

UNIVERSITÄT DORTMUND  
FACHBEREICH  
ERZIEHUNGSWISSENSCHAFT UND SOZIOLOGIE

## Einsamkeit im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung

Dissertation  
zur Erlangung des Grades einer Doktorin der Philosophie

vorgelegt von  
Caroline Bohn

GutachterIn:  
Prof. Dr. F.W. Stallberg  
Prof. Dr. Monika Reichert

Mai 2006

## Vorwort

Wenn ein Mensch bereit ist Lebenszeit zu investieren, um sich der Bearbeitung eines Themas über einen langjährigen Zeitraum zu widmen, so muss schon ein besonderer Zugang zu diesem Thema vorhanden sein.

Ich bin der mir bekannten Einsamkeit auch im Rahmen dieser Arbeit nicht selten begegnet. In mancher Gestalt gab sie mir Kraft und erschloss mir neue Erkenntnisse. In anderer Form wiederum hat sie mich gelähmt und mir scheinbar jegliche Kraft entzogen. In diesen Zeiten waren bestimmte Menschen besonders bedeutsam. Ich bin dankbar, dass sie in meiner Nähe waren.

Bereits Simmel hat darauf hingewiesen, dass Dankbarkeit sich nicht nur auf etwas bezieht, was ein anderer getan hat, sondern als Dankbarkeit kann man auch das Gefühl bezeichnen, mit dem wir auf die bloße Existenz von Persönlichkeiten reagieren.

Wir sind dankbar, bloß weil sie da sind, weil wir sie erleben und weil wir ein Stück an ihrem Wissen, Dasein und Gedanken – an ihrer Lebendigkeit teilhaben dürfen.

In diesem Sinne danke ich Herrn Prof. Dr. F.W. Stallberg.

Seine fachliche, jedoch vor allem persönliche Begleitung hat mich nachhaltig beeindruckt und bereichert. Er hat wesentlich dazu beigetragen, dass ich meine Gedanken nicht gänzlich einsam und allein sortieren musste.

Meinem Mann danke ich vor allem für die Entlastung in den letzten beschwerlichen Wochen der Fertigstellung dieser Arbeit.

Meinem Vater danke ich für alles, was er mir vorgelebt, mitgegeben und mir ermöglicht hat. Ihm sei diese Arbeit gewidmet.

## Inhalt

Einleitung	5
<b>Teil I: Annäherung: Historischer und räumlicher Kontext der Einsamkeit</b>	<b>11</b>
1 Einsamkeit - ein Thema für Alltag und Wissenschaft	11
1.1 Turn-away: Einsamkeit als Tabu	14
2 Annäherung an ein Schattengefühl	17
2.1 Erfassung und Bestimmung der Einsamkeit	21
2.2 Erscheinungsarten der Einsamkeit	26
2.3 Theoretische Ansätze in der Einsamkeitsforschung	27
2.3.1 Multidisziplinäre Ansätze der Einsamkeit: eine Übersicht	28
2.4 Einsamkeit als soziale Dimension? Erste Überlegungen	30
3 Emotionssoziologische Gebäude	32
3.1 Basismodell der Emotionsentstehung	39
3.2 Enträtselung der Emotionen im Wechselspiel von Handeln und Strukturen	45
3.3 Facetten der Gefühle im Kontext von Arbeit, Konsum und Politik	53
3.4 Emotionale Instrumentalisierung in der Dienstleistung	58
3.5 Zusammenfassung der emotionssoziologischen Konzepte nebst Kommentierung	65
3.6 Emotionale Vertiefung: Zur Bedeutung der Gefühle im Kontaktprozess	70
4 Emotionssoziologische Fragestellungen der Einsamkeit	75
4.1 Einsamkeit in den Sozialwissenschaften: Erste Schritte	77
4.2 Simmels Beitrag zum Phänomen Einsamkeit	78
4.3 Die einsame Masse: David Riesman	82
4.3.1 Anmerkungen zu Riesmans Analyse	90
4.4 Einsamkeit: Abweichung, Entfremdung oder Anomie?	95
4.4.1 Zuordnung zum Einsamkeitsphänomen	100
<b>Teil II: Einsamkeitsrealitäten und ihre Konkretisierung</b>	<b>104</b>
5 Sozialstrukturelle und kulturelle Aspekte der Einsamkeit	105

---

6	Zur Bedeutung von Angst und Einsamkeit	111
6.1	Einschüchterung von außen	113
6.2	Orte der Zuflucht und Niederkunft	120
6.2.1.	Medien: Feind oder Freund der Einsamkeit?	121
6.2.2	Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit	126
7	Skizzierung potenzieller Einsamkeitsbedingungen im Alter	132
7.1	Ergebnisse der Berliner Altersstudie zu Einsamkeit im Alter	143
7.1.1	Anmerkungen zur Berliner Altersstudie	148
7.2	Potenzielle einsamkeitsrelevante Felder alter Menschen	153
7.2.1	Auswirkungen objektiven Alleinlebens und Alleinseins im Alter	155
7.2.2	Die Schwelle zum Ruhestand: Vom Preis der Freiheit	159
7.2.3	Schöner Wohnen? Das Leben alter Menschen im Heim	164
7.2.4	Lebensmüde: Alter und Suizid	167
7.3.	Die Suche nach einer neuen Alterskultur: Eine Chance für Einsamkeit?	173
8	Leidvolles Geschwisterpaar: Zur Rekonstruktion des Zusammenhangs von Einsamkeit und Scham	178
8.1	Zur Allgegenwärtigkeit der Scham	181
8.2	Anlässe und Quellen der Scham	182
8.3	Kennzeichen und Bestimmung der Scham	184
8.3.1	Typen der Scham	186
8.4	Varianten der Scham: Abgrenzung der Scham zu Peinlichkeit, Verlegenheit und Schüchternheit	192
8.4.1	Peinlichkeit	193
8.4.2	Verlegenheit	199
8.4.3	Schüchternheit	201
8.5	Zur Bedeutung von Normen und Idealen im Kontext der Scham	206
8.6	Zum Verhältnis von Einsamkeit und Scham	210
9	Schlussbetrachtung und Diskussion	225
	Literaturverzeichnis	234

## Einleitung

Der Mensch ist ein soziales Wesen. Er ist nicht nur auf das Zusammenleben mit anderen angewiesen, sondern wird durch dieses Zusammenleben in bedeutsamer Weise auch emotional beeinflusst.

Emotionen steuern das individuelle Handeln der Menschen. Sie strukturieren vielfältige gesellschaftliche Zusammenhänge und sind das Ergebnis zahlreicher unterschiedlicher Situationen und Konstellationen. Damit sind sie nicht ausschließlich Privatsache, sondern wirken in verschiedener Weise und Intensität auf Interaktionsprozesse zwischen Individuen und die Gesellschaftsstruktur zurück. Emotionen dienen den Menschen als Richtlinie und Orientierung. Sie trennen und verbinden, zerstören und stecken an – sie integrieren und isolieren.

Mit dem Wandel gesellschaftlicher Strukturen verändern sich auch die Gefühlslagen der Menschen. Globalisierungsprozesse, die demografische Entwicklung, gebrochene Biografien, Individualisierung und zunehmende Technisierung führen dazu, dass emotionale Probleme zunehmend an Bedeutung gewinnen. Auch der Umfang der Ratgeberliteratur deutet auf den Bedarf richtungsweisender Unterstützung und emotionaler Hilfestellung für zahlreiche unterschiedliche Lebenslagen hin.

Emotionen haben grundsätzlich als Gegenstand verschiedenster Forschungsperspektiven einen höheren Stellenwert erworben. Es ist evident, dass Emotionen immer weiter in verschiedene Lebensbereiche vordringen und keineswegs ausschließlich der persönlichen Ebene zugeordnet werden können. So wird emotionales Lernen in Organisationen zunehmend stärker thematisiert. Auch die Gesundheitswissenschaften haben die Notwendigkeit der Berücksichtigung des Emotionalen für Wohlbefinden und Gesundheitserhaltung längst erkannt. In der Alltagskultur wird zudem erwartet, dass sich positive Gefühle beständig vermehren und intensivieren.

Infolge dieser Veränderungen und Entwicklungen bewegen sich auch zunehmend theoretische Bestrebungen der Soziologie dahin, sich stärker den Emotionen zu stellen und die lange bestehende Zögerlichkeit aufzugeben.

Seit den 1970er Jahren haben sich einige Autoren, wie Randall Collins oder Arlie Hochschild intensiver mit der soziologischen Analyse des Emotionalen

---

beschäftigt. Im deutschsprachigen Raum wurden Emotionen hingegen lange Zeit kaum berücksichtigt. Erst Ende der 1980er Jahre entstanden nach und nach Arbeiten von Jürgen Gerhards, Uwe Schimank, Helena Flam, die die Berechtigung einer Soziologie der Emotionen dokumentieren. Einer Vergesellschaftung der Emotionen steht somit nichts mehr im Wege.

Spezifische Gefühle wurden sozialwissenschaftlich bislang allerdings recht dürftig konturiert. Zwar sind Phänomene, wie Angst oder Scham in der letzten Zeit stärker als Gegenstand von Untersuchungen in den Fokus gerückt, Einsamkeit blieb als Thema für den sozialwissenschaftlichen Diskurs bislang jedoch gänzlich unberücksichtigt. Dreitzel und Deimling haben zwar Aspekte der Einsamkeit soziologisch beleuchtet, grundsätzlich fällt der Befund quantitativ jedoch außerordentlich eingeschränkt aus.

Das Phänomen Einsamkeit war vielmehr ein bevorzugtes Thema benachbarter Disziplinen. Insbesondere Theologen, Philosophen und Psychologen haben sich intensiv mit ihr beschäftigt und sie aus unterschiedlichen Ansätzen und Blickwinkeln heraus beleuchtet. Dass in den Sozialwissenschaften der Einsamkeit bislang relativ wenig Aufmerksamkeit geschenkt wurde, ist insofern verwunderlich, da sich Einsamkeit nicht nur auf subjektiver Ebene bewegt, sondern stets auch auf eine soziale Dimension verweist und daher so bedeutsam für die Sozialwissenschaften ist.

Einsamkeit zählt schließlich zu einem der größten und stärksten Gefühle, die das Leben der Menschen bestimmen. Eine Beschäftigung mit ihr ist fraglos vor allem eine Auseinandersetzung mit sich selbst. Sie führt darüber hinaus jedoch nicht minder zu Fragen nach dem Verhältnis zu anderen sowie nach den sozialstrukturellen und kulturellen Bedingungen.

Es mag den Anschein haben, dass Einsamkeit in einer Gesellschaft der Kommunikationsdichte ein obsoletes Gefühl ist. Menschen sind jederzeit schnell miteinander verbunden und ständig verfügbar und doch gibt es Anzeichen, die darauf hinweisen, dass Einsamkeit auf subtile Weise äußerst präsent ist, was sich keineswegs nur anhand der Vielzahl an Kontaktbörsen belegen lässt.

---

Doch wenn Einsamkeit allgegenwärtig ist, dürfen auch die Sozialwissenschaften nicht zögern, dieses Phänomen mit seinen Auswirkungen zu beschreiben.

Neben einem persönlichen, lag daher mein vorrangiges Erkenntnisinteresse darin, mich auf die Suche nach der sozialen Dimension der Einsamkeit zu begeben und zu erforschen, ob, in welchem Umfang und auf welche Weise Einsamkeit im sozialwissenschaftlichen Kontext thematisiert wird.

Die Suche nach der Einsamkeit erwies sich jedoch zunächst als wenig ergiebig. Einsamkeit als sozialwissenschaftlicher Gegenstand ist erstaunlicherweise kaum vorhanden und befindet sich damit in einer stärkeren Tabuzone als vermutet. Es musste daher gewissermaßen intensiver *hinter* die Kulissen geblickt und ihr auf Nebenschauplätzen nachgespürt werden. Folglich galt es zu analysieren, hinter welchen Etikettierungen sich Einsamkeit verbergen könnte. Die Annäherung an die Einsamkeit erfolgt somit recht komplex – manchmal in einer indirekten Weise.

Das Vordringen in die Tabuzone einer sensiblen Emotion, wie der Einsamkeit, verlangt offenbar danach, nicht zu schauen, wo die offensichtlichen Einsamkeiten sind, sondern zu eruieren, wo die Menschen sind, die einsam sein *könnten*. Damit wird primär ein Lebenslagenblick eingenommen und keine Einsamkeitsforschung an sich vollzogen.

Die zentralen soziologischen Fragen im Kontext der Einsamkeit lauten daher: Was führt bei wem zu Einsamkeit? Welche Bedingungen sind einsamkeitsbegünstigend und weitergeführt: wie reagieren Subjekte auf die eigene Einsamkeit und die Einsamkeit anderer? Welche Bedeutung, welcher Wert kommt der Einsamkeit in unserer gesellschaftlichen Gegenwart zu?

Diese Arbeit will somit einen Beitrag leisten, auf den Spuren der Einsamkeit zu wandeln, sie im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung zu betrachten und ihre soziale Bedeutung für Subjekt und Gesellschaft hervorheben. Dem Rätsel Einsamkeit wird damit verstärkt sozialer Raum gegeben.

Eine geringe Einschränkung muss jedoch trotzdem vorgenommen werden. Es ist weder möglich noch sinnvoll, Einsamkeit ausschließlich aus sozialwissenschaftlicher Perspektive zu betrachten. Ohne respektlos vor der soziologischen Disziplin erscheinen zu wollen, halte ich es für wichtig die Grenzen zu anderen Traditionen, wie Psychologie, Philosophie und Theologie

---

zu überschreiten, um ihre bereichernden Erkenntnisse und Ansätze hinzu zu ziehen. Das Ziel, sich möglichst eng an den soziologischen Rahmen zu halten und Einsamkeit primär im Spiegel der sozialwissenschaftlichen Forschung zu betrachten, soll jedoch im Verlauf der Arbeit niemals aus dem Blickfeld geraten.

Der vorrangige Anspruch und der zeitdiagnostische Wert dieser Arbeit liegt daher in erster Linie darin, den Nachweis einer sozialen Dimension der Einsamkeit zu erbringen. Das Vorgehen gestaltet sich wie folgt:

Nach einer Einweisung in das Rätsel Einsamkeit und seiner historischen Skizzierung erfolgt eine Annäherung durch die grundsätzliche Analyse der Reaktionen auf Einsamkeit. (Kapitel 1)

Im Anschluss daran erfolgt die Erfassung und Bestimmung des Phänomens und seiner allgemeinen Kennzeichen. Dies erfolgt aus dem Blickwinkel verschiedener Disziplinen und offenbart auf diese Weise unterschiedliche Zugangswege. Die Skizzierung einer bereits erfolgten Systematisierung und Kategorisierung verschiedener Disziplinen und Forschungsrichtungen dient dazu, einen Überblick der theoretischen Ansätze in der Einsamkeitsforschung zu gewährleisten. (Kapitel 2)

Da nach der sozialen Dimension der Einsamkeit gefragt wird, benötigt sie das Gebäude einer Soziologie der Emotionen. Es wird daher eine Auswahl der wenigen systematischen Ansätze vorgestellt, die einen soliden Rahmen bilden, in den das Phänomen Einsamkeit gefasst werden kann. Hier werden die Beiträge von Jürgen Gerhards, Uwe Schimank, Helena Flam und Arlie Hochschild erörtert. (Kapitel 3)

Konkretisiert wird das Themenfeld, indem untersucht wird, inwieweit sich aus soziologischer Sicht dem Gefühl Einsamkeit genähert wurde. Hierzu wird Georg Simmel mit seinem Beitrag zum Phänomen Einsamkeit ebenso herangezogen wie David Riesman mit seiner Studie „Die einsame Masse“. Inwieweit Einsamkeit im Kontext von Begrifflichkeiten, wie abweichendes Verhalten, Entfremdung oder Anomie betrachtet werden kann, wird im Anschluss daran diskutiert. (Kapitel 4)

Der Bezug zur Aktualität und Gegenwärtigkeit der Einsamkeit wird im 2. Teil der Arbeit umgesetzt. Hier wird die Untersuchung des Gegenstands konkretisiert und erhält damit schärfere Konturen.



