berücksichtigen sind, deren Bedeutung sich in den verschiedenen Armutskonzepten unterschiedlich niederschlägt. Es ist daher angezeigt, die verschiedenen Armutskonzepte zu überblicken und die für die Frage von Einsamkeit und sozialer Isolation relevanten Gesichtspunkte zu identifizieren, was im Anschluss an die von Jörg Dittmann und Jan Goebel gebotene Kategorisierung geschehen soll.

Innerhalb der medialen Berichterstattung über Armut als Ursache von Einsamkeit wird vor allem die Abhängigkeit der Teilhabe am gesellschaftlichen Leben vom Einkom-

---

23 Vgl. Jörg DITTMANN ; Jan GOEBEL : Armutskonzepte. In: Petra BÖHNKE ; Jörg DITTMANN ; Jan GOEBEL (Hrsg.): *Handbuch Armut : Ursachen, Trends, Maßnahmen*. Opladen/Toronto : Verlag Barbara Budrich, 2018, S. 21–34, hier S. 21.

men hervorgehoben. Hier scheint die Perspektive des Ressourcenansatzes leitend zu sein, wonach Armut dann vorliegt, „wenn Menschen nicht über ausreichend finanzielle Ressourcen für den Erwerb als notwendig erachteter Güter und Dienstleistungen verfügen“.<sup>24</sup> Zwar muss sich dieser Ansatz nicht auf materielle Güter beschränken und kann durchaus auch immaterielle Ressourcen wie Bildung und Gesundheit implizieren, doch zeigt sich die Schwäche dieses Konzepts in der damit naheliegenden Problemlösung von Armut: Sie ist demnach dadurch zu beheben, dass die nötigen Ressourcen angeboten und die Betroffenen Zugang zu den entsprechenden Dienstleistungen erhalten.

Problematisch ist dabei, dass innerhalb dieser Überlegung die dafür notwendige Fähigkeit, diese Ressourcen zur Verbesserung ihrer Situation entsprechend einzusetzen, bei von Armut betroffenen Menschen unhinterfragt vorausgesetzt wird.<sup>25</sup> Unberücksichtigt bleiben dabei die hinsichtlich dieser Kompetenz sich zeigenden individuellen Unterschiede, die sich aufgrund der genetischen, psychischen und lebensgeschichtlichen Situation der vom Risiko für Einsamkeit betroffenen Menschen noch stärker auswirken können, die aber insbesondere für die subjektive Perspektive des Einsamkeitsgefühls von großer Bedeutung sind. Der vereinsamende und sich isolierende Mensch will seine Situation durchaus überwinden, scheitert aber aufgrund einer verzerrten subjektiven Wirklichkeitswahrnehmung meist daran, seine vorhandenen sozialen Fähigkeiten entsprechend dafür einzusetzen. Diese Erkenntnis lässt zumindest fraglich erscheinen, dass mit einer ausreichenden Versorgung mit materiellen Ressourcen und ent-

24 Hbd., S. 23.

25 Vgl. ebd., S. 24.

sprechenden Dienstleistungen die Gefahr, in Einsamkeit und soziale Isolation zu geraten, bereits abgewendet ist.

Daher kann auch ein weiteres Armutskonzept, das Armut in Relation zu einem bestehenden Lebensstandard zu bestimmen versucht, die zu Einsamkeit und sozialer Isolation führenden Ursachen nur unzureichend in den Blick bekommen. Der so genannte Lebensstandardansatz betrachtet im Vergleich zum Ressourcenansatz zwar die *faktische* Lebenssituation und *tatsächliche* Versorgungslage, doch bleibt auch er einer mehr auf materielle Güter fixierten Perspektive verhaftet,<sup>26</sup> weshalb auch hier die für das Einsamkeitsgefühl gleichermaßen bedeutsamen subjektiven Bedingungen ausgeblendet bleiben.

Über die materielle Versorgung mit Gütern und Dienstleistungen hinaus berücksichtigt der davon zu unterscheidende Lebenslagenansatz weitere Dimensionen für die Bestimmung von Armut, etwa die des Sozialen und subjektiv Biografischen, ohne dass eine einheitliche Kriteriaologie zur Beschreibung von Lebenslagen auszumachen wäre. Über die verschiedenen Varianten hinweg scheinen soziale Aspekte hier weitaus stärker Beachtung zu finden, insofern etwa die Existenz von Spielräumen für Kontakt- und Kooperationsmöglichkeiten oder für die Beteiligung und Mitwirkung in verschiedenen Lebensbereichen berücksichtigt werden.<sup>27</sup> Die in dieser Konzeption vorgenommene Erweiterung um zusätzliche armutsrelevante Dimensionen kann daher zwar stärker auch immaterielle und psychosoziale Aspekte integrieren, zieht sich darin aber die Kritik zu, die hinzugenommenen Merkmale nicht hinreichend theoretisch zu begründen, zumal deren unüberschaubare Viel-

26 Vgl. ebd., S. 25.

27 Vgl. ebd., S. 26.

zahl zudem zu Umrisschärfen von Armut führten.<sup>28</sup> Ungeachtet dieser Kritik werden hier Aspekte berücksichtigt, die für Einsamkeit und soziale Isolation einerseits deshalb relevant sind, weil die Ermöglichung von sozialen Kontakten und gesellschaftlicher Mitwirkung zumindest unterstützende Elemente auf dem Weg zurück in die soziale Integration darstellen. Andererseits sind sie für den Zusammenhang von Armut und Einsamkeit auch deshalb von Bedeutung, weil sie Risikofaktoren nicht nur dafür sind, in soziale Isolation und Einsamkeit zu geraten, sondern in deren Folge womöglich auch von weiteren Armutserscheinungen betroffen zu sein.

Als das innerhalb der Armutsforschung derzeit am meisten rezipierte Konzept gilt der Befähigungsansatz (*Capability Approach*), der eng mit den Namen Amartya Sen und Martha Nussbaum verknüpft ist.<sup>29</sup> Mit der Bezeichnung als Ansatz der Verwirklichungschancen wird erkennbar, dass es darin primär nicht um die faktisch erfasste Lebenssituation eines Menschen geht, sondern um die Entfaltungsmöglichkeiten von individuellen Potenzialen in Verbindung mit einer dafür nötigen materiellen Grundausstattung, die eine selbstbestimmte Lebensführung zu gewährleisten vermag. Die gesellschaftlichen Grundgüter dienen daher der Ermöglichung zur Entwicklung und Ausübung individueller Fähigkeiten, indem sie einen geeigneten Rahmen zur Verfügung stellen, innerhalb dessen eine Person ihre individuellen Dispositionen zur Entfaltung bringen kann, wobei ein entscheidender Faktor ist, dass sie diese frei wählen kann. Unter die zu ermöglichenden Fähigkeiten werden etwa Gesundheit, Ernährung oder auch die Teilnahme am ge-