---

Nach Hinweisen auf die sozialstrukturellen und kulturellen Aspekte der Einsamkeit erfolgt die vertiefende sozialwissenschaftliche Betrachtung. Hier wird die Theorie der Schweigespirale von Noelle-Neumann und die Bedeutung der öffentlichen Meinung für das Individuum mit seinen emotionalen Auswirkungen vorgestellt. Des Weiteren ist von Interesse, welchen Einfluss die Medien auf die Begünstigung oder Vermeidung von Einsamkeitsgefühlen nehmen und inwieweit sich Einsamkeit auf den Organismus auswirkt und damit möglicherweise einen Risikofaktor für die Gesundheit darstellt. (Kapitel 5; 6)

Einsamkeit wird nach wie vor bevorzugt mit dem Phänomen Alter assoziiert und auch die sozialwissenschaftliche Landschaft fällt hinsichtlich Untersuchungen zum Alter(n) recht ergiebig aus. Inwieweit Einsamkeit in diesem Kontext berücksichtigt wird, gilt es jedoch näher zu prüfen. Dafür werden potenzielle Einsamkeitsbedingungen skizziert und die Beiträge und Erkenntnisse der Berliner Altersstudie herangezogen.

In einem weiteren Schritt werden ausgewählte Teilgebiete des Alters analysiert, die gegebenenfalls Einsamkeit und Isolation Vorschub leisten. Dazu zählen das Alleinleben im Alter, der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand, die Lebensform Heim sowie Erkenntnisse hinsichtlich Alter und Suizid. Ob in den Diskussionen um eine neue Alterskultur auch eine Chance für die Einsamkeit liegt, wird abschließend diskutiert. (Kapitel 7)

In den Sozialwissenschaften werden spezifische Emotionen nur recht zurückhaltend untersucht. Ein Beitrag zur Füllung dieser Lücke wird daher durch einen Exkurs erbracht, indem das Phänomen Scham in den Fokus gestellt wird. Einsamkeit ist für zahlreiche Menschen beschämend und tiefe Beschämung kann letztlich nur in der Einsamkeit überwunden werden. Das Interesse liegt somit vorrangig darin, Einsamkeit und Scham, als wesensverwandtes Geschwisterpaar, in einem Kontext zu analysieren und ihre besondere Verbindung exemplarisch herauszufiltern.

Nachdem zunächst das Wesen der Scham sowie schamverwandte Phänomene vorgestellt und erläutert werden, wird darauf folgend das Verhältnis von Einsamkeit und Scham rekonstruiert. (Kapitel 8)

In einer Schlussbetrachtung werden der Mehrwert der Arbeit sowie die markantesten Erkenntnisse bilanziert und sowohl Aussichten als auch Überschüsse diskutiert.

Um der Geschlechterfrage sprachlich Rechnung zu tragen und trotzdem den Text möglichst leserlich zu gestalten, habe ich mich entschieden an den wenigen relevanten Stellen zwischen der weiblichen und männlichen Form zu wechseln.

---

## **Teil I: Annäherung: Historischer und räumlicher Kontext der Einsamkeit**

### **1. Einsamkeit - ein Thema für Alltag und Wissenschaft**

Einsamkeit - der Inhalt dieses Phänomens, das für die menschliche Existenz so bedeutsam ist, wird in der deutschen Geistesgeschichte immer wieder von neuem, von Epoche zu Epoche, in Zusammenhang mit verschiedenen seelischen Vorgängen gebracht, die sich mit ihm verbinden.<sup>1</sup>

Um den heutigen individuellen Umgang und Wert der Einsamkeit und dessen gesellschaftliche Bedeutung zu verstehen, ist ein geschichtlicher Rückblick sicherlich aufschlussreich, denn er verdeutlicht, welchen Funktions- und Bedeutungswandel das Phänomen Einsamkeit erfahren hat.

Historisch lässt sich die Spur der Einsamkeit weit zurückverfolgen und steht zunächst für eine Form des religiös begründeten Genusses.

Für die Mystik gilt Einsamkeit als unabdingbare und notwendige Voraussetzung, Gott in die eigene Seele einfließen zu lassen. Durch die Loslösung von jeglichen Wünschen und Begierden wird das Ziel verfolgt, Einsamkeit der Seele zu erfahren und daraus folgend einen Zustand der Gnade zu erlangen, in dem sich die mystische Vereinigung vollzieht. Dabei ist irrelevant, ob auch eine äußere Isolierung vollzogen wird, denn es geht ausschließlich um die innere Erfahrung einer übernatürlichen Wirklichkeit und die Einsamkeit der Seele.

Im Pietismus wird Einsamkeit zu einem Zustand der Fülle, welcher Beseeligung im individuellen Gotteserlebnis ermöglicht. Neben dem Bedürfnis nach ungestörter Ruhe und Andacht entspringt nun auch der Wunsch nach äußerer Isolierung und Absonderung, als eine Abkehr von der Welt, die sich in einer Form kollektiver Einsamkeit in den pietistischen Konventikeln verwirklicht.

Da großer Wert auf die Formung einer „Gemeinschaft der Einsamen“ Wert gelegt wurde, wird hier auch von der sanften Einsamkeit gesprochen.

Erst in der Aufklärung und in der Empfindsamkeit beginnt die Hinwendung zum Selbstgenuss, der den religiös begründeten Genuss ablöst und mit dem die Säkularisierung der Einsamkeitserfahrung beginnt.

Vor- und Nachteile, Wert und Unwert der Einsamkeit werden geprüft. Aufgrund stärkerer gesellschaftlicher Bezogenheit wird die religiöse Einsamkeit

---

<sup>1</sup> vgl. Emmel, H.: Einsamkeit. In: Historisches Wörterbuch der Philosophie. Ritter, Joachim (Hrsg.), Band 2:D-f, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, 1972, S.407 ff

abgelehnt, eine Zurückgezogenheit mit dem Ziel persönlicher Vervollkommnung jedoch begrüßt. Schöpferisches Tun und Geistesarbeit erfordern zeitweiliges Alleinsein oder ein Leben im kleinen Kreis Gleichgesinnter.

Dichter und einsame Weise werden hoch geschätzt, da ihr Rat nützlich für andere sein kann und sie für ihre Fähigkeit, sich selbst zu genießen, bewundert werden. Ihnen wird eine schöpferische Einsamkeit zugeschrieben, die Voraussetzung genialer Erträge und beeindruckender Werke ist.<sup>2</sup>

In der Empfindsamkeit wirken dann die vorrangig innere Beschäftigung mit sich selbst und die daraus folgende soziale Isolierung bedrückend. Die wachsende innere Einsamkeit führt unweigerlich zu einer größeren Distanz zur Umwelt. Besonders in der Literatur spricht das empfindsame einsame Ich seine Selbst- und Umwelterfahrungen aus. Goethes Werk „Die Leiden des jungen Werther“ ist dafür ein repräsentatives Beispiel.<sup>3</sup>

Bei den Romantikern hat der Begriff Einsamkeit eher eine programmatische Bedeutung. Einsamkeit bezeichnet hier eine Stimmungslandschaft und kann sowohl Verlassenheit als auch Weltverbundenheit bewusst machen und sowohl deprimierend als auch tröstend sein.

Im 19. Jahrhundert dient Einsamkeit einerseits der menschlichen Selbstwerdung und gilt als Form echter Freiheit, da sie Rückzug von der Gesellschaft und ihren Normen bedeutet. Andererseits ist sie jedoch eine partielle Existenzweise, die aufgrund ihrer begrenzten Berechtigung von institutionellen Bindungen ergänzt werden muss.<sup>4</sup>

Für Schopenhauer kann Selbstsein und Freiheit allerdings ausschließlich in der Einsamkeit verwirklicht werden. Nietzsche vertieft und erweitert diesen Standpunkt, indem er zum einen den großen Philosophen Einsamkeit als klassisches Charakteristikum ihres Wesens zuschreibt, zum anderen jedoch auch die qualvolle Gefahr der Vereinsamung erkennt.

Nach den Ursachen der Einsamkeit wird im 20. Jahrhundert ebenso gesucht, wie nach einem Ausgleich zwischen ihr und der Gesellschaft. Es wird verfolgt,

---

<sup>2</sup> Auch die Erfahrungen des Henry David Thoreau über sein Leben in den Wäldern, die er in seinem Buch „Walden“ niedergeschrieben hat, haben zu jeder Zeit Menschen gefesselt und beeindruckt. Vgl. Thoreau, Henry David: Walden oder Leben in den Wäldern. - Diogenes Verlag AG Zürich, 1979

<sup>3</sup> Eine Analyse literarischer Werke findet sich bei Dietrich, Georg: Der einsame Mensch in der Dichtung: Literaturpsychologie der Einsamkeit und der Einsamkeitsbewältigung. Regensburg: Roderer, 1989 (Theorie und Forschung; Bd 77: Psychologie, Bd 26)

<sup>4</sup> vgl. Dierse, U.: Einsamkeit. In: Historisches Wörterbuch der Philosophie. Ritter, Joachim (Hrsg.) , Band 2:D-f, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, 1972, S.410 ff

was zwischen der vollständigen Unterordnung gesellschaftlicher Verhaltensmuster und dem vollständigen Rückzug aus der Gesellschaft liegt. An dieser Stelle wird Einsamkeit soziologisch relevant, da sie nicht nur Abwesenheit, sondern eine bewusst gewählte Verneinung von Sozialität darstellt. Einsamkeit wird hier etwas Pathologisches zugeschrieben und verheißt sozial bedingte Vereinzelung und Isolierung.

Der kurze Rückblick in die Historie macht deutlich, dass unser heutiges Verständnis von Einsamkeit nicht immer dasselbe gewesen ist. Allerdings lassen sich bis heute noch immer geschichtliche Spuren und Rückstände erkennen. Dem Phänomen Einsamkeit wird nach wie vor sowohl Schöpferisches und Positives zugeschrieben als auch quälende und leidvolle Eigenschaften. Demzufolge gibt es unzählige Blickwinkel und Perspektiven aus denen Einsamkeit betrachtet werden kann.

Die epochale Rückschau bestätigt darüber hinaus, dass Einsamkeit von jeher, Wissenschaftler der verschiedensten Disziplinen beschäftigt. Ob Theologen, Philosophen, Soziologen oder Psychologen, sie alle wandeln auf den Spuren der Einsamkeit, versuchen ihre Ursachen zu ergründen, ihre Auswirkungen auf das gesellschaftliche Miteinander zu erforschen und zu jeder Zeit die Aktualität ihrer Existenz zu belegen.

Der besondere Reiz, diesem Phänomen nachzuspüren, liegt sicherlich in der Tatsache, dass Einsamkeit zu den Grunderfahrungen des Lebens gehört und somit ein existenzielles Phänomen darstellt. Zudem gibt es wohl kaum jemanden, der Einsamkeit nicht kennt. Einsamkeit begegnet uns immer wieder und ist oft unliebsame Begleiterin verschiedenster Lebens- und Entwicklungsphasen.<sup>5</sup> Zweifellos gehört Einsamkeit zu einem der stärksten Gefühle und damit zu jenen Emotionen, die das Leben sehr vieler Menschen in unserer Gesellschaft bestimmen.

---

<sup>5</sup> Wilhelm Bitter zählt Einsamkeit zu den *Grundsituationen des Lebens*. Jeder Mensch ist mit ihr immer wieder konfrontiert. Er ordnet sie den Urerlebnissen und fundamentalen Befindlichkeiten zu, die sich stets zwischen zwei Polen bewegen: „auf der einen Seite die positive, schöpferische Einsamkeit, auf der anderen Seite die negative, quälende Vereinsamung.“ Vgl. Bitter, Wilhelm: *Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht*.- Kindler Verlag GmbH, München 1967, S.12. Elbing lehnt die Verwendung der Termini „positive“ und „negative“ Einsamkeit im wissenschaftlichen Sprachgebrauch ab, da sie für ihn ungenau und verwirrend ist. Vgl. Elbing, Eberhard: *Einsamkeit: Psychologische Konzepte, Forschungsbefunden und Treatmentansätze*, Verlag für Psychologie, Hogrefe, Göttingen, 1991, S.13

Auch im öffentlichen Raum ist immer häufiger die Rede von der Einsamkeit in Spitzenpositionen, Einsamkeit aufgrund von Arbeitslosigkeit, Krankheit oder bestimmter Lebenslagen und Lebensphasen.

Wie groß das Ausmaß der Einsamkeit tatsächlich ist, ist jedoch nicht bekannt.<sup>6</sup> Bekannt ist allerdings, dass die vordergründig scheinbare Abwesenheit eines Phänomens längst nicht bedeutet, dass es nicht existiert.

Der Ausdruck eines Gefühls in Gestik oder Mimik kann sich im Vergleich zur Verbalisierung desselben widersprechen. Menschen, die offen ihre Einsamkeit mitteilen, wirken diesbezüglich weniger authentisch als jemand, der mit niedergedrückter weinerlicher Stimme darüber klagt, dass er sich einsam fühlt.<sup>7</sup>

Eine Emotion, wie die Einsamkeit kann daher nicht ohne weiteres in ihrem objektiven Ausdruck entlarvt werden. Die Einsamkeit offenbart sich nicht unverkennbar im Gesicht des Gegenübers.

Nach wie vor und möglicherweise auch mehr denn je, zählt es zu den unantastbaren und gefürchteten Phänomenen unserer Gesellschaft. Die Dunkelziffer all jener Menschen, die ihr Dasein in tiefer und schmerzvoller Einsamkeit fristen, lässt sich folglich nur erahnen. Einsamkeit ist damit ein zeitloses Thema sowohl des Alltags als auch der Wissenschaft.

### **1.1 Turn-away: Einsamkeit als Tabu**

Die Begegnung, Auseinandersetzung und Konfrontation mit einem Phänomen, wie dem der Einsamkeit ruft unterschiedliche Reflexe in Individuen hervor. Zumeist sind die Reaktionen und Verhaltensweisen eher zurückhaltender oder sogar abwehrender Art. Es scheint, als stecke die Befürchtung dahinter, dass ein Bekennen oder die Zuwendung zu diesem ungeliebten Gefühl dasselbe anziehen würde.

Verlässliche Informationen über Merkmale und Strukturen des psychischen Erlebens von Einsamkeit sind zudem schwer zu bekommen, da Einsamkeit schambesetzt ist.<sup>8</sup> Dies gilt sowohl für diejenigen, die sie erfahren als auch für

---

<sup>6</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter: Die Einsamkeit als soziologisches Problem.- Verlags AG die Arche, Zürich 1970, S.14

<sup>7</sup> Das Senden inkongruenter Botschaften ist in der zwischenmenschlichen Kommunikation nichts Ungewöhnliches. Das spontane Ausdrucksverhalten in Gestik und Mimik wird jedoch mit Sicherheit für authentischer befunden, als die ausgesprochenen Worte.

<sup>8</sup> vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.12

jene, die sie an anderen wahrnehmen.<sup>9</sup> Es hat fast den Anschein, als seien Einsamkeit und Alleinsein von einer stigmatisierenden Aura umgeben, die zu einer Beeinträchtigung bei der Hinwendung sowie Erforschung dieses Phänomens führt.<sup>10</sup> Selbst Wissenschaftler sind vor diesem so genannten „turn-away“-Phänomen nicht gefeit, das den eigentümlichen Wunsch nach Wegblicken und Abwenden hervorruft. Unter „turn-away“-Effekt ist die Problematik von Individuen zu verstehen, sich ungezwungen auf das Phänomen „allein“ und „einsam“ einzulassen, mit der Folge, dass sie sich abwenden, und zwar sowohl von ihrem eigenen Alleinsein und ihrer eigenen Einsamkeit als auch von dem der anderen.

Elbing beschreibt in seiner ausführlichen Studie einige Situationen, welche die spezifische Erscheinungsform des „turn-away“-Phänomens verdeutlicht. So erfuhr er mit seinem Forscherteam eine erkennbare Vorsichtshaltung, ein Zögern, plötzliches Verstummen oder reserviertes Zustimmung bereits bei der Erwähnung der Worte „einsam“, „Einsamkeit“ oder „allein“, selbst wenn später Neugier und Interesse für das Thema aufkamen. Vermutlich hat das beschriebene Stigmatisierungsmoment mit dazu beigetragen, dass Einsamkeit und Alleinsein lange Zeit keine Themen wissenschaftlicher Forschung waren bzw. nach wie vor nur im beschränkten Umfang sind. Elbing verweist daher auf Robert Weiß, der als Vater der Einsamkeitsforschung gilt<sup>11</sup> und übersetzt:

„Es scheinen mir Abwehrprozesse am Werk zu sein, wenn Forscher ihre eigene Einsamkeit bagatellisieren oder leugnen und auch die Einsamkeit anderer nicht beachten. Möglicherweise schrecken die Forscher vor der forschenden Auseinandersetzung mit Einsamkeit deswegen zurück, weil sie nicht mit diesem Zustand in Verbindung gebracht werden wollen.“<sup>12</sup>

Hier stellt sich die Frage, weshalb dem Phänomen Einsamkeit in den USA dann offenbar mit weniger Zurückhaltung begegnet wurde. Die Suche nach einer schlüssigen Beantwortung möchte ich an dieser Stelle jedoch zurück stellen.

---

<sup>9</sup> vgl. Schaller-Steidl, Roberta: Einsamkeit & Fantasie. In: Katschnig-Fasch, u.a.(Hrsg.): Einsamkeiten. Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. -Wien: Turia und Kant, 2001, S.13

<sup>10</sup> vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.14 ff

<sup>11</sup> Der Soziologe Robert Weiß gilt als Anstoßer dafür, dass einige Soziologen und Psychologen, das Phänomen Einsamkeit systematisch in Angriff genommen haben. Dazu zählen auch Rubinstein, Shaver und Peplau. Weiß verbindet soziologische Theorien mit klinischer Einsicht, um die Lebenssituation von Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu untersuchen. Vgl. Psychologie Heute; 7. Jahrgang, Februar 1980, S.29

<sup>12</sup> Elbing, Eberhard 1991, S.16

Auch Katschnig-Fasch folgt der These des „turn-away-Phänomens“ und ist der Auffassung, dass Einsamkeit zwar integrativer Bestandteil der schöngeistigen Literatur ist, dass das Phänomen und seine Entstehungsbedingungen in den Wissenschaften jedoch keine Aufmerksamkeit findet.<sup>13</sup> Einsamkeit gilt als individuelles Problem und wird im aufgeklärten Diskurs der akademischen Disziplinen bestens verdrängt und verleugnet und ist damit ein blinder Fleck, der sich selbst in diesem Feld permanent reproduziert.<sup>14</sup>

Dieser Sachverhalt bezieht sich allerdings nicht nur auf die Wissenschaft. Einsamkeit und Vereinsamung gehören offenbar zu den großen Tabuthemen westlicher Konsumgesellschaften, in denen Kontakt- und Lebensfreude demonstrativ zur Schau gestellt wird. Über Einsamkeitsgefühle wird hingegen geschwiegen, da sie nicht in das gängige Sollbild der sozialfähigen und sozialkompetenten Person passen.<sup>15</sup> Häufiger als je zuvor bewegt sich der Mensch in den modernen Gesellschaften damit als Fremder unter Fremden. Dies bietet zwar neue Kontaktchancen zwischen Generationen und Geschlechtern, Land- und Stadtbevölkerung, ist jedoch bereichernd und belastend zugleich.<sup>16</sup>

Da Menschen ihr Verhalten an Normen und Werten orientieren, die in Form von Rollenerwartungen an sie heran getragen werden, sind sie nicht ohne weiteres jedem (neuen) Kontakt zugänglich. Es bestehen Verhaltensunsicherheiten, die einen zwanglosen Kontakt zur neuen sozialen Umgebung behindern. Unterstützung wird daher in Ratgebern, Beratungsstellen oder therapeutischen Settings gesucht.<sup>17</sup>

---

<sup>13</sup> vgl. Katschnig-Fasch, Elisabeth: Vom Paradoxon der wissenschaftlichen Einsamkeit. In: Katschnig-Fasch et.al.(Hrsg.): Einsamkeiten. Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. Wien: Turia und Kant, 2001, S.60. Für Kamper ist maskierte Einsamkeit eine unumgängliche Begleiterscheinung der Verwissenschaftlichung des Geistes. Er ist der Auffassung, dass die Methode des Distanzieren, Isolierens sowie Objektivierens auch für denjenigen, der sie anwendet mit der Konsequenz desselben verbunden ist. Vgl. Kamper, Dietmar: Einsamkeit, soziologisch betrachtet. In Bitter, Wilhelm: Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht; Geist und Psyche; Kindler Verlag GmbH München, o.J., S.197

<sup>14</sup> Eine Ausnahme bilden die ethnologischen Disziplinen, da sie die Auseinandersetzung mit dem Anderen suchen und die Beziehung zwischen dem Eigenen und den Anderen am intensivsten betreiben. Vgl. Katschnig-Fasch, Elisabeth 2001, S.60 ff. „Die Freiheit des anderen Blickes und des anderen wissenschaftlichen Tuns braucht die Einsamkeit der Differenz.“ Katschnig-Fasch, Elisabeth 2001, S.62.

<sup>15</sup> vgl. Opaschowski, Horst W.: Wir werden es erleben. Zehn Zukunftstrends für unser Leben von morgen.- Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt 2002, S.181 ff. Vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.12

<sup>16</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1970, S.15

<sup>17</sup> Inzwischen ist geradezu ein Beratungsboom entstanden. Im Rahmen des zurzeit gefragten Coachings geht es allerdings stärker um Handlungsvorschläge statt um innerpsychische



Insbesondere im Zeitalter der Globalisierung mit all seinen Möglichkeiten wird vom Individuum eine flexible und sofortige Umorientierung abverlangt, die vielfach überfordert.<sup>18</sup> Indikator dafür ist, dass der Anteil der Menschen, die über innere Vereinsamung klagen und sich als Fremde unter Fremden und Fremdem fühlen, stetig anwächst. Jeder dritte Bundesbürger fühlt sich in zwangloser Freizeitgesellschaft unwohl und sehr allein.<sup>19</sup> Wie hoch die Dunkelziffer ist, lässt sich nur erahnen.

Einsamkeit ist somit keineswegs ein Übergangsproblem, ebenso wenig wie Anomie, Entwurzelung, Sinnverlust und Kontaktunfähigkeit.<sup>20</sup> Vielmehr ist sie ein Grenzproblem an der Schwelle zu übermäßiger Kompliziertheit des eigenen Lebensentwurfs und in der Interaktion mit anderen. Die einsamen Menschen leben ständig in unserer Mitte und wir alle können uns hin und wieder, mehr oder weniger zu ihnen zählen. In besonderen Momenten, Augenblicken und Lebensphasen und insbesondere in Zeiten des Umbruchs ist sie allgegenwärtig.

## **2 Annäherung an ein Schattengefühl**

Was ist Einsamkeit? Zu welchen Anlässen und Gegebenheiten tritt sie in Erscheinung? Wie entsteht und entwickelt sie sich?

Da die Wahrnehmung des Einsamkeitsgefühls subjektiv konstruiert ist, fällt es nicht gerade leicht, sich diesem Phänomen zu nähern.

Einsamkeit hat viele Gesichter. Das klassisch unverkennbare Einsamkeitsgefühl existiert jedoch nicht und so wird es kaum eindeutig zu identifizieren sein. Vielmehr scheint das, was als Gefühl der Einsamkeit bezeichnet wird und das, was als Einsamkeit erlebt wird, der im Detail bei jeder

---

Probleme. Vgl. Tenzer, Eva: Gut beraten? In: Psychologie Heute, 30. Jahrgang; Heft 12, Dezember 2003, S.20 ff

<sup>18</sup> Hitzler ist der Auffassung, dass wir kulturell alles sammeln, was es gibt und gegeben hat und auch das vereinnahmen, was es demnächst geben könnte. Dadurch entsteht natürlich ein unübersichtliches Durcheinander von Möglichkeiten. Doch bei all den Möglichkeiten ist den Menschen nicht die Kompetenz zur Selbstbestimmung abhanden gekommen, sondern eher das Vertrauen in eine Anleitung, die nicht von ihnen selbst kommt. Vgl. Hitzler, Ronald im Gespräch mit Eva Tenzer: „Die Befürchtung etwas zu verpassen, fördert die Nachfrage nach Beratung“. In: Psychologie Heute, 30. Jahrgang; Heft 12, Dezember 2003, S.22

<sup>19</sup> vgl. Opaschowski, Horst W. 2002, S.182

<sup>20</sup> vgl. Schulze, Gerhard: Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart.-2. Auflage.- Frankfurt/Main: Campus Verlag, 1992, S.18

Persönlichkeit, ganz individuell und einzigartige Einklang, der vielfältigsten emotionalen Schwingungen zu einer spezifischen Gemütsstimmung zu sein.<sup>21</sup>

Einsamkeit wird häufig als krankhafte, sozial bedingte Vereinzelung und Isolierung bezeichnet, die der Einzelne selbst als unnormalen Zustand empfindet.<sup>22</sup> Sie gilt als Existenz Erfahrung von der Abgeschiedenheit des Individuums von seiner Umwelt, sowohl im seelischen als auch im räumlichen Sinne.<sup>23</sup>

Soziologisch betrachtet beschreibt Einsamkeit die soziale Situation eines Menschen, die durch eine permanente, zeitlich befristete oder aus bestimmten sozialen Lagen sich ergebende Reduktion der Aktivitäten und der sozialen Interaktionen gekennzeichnet ist.<sup>24</sup> Einsamkeit stellt sich den Soziologen meist als Problem dar, da Angehörige bestimmter sozialer Kategorien<sup>25</sup> an Vereinsamung leiden können. Die einsamen Menschen gelten hier vor allem als Störenfriede der sozialen Ordnung, da sie immer wieder von Orientierungslosigkeit befallen werden, die zur Abweichung von geltenden Normen führt.<sup>26</sup> Die Bewältigung von Einsamkeit gilt jedoch als individuelle und kollektive Aufgabe, da schließlich jeder Mensch, ob allein stehend, verheiratet, in Familie oder Gruppe Einsamkeit erfährt.<sup>27</sup>

In einem Nachspüren nach den sozialen Ursachen der Einsamkeit kann diese zunächst als ein Kontaktverlust zu jenen Bezugsgruppen bezeichnet werden, an denen wir unser Verhalten orientieren und „die uns Möglichkeiten der Identifikation mit Relevanzbereichen des sozialen Handelns bieten, in denen wir unser eigenes Dasein als sinnvoll erleben.“<sup>28</sup>

<sup>21</sup> vgl. Mettler-v. Meibom, Barbara (Hrsg.): Einsamkeit in der Mediengesellschaft. Münster: LIT, 1996, S.17

<sup>22</sup> vgl. Dierse, U. 1972, S.411; vgl. Brockhaus Enzyklopädie: Einsamkeit.- 17. Neubearb. Auflage, 5. Band; F.A. Brockhaus Wiesbaden, 1968, S.314

<sup>23</sup> Tisch, W.: Einsamkeit. In: Lexikon der Psychologie: Arnold, Wilhelm, u.a. (Hrsg.): 1. Band; A - Gyrus; Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 1980, S.432

<sup>24</sup> vgl. Hillmann, Karl - Heinz (Hrsg.): Einsamkeit. Wörterbuch der Soziologie; 4. überarbeitete und ergänzte Auflage; Stuttgart: Kröner 1994, S.173

<sup>25</sup> Damit sind z.B. Menschen über 65 Jahre gemeint. Vgl. Schoeck, Helmut: Kleines soziologisches Wörterbuch, 3. Auflage; Herder Verlag, 1970, S.86

<sup>26</sup> Betrachtet man Einsamkeit als Abweichung von geltenden Normen, so muss die soziale Ordnung dem Einzelnen einmal Orientierungssicherheit geben und zum anderen, seine Neigung zur Devianz (wenn man Einsamkeit als Devianz bezeichnet) wirksam kontrollieren. Vgl. Schimank, Uwe: Theorien gesellschaftlicher Differenzierung. Leske + Budrich, Opladen 1996, S.209

<sup>27</sup> vgl. Krukenberg: Einsamkeit. In: Keil, Siegfried (Hrsg.): Familien- und Lebensberatung. Ein Handbuch, 1. Auflage. Kreuz Verlag Stuttgart 1975, S.243

<sup>28</sup> Dreitzel, Hans Peter 1970, S.14 ff

Vier typische Fälle von Kontaktverlust, die Einsamkeit implizieren, können hier unterschieden werden:

1. Unterprivilegierung im Herkunftsmilieu
2. Diskriminierung
3. Stigmatisierung
4. Verlust des eigenen Gruppenmilieus

Die ersten beiden, Unterprivilegierung und Diskriminierung, gelten als Ursachen eines Kontaktverlustes zu den Außengruppen.<sup>29</sup>

Die letzten beiden, Stigmatisierung und Milieuverlust, beziehen sich auf eine Schwächung der Kontakte zur eigenen Binnengruppe.<sup>30</sup> In ihnen liegen für Dreitzel die sozialen Ursachen der Einsamkeit in der Gesellschaft, die sich in verschiedenem Maße und auf verschiedene Gruppen auswirkt. So gibt es die soziale Einsamkeit isolierter Gruppen und die relative Einsamkeit entfremdeter Kontakte. Des Weiteren gibt es jedoch nicht minder, das Alleinsein durch erzwungene Isolierung und die durchdringende Einsamkeit inmitten von Menschen.<sup>31</sup>

Dannenbeck ordnet Einsamkeit der Kategorie des subjektiven Empfindens zu.<sup>32</sup> Für ihn stellt sie eine psychische Reaktion auf eine jeweilige soziale Situation dar, in der sich die Person aktuell befindet. Diese soziale Situation sieht er mit zwei Aspekten verbunden:

- a) mit einem Beziehungsaspekt, wenn Einsamkeit aus Defiziten im sozialen Netzwerk resultiert und
- b) mit einem Lebenslagenaspekt, insofern sie in Defiziten der objektiven Lebenssituation begründet ist.

Häufig werden Einsamkeit und Isolation jedoch nicht genau unterschieden. Auch Einsamkeit und Alleinsein werden nicht selten synonym verwendet. Doch

---

<sup>29</sup> Die soziale Benachteiligung und Unterprivilegierung kann sich vor allem auf junge Menschen beziehen, denen es z.B. an Schreib- und Sozialkompetenz mangelt.

<sup>30</sup> Stigmatisierung und Milieuverlust können Folge von erworbenen Kompetenzen sein, was z.B. ein erfolgreicher Akademiker, der aus dem Arbeitermilieu stammt, erleben kann.

<sup>31</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1970, S.42

<sup>32</sup> Dannenbeck, Clemens: Im Alter einsam? Zur Strukturveränderung sozialer Beziehungen im Alter. In: Bertram, Hans: Die Sicherheit privater Beziehungen. In: Bertram, Hans (Hrsg.): Das Individuum und seine Familie. Lebensformen, Familienbeziehungen und Lebensereignisse im Erwachsenenalter; Leske und Budrich, Opladen, 1995, S.129

nicht jeder, der allein ist, fühlt sich auch einsam. Der Wunsch sich zurückzuziehen und auf Distanz zu gehen, ist keineswegs ungewöhnlich. Darüber hinaus ist es ein verbreitetes Phänomen, auch in der Menschenmenge von Einsamkeitsgefühlen beschlichen zu werden. Einsamkeit tritt somit nicht selten verstärkt auf, wenn das Individuum gerade nicht alleine ist.

Puls unterscheidet 1989 in seiner Studie recht eindeutig zwischen sozialer Isolation und Einsamkeit, was sich seiner Meinung nach spätestens seit der Studie von Townsend in der Isolationsforschung durchgesetzt hat. Soziale Isolation bezieht sich dabei auf die objektive Seite von Kontaktdefiziten, während Einsamkeit die subjektiven Verarbeitungsprozesse durch das Individuum erfasst.<sup>33</sup>

Auch Lehr unterscheidet explizit zwischen Isolation und Einsamkeit und wehrt sich vehement dagegen Isolation mit Einsamkeit gleich zu setzen.<sup>34</sup> Zahlreiche Menschen sind objektiv isoliert, verfügen über geringe Sozialkontakte, fühlen sich aber keineswegs einsam. Andere hingegen sind objektiv keineswegs isoliert, fühlen sich aber trotzdem einsam.