28 Vgl. ebd., S. 27.

29 Vgl. ebd., S. 28.

sellschaftlichen Leben gezählt, weshalb Menschen dann als arm zu bezeichnen sind, wenn der materielle und gesellschaftliche Rahmen und damit auch eine grundlegende Wahlfreiheit in deren Lebensführung fehlt, „um z. B. einen Beruf zu ergreifen, soziale Kontakte aufzubauen und aufrechtzuerhalten, Freizeitaktivitäten zu unternehmen oder sich freiwillig ehrenamtlich zu engagieren“.<sup>30</sup> Das Zusammenspiel von materiellen Ressourcen und gesellschaftlichen Bedingungen, das für die Realisierung der exemplarisch benannten Aspekte selbstbestimmter Lebensführung maßgeblich ist, weitet nicht nur einen auf finanzielle Ressourcen konzentrierten Armutsbegriff, sondern hebt darin auch die soziale Perspektive hervor, deren massive Einschränkung insofern eine bedeutsame Dimension von Armut ist. Es liegt auf der Hand, dass insbesondere die Deprivation sozialer Kontakte sowie fehlende Möglichkeiten gesellschaftlicher Partizipation ein besonderes Risiko darstellen, in soziale Isolation und Einsamkeit zu geraten.

Die Tragik dieser Kombination tritt innerhalb eines so aufgefassten Armutskonzepts darin zutage, dass Menschen, die nicht nur unter solcher Armut, sondern auch unter Einsamkeit leiden, ein bedeutsamer Ausweg aus diesem Leiden erschwert ist, insofern der (ehrenamtliche) Einsatz für andere dazu geeignet ist, aus der Abwärtsspirale der Einsamkeit auszubrechen. Das Engagement für Mitmenschen fördert dabei nicht nur die soziale Kontaktaufnahme, sondern vermittelt als bewusst erlebter Beitrag zur Stärkung der Gemeinschaft auch Freude und Motivation, die die Skepsis und Vorbehalte von Einsamen ihren Mitmenschen gegenüber aufbrechen und diese da-

30 Ebd., S. 29.

durch wieder stärker in das soziale Netz integriert werden können.<sup>31</sup>

Die Kategorisierung von Armutskonzepten kennt schließlich eine letzte Gruppe von Ansätzen, die Armut maßgeblich über die Ausprägung sozialer Inklusion und die Verwirklichung sozialer Rechte bestimmen. Die Frage nach der gesellschaftlichen Teilhabe beantworten so genannte Exklusionsansätze nicht indirekt über die materiellen Ressourcen, die den Betroffenen dafür zur Verfügung stehen, sondern indem sie deren Ausschluss von Gütern, Ressourcen oder Positionen als direkten Indikator für Armut bestimmen.<sup>32</sup> Es verwundert daher nicht, dass sich die Kritik an diesem auch innerhalb der Armutsforschung kontrovers diskutierten Konzept an der Gleichsetzung von Armut mit Exklusion entzündet, könne doch weder jede soziale Ausgrenzung einfach mit Armut gleichgesetzt noch soziale Ausgrenzung als notwendiges Kriterium für das Vorhandensein von Armut betrachtet werden.<sup>33</sup> Obwohl die Gleichstellung von Armut und Exklusion zudem kritisch zu betrachten ist, weil der Exklusionsbegriff auch auf anderen gesellschaftsrelevanten Feldern wie Behinderung, Krankheit und Migration Anwendung findet, vermag Dittmann und Goebel zufolge die Orientierung am Grad gesellschaftlicher Integration die Relation von Armut und gesamtgesellschaftlicher Wirklichkeit zu verdeutlichen. Weil eine solche Perspektive auf Armut auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt und die Frage so-

31 Vgl. SPITZER: Einsamkeit (wie Anm. 5), S. 205–208. Cacioppo und Patrick heben die Bedeutung des Erlebens positiver Reaktionen aus dem sozialen Umfeld für den einsamen Menschen hervor, wofür soziales Engagement in besonderer Weise geeignet sei (vgl. CACIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit [wie Anm. 4], S. 302–303).

32 Vgl. DITTMANN ; GOEBEL: Armutskonzepte (wie Anm. 23), S. 29–30.

33 Vgl. ebd., S. 30.

zialer Kohäsion berühre, könnten sozialpolitische Steuerungselemente nicht nur auf Einkommen und Vermögen gerichtet sein, sondern müssten daneben auch Zugang, Integration und Teilhabe aller an gesellschaftlichen Institutionen und Einrichtungen berücksichtigen. Der Exklusionsansatz sensibilisiert indes nicht nur für konkrete Ausgrenzungen, sondern widmet sich auch der Frage nach deren Ursachen. Damit kommt diesem Ansatz auch Relevanz für den Kontext von Einsamkeit und sozialer Isolation zu, insofern diese Phänomene sowohl Exklusionsprozesse zumindest begünstigen als auch als deren Folge auftreten können.

Der knappe Überblick über die verschiedenen Armutskonzepte zeigt, dass sich für das Verhältnis von Armut und Einsamkeit darin zahlreiche Aspekte von Armut spiegeln, die weit über die Frage finanzieller Möglichkeiten und materieller Ressourcen hinausreichen. Unbestritten bilden diese einen wichtigen Faktor, insofern davon in nicht geringem Maß die Intensität und Gestaltung der sozialen Kontaktpflege und die Möglichkeiten zur Teilnahme am gesellschaftlichen Leben abhängen. Daneben aber ist es besonders mit Blick auf Einsamkeit von Bedeutung, auch unabhängig von der materiellen Ausstattung die Frage nach gesellschaftlicher Integration sowie der sozialen Teilhabe als armutsindizierende Faktoren zu berücksichtigen. Soziale Isolation und Einsamkeit können aus mangelnder sozialer Integration trotz finanzieller Absicherung erwachsen, zumal Einsamkeit auch durch die psychisch-physische Konstitution der Betroffenen mitbedingt ist. Wo Menschen aufgrund ihrer körperlichen Disposition in die Spirale von Einsamkeit und Isolation geraten, besteht für sie daher auch umgekehrt das Risiko, in Armut zu geraten, sofern darunter ein Mangel an gesellschaftlicher Beteiligung und sozialer Integration verstan-

den wird. Davon unberührt ist die Gefahr, durch das Leiden an Einsamkeit und dessen Folgen in Form von ernst-ten Erkrankungen oder entstehenden Schwierigkeiten im sozialen Umfeld, etwa am Arbeitsplatz, im weiteren Verlauf auch finanziell in eine prekäre Situation zu geraten.