Selbst Ausgrenzungen müssen nicht gleich Isolation bedeuten, da Ausgrenzungen aus beruflichen wie auch familiären Bereichen, Freiheit spenden und den Weg für neue Erfahrungen, Kontakte und Bindungen bereiten können.<sup>35</sup> Lehr konstatiert, dass Ausgrenzung sogar manchmal aktiv herbeigeführt und daher nicht nur passiv erduldet wird. Einsamkeit wird in diesem Fall regelrecht herbeigesehnt. Als Beispiel nennt sie die zahlreichen Aussteiger, die ein neues Leben fern der Zivilisation beginnen.<sup>36</sup>

Auch im Lebensalter oder persönlichen Entwicklungsstand, ist für sie die Verantwortlichkeit für Einsamkeitsgefühle nicht zwingend zu suchen. Weder Lebensalter noch Entwicklungsstand sind maßgebend und entscheidend für Einsamkeit. Stattdessen sind es Persönlichkeitsmerkmale und Reaktionen des Einzelnen auf spezifische Lebenssituationen, die durch die soziale Umwelt

---

<sup>33</sup> vgl. Puls, Wichard, Soziale Isolation und Einsamkeit: Ansätze zu einer empirisch - nomologischen Theorie.-Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag, 1989, S. 55; diese Unterscheidung treffen auch Ulich, D./Mayring, P. (1992), Peplau & Perlman (1982)

<sup>34</sup> vgl. Lehr, Ursula: Isolation und Einsamkeit im Alter - Dichtung und Wahrheit. In: Hoffmann, Hilmar (Hrsg.): Jugendwahn und Altersangst. Frankfurt am Main: Athenäum 1988, S.129-152

<sup>35</sup> vgl. Lehr, Ursula 1988, S.147

<sup>36</sup> Damit meint sie Manager ebenso wie Hausfrauen und Handwerker. Ich stimme Lehr allerdings nicht darin zu, dass das Motiv für den Ausstieg die Sehnsucht nach der Einsamkeit ist. Nach meiner Auffassung liegt dem Ausstieg eher die Sehnsucht nach Veränderung zugrunde.

beeinflusst werden.<sup>37</sup> Die Wechselwirkung von Individuum und Umwelt sind hier demzufolge maßgebend.

An dieser Stelle gilt hinzuzufügen, dass Individuen nicht selten in die Einsamkeit des Stigmatisierten gedrängt werden. Wenn Individuen von ihrer Umwelt nicht (mehr) ernst genommen werden, weil sie zu jung, zu alt, zu krank oder das „falsche“ Geschlecht haben, werden sie stillschweigend oder offen abgeschrieben und in die Einsamkeit geradezu getrieben.<sup>38</sup>

## 2.1 Erfassung und Bestimmung der Einsamkeit

Dass Einsamkeit vorrangig von tiefer Verzweiflung bestimmt ist, ist kaum zu bezweifeln und zeigt sich treffend anhand folgender Definition:

“Loneliness constitutes a destructive form of self-perception. The lonely feel left out, forgotten, unneeded and ignored. It seems likely that thoughts concerning the loss of the past and those in it, and the high regard for others as shown by illogical beliefs such as „I must be included,“ „I must be loved,“ and „I must not be alone,“ provide unreasonable demands on the individual.<sup>39</sup>

Elbing weist darauf hin, dass sich die Sachlage einer begrifflichen Differenzierung im Englischen günstiger darstellt, da zwischen solitude, loneliness und lonesomeness unterschieden wird.<sup>40</sup> Die Bezeichnung ‘loneliness’ trägt eine negative Bedeutung und meint ein Abgeschnittensein von Freunden oder ein Umgebensein von Feinden bzw. Menschen, die einem nicht wohl gesonnen sind.<sup>41</sup> Der Begriff ‘lonesomeness’ verheißt eine Traurigkeit, die aus dem Alleinsein erwachsen ist.

Eine positive Zuschreibung erhält hingegen das Wort ‘solitude’, das im Zusammenhang mit Freiheitsgefühlen und Autonomieerlebnissen, besonders im Zusammenhang der menschenleeren Natur „solitude of the woods/mountains“ steht.

Im deutschen Sprachgebrauch stellt sich die Verwendung der Termini „einsam“ und „allein“ eher unbefriedigend und wesentlich ungenauer dar. Der Begriff

<sup>37</sup> Lehr, Ursula 1988, S.130

<sup>38</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1970, S.37

<sup>39</sup> vgl. Fisher, D.W.: Loneliness. In: Corsini, Raymond, J., Editor: Encyclopedia of Psychology, second edition, volume 2; John Wiley & sons, Inc., 1994, S.350

<sup>40</sup> Elbing, Eberhard 1991, S.7

Einsamkeit kennzeichnet sowohl das positive als auch das negative Erleben physischen Alleinseins oder sozialen Beisammenseins. Die Verwendung der Termini „einsam“ und „allein“ kann im deutschen Sprachgebrauch daher ebenso unbefriedigend sein, wie die Formulierung positive/negative Einsamkeit.

Elbing strebt daher an, eine eindeutigeren Begrifflichkeit zu verwenden. Begriffsakzentuierungen sollen dafür in ein Ordnungsmodell zur Strukturierung zusammengefasst werden.<sup>42</sup> Diese Anregung ist sicherlich erstrebenswert. Eine Einigung auf ein einheitliches Ordnungsmodell sowie eine konsequente Umsetzung dürfte jedoch kaum möglich und Gegenstand ausgedehnter Diskussionen sein.

Ich möchte an dieser Stelle betonen, dass einsam zu sein nicht bedeutet, dass es ein bestimmtes unverkennbares Gefühl gibt - eben das Einsamkeitsgefühl - das jeder Mensch fühlt, wenn er einsam ist.

Die Kennzeichen der Einsamkeit sind vor allem deshalb schwer zu benennen, da ihre Ausdrucks- und Erscheinungsformen in unmittelbarer Nähe zu anderen Emotionen stehen, die miteinander korrelieren. Langeweile, Schüchternheit, Trauer und Depression können demzufolge einerseits Begleiterscheinungen, Ausdrucksformen und Reaktionen auf Einsamkeit sein und andererseits eigenständige Phänomene für sich darstellen. Die Grenzen sind hier, insbesondere zur Depression, fließend und eine klare Differenzierung aufwändig. Eine besondere Vertraute der Einsamkeit ist zudem die Sehnsucht, da es kaum ein Einsamkeitsgefühl geben wird, das nicht von Sehnsucht begleitet ist.

Ab einem gewissen Stadium der Einsamkeitsempfindung ist diese eindeutig - zumindest subjektiv - als solche zu identifizieren. Es ist allerdings wahrscheinlich, dass ab einem gewissen Grad bereits tiefe Vereinsamung eingetreten ist oder zumindest unmittelbar bevorsteht. Nicht jeder erkennt die eigene Einsamkeit schließlich in ihren Anfängen.

Doch ab wann kann von Einsamkeit oder Vereinsamung gesprochen werden?

Es wird kaum möglich sein zu erfassen, mit welcher Intensität Einsamkeit bereits wirksam ist, bis das Subjekt zum dem Eingeständnis kommt, sich selbst als vereinsamten Menschen zu beschreiben.

---

<sup>41</sup> Dreitzel weist darauf hin, dass Hofstätter in Polaritätsprofilen der Begriffe „Einsamkeit“ und „loneliness“ nachgewiesen hat, dass „loneliness“ für Amerikaner weitaus negativere Valenzen aufweist, als „Einsamkeit“ für Deutsche. Vgl. Dreitzel, Hans Peter 1970, S.8

Zudem wird es Menschen geben, die vermutlich niemals ein diesbezügliches Zugeständnis wagen würden, sei es aufgrund mangelnder Selbstreflexion, Furcht vor dem Eingeständnis und seinen emotionalen Folgen oder aufgrund der Unmöglichkeit, wie sie beispielsweise bei dementen Personen vorzufinden ist.

Möglicherweise zeigt sich Einsamkeit schon längst in der Sprache und im Ausdruck des Organismus, ohne dass ein Zusammenhang hergestellt wird. Einsamkeit maskiert sich nicht selten hinter körperlichen Beschwerden und äußert sich in Unruhe, Müdigkeit, Tribsamkeit oder Lethargie. Sie ist häufig begleitet von Gefühlen der Leere, der Eingeschlossenheit, Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Sinnlosigkeit und Rastlosigkeit. Das Vermissen von Liebe, Bestätigung, Geborgenheit und Wärme wirkt dabei mehr oder weniger belastend.<sup>43</sup>

Eine Besonderheit des Einsamkeitsgefühls liegt zudem darin, dass es zwar für den Betroffenen spürbar, nach außen jedoch nicht unbedingt sichtbar ist. Einsamkeit hat zwar viele Gesichter - sie zeigt sich jedoch nicht eindeutig in ihnen. Dadurch ist sie kaum für andere identifizierbar.

Einsamkeit verfügt über kein markantes Merkmal oder eine Erscheinung, die äußerlich sichtbar wird und ihr eindeutig zugeordnet werden kann.<sup>44</sup> Hier liegt die Gefahr des Beginns eines folgenschweren Kreislaufs: Das Individuum ist einsam und es steigert die Einsamkeit, zu erkennen, dass niemand es bemerkt. Ein nach außen selbstsicher wirkender Mensch kann zutiefst einsam sein, ohne dass es für Außenstehende in Ansätzen erkennbar wäre. Lebt dieser Mensch zudem in einer intimen Gemeinschaft und verfügt über ein gut ausgebautes soziales Netzwerk, so wird das Bekennen des Einsamkeitsgefühls auf Fassungslosigkeit, wenn nicht sogar Unverständnis stoßen. Dies wiederum verstärkt nicht nur die Einsamkeit, sondern auch ihr Verschweigen.

Jeder Mensch kennt zudem das Gefühl inmitten von anderen zu sein und sich trotzdem verloren und einsam zu fühlen. Dies bezieht sich nicht nur auf jene, mit denen einen nichts verbindet oder von denen man sich innerlich zurückzieht. Einsamkeit tritt auch im Kreise vertrauter Menschen auf und

---

<sup>42</sup> vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.8 ff

<sup>43</sup> vgl. Ulich, Dieter/Mayring, Philipp: Psychologie der Emotionen.- Stuttgart: Kohlhammer, 1992, S.180

vermittelt das Gefühl, zwar miteinander verbunden, aber letztlich doch nicht zugehörig zu sein.

Die Einsamkeit in der Menge ist ein bekanntes und recht verbreitetes Phänomen. Niemand kann ahnen, wie einsam sich der Gast einer Veranstaltung fühlen mag und niemand vermag zu erkennen, in welchen einsamen Abgründen man sich selbst gerade befindet.

Zugang zu den Gefühlen anderer Menschen besteht in direkter Interaktion letztlich nur durch die Interpretation des jeweiligen Gefühlsausdrucks. Dies erfolgt durch die Beobachtung des Verhaltens, des Gesichtsausdrucks sowie unwillkürlicher Mimik, Gestik und Körperbewegungen. Unmittelbar wahrnehmbar ist das Gefühl der anderen jedoch nicht. Die Gefühle scheinen nur dem Fühlenden selbst zu gehören.

Durch andere Menschen können Gefühle letztlich nur aufgrund von Gebärden und der Erscheinung zugeschrieben werden, doch: „Wir lesen die Zeichen nicht mit Sicherheit richtig und *kennen* in diesem Sinne die Gefühle der anderen nicht; manchmal, wenn nicht sogar oft, wissen wir nicht genau noch können wir ausdrücken, was wir selbst fühlen.“<sup>45</sup>

Außerhalb direkter Interaktion sind Menschen somit auf die Beschreibungen der Gefühle des jeweilig Betroffenen angewiesen. Diese Beschreibung ist eng mit dem Fühlen des Gefühls verbunden.<sup>46</sup> Einsamkeit kann daher immer nur durch die betroffene Person selbst erfahren werden. Lediglich die Mitteilung darüber ist kommunizierbar.<sup>47</sup>

Doch da Einsamkeit nicht zwingend voraussetzt in einem (einsamen) emotionalen Zustand zu sein und zugleich von ihm zu wissen, ist sie damit auch nur begrenzt mitteilbar, erforschbar und messbar. Indem sie sich hinter anderen Umschreibungen und Etikettierungen verbirgt, kann sich ihr folglich nur angenähert werden. Eine vollständige Erfassung ist hingegen kaum möglich. Versuche wurden dennoch gestartet:

---

<sup>44</sup> Erröten ist z.B. eine körperliche Erscheinung, die der Scham, Peinlichkeit oder Verlegenheit zugeordnet werden kann. Einsamkeit verfügt hingegen nicht über einen derartigen markanten physiologischen Ausdruck.

<sup>45</sup> Gerth, Hans: C. Wright Mills. Emotion und Gefühl. In: Kahle, Gerd (Hrsg.): Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1991, S.121

<sup>46</sup> vgl. Landweer, Hilge: Scham und Macht: phänomenologische Untersuchungen zur Sozialität eines Gefühls; Tübingen: Mohr Siebeck, 1999, S.22 sowie Landweer, Hilge: Fühlen Männer anders? Überlegungen zur Konstruktion von Geschlecht durch Gefühle. In: Stoller, Silvia/Vetter, Helmuth (Hrsg.): Phänomenologie und Geschlechterdifferenz.- Wien: WUV-Univ.-Verl., 1997, S.254

<sup>47</sup> vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.2



Um den genauen Gefühlszustand bei Einsamkeit genauer ermitteln und benennen zu können, entwickelten Rubenstein und Shaver 1978 einen umfangreichen Fragebogen, der in der Beilage mehrerer Zeitungen an der amerikanischen Ostküste verteilt wurde.

Auf die Frage: „How do you feel when you are lonely? Circle all that apply.“<sup>48</sup> ergab eine Faktorenanalyse der 27 vorgegebenen Begriffe, die Aufteilung in: Verzweiflung, Depression, ungeduldige Langeweile und Selbstablehnung.<sup>49</sup>

Der Versuch der Erfassung und Bestimmung von Einsamkeit erfolgte überwiegend durch unterschiedliche Verfahren im Rahmen der psychologischen Disziplin. Lauth/Viebahn zählen dazu eindimensionale Skalen, Einschätzung von Isolierungsrelevanten Gefühlen, mehrdimensionale Skalen sowie die Explikation eines Prototyps einsamer bzw. isolierter Personen.<sup>50</sup>

Einen Überblick über die Entwicklung von Skalen zum Phänomen Einsamkeit geben Russell<sup>51</sup>, Peplau<sup>52</sup> und Cutrona 1980 durch die eine eindimensionale Skala entwickelt wurde, der die Annahme zugrunde liegt, dass einsame Menschen auf viele Aussagen in gleicher Weise reagieren.<sup>53</sup>

In der Einsamkeitsforschung hat sich diese UCLA-Einsamkeitsskala durchsetzen können und fast alle anderen Messinstrumente verdrängt.<sup>54</sup>

---

<sup>48</sup> Zitiert nach Puls, Wichard 1989 S. 56

<sup>49</sup> vgl. Puls, Wichard 1989, S.56. Puls weist darauf hin, dass die Verfasser ihre Ergebnisse als Beleg für die von Weiß geäußerte Vermutung interpretieren, Ursachen der Vereinsamung seien emotionale Isolation und soziale Isolation. Verzweiflung gilt als das subjektive Korrelat jener Situationen, die durch Mangel an engen, intimen Beziehungen charakterisiert sind; ungeduldige Langeweile zeichnet sich durch soziale Isolation aus. Als Reaktionen auf Einsamkeitsgefühle gelten hingegen Depression sowie Selbstablehnung.

<sup>50</sup> vgl. Lauth, Gerhard W./Viebahn, Peter: Soziale Isolierung.- Ursachen und Interventionsmöglichkeiten; München Weinheim; Psychologie-Verl.-Union, 1987, S.39

<sup>51</sup> vgl. Lauth, Gerhard W./Viebahn, Peter, 1987, S.39

<sup>52</sup> Die Sozialpsychologin Anne Peplau und ihr Kollege Daniel Perlman sind Verfechter des Diskrepanz-Modells. Danach liegt die Ursache von Einsamkeit in der Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit des Maßes befriedigender sozialer Beziehungen. Vgl. M.M.: Einsamkeit: Eine ganz gewöhnliche Reaktion. In: Psychologie Heute; 7. Jahrgang, Februar 1980, S.29

<sup>53</sup> Lauth, Gerhard W./Viebahn, Peter, 1987, S.39 ff. Die revidierte Fassung von Russell et. al. wird hier erläutert und vorgestellt. Ebenso findet sie sich bei Puls, Wichard 1989, S.64. Diese und weitere Meßverfahren und Skalen finden sich bei Elbing, Eberhard 1991

<sup>54</sup> Eine weitere Skala ist der „Fragebogen zur Sozialen Unterstützung“: SOZU-K-22 von Sommer und Fydrich, der lange Zeit das einzige deutschsprachige Instrument darstellte, während die UCLA-L das international am häufigsten eingesetzte Instrument zur Erfassung der Einsamkeit ist. Bilsky, W. und Hosser, D. untersuchten beide Skalen auf empirische Überschneidungen. Vgl. Bilsky, W./Hosser, D.: Soziale Unterstützung und Einsamkeit: Psychometrischer Vergleich zweier Skalen auf der Basis einer bundesweiten Repräsentativbefragung. In: Zeitschrift für differentielle und diagnostische Psychologie, J. 19, Heft 2, S. 130-144, 1998. Puls weist darauf hin, dass man einen Überblick über die Instrumente zur Einsamkeitsmessung bei Mischke 1987 sowie Russell 1982 findet. Die UCLA-Einsamkeitsskala ist auch mehrmals ins Deutsche übersetzt worden und in Untersuchungen

Sozialwissenschaftlich sind zunächst jedoch keine Anknüpfungspunkte an die Skalen und Forschungsergebnisse erkennbar. Grundsätzlich ist das Einsamkeitsgefühl ohnehin nur bis zu einem gewissen Grad bestimmbar, da die Bestimmung eines Begriffs über andere wiederum auch die Bestimmungen der anderen erfordert.<sup>55</sup>

Der Fokus liegt bei den Verfahren zudem in erster Linie auf der Beschreibung subjektiver Gefühlslagen im Hinblick auf das Einsamkeitsphänomen und berücksichtigt nicht ihre soziale Dimension. Das Soziale findet sich daher vorrangig in speziellen Forschungsrichtungen, wie beispielsweise in der Altersforschung. Die Ergebnisse werden später ausgiebig vorgestellt.

## 2.2 Erscheinungsarten der Einsamkeit

Einsamkeit kann sich auf verschiedene Art und Weise darstellen und erscheinen. Eine Form der Differenzierung der Einsamkeit erfolgt in vorübergehende Einsamkeit, situationale und chronische Einsamkeit.<sup>56</sup>

Die vorübergehende Einsamkeit kann nur Minuten oder Stunden dauern und ist eher ein kurzzeitiges Gefühl, das beispielsweise auftritt, wenn eine nahe stehende Person nicht unmittelbar verfügbar ist. Sie kann aus Warten oder der Sehnsucht nach dem geliebten Menschen ebenso erwachsen, wie aus gewissen Stimmungen oder der Melancholie. Vorübergehende Einsamkeit kann überraschen und durch Naturereignisse und musikalische Klänge hervorgerufen und verstärkt werden. Sie ist eine Gabe des Augenblicks oder der Natur und kann damit auch als beschauliche Einsamkeit bezeichnet werden.<sup>57</sup>

Die situationale Einsamkeit tritt meist als Folge von Ereignissen, wie Trennung/Scheidung oder Tod eines nahe stehenden Menschen auf. Ebenso bezieht sie sich auf den Verlust des Arbeitsplatzes, körperlicher Behinderung

---

verwendet worden. Puls zeigt die Skala in der deutschen Übersetzung von Schwab 1985:4. Vgl. Puls, Wichard 1989, S.64

<sup>55</sup> vgl. Mettler-v. Meibom, Barbara 1996, S.17. Mettler-v. Meibom möchte das Bestimmen der Begriffe früher oder später beenden, um einem durch die Aneinanderreihung von Begriffsbestimmungen entstehenden endlosen Regress entgegen zu können. Doch das wirft wiederum die Frage auf, inwiefern wir dann eigentlich sicher sein können, dass wir Ähnliches meinen, wenn wir von Einsamkeit sprechen?

<sup>56</sup> vgl. Meer, Jeff: Einsamkeit. In: Psychologie Heute; Jahrgang 14, Heft 3, 1987, S.22; vgl. Heigl, Adolf: Selbstaufmerksamkeit und Einsamkeit.- Theorie und Forschung, Bd 37; Psychologie, Bd 17; Roderer Verlag, Regensburg 1987, S.48

<sup>57</sup> vgl. Ivekovic, Rada: Gesichter der Einsamkeit. In: Katschnig-Fasch, Elisabeth u.a. (Hg.): Einsamkeiten: Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. Wien: Turia und Kant, 2001, S.158

oder Erkrankung. Diese reaktive Form der Einsamkeit kann bis zu einem Jahr andauern und von psychosomatischen Beschwerden, wie Schlafstörungen und Kopfschmerzen begleitet sein.

Von chronischer Einsamkeit wird hingegen gesprochen, wenn ein Mensch unter Einsamkeitsgefühlen leidet, ohne dass ein bestimmtes Ereignis eingetreten ist. Kognitive Faktoren, wie die Überzeugung niemandem trauen zu können sind vordergründig und halten die Einsamkeit aufrecht.<sup>58</sup> Menschliche Beziehungen können hier in gewisser Weise immer oberflächlich oder emotional unbefriedigend bleiben. Die chronische Einsamkeit geht meist auf traumatische Erfahrungen in der Kindheit zurück und bezieht sich in der Regel auf empfundene Zurückweisungen des Kindes durch die Eltern. Das kann der Tod eines Elternteils sein oder die Scheidung der Eltern, die das Kind als absichtlichen Verstoß oder als Zurückweisung erlebt.<sup>59</sup> Meines Erachtens muss dies jedoch nicht an derartige äußere Ereignisse gebunden sein, sondern kann ebenso in dem beständigen Empfinden emotionaler Kälte, dem Unverständnis für die eigene Sensibilität oder personaler Vernachlässigung begründet liegen. Lauth/Viebahn sprechen statt von Einsamkeit von sozialer Isolierung als einem Prozess von unterschiedlicher Dauer. Sie kategorisieren hier in kurzzeitige Gefühle, vorübergehende Erfahrung und einen dauerhaften Zustand/chronische Einsamkeit.<sup>60</sup> Die Differenzierungen sind jedoch identisch mit den bereits genannten.

### **2.3 Theoretische Ansätze in der Einsamkeitsforschung**

Obwohl im Rahmen dieser Studie keine Einsamkeitsforschung an sich betrieben wird, ist es sinnvoll, theoretische Ansätze und Konstrukte vorzustellen, die sich um das Phänomen Einsamkeit gruppieren. Damit wird der maßgebliche interdisziplinäre Forschungsstand zum Phänomen Einsamkeit zusammen getragen. Zahlreiche heterogene Ansätze der verschiedensten Disziplinen können mit ihren jeweiligen Merkmalen dafür aufgenommen und klassifiziert werden.

---

<sup>58</sup> Meer bezieht sich hier auf den Psychologen Jeffrey Young. Vgl. Meer, Jeff 1987, S.22. Ebenso erfolgt dies durch Heigl, Adolf 1987, S.51

<sup>59</sup> Vgl. Opaschowski, Horst W. 2002, S.181

<sup>60</sup> vgl. Lauth/Viebahn 1987, S.33

Elbing geht in seiner umfassenden Studie auf bestimmte merkmalscharakterisierende Zugänge ein, die in der Einsamkeitsforschung anzutreffen sind. Er kritisiert jedoch, dass der überwiegende Teil spekulativer Art ist und die theoretischen Setzungen empirisch nicht hinreichend präzise und systematisch überprüft wurden. Trotzdem sollen einige Beispiele der Spezifizierung von Einsamkeit kurz gestreift werden:

Von primärer und sekundärer Einsamkeit spricht von Witzleben (1958).<sup>61</sup> Kölbel (1960) unterscheidet äußerlich bedingte Einsamkeit von einer innerlich bedingten.

Lotz (1967) und Bitter (o.J.) beziehen sich auf positive/negative Einsamkeit.<sup>62</sup> Weiß (1973), der Vater der Einsamkeitsforschung,<sup>63</sup> differenziert soziale Einsamkeit und emotionale Einsamkeit.

Gaev (1976) beschreibt existentielle und pathologische Einsamkeit und Mijskovic (1979) metaphysische, existentielle sowie psychologische Einsamkeit.<sup>64</sup>

In ihrer groben Struktur heben frühe Arbeiten den positiven Aspekt der Einsamkeit hervor, während jüngere Publikationen einen stärkeren Bezug auf den negativen Aspekt der Einsamkeit nehmen.

### 2.3.1 Multidisziplinäre Ansätze der Einsamkeit: eine Übersicht

In differenzierter Form lassen sich folgende theoretische Ansätze der Einsamkeitsforschung kategorisieren:<sup>65</sup>

- Psychodynamische Ansätze: (Freud; Zilboorg 1938; Sullivan 1953 Bolby, 1973) Frühkindliche Prozesse werden als Determinanten der Einsamkeit gesehen. Einsamkeit gilt als pathologisches Phänomen, dessen Ursachen in der Kindheit zu finden sind.

<sup>61</sup> Siehe zu primärer/sekundärer Einsamkeit auch Thomas, Alexander (1998);

<sup>62</sup> Elbing kritisiert die Verwendung „positive“ und „negative“ Einsamkeit im wissenschaftlichen Sprachgebrauch, da sie ihm zu unscharf und verwirrend ist. Vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.13

<sup>63</sup> Weiß wird wohl deshalb Vater der Einsamkeitsforschung genannt, da er derjenige war, der die Notwendigkeit einer empirischen Erfassung der Einsamkeit zum Ausdruck brachte.

<sup>64</sup> Die Beispiele ließen sich weiter fortsetzen. Vgl. Elbing, Eberhard, 1991, S.19.

<sup>65</sup> vgl. Elbing, Eberhard 1991; Thomas, Alexander 1998; Peplau und Perlman (1982)

- 
- Soziologische Ansätze (Riesman 1964; Fromm 1955; Slater 1970; Bowman 1955): Wirkungsfaktoren, die gesellschaftlich und soziokulturell bedingt sind begünstigen die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen. Einsamkeit gilt als das Ergebnis normativer, gesellschaftlicher Zwänge.
  - Existenzielle Ansätze: (von Witzleben 1958; Moustakas 1961; Mijuskovic 1980): Einsamkeit wird als anthropologisches Faktum gesehen. Konkret formuliert: Der Mensch ist einsam. Einsamkeit ist damit ein typisch menschliches Wesensmerkmal, da jeder letztlich allein ist und der andere niemals vollständig in seinen Gedanken und Gefühlen zu erfahren ist. Die Bejahung der Einsamkeit wird favorisiert und nicht nur ihre Bewältigung.
  - Humanistische/phänomenologische Ansätze: (Rogers 1961; Moore 1976): Einsamkeit hat ihre Ursache im Individuum. Sie entsteht, wenn das Individuum die Erfahrung macht, sein Innerstes nicht mehr verbergen zu müssen, aber Zurückweisung erfährt. Phänomenologisch entsteht eine Diskrepanz zwischen dem idealen Selbst und dem aktuellen Selbst, das immer hinter dem idealen Selbst zurücksteht.
  - Interaktionistische Ansätze: (Perlman & Peplau 1979; Flanders; Weiss): Im Sinne interpersonaler Kommunikation und Interaktion führen Defizite im Sozialverhalten, in der Sozialkompetenz und im sozialen Netzwerk zu Einsamkeit.
  - Kognitions- und attributionstheoretische Ansätze: (Perlman&Peplau 1979; Weiß 1973): Einsamkeit gilt als Folge einer subjektiv wahrgenommenen Diskrepanz zwischen tatsächlichen und erwünschten Beziehungen.

Der letzte Ansatz hat sich außerordentlich stark durchgesetzt und gilt deshalb für viele als der bedeutendste.<sup>66</sup>

## 2.4 Einsamkeit als soziale Dimension? Erste Überlegungen

Beinhaltet Einsamkeit eine soziale Dimension?

Auf den ersten Blick ist das soziale Ausmaß des Einsamkeitsphänomens kaum zu erkennen. Bei genauer Betrachtung wird jedoch sichtbar, dass die Sozialität der Einsamkeit sich auf soziale Beziehungen bezieht und daraus folgend auch auf die gesamte Gesellschaft. Auf der Mikroebene gelten Defizite in den sozialen Netzwerken einer Person als Einsamkeitsursache. Auf Makroebene prägen gesellschaftliche Strukturbedingungen und die Verteilung materieller Ressourcen das Einsamkeitserleben.<sup>67</sup>

Einsamkeit entsteht nicht nur in Beziehungen zwischen Menschen, sie entfaltet sich auch in ihnen. Sie kann den Verlauf der Beziehungen maßgeblich beeinflussen und wird in ihnen erfahren und gelebt, aber auch bewältigt und überwunden.

Einsamkeitsgefühle treten in der anonymen Masse ebenso auf, wie in der vertrauten Gemeinschaft. Einsamkeit muss folglich stets in einem sozialen Kontext gesehen werden, da sich in ihr zahlreiche soziale Aspekte bündeln und sie sich stets auf soziale Beziehungen bezieht.

Einsamkeit ist ein soziales Gefühl, denn sie kann einerseits das Ergebnis gescheiterter Beziehungen sein, andererseits jedoch am Beginn derjenigen stehen, die sehnsuchtsvoll antizipiert werden.

Vorrangig wird Einsamkeit jedoch aufgrund der unerwünschten Abwesenheit bzw. Wunsch nach Anwesenheit anderer empfunden.<sup>68</sup> Eine Sozialität liegt dem Einsamkeitsgefühl auch deshalb zugrunde, da der oder das Erwünschte stets präsent ist, selbst wenn in keiner Weise Klarheit darüber besteht, wie dieses andere oder der andere auszusehen hat. So kann jemand sehnsüchtig herbeigewünscht werden, dem zugeschrieben wird, die eigene Einsamkeit beenden zu können, ohne dass dieser Mensch bisher in das Leben des Einzelnen getreten ist. Die sehnsüchtige Einsamkeit schafft hier Raum für Fantasie, die von der eigenen Vorstellungs- und Einbildungskraft bestimmt wird.

---

<sup>66</sup> vgl. Schwab, Reinhold: Einsamkeit-neuere Ergebnisse empirisch-psychologischer Forschung. In: Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie; J.6, N.4, 1987, S.450

<sup>67</sup> vgl. Dannenbeck, Clemens 1995, S.129. Dannenbeck bezieht sich hier auf Döring/Bortz.

<sup>68</sup> Dabei geht es nicht darum, dass physisch jemand anwesend ist, sondern um den Wunsch nach Zugehörigkeit.

Die Fantasie ist hier eine soziale Praktik, um mit der eigenen Einsamkeit umzugehen.<sup>69</sup>

Eine andere Variante liegt in der Hoffnung, dass die Einsamkeit ein Ende findet, wenn der geliebte, bereits verlorene Mensch nur zurückkehren würde. Simmel bezeichnet dieses Nachhallen vergangener Beziehungen oder die Antizipation künftiger, sei es als Sehnsucht oder gewollte Ablehnung, als eine Fernwirkung der Gesellschaft.<sup>70</sup> Die Sehnsucht, als die Begleiterin der Einsamkeit hat hier immer zwei Richtungen: entweder bezieht sie sich darauf, sich nach *etwas* oder nach *jemandem* zu sehnen. Damit drängt sie nach außen. Einsam zu sein bedeutet, dass diese Sehnsucht in eine große Leere geworfen wird. Damit ist das Ziel der Sehnsucht - die Einsamkeit - erreicht.

Des Weiteren geht Einsamkeit stets mit einem negativen Selbstbild und einem Gefühl der Minderwertigkeit einher.<sup>71</sup> Der Betroffene empfindet Gefühle der Unzulänglichkeit und meint für seinen Zustand selbst verantwortlich zu sein. Einerseits fühlt die Person sich nicht in der Lage mit anderen zusammen zu sein und unfähig in Kontakt zu treten. Andererseits leidet sie darunter, dass niemand sich um sie kümmert.

Dies führt in den Kreislauf eines Mangels an Selbstachtung und der Schuldgefühle. Insbesondere, wenn bereits zahlreiche Versuche unternommen wurden, das Einsamkeitsgefühl durch Teilhabe an der Gesellschaft zu überwinden, die Bemühungen jedoch gescheitert sind, kann dies zu weiterem Rückzug und Isolation führen. Schuldgefühle sowie Selbstzweifel werden sich dazu noch verstärken. In gewisser Weise empfindet der einsame Mensch sich dann als nicht gesellschaftsfähig. Einsam zu sein beinhaltet damit das subjektive Empfinden nicht „richtig“ zu sein.