### 3. Armut als Risiko für Einsamkeit und soziale Isolation

Im Anschluss an die Klärung der Einsamkeit und Armut betreffenden Aspekte soll im Folgenden detaillierter nach den Auswirkungen von Armut hinsichtlich des Risikos für soziale Isolation und Einsamkeit gefragt werden. Hilfreich dafür sind Umfragen und soziologische Studien, wie sie in den letzten Jahren zur Frage von Einsamkeit und sozialer Isolation durchgeführt wurden. Zwar ist deren begrenzte Aussagekraft stets zu berücksichtigen, insofern es sich bei Einsamkeit um ein subjektives Gefühl handelt, das sich methodisch nur schwer objektiv abbilden lässt.<sup>34</sup> Gleichwohl sind die vorgelegten Zahlen unverzichtbar, wenn über die individuelle Situation eines Menschen hinaus gesellschaftliche Entwicklungen und Tendenzen untersucht werden sollen. Während die Frage der sozialen Isolation über objektive Parameter wie die Anzahl von Sozialkontakten auf den einzelnen Beziehungsebenen erhoben wird, verweisen Forschende für die Untersuchung des subjektive Empfindens, sich einsam und sozial ausgeschlossen zu fühlen, seit 1980 meist auf einen an der University of California in Los Angeles entwickelten zwanzig Fragen umfassenden Katalog, der als „UCLA Loneliness-Scale“ bekannt geworden ist.<sup>35</sup>

34 Vgl. SVENDSEN: Philosophie der Einsamkeit (wie Anm. 3), S. 84–85.

35 Vgl. CACIOPPO ; PATRICK : Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 6–7.

Aufgrund der Zunahme von immer kleineren Haushalten und einer Tendenz zur Singularisierung wird mitunter suggeriert, damit gehe eine wachsende Zahl von Menschen einher, die in den westlichen Industrienationen unter Einsamkeit litten. Demgegenüber lassen Studien trotz zunehmender Tendenz zum Alleinleben keinen nennenswerten Anstieg von Einsamkeit erkennen,<sup>36</sup> weshalb Svendsen die Behauptung, die Menschen sähen sich mit einer „Einsamkeitspandemie“<sup>37</sup> konfrontiert, deutlich zurückweist.

Eine in Deutschland durchgeführte repräsentative Umfrage über die Entwicklung von Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren ergab, dass zwischen acht und neun Prozent betroffen sind, woraus ableitbar ist, dass im Jahr 2017 mehr als 3,5 Millionen Menschen innerhalb dieser Altersspanne einsam waren.<sup>38</sup> Auch wenn eine signifikante Zunahme von Einsamkeit in den letzten Jahrzehnten nicht erkennbar ist, zeigt die absolute Zahl betroffener Menschen vor dem Hintergrund der mit Einsamkeit einhergehenden gesundheitlichen Gefahren und Risiken dennoch die Dringlichkeit, sich des Problems anzunehmen.

### 3.1. Die Relevanz der sozioökonomischen Situation für Einsamkeit und soziale Exklusion

Für den Zusammenhang von Einsamkeit und Armut muss neben der mehr durch das persönliche Nahfeld gekennzeichneten Einsamkeitserfahrung, die maßgeblich durch die Beziehungsebene geprägt wird, auch die subjektive

<sup>36</sup> Vgl. SVENDSEN: Philosophie der Einsamkeit (wie Anm. 3), S. 168.

<sup>37</sup> Ebd., S. 90.

<sup>38</sup> Vgl. Oliver HUXHOLD ; Heribert ENGSTLER ; Elke HOFFMANN: *Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017 (DZA-Fact Sheet)*. Berlin : Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2019, S. 5.

Wahrnehmung berücksichtigt werden, auf gesellschaftlicher Ebene isoliert zu sein, was als soziale Exklusion bezeichnet wird. Gemeint ist damit das Empfinden von Menschen, von der Teilhabe an kulturellen Standards sowie Möglichkeiten politischer Partizipation ausgeschlossen zu sein. Eine Studie von 2017 hebt daher nicht nur hervor, dass beide Perspektiven, Einsamkeit und soziale Exklusion, zu unterscheiden seien, sondern sie betont auch den zwischen beiden Phänomenen bestehenden Zusammenhang sowie mögliche Wechselwirkungen. Demgemäß können große Veränderungen auf der Beziehungsebene, die Einsamkeit begünstigen, Auswirkungen auf die soziale Integration haben, wie auch Erfahrungen sozialer Exklusion zu Problemen im Sozialverhalten führen können, in deren Folge sich Einsamkeit einstellt. „Auf lange Sicht beeinträchtigen beide Ausgeschlossenheitsgefühle also nicht nur das persönliche Wohlbefinden, sondern möglicherweise auch die Entwicklung und Aufrechterhaltung von persönlichen Beziehungen und des gesellschaftlichen Engagements.“<sup>39</sup>

Die Studie kommt zu dem Ergebnis, dass im Jahr 2014 Einsamkeit von 8,9% der Befragten erlebt wird. Für den Zusammenhang mit Armut, die ab einem Haushaltsnettoeinkommen von weniger als 60% des Medians der durchschnittlichen Einkommen angenommen wird, ergibt sich dabei hinsichtlich der sozioökonomischen Situation ein erster signifikanter Unterschied: „Während 7,9% der Personen, die nicht in Armut leben von Einsamkeit berichten,

39 Anne BÖGER ; Martin WETZEL ; Oliver HUXOLD: Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen : Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte. In: Katharina MAHNE ; Julia Katharina WOLFF ; Julia SIMONSON ; Clemens TESCH-ROMER (Hrsg.): *Altern im Wandel : Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)*. Wiesbaden : Springer VS, 2017, S. 273–285, hier S. 275.

sind es bei den Personen in Armut 19,7%.<sup>40</sup> Zugleich korreliert das Einsamkeitsgefühl sowohl mit der Anzahl der Personen, die emotionale Unterstützung leisten, als auch denen, die als Ratgeberinnen und Ratgeber zur Verfügung stehen. Auch hinsichtlich der sozialen Exklusion, die in der Altersspanne zwischen 45 und 84 Jahren von 6,4% der Befragten wahrgenommen wird, zeigt sich ein deutlicher Unterschied: Geben 4,9% der nicht von Armut Betroffenen an, sich sozial ausgeschlossen zu fühlen, sind es bei in Armut lebenden Menschen 17,6% – ein deutlicher Unterschied, der sich hinsichtlich der Differenzierung zwischen Hochgebildeten und Menschen mit niedriger Bildung wiederholt.<sup>41</sup> Schließlich kann die Studie auch einen Zusammenhang von Einsamkeitsgefühl und der Wahrnehmung, gesellschaftlich ausgeschlossen zu sein, belegen, insofern der Anteil einsamer Personen in der Gruppe derer, die sich sozial exkludiert fühlen, mit 41,7% signifikant höher ist als bei den 6,7% der Personen ohne diese Wahrnehmung. Wie als Bestätigung dieses Zusammenhangs zeigt sich auch umgekehrt, dass sich unter den nicht einsamen Personen 4,0% sozial ausgeschlossen fühlen, während es bei unter Einsamkeit leidenden Menschen 29,1% sind.<sup>42</sup>

Die Studie fördert mit Blick auf den Zusammenhang von Armut und Einsamkeit somit wenigstens zweierlei zutage. Zum einen zeigt sich:

„Armut, niedrige Bildung und ein geringes Potenzial für soziale Unterstützung gehen sowohl mit einer erhöhten Wahrscheinlichkeit für Einsamkeit als auch mit einem erhöhten Auftreten von Exklusionsempfinden einher. Wahrgenommene soziale Exklusion steht hierbei stärker mit sozioökonomischen Faktoren,

40 Ebd., S. 278.

41 Vgl. ebd., S. 280.

42 Vgl. ebd., S. 281–282.

Einsamkeit hingegen stärker mit Merkmalen persönlicher Integration in Verbindung.“<sup>43</sup>

Während diese bestehende Differenz zwischen Einsamkeit und sozialer Exklusion für mögliche Hilfestellungen zu beachten bleibt, legt die Umfrage – das ist ein zweites Ergebnis – darüber hinaus einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und sozialer Exklusion nahe, hinter dem die Autoren einen sich gegenseitig verstärkenden Mechanismus vermuten, wie er aus der neurologischen Perspektive bekannt ist: Einerseits kann das Gefühl, sozial ausgeschlossen sein, eine Entwicklung begünstigen, die zum Erleben von Einsamkeit führt; andererseits kann aber auch das Stadium der Einsamkeit ein Sozialverhalten begünstigen, das aufgrund der dadurch eingeschränkten sozialen Kognition zu sozialer Marginalisierung oder auch Exklusion führt. „Halten Einsamkeit und Exklusionsempfinden an, kann sich das betroffene Individuum auf Grund der unglücklichen Wechselwirkung zwischen beiden Erfahrungen in einer Lage befinden, die aus eigener Kraft nur schwer bewältigt werden kann.“<sup>44</sup>

Umso bedeutsamer erscheinen daher jene Aspekte, die soziale Teilhabe und damit auch soziale Integration fördern bzw. erschweren. Als Ursachen für das Gefühl, nicht mehr dazuzugehören und sich sozial ausgeschlossen zu fühlen, benennt die Soziologin Petra Böhnke nicht nur die meist in diesem Kontext genannte Langzeitarbeitslosigkeit. Auch Krankheit, Alter, unsichere Beschäftigungssituationen sowie niedriges Einkommen, Ausbildungslosigkeit und auch kürzere Zeiten von Arbeitslosigkeit haben Anteil daran, dass Menschen sich exkludiert fühlen.

43 Ebd., S. 283.

44 Ebd.

„Die subjektive Einschätzung, nicht mehr voll und ganz der Gesellschaft zugehörig zu sein, ist auf Lebenssituationen konzentriert, die neben extremer materieller Benachteiligung auch Identitätsverlust und Abkopplung von einem als durchschnittlich akzeptierten Lebensstandard bedeuten.“<sup>45</sup> Hinzu kommen problematische Ereignisse im privaten Bereich wie etwa Scheidung und Konflikte im Freundeskreis oder innerhalb der Verwandtschaft, weshalb Situationen besonders dann als ausweglos empfunden werden, wenn mehrere Faktoren zusammentreffen.<sup>46</sup> Dies zeigt, dass neben materiellen Ressourcen vor allem fehlende Erwerbsarbeit sowie ein Mangel identitätsstiftender Faktoren als Ursachen für sozialen Ausschluss benannt werden, die mit Anerkennungs- und Identitätsverlust verbunden sind, und die „überproportional stark bei Personen ohne Ausbildung und Angehörigen der unteren Schicht vertreten sind. Fehlen zusätzlich soziale Netzwerke, ist die Ausgrenzungsgefahr am größten.“<sup>47</sup>

Nicht zu vernachlässigen sind daneben indirekte Faktoren, die Bedingungen einer gelungenen sozialen Inklusion darstellen, weshalb an dieser Stelle zumindest darauf hingewiesen werden soll. Zum einen berührt der Zusammenhang von sozialer Teilhabe und sozioökonomischem Status auch die Frage der Gesundheit, auf die sich sowohl langfristige lebenslaufbezogene wie kurzfristige situationsbezogene Effekte positiv wie negativ auswirken: „Gesund-

45 Petra BOHNKE: Soziale Ausgrenzung als allgemeines Lebensrisiko? : Befunde zu einer populären Zeitdiagnose. In: Karl-Siegbert RÜBERG (Hrsg.): *Soziale Ungleichheit, kulturelle Unterschiede : Verhandlungen des 32. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in München*. Teilband 1 und 2. Frankfurt a. M. : Campus Verlag, 2006, S. 4191–4209, hier S. 4200.

46 Vgl. ebd., S. 4201.

47 Ebd., S. 4203.

heit wirkt sowohl als Effekt von als auch als Voraussetzung für gelungene soziale Teilhabe.<sup>48</sup> Dies wirkt sich folglich besonders bei Menschen aus, die aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen auf Unterstützung und Pflege angewiesen sind. So können etwa Mobilitätsbeschränkungen in der eigenen Wohnung oder die Inanspruchnahme von Sehhilfen und Hörgeräten meist nur durch einen deutlich erhöhten persönlichen finanziellen Aufwand ausgeglichen werden, weshalb die Teilhabechancen jener massiv eingeschränkt sind, die nicht über die erforderlichen Ressourcen verfügen.<sup>49</sup> Über den privaten Wohnbereich hinaus hat aber auch das weitere Wohnumfeld Auswirkungen nicht nur auf die Verwirklichungschancen sozialer Teilhabe, sondern auch unmittelbar auf die Gesundheit.<sup>50</sup> Spitzer macht auf den überraschenden Zusammenhang aufmerksam, der zwischen der Begrünung in der unmittelbaren Wohnumgebung und dem Auftreten von Krankheiten besteht, der sich besonders bei Kindern und sozial benachteiligten Menschen zeige.<sup>51</sup> Doch gerade diese Bevölkerungsgruppe lebt nicht selten in großstädtischen Wohnanlagen, die eine solche förderliche Wohnumgebung meist vermissen lassen.

### 3.2. Auswirkungen von Armut auf soziale Beziehungen

Aufgrund der Bedeutung, die sozialen Beziehungen für das Gefühl sozialer Integration zukommt, ist daneben nach

48 Susanne KUMPERS ; Monika ATISCH: Altern und Soziale Ungleichheiten : Teilhabechancen und Ausgrenzungsrisiken. In: Ernst-Ulrich HUSTER ; Jürgen BOECKH ; Hildegard MOGGE-GROTJAHN (Hrsg.): *Handbuch Armut und soziale Ausgrenzung*. Wiesbaden : Springer VS, 2018, S. 597–618, hier S. 601.