Einsamkeit hat darüber hinaus immer mit Machtverlust und Unterlegenheit zu tun. Der einsame Mensch fühlt sich hilflos und ohnmächtig seiner Situation ausgeliefert. Er verliert Achtung vor sich selbst und die Achtung der anderen.<sup>72</sup> Stigmatisierungen können die Folge sein. In dem Machtverlust drückt sich maßgeblich soziale Ungleichheit aus. Neckel weist darauf hin, dass Machtlosigkeit ein Zustand ist, der einer Person in den seltensten Fällen

---

<sup>69</sup> vgl. Schaller-Steidl, Roberta 2001, S.21

<sup>70</sup> vgl. Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein (Hrsg.): Georg Simmel: Schriften zur Soziologie.- Eine Auswahl.- 1. Auflage, Suhrkamp Verlag; Frankfurt am Main 1983, S.253

<sup>71</sup> vgl. Schwab, Reinhold 1987, S.453

<sup>72</sup> Dies drückt sich oft in Selbstmitleid sowie Mitleid der anderen aus.

vorzuwerfen ist.<sup>73</sup> Aber auch umgekehrt, fühlen sich viele Menschen machtlos, wenn sie zahlreiche erfolglose Bemühungen starten, den anderen aus seinem Einsamkeitsgefühl zu befreien.

Wenn Einsamkeit Verlust an Macht bedeutet, so liegt darin zugleich Unterlegenheit. Einsamkeit und Unterlegenheit leben vom Vergleich. Unterlegenheit ist ein Gefühl der eigenen Schwäche oder Inkompetenz, das man zu sich selbst im Vergleich zu anderen hat. Neckel betont, dass die Bekundung einer persönlichen Unterlegenheit auf ein personales Defizit verweist, für das man sich selbst verantwortlich hält. Da jedoch niemand einen dazu zwingen kann, sich unterlegen zu fühlen, ist Unterlegenheit für Neckel eine negative Selbsteinordnung. Niemand kann einen letztlich auch dazu zwingen, sich einsam zu fühlen. Allerdings können Bedingungen derart gestaltet sein, dass sich dem Individuum nur geringe emotionale Wahlalternativen bieten.

Auch auf gesamtgesellschaftlicher Ebene hat Einsamkeit ihre Bedeutung und zahlreiche soziale Ursachen. So wird sie zugeschrieben und tabuisiert und nistet sich in verschiedenen Formen und Gestalten unter der Oberfläche ein, ohne dabei jedoch ihre Wirkung zu verlieren.

### **3 Emotionssoziologische Gebäude**

Um sich der Fragestellung anzunähern, an welchen Orten Einsamkeit nachzuspüren und aufzufinden ist, ist es vonnöten, einen Rahmen zu finden, in den dieses für viele Menschen so leidvolle Phänomen integriert werden kann. Leider hat sich die Soziologie bisher viel zu selten mit dem subjektiv empfundenen Leiden in der Gesellschaft beschäftigt - demzufolge auch viel zu wenig mit den Emotionen.<sup>74</sup>

Gefühle zielten den Soziologen letztlich zu stark auf die Ebene des Subjekts und so wandte sich die soziologische Forschung erst Anfang bis Mitte der 70er

---

<sup>73</sup> vgl. Neckel, Sighard: Die Macht der Unterscheidung; Campus Verlag GmbH, Frankfurt 2000, S.190

<sup>74</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter, 1970, S.14



Jahre den Gefühlen zu.<sup>75</sup> Weshalb die Sozialwissenschaften sich erst so spät der Erforschung der Gefühle zuwandten, lässt verschiedene Sichtweisen zu.

Als Barriere galt sicherlich zunächst die Praxis, Gefühle regelrecht zu ignorieren, falls sie überhaupt wahrgenommen wurden oder sie unter andere Kategorien zu subsumieren.<sup>76</sup> Die verspätete Zuwendung lässt sich aber wohl auch damit begründen, dass zunächst behauptet wurde, ein Gefühl könne kein tragfähiges theoretisches Konzept darstellen.

Gefühle fallen natürlich genau unter die unterschiedlichen Auffassungen des naturwissenschaftlich-positivistischen Wissenschaftsverständnisses und der geisteswissenschaftlich-hermeneutischen Auffassung. Die Soziologie galt schließlich als eine vorwiegend positivistische Wissenschaft, die soziale Phänomene und die Wirklichkeit quasi-objektiv, mit Unterstützung rational-kognitiver und wertfreier Methoden, aus ethisch neutraler Distanz heraus untersuchte.

Emotionen wurden bevorzugt dem Feld der Psychologen, Theologen oder Philosophen überlassen.<sup>77</sup> Sie galten zwar als ein natürliches Phänomen, aber eben auch als Privatangelegenheit, gekoppelt an idiosynkratische Momente, auf die das Soziale keinerlei Einfluss hat.<sup>78</sup>

Letztlich hatten die verschiedenen Strömungen der Soziologie auch dringendere Anliegen, als Emotionen zu erforschen. So beschäftigte sich beispielsweise Weber mit dem Konzept und Prozess der Rationalisierung sowie subjektivem sinnverfolgendem Handeln. Gefühle als Antrieb sozialen Handelns waren dabei jedoch nicht so bedeutsam.

Entgegen weitläufiger Meinungen und Vermutungen mied jedoch auch die Psychologie zunächst Gefühle. Sie behandelte Emotionen eher stiefmütterlich und präsentierte nur eine recht dürftige Bilanz ihrer Gefühlsanalyse.<sup>79</sup>

---

<sup>75</sup> vgl. Flam, Helena: Soziologie der Emotionen.- Eine Einführung; Konstanz: UVK-Verl.-Ges., 2002, S.114 ff; vgl. Gerhards, Jürgen: Soziologie der Emotionen: Fragestellungen, Systematik und Perspektiven.- Weinheim; München: Juventa-Verlag, 1988, S.53

<sup>76</sup> vgl. Hochschild, Arlie: Das gekaufte Herz: zur Kommerzialisierung der Gefühle.- Frankfurt am Main; New York: Campus Verlag, 1990, S.157; Flam, Helena 2002, S.114; Gerhards, Jürgen 1988, S.11

<sup>77</sup> Auch Kahle weist darauf hin, dass in der Soziologie eine Emotionstheorie keinen festen Platz gefunden hat, da man es ausschließlich als eine Aufgabe der Psychologie sah, Innenzustände zu analysieren, und dazu wurden die Gefühle gerechnet. Vgl. Kahle, Gerd: Nachwort. In: Kahle, Gerd (Hrsg.): Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1991, S.284

<sup>78</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.12

<sup>79</sup> vgl. Ulich, Dieter/ Mayring, Philipp 1992, S.9

Der Befund ist auch nach psychologieinterner Selbstkritik gering, was in der Vielfalt von Definitionen und Theorien, der Komplexität des Themas wie auch in der Fixierung auf dringlichere Anliegen begründet sein kann. Das Ausblenden bzw. Vernachlässigen der sozialen Dimension mag zudem eine weitere Ursache gewesen sein.

Eine Soziologie der Emotionen deshalb weiterhin auszuklammern und die Soziologie im Zustand der Entemotionalisierung zu halten, konnte jedoch nur zeitlich begrenzt sein. Inzwischen ist tatsächlich ein soziologisches Interesse an Emotionen erwacht. Neckel weist zudem darauf hin, dass bereits Durkheim wusste, dass eine Gesellschaft ohne das Band gemeinsamer Gefühle ohne Bestand ist.<sup>80</sup> Auch Kemper verweist auf verschiedene Gefühlsuntersuchungen von Klassikern der Soziologie und betont damit, dass die Soziologen Emotionen keineswegs völlig vernachlässigt haben.<sup>81</sup>

Gefühle spielen für die Steuerung unseres Handelns eine große Rolle, da sie nie grundlos sind.<sup>82</sup> Darüber hinaus wird niemand bestreiten, dass Emotionen für unsere soziale Wirklichkeit und im Umgang miteinander von enormer Bedeutsamkeit sind. Erst durch sie und in ihnen erfahren wir Lebendigkeit in uns selbst und im Kontakt mit anderen. Gefühle erschließen uns etwas und sind ein wesentlicher Bestandteil gelingenden oder nicht gelingenden Lebens, das ohne sie ärmer wäre.<sup>83</sup>

Die hohen Absatzzahlen von Ratgebern, die Hilfe und Unterstützung bei allen Anlässen und Formen des sozialen Austausches bieten, sind ebenfalls nur *ein* Hinweis darauf, dass Emotionen zentrale Themen unserer Alltagskultur sind. Sie gehörten und gehören stets zu gesellschaftlich diskutierten Themen und

---

<sup>80</sup> vgl. Neckel, Sighard: Status und Scham. Zur symbolischen Reproduktion sozialer Ungleichheit.- Frankfurt/Main Campus Verlag, 1991, S.21

<sup>81</sup> Allerdings schränkt er ein, dass es zwar viele Theorien der Emotionen gibt, jedoch keine speziell soziologische. Vgl. Kemper, Theodore D.: Auf dem Wege zu einer Theorie der Emotionen: Einige Probleme und Lösungsmöglichkeiten. In: Kahle, Gerd (Hrsg.): Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1981, S.137

<sup>82</sup> Kaufmann ist der Auffassung, dass die Gefühle einspringen, wenn eine Situation für uns offen ist oder nur schwach durch eine Norm strukturiert. Die Gefühle lenken dann die Schritte oder stellen einen normativen Rahmen auf. Vgl. Kaufmann, Claude: Singlefrau und Märchenprinz: Über die Einsamkeit moderner Frauen.- Konstanz: UVK-Verl.-Ges.-, 2002, S.105

<sup>83</sup> Löw-Beer, Martin: Überlegungen über die Fähigkeiten, angemessen zu fühlen und einander emotional zu verstehen. In: Koch, Gertrud (Hrsg.): Auge und Affekt. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1995, S.148

führen zu lebendigen dynamischen Prozessen im zwischenmenschlichen Geschehen.<sup>84</sup>

Indem wir Gefühle an anderen wahrnehmen und registrieren, reagieren auch wir emotional darauf. Diese Erwiderng macht Kommunikation fraglos spannend und beseelt und haucht jedem interaktiven Geschehen lebendigen Atem ein - ob in positiver oder negativer Weise.<sup>85</sup>

Eine Gestalt des menschlichen Daseins ohne Emotionen ist also weder denkbar noch möglich und wohl kaum erstrebenswert. Ein Mensch ohne Gefühle wäre ohne Orientierung und ohne Warnsystem. Selbst der Vorsatz, nicht mehr zu fühlen, würde sogleich weitere Gefühle in uns und falls öffentlich kundgetan, auch in anderen auslösen, was eine maßgebliche Dynamik in jeder Interaktion hervorrufen würde.<sup>86</sup>

Emotionen beeinflussen Beziehungen, gestalten sie, offenbaren sich in ihnen und bringen weitere, manchmal auch ungeahnte neue hervor.

Liebe, Neid, Eifersucht und Scham sind nur einige Phänomene, die unsere sozialen Zusammenhänge auf intensive Weise strukturieren und den Zusammenhang zwischen Emotionen und Sozialem dokumentieren.

Auch gesamtgesellschaftlich sind Gefühle oft Grundlage von Ereignissen, die störend sind und die soziale Ordnung irritieren. Emotionen also ausschließlich der persönlichen Ebene zuzuordnen, wäre ein recht einseitiger Blickwinkel, der den Emotionen in unserem Leben, egal ob den großen oder den kleineren, in keiner Weise gerecht werden würde.<sup>87</sup>

---

<sup>84</sup> Ich denke hier besonders an die Gefühlsthemen, die in talkshows thematisiert werden. In diesen shows lässt sich bestens beobachten, dass emotionale Äußerungen starke Gefühlsreaktionen im Gegenüber auslösen und sich dieses Geschehen innerhalb kürzester Zeit hochschaukeln kann. Auch der Zuschauer am Fernsehen kann dies zwar aus sicherer Distanz verfolgen, doch löst das Dargestellte auch in ihm eine bunte Palette von Gefühlszuständen, wie Ekel, Abscheu, Scham aus. Siehe hierzu vor allem: Hilgers, Micha: Scham: Gesichter eines Affekts.-2. Auflage - Göttingen, 1997; Hilgers, Micha: Die Infrarote Schamlosigkeit. In: Kühn, Rolf et.al. (Hrsg.): Scham - ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1997 a, S.87-96

<sup>85</sup> Ein lebendiger Atem kann schnell zu einem Sturm werden. Damit meine ich Gefühle, die subjektiv empfunden werden und Grundlage von Handlungen sind, die für andere problematisch werden können, wie z.B. handgreifliche Reaktionen aus rasender Eifersucht.

<sup>86</sup> Emotional etwas erleben kann man weder absichtlich tun noch unterlassen, allerdings kann man sich in Situationen begeben, von denen man weiß oder von denen man erwartet, dass sie starke Gefühle auslösen können, wie z.B. der Besuch eines Fußballendspiels. Für Kettner bedeutet, sich in eine solche Situation zu begeben, eine Handlung vorzunehmen. Vgl. Kettner, Matthias: Kommunikative Vernunft, Gefühle und Gründe. In: Koch, Gertrud (Hrsg.): Auge und Affekt. Wahrnehmung und Interaktion.- Fischer Verlag, Frankfurt am Main, 1995, S.129

<sup>87</sup> Hier sei auch auf die Emotionen hingewiesen, die sich zwischen Kulturen und Religionsrichtungen ereignen und Grundlage von Krieg und Terror sind. Zur Politik von

---

Es steht grundsätzlich außer Frage: Individuen sind heute stärker auf sich allein gestellt und auch diese Tatsache erleichtert nicht gerade den Umgang und die Bewältigung der eigenen Gefühle. Gestaltung und Planung von Lebensentwürfen liegen ausschließlich in der jeweiligen Verantwortung. Damit fordert die Gestaltung des Lebenslaufs ein permanentes Selbstmanagement. Doch was sich in einem Moment als Freiheitsgewinn und Segen zeigt, wird im nächsten Moment zum Fluch. Die unerschöpflichen Wahlmöglichkeiten, die sich jedem Einzelnen bieten, beherbergen Gefahren, wie Orientierungslosigkeit und Unsicherheiten. Die Gefahr liegt im erhöhtem Enttäuschungsrisiko und der ständig bohrenden Frage, ob eine andere Entscheidung vielleicht nicht doch die bessere gewesen wäre.<sup>88</sup> Dies bietet Nährboden für zahlreiche Nuancen unterschiedlicher Emotionen, weitet ihren Spielraum aus und differenziert zugleich ihr Auftreten. Dies erschwert dem Individuum, die eigenen Gefühle exakt zuzuordnen und führt zu zweifelhafter Unentschiedenheit.

Hinzu kommt die Unklarheit darüber, was in welcher Situation überhaupt noch gefühlt werden soll. Welches Gefühl ist angemessen? Was entspricht (noch) dem Zeitgeist? Besteht beispielsweise Notwendigkeit und überhaupt Berechtigung, sich in einer kommunikationsdichten Gesellschaft einsam zu fühlen?

Dem Einzelnen wird somit ständig die Kompetenz abverlangt, in seinem vielfältigen Gefühlschaos, das er selbst kaum noch überblicken und zuordnen kann, eine Balance herzustellen.

„Unsere heutige Gesellschaft eröffnet eine andere, völlig gegensätzliche Perspektive: eine Zentrierung auf das Individuum, das dazu aufgerufen ist, sich selbst zu definieren und immer und überall Entscheidungen zu treffen. Es muss sich für eine Wahrheit entscheiden, während zugleich das Angebot möglicher Antworten, popularisiert durch die Medien, immer umfangreicher und widersprüchlicher wird. Dies schließt einfache Gesten des Alltagslebens mit ein, die früher durch Tradition weitergegeben wurden. Es muss sich für eine Moral entscheiden, und dies in einem äußerst breit angelegten Werteuniversum, das nur noch wenig Verbote enthält.“<sup>89</sup>

---

Emotionen siehe auch Lepenies, Wolf: Politik der Emotionen. sueddeutsche.de 5.09.2003; [www.sueddeutsche.de/deutschland/artikel/520/17503/print.html](http://www.sueddeutsche.de/deutschland/artikel/520/17503/print.html)

<sup>88</sup> vgl. Schulze, Gerhard 1992, S.77

---

Die Ausführungen zeigen, dass eine Soziologie der Emotionen zu weit mehr als einem weiteren wichtigen und längst überfälligen Subsystem der soziologischen Disziplin geworden ist. Eine notwendige Abgrenzung zu einer Psychologie der Emotionen erfolgt damit durch die vernachlässigte soziale Dimension, die sie in den Mittelpunkt stellt.