49 Vgl. ebd., S. 605.

50 Vgl. ebd., S. 607–608.

51 Vgl. SPITZER: Einsamkeit (wie Anm. 5), S. 224–225.

den Auswirkungen zu fragen, die Armut auf das soziale Beziehungsnetz hat. Eine Studie zur Auswirkung von länger andauernder Armut auf soziale Beziehungen von 2017 belegt, dass infolge von Armut die Häufigkeit von Treffen mit anderen Menschen und das Besuchen von Freunden zwar zurückgeht, darin aber keine lineare Entwicklung zu erkennen ist. Vielmehr zeigt die Korrelation zwischen Armut und der Häufigkeit von Kontakten mit Freunden eine u-förmige Entwicklung, die ihren Tiefpunkt im dritten Jahr in Armut erreicht.<sup>52</sup> Trotz dieses Rückgangs bleibt die Zahl der engen Freunde konstant, wobei nicht ausgeschlossen ist, dass sich die Zusammensetzung des Freundeskreises infolge von Armut neu formiert. Die gegenseitigen Besuche unter Familienmitgliedern nehmen hingegen infolge von Armut nicht ab,<sup>53</sup> weshalb mögliche Auswirkungen hinsichtlich der einzelnen Beziehungsgruppen zu differenzieren sind. Dies zeigt, dass der Effekt von Armut auf Sozialkontakte im Familien- und Freundeskreis geringer ist als man erwarten würde.

Deutlichere Veränderungen zeigen sich hingegen hinsichtlich der zum Freundeskreis zählenden Erwerbstätigen, deren Zahl infolge von Armut tatsächlich abnimmt, weil der Kontakt zum Erwerbsleben verloren geht, was als Zeichen sozialer Exklusion gedeutet wird.<sup>54</sup> Dieser Effekt lässt erkennen, dass sozial benachteiligte Menschen eher den Kontakt zu Mitmenschen mit einem vergleichbaren Lebensstandard suchen, was zu einer gegenseitigen Verstärkung ihres Selbstbildes führt. Durch diesen Verlust he-

52 Vgl. Petra BOHNKE ; Sebastian LINK: Poverty and the Dynamics of Social Networks : An Analysis of German Panel Data. In: *European Sociological Review* 33 (2017), Nr. 4, S. 615–632, hier S. 621.

53 Vgl. ebd., S. 621.

54 Vgl. ebd., S. 623–624.

terogener Beziehungsnetze verringert sich indes zugleich die Chance zur Überwindung der Armutssituation.<sup>55</sup>

Gleichbleibende soziale Beziehungen innerhalb der Familie und im engen Freundeskreis trotz der Veränderungen hinsichtlich der Kontakte im Erwerbsleben werden auf die Intensität und damit auch Stabilität solcher Sozialbeziehungen zurückgeführt. Ein stabiles Netz besteht daher maßgeblich aus Beziehungen, die nicht auf dem Prinzip der Gegenseitigkeit und Reziprozität beruhen, weshalb die prekäre Situation eines Menschen auf davon unabhängige Beziehungen keinen Einfluss zeigt.<sup>56</sup> Gleichwohl bleibt zu berücksichtigen, dass sozial benachteiligte Menschen aufgrund eines schwächeren sozialen Netzes einem höheren Risiko sozialer Isolation ausgesetzt sind.<sup>57</sup>

Als Ergebnis für die Frage nach möglichen Auswirkungen von Armut auf soziale Exklusion und Einsamkeit lässt sich festhalten, dass die sozioökonomische Situation eines Menschen ein bestimmender Faktor für das Risiko darstellt, sich sozial ausgeschlossen zu fühlen und in Einsamkeit zu geraten. Zudem kann eine Wechselwirkung zwischen beiden Phänomenen angenommen werden, die sich gegenseitig verstärken können und einem Menschen die Überwindung seiner prekären Situation deutlich erschweren. Da soziale Exklusion eng mit Formen der gesellschaftlichen Teilhabe in Verbindung steht, können auch jene Aspekte als entfernte Ursachen für Einsamkeit betrachtet

55 Vgl. ebd., S. 624.

56 Vgl. ebd.

57 Vgl. Simone WEYERS ; Nico DRAGANO ; Susanne MOBIS ; Eva-Maria BECK ; Andreas STANG ; Stephan MOHLENKAMP ; Karl Heinz JOCKE ; Raimund ERBEL ; Johannes SIEGRIST: Low Socio-economic Position is Associated with Poor Social Networks and Social Support : Results from the Heinz Nixdorf Recall Study. In: *International Journal for Equity in Health* 7/13 (2008).

werden, die dazu beitragen, dass ein Mensch sich nicht mehr am gesellschaftlichen Leben beteiligt sieht. Neben Alter und Krankheit ist hier vor allem die Erwerbstätigkeit zu nennen: Eine längere oder auch schon kürzere Zeit der Arbeitslosigkeit sowie unsichere Beschäftigungsverhältnisse können nicht nur die Identität eines Menschen angreifen, sondern auch den Ausschluss eines bedeutsamen Lebensbereichs bedeuten, der als soziale Exklusion empfunden wird, was in Abschottung und Einsamkeit führen kann. Armut hat zwar offenbar keine großen Auswirkungen auf die sozialen Beziehungen im engsten Freundes- und Familienkreis, doch beeinflusst sie die Zusammensetzung des Beziehungsnetzes, insofern die erwerbstätigen Freunde und Kontakte abnehmen, wodurch zumindest die Chance auf Anschluss an das Erwerbsleben und damit die Möglichkeit, der Armut zu entkommen, geschmälert wird. Zudem scheinen von Armut betroffene Menschen ohnehin in ein generell schwächeres soziales Netz eingebunden zu sein, was ein zusätzliches Risiko bedeutet, in Einsamkeit zu geraten.

#### 4. Einsamkeit als Risikofaktor für Armut?

Im Kontext von Einsamkeit und Armut ist darüber hinaus die Frage zu stellen, ob nicht auch umgekehrt im Gefühl der Einsamkeit eine mögliche Ursache und damit ein Risiko zu sehen ist, in Armut zu geraten. Diese Vermutung stützt sich auf die multiplen negativen Auswirkungen, für die aus medizinischer, psychologischer und neurologischer Perspektive das Phänomen der Einsamkeit als Ursache betrachtet wird. Denn bei den daraus resultierenden Phänomenen handelt es sich nicht selten um Krankheiten und Verhaltensweisen, die das Erwerbsleben empfindlich be-

einträchtigen und in der Folge zu prekären Lebenssituationen führen können, weshalb dann Einsamkeit zumindest als indirekte Ursache für Armut zu betrachten wäre.

#### 4.1. Einsamkeit als Krankheitsrisiko

Dass bei Einsamkeit und sozialer Isolation das Risiko steigt, krank zu werden, ist für Spitzer mit Blick auf zahlreiche medizinische Studien und Forschungsprojekte evident.<sup>58</sup> Die durch als belastend empfundene Situation der Isolation ausgelösten Krankheiten reichen von Infektionskrankheiten, Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs bis hin zu ernstesten psychischen Erkrankungen.<sup>59</sup> Während eine Relation zwischen Einsamkeit als innerpsychischem Erleben und seelischen Krankheiten wie Depression oder Sucht naheliegend ist, überraschen auf den ersten Blick die sich auch organisch auswirkenden Effekte.

Dieser psychosomatische Konnex wird unter Berücksichtigung des Wirkungszusammenhangs einsichtig, wie sich Einsamkeit und soziale Isolation unmittelbar auf biochemische Prozesse im Organismus auswirken. Als ein wesentlicher Faktor wird hierbei die Auswirkung von chronischem Stress betrachtet, der insbesondere langfristig zu den aufgezählten Krankheiten führen kann. Stress bedeutet eine Notfallreaktion des Körpers auf eine bedrohliche Situation, weshalb Energie auf die dafür entscheidenden Organe konzentriert wird, während andere Körperfunktionen entsprechend reduziert werden. Ausgelöst und gesteuert wird dieses Notfallprogramm über die Ausschüttung der als Stresshormone bekannten biochemischen Botenstoffe Cortisol, Adrenalin sowie Noradrenalin, deren

58 Vgl. SPITZER: *Einsamkeit* (wie Anm. 5), S. 143.

59 Vgl. ebd., S. 143–157.

Zusammenspiel nicht nur die für diese Situation benötigten Körperfunktionen erhöht, sondern den Organismus danach auch wieder in den Normalmodus zurückführt.<sup>60</sup> Für den Organismus bedrohlich werden diese sonst hilfreichen Stressreaktionen jedoch dann, wenn aus dem Notfall ein Normalfall wird, insofern das sich sonst selbst regulierende Hormonsystem jene stressbedingten Wirkungen aufrechterhält, die den Organismus auf Dauer schädigen.

Für die negativen Auswirkungen von Einsamkeit auf den Organismus ist offenbar der evolutionsbiologische Zusammenhang entscheidend, dass der Mensch für sein Überleben seit frühester Zeit auf eine Gemeinschaft angewiesen war, bedeutete sie doch erfolgversprechendere Gefahrenabwehr und besaß daher stressreduzierenden Charakter. „Damit ist klar, dass akute Vereinsamung Stress auslösen muss, denn sie stellte im Laufe der menschlichen Entwicklung immer schon den größten denkbaren Notfall dar.“<sup>61</sup> Dieses genetisch angelegte Empfinden ist somit bis heute dafür verantwortlich, dass Menschen angesichts von anhaltender Einsamkeit und sozialer Isolation unter chronischem Stress leiden, dessen Auswirkungen vor allem auf lange Sicht zu den genannten schweren Krankheiten führen.

Wie prägend und daher auch problematisch die Erfahrung von Einsamkeit bereits im frühen Kindesalter ist, zeigt der im Tierversuch nachgewiesene epigenetische Zusammenhang, dass im frühen Entwicklungsstadium der fehlende Kontakt zur Mutter, der Stress auslöst, manifeste Veränderungen im Gehirn bewirkt. Diese führen dazu „dass die Stressreaktion stärker wird und nach einer gewissen Phase mehr Stresshormon im Blut zu finden

60 Vgl. ebd., S. 94–95.

61 Ebd., S. 109.

ist. Einsamkeit in der frühen Kindheit bewirkt über diesen Mechanismus vermehrten Stress über die gesamte Lebenszeit.<sup>62</sup> Daher empfinden einsame Menschen auch „Widrigkeiten und Belastungen des Alltags als schwerwiegender als die nichteinsamen Menschen ihrer Altersgruppe, selbst wenn diese im Grunde mit denselben objektiven Stressoren zu kämpfen hatten“.<sup>63</sup>

Die Einschnitte, die insbesondere schwere Herz-Kreislauf-Krankheiten oder eine schwere Krebserkrankung für einen Menschen auch für dessen Erwerbsleben und beruflichen Alltag bedeuten, stellen ein Risiko für das Ausscheiden aus der bisherigen Erwerbsarbeit dar, womit zumindest die Gefahr für relative Einkommensarmut gegeben ist, deren tatsächliches Eintreten gleichwohl von weiteren Faktoren abhängt.<sup>64</sup> Arbeitslosigkeit kann besonders dann in eine sozioökonomisch prekäre Lebenssituation führen, wenn es in der Folge zu einer Entwicklung sich gegenseitig verstärkender Effekte kommt, insofern die Situation der Arbeitslosigkeit zu einer Verschärfung des Gefühls sozialer Exklusion führt und das Einsamkeitsgefühl sich dadurch noch vergrößert.<sup>65</sup> Einsamkeit kann daher zumindest indirekt als Ursache für die Entstehung prekärer Lebenssituationen betrachtet werden, sofern die oben genannten Krankheiten auf dieses innerpsychische

62 Ebd., S. 113.

63 CACIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 131.

64 Vgl. Martin EHLERT: Armut und Arbeitslosigkeit. In: Petra BÖHNKE ; Jörg DITTMANN ; Jan GOEBEL (Hrsg.): *Handbuch Armut : Ursachen, Trends, Maßnahmen*. Opladen/Toronto : Verlag Barbara Budrich, 2018, S. 189–197, hier S. 192.

65 Vgl. Wolfgang LUDWIG-MAYERHOFFER: Arbeitslosigkeit. In: Martin ABRAHAM ; Thomas HINZ (Hrsg.): *Arbeitsmarktsoziologie : Probleme, Theorien, empirische Befunde*. Wiesbaden : Springer VS, 2018, S. 155–192, hier S. 166.

Erleben zurückzuführen sind. Eine Gefahr für ein geregeltes Erwerbsleben kann sich daneben aber auch dadurch ergeben, dass unter Einsamkeit leidende Menschen alltägliche Stresssituationen nicht ebenso gut bewältigen können wie nichteinsame Erwerbstätige, was die Ausübung des Berufs erheblich beeinträchtigen kann.

#### 4.2. Einsamkeit als Risiko für kritisches Sozialverhalten

Einsamkeit könnte überdies in einer weiteren Hinsicht ein Risiko für Armut darstellen, insofern das Gefühl von Einsamkeit negative Auswirkungen auf das Sozialverhalten hat, was nicht nur zu Problemen im Erwerbsleben führt, sondern auch die gesellschaftliche Teilhabe behindert. Die Ursache dafür gründet in zwei psychosozialen Fähigkeiten des Menschen, die durch Einsamkeit massiv beeinträchtigt werden: zum einen handelt es sich um die Fähigkeit zur Selbstregulation, zum anderen um das, was man als soziale Kognition bezeichnet.

Selbstregulation meint das psychische Vermögen, Emotionen und Gefühle so regulieren zu können, dass sie den Menschen in seiner individuellen Lebensführung und sozialen Einbindung nicht beeinträchtigen. „Eine erfolgreiche Selbstregulation bedeutet, dass man Schwierigkeiten bewältigen kann und dabei relativ ausgeglichen bleibt – nicht nur nach außen, sondern tief im Inneren.“<sup>66</sup> Vorstellungen von und Erwartungen an andere Menschen, die aus der Reflexion von mit diesen gemachten Interaktionserfahrungen hervorgehen und die die subjektive Wahrnehmung maßgeblich prägen, werden soziale Kognition genannt, die jedoch eng mit der Fähigkeit zur Selbstregulation verknüpft ist.