Grundsätzlich kann eine Soziologie der Emotionen als eine neue Soziologie für neue Zeiten gesehen werden.<sup>90</sup> Allerdings gilt zu ergänzen, dass es nicht nur eine neue, sondern vor allem eine noch recht junge Abzweigung ist, die sich erst etablieren muss. Die jüngere Emotionssoziologie hat noch eher konzeptionellen Charakter und bisher noch keinen richtigen Anschluss an ausgewählte Gefühle für sich gefunden, obwohl es inzwischen längst ein tragfähiges Konstrukt gibt, in welches nachfolgend spezifische Emotionen integriert werden können. Verschiedene Ansätze dieser Konstruktion werden später ausgiebig vorgestellt.

Doch zunächst gilt zu klären, welchen Zugewinn eine soziologische Theorie der Emotionen erbringen könnte. Welchen Mehrwert hat es, sich den Betätigungs- und Anwendungsfeldern einer Soziologie der Emotionen perspektivisch zu öffnen?

Verbindungsglieder zwischen einer Theorie der Emotionen und Fragen sowie Problemen der Forschung können auf verschiedenen Ebenen liegen:<sup>91</sup>

1. Auf der Ebene der allgemeinen soziologischen Theorie, die rationale, normative *und* emotionale Komponenten menschlicher Existenz berücksichtigt.
2. Hinsichtlich des kollektiven Verhaltens: Das Verstehen und Sichtbarmachen von Emotionen wird auf das kollektive Geschehen bezogen und erweitert, statt sie ausschließlich auf das Individuum zu reduzieren.
3. In der soziologischen Konflikttheorie: Die Betrachtung von Emotionen als Ressourcen und Kommunikationsmodi, die für die Konfliktlösung und Konfliktregulierung eingesetzt werden können, statt sie als Hindernisse derselben zu sehen.

---

<sup>89</sup> Kaufmann, Jean Claude 2002, S.25

<sup>90</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.12

---

4. In Bezug auf die Erforschung abweichenden Verhaltens: Ein umfassenderes Verständnis der emotionalen Prozesse, die Bestandteil von Phänomenen wie Suizid, Alkoholismus, Mord, Vandalismus u.v.m. sind.

5. Hinsichtlich Führungsverhalten und Motivation: Die Aufdeckung des blinden Flecks hinsichtlich emotionaler Komponenten im Führungsgeschehen.

6. In Bezug auf Gruppenverhalten, insbesondere mit makrosoziologischer Reichweite: Die emotionale Komponente von Solidaritätsbeziehungen, die durch Emotionen gestiftet werden und ihrerseits Emotionen hervorrufen.

7. Auf mikrosoziologischer Ebene hinsichtlich Sozialisation und Individuation: Gruppen und Gesellschaften sprechen immer auch Gefühle des Einzelnen an, auf die wiederum emotional reagiert wird.

8. Bezogen auf andere Anwendungsfelder sozialwissenschaftlichen Wissens, wie Konsumverhalten, Werbung und auch Psychotherapie: Überall, wo gezielt oder indirekt Verhalten manipuliert und modifiziert wird, geht es immer auch um Emotionen.

9. Auf der Ebene von Krankheit und Gesundheit: Das Schließen der Wissenslücke zwischen biologischen Grundlagen von Emotionen und deren Folgen für Krankheit bzw. Gesundheit sowie soziokulturellen Determinanten.

10. Bezogen auf das Verständnis Natur *und* Kultur: Emotionen sollen nicht exklusiv dem Reich der Natur zugewiesen werden.

Im Folgenden wird nun eine Auswahl der wenigen systematischen Ansätze einer Soziologie der Emotionen vorgestellt. Es wird dargelegt, wie die Autoren Gefühle in eine Emotionssoziologie integrieren und was es heißt, sich für die soziale Dimension von Gefühlen zu interessieren.

---

<sup>91</sup> vgl. Vester, Heinz-Günter: Emotion, Gesellschaft und Kultur: Grundzüge einer soziologischen Theorie der Emotionen.- Opladen: Westdeutscher Verlag 1991, S. 14 ff

Zunächst wende ich mich ausführlich der Vorgehensweise und den Versuchen von Jürgen Gerhards zu, um den Prozess der Entstehung der vernachlässigten Emotionssoziologie zu beschreiben.

Helena Flam zeigt auf, wie facettenreich die Soziologie mit Emotionen umgeht und stellt einige neue Ansätze, Instrumente und Ergebnisse vor, wobei sie die Rolle der Gefühle auch von politischer Seite aus betrachtet.

Des Weiteren sollen die Erkenntnisse der bahnbrechenden Studie von Arlie Hochschild sowie Uwe Schimanks Beitrag zu Emotionen in dieser Arbeit kein Randdasein fristen.

### **3.1 Basismodell der Emotionsentstehung**

Eine Emotionssoziologie setzt sich gegenüber der Nachbardisziplin Psychologie ab, indem sie das Soziale, und zwar im Sinne der wechselseitigen, sinnhaften Bezugnahme der Handelnden aufeinander in den Mittelpunkt stellt.

Gerhards legt eine recht systematische Arbeit zu einer Soziologie der Emotionen vor. Sein vorrangiges Ziel liegt darin, Wege einer Soziologie der Emotionen aufzuzeigen, den Gegenstand Emotionen von einem genuin soziologischen Blickwinkel aus zu beleuchten und die Strukturen einer Emotionssoziologie als Subsystem der Soziologie in Ansätzen auszumalen.<sup>92</sup>

Gerhards findet dafür zunächst mögliche Anknüpfungspunkte in den klassischen Werken von Weber, Durkheim und Simmel und fragt nach dem Ertrag dieser Klassiker für ein Modell der Emotionssoziologie.

Bei Weber erhält er dazu Hinweise in der Systematik der Grundbegriffe und in Webers Analyse der religiösen Entstehungsbedingungen der Moderne.<sup>93</sup>

Anknüpfungspunkte für eine systematische Emotionssoziologie gewinnt er jedoch kaum, da Weber die Frage nach den sozialen Bedingungen, die zu bestimmten Emotionen führen, welche dann wiederum zur Handlungsorientierung führen, nicht stellt.<sup>94</sup> Stattdessen fungieren psychische Dispositionen als kausale Bedingungen für soziales Handeln.

Des Weiteren grenzt Weber affektuelle Sinnorientierung als Kausaltypus von intentionalen Orientierungen des Handelns ab, obwohl auch Emotionen

---

<sup>92</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.19

<sup>93</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.24 ff

<sup>94</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.32

intentional gerichtet sein können und eine spezifische Form der Weltkonstruktion darstellen.

Trotzdem lesen sich Webers zentrale historisch-vergleichenden Studien zum Rationalisierungsprozess als gelungenes Beispiel der Analyse der kulturellen Variabilität von Emotionen.<sup>95</sup>

Durkheim thematisiert Emotionen an den Eckpfeilern seiner Arbeiten zum „Selbstmord“, „Primitive Classifications“, „Die elementaren Formen des religiösen Lebens“ sowie in seinem Werk „Über die Teilung der sozialen Arbeit“.<sup>96</sup> Im „Selbstmord“ erkennt Gerhards erste Schritte für eine soziologische Definition von Emotionen, indem Durkheim Emotionen in ihrer Verschiedenheit durch die Verschiedenheit der sozialen Gefühlsauslöser bestimmt.<sup>97</sup> Des Weiteren wurde mit Durkheims Einführung von Emotionen in den grundbegrifflichen Zusammenhang der Soziologie eine bedeutsame Weichenstellung getroffen.<sup>98</sup> Damit geht Durkheim weit über Weber hinaus.

Bei Simmel liegen Emotionen in ihrer Betrachtung im Zusammenhang der Wechselwirkungen zwischen Individuen und beruhen daher bereits auf einer soziologischen Perspektive.

Simmel unterscheidet zwischen primären und sekundären Gefühlen. Wenn Wechselwirkungen durch Emotionen hergestellt werden, spricht er von primären Gefühlen.<sup>99</sup> Sind Emotionen jedoch das Resultat von Wechselwirkungen, bezeichnet Simmel diese als sekundäre Emotionen.<sup>100</sup>

Primäre Emotionen sind demnach soziale Wirklichkeit produzierende Gebilde, während sekundäre Emotionen als psychische Ergebnisse sozialer Beziehungen gelten.<sup>101</sup>

Emotionen sind für Simmel, ähnlich wie für Durkheim, ein fundamentales Element der Konstruktion sozialer Wirklichkeit und konstitutiv für alles

---

<sup>95</sup> Diese Meinung vertritt er, obwohl Weber der Vorstellung, dass Emotionen kulturell moduliert, unterdrückt oder gefördert werden können nicht systematisch nachgeht.

<sup>96</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.33 ff

<sup>97</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.42

<sup>98</sup> Indem Durkheim Emotionen als basale Konstruktionsform sozialer Wirklichkeit versteht, geht er über Weber hinaus. Diese Perspektive wurde in Durkheims wissens- und religionssoziologischen Schriften ausgearbeitet. Vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.42 ff

<sup>99</sup> Primäre Emotionen sind Emotionen, mit denen Individuen in Beziehung zu ihrer sozialen Umwelt treten. Vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.49

<sup>100</sup> Bei den sekundären Emotionen kann nach den sozialen Bedingungen gefragt werden, die spezifische Emotionen produzieren.

<sup>101</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.43 ff



Soziale.<sup>102</sup> Gerhards Kritik an den Simmelschen Überlegungen zu einer Emotionstheorie lautet jedoch, dass sein Konzept eher fragmentarisch und wenig spezifiziert ist, und zwar hinsichtlich der sekundären wie auch primären Emotionen.<sup>103</sup> Allerdings erkennt er, dass letztlich durch Simmel das Fundament für eine Theorie der Emotionen gelegt wurde.

Die Bilanz, die Gerhards aus seiner Untersuchung der genannten klassischen Texte für eine Soziologie der Emotionen zieht, ist trotz allem positiv.

Er knüpft an die Thesen der Klassiker weiter an, indem er folgende Ansätze weiter verfolgt:

1. Konstitutiv für alles Soziale ist das Ausgehen von einer spezifischen emotionalen Konstruktionsform sozialer Wirklichkeit.<sup>104</sup>
2. Die Struktur sozialer Beziehungen produziert emotionale Befindlichkeiten.<sup>105</sup>
3. Emotionen sind kulturell kodierte Konstruktionen, die historisch modulierbar und umdeutbar sind und damit nicht allein sozialstrukturell bedingt.<sup>106</sup>

Diese Ansätze dienen ihm als Leitfaden zu einer systematischen Emotionssoziologie. Auf ihrer Basis entwickelt er eigene systematische Überlegungen zu einer Soziologie der Emotionen. Emotionen sind das Ergebnis des Zusammenspiels von vier Ebenen, die Gerhards als Bausteine einer Soziologie der Emotionen beschreibt:<sup>107</sup>

1. Organismus
2. Persönlichkeit
3. Sozialsystem/Sozialstruktur
3. Kultur

<sup>102</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.46 und S.50

<sup>103</sup> Gerhards weist darauf hin, dass Theodore Kemper mit seiner „Social Interactional Theory of Emotions“ (1978) eine Ausarbeitung versucht hat, ohne sich jedoch explizit auf Simmels sekundäre Emotionen zu beziehen. Das Konzept der primären Emotionen wurde in der Nachfolge jedoch nicht wieder aufgegriffen, außer in Ansätzen durch Simmel selbst, bei der Analyse der Entstehung der Moderne. vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.49

<sup>104</sup> Hier bezieht er sich sowohl auf Durkheim (Religionssoziologie) als auch auf Simmel (primäre Emotionen).

<sup>105</sup> Sowohl Durkheim (Selbstmord) als auch Simmel (sekundäre Emotionen) haben gezeigt, dass dies eine soziologisch bedeutsame Fragestellung sein kann.

<sup>106</sup> Weber hat dies zwar nicht systematisch untersucht – es liegt jedoch implizit seiner Rationalisierungsthese zugrunde. Vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.50. Dass Emotionen symbolisch soziale Konstrukte sind, wurde für Gerhards von den Klassikern am wenigsten ausgearbeitet.

Durch das Zusammenspiel dieser vier Ebenen werden Emotionen konstituiert, wobei jede Einheit sich durch eine eigene spezifische Struktur auszeichnet.<sup>108</sup> Während der Organismus die nicht sinnhaft strukturierte, physiologische Basis der Erregung bildet, besteht die Persönlichkeit aus den individuell erlernten und verinnerlichten Komponenten und idiosynkratischen, abgespeicherten Sinnmustern.

Das Sozialsystem gilt als das Feld der wechselseitigen Kommunikation, die immer schon auf der Basis von Strukturen, als Ergebnis vorangegangener Kommunikationen stattfindet.

Mit Kultur ist der umfassendste soziale Sinnzusammenhang gemeint, der Einfluss auf die Emotionen nimmt.<sup>109</sup> Kultur meint, die normativen Deutungsmuster der Welt und speziell die Interpretationen von Emotionen.<sup>110</sup>

Die Konstitution von Emotionen erfolgt damit letztlich durch die Interpretation und Konstruktionsleistungen dieser vier Ebenen durch die handelnden Subjekte. Erst in ihrem Zusammenspiel können Emotionen entstehen.

Die Ebene des Organismus betrifft zwar in erster Linie den Bereich der Physiologie, wird jedoch bei der Entstehung von Emotionen durch physiologische Erregung relevant. Dabei wird der physiologische Aufruhr vom psychischen System wahrgenommen und beeinflusst durch idiosynkratische Momente sowie sozialstrukturelle und kulturelle Definitionen, interpretiert.<sup>111</sup>

Die Physiologie dient damit lediglich als Impuls auf der Suche nach Interpretationen. Die Deutungen selbst sind jedoch sinnhaft strukturiert.

Gerhards hebt immer wieder die Bedeutungsstiftungen hervor, die ganz entscheidend für die Entstehung von Emotionen sind. So bedarf es zwar der Interpretation und Zuschreibung von Situationen, um Emotionen auszulösen, nicht aber der physiologischen Erregung.

Physiologische Impulse können bei der Entstehung von Emotionen zwar relevant sein, es besteht für sie jedoch keine Notwendigkeit. Damit sie als

---

<sup>107</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.205

<sup>108</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.208

<sup>109</sup> Die Kulturdimension gilt als jener Sinnzusammenhang, der auf vielfältigste Weise Einfluss auf die Emotionen nimmt, und zwar aus folgenden Gründen: 1. prägt Kultur das Fühlen via Gefühlsregeln, 2. wird Einfluss durch Kodierung von Sozialstruktur genommen und 3. werden Emotionen durch kulturelle Definitionen von Identität manipuliert. Vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.204

<sup>110</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.208

<sup>111</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.194 ff

Emotionen ins Bewusstsein treten können, müssen sie zunächst durch sinnhafte Interpretation ins Bewusstsein transportiert werden.

Die Wirkungsreihe, die sich daraus ergibt, beschreibt Gerhards wie folgt: "Emotionen entstehen als Resultat der Interpretation von sozialen Situationen, angereichert um eine kulturelle und personale Komponente; dies kann dann im zweiten Schritt zu einer physiologischen Erregung führen, die dann ihrerseits, wenn sie das Nadelöhr der Interpretation durchlaufen hat, auf die emotionale Befindlichkeit einwirkt."<sup>112</sup>

Im Fokus der Analyse auf der Ebene der Persönlichkeit stehen für Gerhards Systeme mit ihren emotionalen Äußerungen und Gefühlslagen. Die Persönlichkeitsebene ist der markanteste Pfeiler seines Modells, selbst wenn er für die Entstehung von Emotionen, die Bedeutung des Zusammenspiels aller vier Faktoren betont und sich keine Ebene auf eine andere reduzieren lässt.