66 CACIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 16.

Ausgehend von der evolutionären Prägung, dass Menschen sich inmitten einer Gemeinschaft sicher und deshalb auch gut fühlen, wird die Erfahrung von Einsamkeit nicht nur schmerzvoll, sondern auch als eine Situation der Unsicherheit erlebt, weshalb die Wahrnehmung der Mitmenschen von diesem subjektiven Eindruck her geprägt ist. Weil der Mitmensch in dieser veränderten Sicht mehr als Bedrohung und Konkurrent wahrgenommen wird, steigert sich das normale Empfinden, von anderen nicht abgelehnt werden zu wollen, zu einer permanenten Haltung der Selbstverteidigung.<sup>67</sup> Leiden Menschen lange Zeit unter Einsamkeit, kann es zu einer unheilvollen Wechselwirkung zwischen einer solchermaßen verzerrten sozialen Kognition und der Fähigkeit zur Selbstregulation kommen, die eine realistische Wahrnehmung der Mitmenschen stark beeinträchtigt. „Wir verlieren vielleicht die Fähigkeit, die Absichten anderer Menschen einzuschätzen, und werden dadurch zu sozialen Sonderlingen, gleichzeitig aber auch anfällig für Manipulation durch Personen, die ihre Hintergedanken verheimlichen.“<sup>68</sup> Aufgrund des übersteigerten Empfindens, das den Mitmenschen maßgeblich als Bedrohung wahrnimmt, kann es infolge von Abwehrreaktionen zu negativen Verhaltensweisen kommen, die das Gegenteil dessen bewirken, was der einsame Mensch sucht: eine stabile Beziehung aufzubauen. „Einsamkeit erzeugt furchtsame, negative Kognitionen und gestattet es dem Verstand, verschiedene Formen der Resonanz mit anderen zu stören, die sonst ganz natürlich in soziale Einbindung münden würden.“<sup>69</sup>

67 Vgl. ebd., S. 18.

68 Ebd.

69 Ebd., S. 198–199.

Die durch das Gefühl von Einsamkeit und sozialer Exklusion hervorgerufene Veränderung im Sozialverhalten, die sich nicht nur in der Verminderung prosozialen Verhaltens, sondern überdies in sozialschädlichen Reaktionen zeigen kann, ist daher als ein weiterer Faktor am Beginn einer Entwicklung zu werten, an deren Ende eine Existenz in Armut drohen kann. Auch hier zeigt sich das Risiko erneut mit Blick auf die Erwerbsarbeit, insofern ein dadurch bedingter gestörter Umgang mit Kolleginnen und Kollegen auf Dauer zu unsichereren Beschäftigungsverhältnissen führen kann. Verhaltensweisen, aufgrund derer ein Mensch von anderen gemieden wird, bedeuten aber auch ein Risiko für eine stabile Integration in die Gesellschaft, eine selbstbestimmte Lebensführung im Aufbau von sozialen Beziehungen, für das gesellschaftliche Engagement sowie für die freie Entfaltung der eigenen Fähigkeiten, wie sie von Armutskonzepten wie dem Befähigungsansatz oder den Exklusionsansätzen gefordert werden.<sup>70</sup>

Zuletzt bedeutet auch die Gefahr möglicher Manipulation und Ausnutzung durch andere ein weiteres Risiko, dem einsame Menschen ausgesetzt sind. Das Bedürfnis nach sozialer Integration und Annahme durch die Mitmenschen ist dabei eine Triebfeder, die bis zur Preisgabe des eigenen Selbst reichen kann.<sup>71</sup> Abgesehen davon, dass die Erfahrung, ausgenutzt zu werden, nicht gerade geeignet ist, eine positive Veränderung in der Wahrnehmung der als Bedrohung empfundenen Mitmenschen herbeizuführen, können einsame Menschen dadurch sowie aufgrund manipulativer Praktiken nicht nur in ihrer selbstbestimmten Lebensgestaltung massiv beeinträchtigt sein, sondern wo-

70 Vgl. DITTMANN ; GOEBEL: Armutskonzepte (wie Anm. 23), S. 28–31.

71 Vgl. CACCIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 234.

möglich auch finanziell geschädigt werden,<sup>72</sup> was längerfristig ebenfalls zu einer prekären Situation führen könnte.

## 5. Damit Einsame nicht arm dran sind

Die vorangegangene Analyse des Zusammenhangs von Armut und Einsamkeit zeigt nicht nur, dass Armut ein bedeutsames Risiko für Einsamkeit in sich trägt, sondern dass ein negativer Einfluss auch umgekehrt festzustellen ist, der sich bei einem einsamen Menschen dergestalt auswirken kann, dass Einsamkeit ihn in eine prekäre Lebenssituation führt. Unübersehbar ist dabei der wechselseitige Einfluss, den Armut und Einsamkeit aufeinander ausüben. Wenn einerseits Armut über den Weg der sozialen Exklusion zu Einsamkeit führen kann und Einsamkeit umgekehrt aufgrund von entstehender Krankheit und problematischem Sozialverhalten über soziale Exklusion wiederum zu Armut führen kann, wird man tatsächlich von einem Teufelskreis sprechen dürfen, in den Menschen entweder aufgrund von Armut oder infolge von Einsamkeit geraten können. Lösungsansätze müssen daher geeignete Maßnahmen nicht nur gegen Armut und Einsamkeit je für sich in den Blick nehmen, sondern auch den sich gegenseitig verstärkenden Mechanismus beachten, der sich bei Menschen auswirken kann, die in Einsamkeit oder Armut geraten und der die unheilvolle Spirale von Armut und Einsamkeit in Gang setzt.

Zwar ist in den zurückliegenden Jahren keine nennenswert gestiegene Einsamkeitsprävalenz zu verzeichnen, doch ist angesichts der massiven und weitreichenden negativen Auswirkungen, die „schlechte Einsamkeit“ auf das mensch-

72 Vgl. ebd., S. 245.

liche Leben besitzt, Bewusstseinsbildung und Handlungsbedarf angezeigt. Weil das Bindeglied zwischen Armut und Einsamkeit, die beide je für sich als Ursache betrachtet werden können, jeweils die soziale Isolation bildet, die von den Betroffenen als soziale Exklusion empfunden werden kann, scheint hier ein wesentlicher Ansatzpunkt zu liegen, um Menschen sowohl vor Armut als auch vor Einsamkeit zu bewahren. Daher dürfen sozialpolitische Maßnahmen einerseits im Bemühen um gesicherte Beschäftigungsverhältnisse nicht nachlassen, wie sie andererseits soziale Unterstützung und Hilfestellung zu gewährleisten haben, um neben der Gewährung der notwendigen ökonomischen Unterstützung bei den Betroffenen auch das Gefühl zu fördern, sozial und gesellschaftlich integriert zu sein. Aufgrund der über den sozioökonomischen Faktor hinausgehenden Bedeutung von sozialer Integration und gesellschaftlicher Teilhabe wird auch bildungspolitisch darauf zu achten sein, dass sich Menschen aller Gesellschaftsschichten die dafür notwendigen Kompetenzen aneignen können. Schließlich muss durch gesellschaftspolitische Maßnahmen abgesichert sein, dass Menschen am gesellschaftlichen Leben partizipieren und sich mit ihren Fähigkeiten einbringen können.

Die Förderung von Möglichkeiten zum zivilgesellschaftlichen und ehrenamtlichen Engagement bietet zugleich eine bedeutsame Maßnahme für bereits an Einsamkeit leidende Menschen, insofern der soziale Einsatz für andere Menschen nicht nur zu vermehrten Kontaktmöglichkeiten führt, sondern auch geeignet ist, die durch chronische Einsamkeit verzerrte soziale Kognition zu korrigieren, weil die Unterstützung von Mitmenschen von einem positiven Selbsterleben begleitet ist.<sup>73</sup> Die dadurch ermöglichte Ver-

73 Vgl. CACIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 295–296. Vgl. dazu auch SPITZER: Einsamkeit (wie Anm. 5), S. 207.

änderung in der subjektiven Wahrnehmung bietet eine bedeutsame Hilfestellung selbst für jene Menschen, die aufgrund genetischer Veranlagung ein Risiko zur Vereinsamung in sich tragen.<sup>74</sup>

Insgesamt zeigt sich, dass sämtliche Möglichkeiten zur sozialen Integration maßgeblich zur Voraussetzung haben, worauf der Mensch offenbar immer schon existenziell angewiesen ist: eine stabile Gemeinschaft, der er sich zugehörig fühlt. Daher sind – nicht zuletzt aufgrund des Phänomens der Einsamkeit und ihrer weitreichenden Folgen – neben entsprechenden sozialpolitischen Maßnahmen insbesondere jene Faktoren zu beachten, die den Zusammenhalt der Gesellschaft und soziale Inklusion aller ihrer Mitglieder gewährleisten.<sup>75</sup> Ihre Beachtung und Förderung ist nötig, damit Menschen aus Armut nicht in Einsamkeit geraten und einsame Menschen am Ende nicht arm dran sind.

## Literatur

BÖGER, Anne ; WETZEL, Martin ; HUXOLD, Oliver: Allein unter vielen oder zusammen ausgeschlossen : Einsamkeit und wahrgenommene soziale Exklusion in der zweiten Lebenshälfte. In: Katharina MAHNE ; Julia Katharina WOLFF ; Juli SIMONSON ; Clemens TESCH-RÖMER (Hrsg.): *Altern im Wandel : Zwei Jahrzehnte Deutscher Alterssurvey (DEAS)*. Wiesbaden : Springer VS, 2017, S. 273–285

<sup>74</sup> Vgl. CACIOPPO ; PATRICK: Einsamkeit (wie Anm. 4), S. 297. Empfohlen wird maßgeblich eine kognitive Verhaltenstherapie zum Erlernen neuer Gedanken (ähnlich SPITZER: Einsamkeit [wie Anm. 5], S. 195.).

<sup>75</sup> Vgl. ebd. S. 319–320.

- BÖHNKE, Petra: Soziale Ausgrenzung als allgemeines Lebensrisiko? : Befunde zu einer populären Zeitdiagnose. In: Karl-Siegbert REIBERG (Hrsg.): *Soziale Ungleichheit, kulturelle Unterschiede : Verhandlungen des 32. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in München*. Teilband 1 und 2. Frankfurt a.M. : Campus Verlag, 2006, S. 4191–4209
- BÖHNKE, Petra ; LINK, Sebastian: Poverty and the Dynamics of Social Networks : An Analysis of German Panel Data. In: *European Sociological Review* 33 (2017), Nr. 4, S. 615–632
- CACIOPPO, John T. ; PATRICK, William: *Einsamkeit : Woher sie kommt, was sie bewirkt, wie man ihr entrinnt!* JORINN WISSMANN (Übers.). Heidelberg : Spektrum, 2011
- DITTMANN, Jörg ; GOEBEL, Jan: Armutskonzepte. In: Petra BÖHNKE ; Jörg DITTMANN ; Jan GOEBEL (Hrsg.): *Handbuch Armut : Ursachen, Trends, Maßnahmen*. Opladen/Toronto : Verlag Barbara Budrich, 2018, S. 21–34
- EHLERT, Martin: Armut und Arbeitslosigkeit. In: Petra BÖHNKE ; Jörg DITTMANN ; Jan GOEBEL (Hrsg.): *Handbuch Armut : Ursachen, Trends, Maßnahmen*. Opladen/Toronto : Verlag Barbara Budrich, 2018, S. 189–197
- HUXHOLD, Oliver ; ENGSTLER, Heribert ; HOFFMANN, Elke: *Entwicklung der Einsamkeit bei Menschen im Alter von 45 bis 84 Jahren im Zeitraum von 2008 bis 2017 (DZA-Fact Sheet)*. Berlin : Deutsches Zentrum für Altersfragen, 2019
- KAULEN, Hildegard: Diese Einsamkeit im Kopf. In: *Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung* (26.08.2020), S. N 1
- KÜMPERS, Susanne ; ALISCH, Monika: Altern und Soziale Ungleichheiten : Teilhabechancen und Ausgrenzungsrisiken. In: Ernst-Ulrich HUSTER ; Jürgen BOECKH ; Hildegard MOGGE-GROTJAHN (Hrsg.): *Handbuch Ar-*

- mut und soziale Ausgrenzung.* Wiesbaden : Springer VS, 2018, S. 597–618
- LUDWIG-MAYERHOFER, Wolfgang: Arbeitslosigkeit. In: Martin ABRAHAM ; Thomas HINZ (Hrsg.): *Arbeitsmarktsoziologie : Probleme, Theorien, empirische Befunde.* Wiesbaden : Springer VS, 2018, S. 155–192
- SCHURIG, Jörg: Einsamkeit: die neue Pandemie? (20.07.2020). – <https://www.saechsische.de/einsamkeit-grossbritannien-corona-alter-pflegeheim-krankheit-die-neue-pandemie-5234984.html>
- SPITZER, Manfred: *Einsamkeit : Die unerkannte Krankheit.* München : Droemer Taschenbuch, 2019
- SVENDSEN, Lars: *Philosophie der Einsamkeit* / Daniela STILZENBACH (Übers.). Wiesbaden : bup Berlin University Press, 2016
- WEYERS, Simone ; DRAGANO, Nico ; MÖBUS, Susanne ; BECK, Eva-Maria ; STANG, Andreas ; MÖHLENKAMP, Stephan ; JÖCKE, Karl Heinz ; ERBEL, Raimund ; SIEGRIST, Johannes: Low Socio-economic Position is Associated with Poor Social Networks and Social Support : Results from the Heinz Nixdorf Recall Study. In: *International Journal for Equity in Health* 7/13 (2008)