Gefühle entstehen hier jedoch nicht nur aus der Interpretation sozialstruktureller Bedingungen, kultureller Regeln oder aus Impulsen des Organismus, sondern immer nur aus der Interpretation dieser Bedingungen durch die jeweiligen Akteure.<sup>113</sup> Damit fließt die jeweilige Persönlichkeit maßgeblich in die Bewertungen ein. Insofern behauptet Gerhards zu Recht, dass nur ihre Bedeutungsstiftungen als Bezugspunkt der Untersuchung von Emotionen dienen können, denn erst die Definition der jeweiligen Situation durch die Betroffenen übt Einfluss auf die Entstehung der Emotionen aus.<sup>114</sup> Als Ausgangspunkt der Entstehung von Emotionen gelten daher die Interpretationen der jeweiligen Akteure.

Hinsichtlich des Sozialsystems strukturieren nicht Status und Macht soziale Zusammenhänge, sondern die Interpretationen von Situationen, in denen Macht und Status als Dimensionen vorhanden sind.<sup>115</sup> Auch hier fließen die anderen Ebenen, wie die Persönlichkeit mit ihren idiosynkratischen Momenten, kulturelle Definitionen und gelegentlich physiologische Erregung mit ein.

Interaktionen sind jedoch stets im Fluss und geprägt von dynamischen Rotationen, was zur Folge hat, dass sich auch die sozialen Strukturen und Zusammenhänge durch Interaktionsprozesse permanent wandeln. Dies führt

---

<sup>112</sup> Gerhards, Jürgen 1988, S.195

<sup>113</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.191

<sup>114</sup> Gerhards, Jürgen 1988, S.191. Ob z.B ein Lächeln als Zuwendung oder ein Kommentar als Aufwertung verstanden wird, hängt damit nicht nur von den kommunikativen Handlungen, sondern von den damit verbundenen Bedeutungen des Interpreten ab.

dazu, dass auch die emotionalen Befindlichkeiten der Akteure ständig Veränderungsprozessen unterworfen sind.

Eine Kultur von Emotionen bezieht sich letztlich auf die gemeinsam geteilten Deutungen von Emotionen von Menschen einer Gesellschaft.<sup>116</sup> Das Einwirken und somit der Einfluss des Kulturellen auf das Emotionale vollzieht sich folgendermaßen:

1. Unmittelbar, durch entsprechende Gefühlsregeln: Auf die Entstehung von Emotionen wird durch kulturelle Gebote des richtigen und angemessenen Fühlens sowie ihres angemessenen Ausdrucks unmittelbar eingewirkt.
2. Kulturelle Deutungen wirken mittelbar auf die Entstehung von Emotionen ein, da sie die Interpretation von Sozialstrukturen anleiten.<sup>117</sup>
3. Kultur wirkt auf das Persönlichkeitssystem ein.

Das Selbstbild des jeweiligen Akteurs setzt sich zusammen aus den Vorstellungen über das emotionale Selbst und damit über die Idee einer eigenen Gefühlsidentität. Dazu gehört beispielsweise die Deutung, sich selbst als gefühlsbetonte, gefühlskontrollierte Persönlichkeit, leidenschaftliche Liebhaberin oder aufbrausenden Menschen wahrzunehmen.

Diese Selbstentwürfe, die aus Selbstbeobachtung der eigenen Emotionalität entstanden sind und beinhalten, sich selbst auch mit den Augen der anderen zu sehen, sind zugleich auch kulturell kodierte Identitätsentwürfe, die je nach Geschlecht, Milieu, Schicht und Gesellschaft variieren.<sup>118</sup>

Dieser Selbstdeutungsprozess und die eindeutige Zuordnung der eigenen Gefühlsidentität, setzt jedoch ein hohes Maß an Fähigkeiten, wie Selbstreflexionskompetenz und Abstraktionsvermögen voraus, die unterschiedlich stark ausgeprägt sind und entsprechend variieren.

Zusammenfassend lässt sich folgendes festhalten:

---

<sup>115</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.196 ff

<sup>116</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.200

<sup>117</sup> Diese mittelbare Wirkung von Kultur auf Sozialstruktur lässt sich nochmals in drei untergeordnete Einflusskriterien unterteilen: 1.Kultur legt die Deutungen für z.B. das Maß an Macht- und Statusgebrauch fest. D.h., Kulturelle Deutungen entscheiden mit, was als adäquat, insuffizient oder exzessiv bei sich selbst und anderen Akteuren zu gelten hat 2. Kulturelle Kodierungen bestimmen, ob z.B. die Ursache sozialer Verhältnisse bei den jeweiligen Akteuren selbst zu finden ist oder die Verantwortung bei den Machtstärkeren liegt. 3. Handlungen und Verhaltensweisen können in unterschiedlichen Kulturen verschieden sein. D.h. unterschiedliche konkrete Handlungen können dasselbe bedeuten und gleiche Handlungen können wiederum verschiedene Bedeutungen haben. Vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.201 ff

<sup>118</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.203

Gerhards ist überzeugt, dass die Bedeutungsstiftungen und Interpretationen der handelnden Akteure sowie das Zusammenspiel der vier Subsysteme für die Entstehung von Emotionen Voraussetzung sind, was monokausale Annahmen für ihn ausschließt.<sup>119</sup> Das Zusammenspiel der vier Ebenen verläuft allerdings nicht immer harmonisch und so entstehen Konflikte und Spannungen, die Emotionsarbeit vonnöten machen.

Emotionen sind stets das Ergebnis von Interpretationen, die sich selbst ständig im Prozess befinden. Eine einmal entstandene Emotion wird somit immer wieder neu interpretiert, verändert und moduliert und unterliegt damit einer ständigen Neudefinition.<sup>120</sup> Dies macht fraglos den Umgang mit Emotionen so komplex und außerordentlich schwer fassbar.

### **3.2 Enträtselung der Emotionen im Wechselspiel von Handeln und Strukturen**

Schimank sieht als eine wesentliche Aufgabe der Soziologie, den Fragen nachzugehen, warum Handelnde in einer Situation so und nicht anders handeln und zum anderen, wie sich strukturell ein bestimmtes Handeln im Zusammenwirken mit wiederum anderem Handeln auswirkt.<sup>121</sup> Damit will er das Wechselspiel zwischen sozialem Handeln und sozialen Strukturen andeutungsweise veranschaulichen.<sup>122</sup>

Sämtliche soziale Strukturen sind das Produkt sozialen Handelns, indem mehrere Interaktionspartner zusammenwirken. Dieses soziale Handeln wird wiederum durch soziale Strukturen geprägt, wenn auch nicht in völliger Ausschließlichkeit. Schimank wendet sich in seinen Erklärungen diesen zwei Bereichen zu, und zwar

1. durch die Erklärung von Handlungswahlen und
2. durch die Verdeutlichung der strukturellen Effekte, die durch das handelnde Zusammenwirken entstehen.

---

<sup>119</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.209

<sup>120</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.211

<sup>121</sup> vgl. Schimank, Uwe: Handeln und Strukturen. Einführung in die akteurtheoretische Soziologie.- Juventa Verlag Weinheim und München, 2000, S.16

<sup>122</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.14

Relevant sind hier vor allem die Erläuterungen der Akteurmodelle im Bereich Emotionen sowie die Behauptung von Identität als Handlungsantrieb. Beide ordnet er ergänzend, als zwei weitere Akteurmodelle, den zwei bedeutendsten soziologischen zu. Zu denen zählt:

1. Der „Homo Sociologicus“, als normorientierten Rollenhandelnden, der nach Erwartungssicherheit strebt.<sup>123</sup>
2. Der „Homo Oeconomicus“, als nutzenorientierten und rational kalkulierenden Handelnden.<sup>124</sup>

Da die Soziologie sich mit einer Reihe unterschiedlicher Gegenstandsbereiche wie Familie, Beruf, Organisationen, Gruppen, Gesundheit u.v.m. beschäftigt hat, besteht für Schimank Handlungsbedarf, die zwei Akteurmodelle um den „emotional man“ und „Identitätsbehaupter“ zu erweitern.<sup>125</sup>

Das ergänzende Akteurmodell des „emotional man“ hat dabei in der letzten Zeit eine größere theoretische Aufmerksamkeit erlangt und bereits zur Ausarbeitung eines Akteurmodells geführt. Für das Modell des „Identitätsbehaupters“ wurde hingegen kein generelles Modell formuliert. Es wurde vielmehr als Anhängsel des „Homo Sociologicus“ behandelt.

Da Schimank eine Komplettierung des soziologischen Werkzeugkastens zur Erklärung von Handlungswahlen anstrebt, gilt zunächst zu erläutern, was Emotionen eigentlich sind und was die Identität eines Akteurs ausmacht. Darüber hinaus beschäftigen die Fragen, welche Faktoren einer Handlungssituation Emotionen auslösen und inwiefern die Identität des Akteurs als Handlungsantrieb relevant ist.

Für Schimank ist es grundsätzlich nicht mehr möglich, Emotionen in die Nähe des bloßen Verhaltens zu rücken, nachdem sie einmal als Handlungsantriebe erkannt wurden. Vielmehr besteht Notwendigkeit, sie näher zu bestimmen und sie gegen Instinkte auf der einen und Kognitionen auf der anderen Seite abzugrenzen. Er folgt Gerhards, indem für ihn die drei grundlegenden

---

<sup>123</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.37 ff

<sup>124</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.71 ff

<sup>125</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.107

menschlichen „Modi der Weltaneignung“– Instinkte, Kognitionen und Emotionen - dem Menschen helfen, sich in der Welt zurechtzufinden.<sup>126</sup>

Instinkte sind im Vergleich zu Tieren allerdings sehr gering ausgeprägt, da sie eindeutig vorgeprägte und festgelegte Reaktionen auf Schlüsselreize konstituieren und keine Reaktionsalternativen bieten.

Anders sieht es bei den Emotionen und den Kognitionen aus. Beide unterliegen der Informationsverarbeitung auf der Ebene der Wahrnehmung. Emotionen, als ganzheitliche Informationsverarbeitung fallen dabei eindeutig in den Bereich des sozialen Handelns.<sup>127</sup>

Doch wie bringen Emotionen soziales Handeln hervor?

Antriebe sozialen Handelns sind vor allem jene Emotionen, die sich auf Inhalte und auf Formen sozialer Beziehungen richten. Es geht folglich um Emotionen mit Beziehungsorientierung. Hier wird unterschieden zwischen positiv getönten und negativ getönten Emotionen. Dazu zählen zum einen Liebe, Bewunderung, Mitgefühl und Anteilnahme und zum anderen Neid, Mißgunst, Hass und Verachtung.

Vier Gruppen von Emotionen, in die Verlust und Gewinn als emotional bewertendes Handlungsergebnis quer zu den Ausprägungen von Sympathie und Antipathie integriert sind, können unterschieden werden:<sup>128</sup>

Beziehungsorientierte Emotionen anhand von Ausprägung und Erlebnis des Gegenübers	
Sympathie/Gewinnerlebnis	Antipathie/Gewinnerlebnis
Sympathie/Verlusterlebnis	Antipathie/Verlusterlebnis

<sup>126</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.109

<sup>127</sup> Schimank unterscheidet bei Emotionen und Kognitionen die Art der Informationsverarbeitung. Während Emotionen auf simultaner Informationsverarbeitung beruhen, unterliegen Kognitionen der sequentiellen Informationsverarbeitung. Die ganzheitliche Verarbeitung begründet sich darauf, dass Emotionen ein einziges, gestalthaftes Bild von der jeweiligen Situation schaffen, das sich aus Wahrnehmungs- und Denkschritten zusammensetzt. Kognitionen hingegen schaffen eine Serie von Bildern, die sich auseinander herleiten und dann ins Handeln einfließen. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.109 ff

<sup>128</sup> Schimank sieht sein Klassifikationsschema jedoch nicht als das einzig mögliche. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.111

Anhand folgender Beispiele kann veranschaulicht werden, welche Emotionen aufgrund welcher Beziehungsstruktur entstehen können:

- Mitfreude entsteht durch eine Sympathie geprägte Beziehung, aufgrund von Gewinnerlebnissen des Gegenübers.
- Mitgefühl und Anteilnahme entstehen durch eine Sympathie geprägte Beziehung, aufgrund eines Verlusterlebnisses des Gegenübers.
- Neid und Missgunst entstehen durch eine Antipathie geprägte Beziehung, aufgrund von Gewinnerlebnissen des Gegenübers.<sup>129</sup>
- Schadenfreude entsteht durch eine Antipathie geprägte Beziehung, aufgrund von Verlusterlebnissen des Gegenübers.

Was die Art und Weise des Handelns betrifft, das durch Emotionen ausgelöst wird, orientiert sich Schimank an den analytischen Unterscheidungen von Helena Flam, die bereits eine Verknüpfung von „emotional man“ und „Homo sociologicus“ bzw. „Homo Oeconomicus“ geleistet hat.<sup>130</sup>

Während sich die Emotionen des „pure emotional man“ durch unwillkürliche Ausbrüche, Maßlosigkeit, Gefühlsgleichzeitigkeit sowie Unbeständigkeit auszeichnen,<sup>131</sup> gilt der darauf aufbauende „constrained emotional man“ als gesellschaftlich und sozial verträglicher. Sein Handeln ist zwar ebenfalls sehr emotional, allerdings wird diese Emotionalität erheblich durch normative und rationale Handlungsantriebe mitbestimmt.<sup>132</sup> Weitergeführt heißt das, dass Emotionalität und Normenbefolgung sich keineswegs ausschließen. Das

<sup>129</sup> Ich stimme grundsätzlich zu, dass Neid bei einer von Antipathie geprägten Beziehung entsteht, in welcher das Gegenüber Gewinnerlebnisse erzielt. Allerdings nur dann, wenn ich selbst daran interessiert bin, diese Art oder Form von Gewinn zu erlangen. Ansonsten würde ich eher von Missgunst sprechen, die nicht voraussetzt, dass ich diese Gewinnerlebnisse auch für mich anstrebe. Neid tritt ja auch bei einer Sympathie geprägten Beziehung in Erscheinung. Auch dann ist wieder maßgeblich, ob ich selbst an dem Gewinnerlebnis interessiert bin.

<sup>130</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.111 ff. Flam stilisiert zunächst den „pure emotional man“. Darauf aufbauend modelliert sie den „constrained emotional man“.

<sup>131</sup> Das Modell des „pure emotional man“ gilt als eine Form des emotionalen Handelns, das für die soziale Ordnung ein Störrisiko darstellt. Schimank weist darauf hin, dass das Ausleben von Emotionen zwar Befriedigung und Authentizität verschafft und dokumentiert, jedoch hinsichtlich der sozialen Folgen eines derartigen emotionalen Handelns stets Skepsis überwiegt. Dies gilt besonders für das Ausleben von Emotionen mit destruktivem Charakter, wie z.B. Hass oder Wut. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.113

<sup>132</sup> Ein Beispiel ist die Mutter, die ihre Emotionalität zum Kind ausdrücken kann und soll. Allerdings sind auch dieser Emotionalität Grenzen gesetzt. So darf ihre Liebe zum Kind nicht in Sexualität ausarten und Ärger über das Kind nicht in Gewalt.



Ausleben von Emotionen wird vielmehr durch soziale Normen vorgeschrieben, zugelassen oder untersagt.<sup>133</sup>

Es steht außer Frage, dass die rationale Nutzenerwägung, die im Modell des „constrained emotional man“ enthalten ist, in der ein oder anderen Situation von Vorteil sein kann. Diplomatie und Taktgefühl sind eindeutig dem Modell des „constrained emotional man“ zu zuordnen und nicht dem „pure emotional man“. Die Unterscheidung zwischen beiden liegt hier in den Kompetenzen des Gefühlsmanagements des Individuums.

Das Handeln des „constrained emotional man“ erklärt sich damit, dass es auf eine Kombination von „pure emotional man“ und „Homo Sociologicus“ bzw. „Homo Oeconomicus“ hinausläuft. Wie hoch welcher Anteil ist, entscheidet sich jedoch erst in der jeweiligen Situation.

Dasselbe gilt für die Inszenierung einer Emotionalität, die eingesetzt wird, um gewissen normativen Erwartungen zu entsprechen.<sup>134</sup>

Der „emotional man“ tritt für Schimank in den meisten Handlungskontexten letztlich nur sporadisch auf. Größtenteils wirken „Homo Sociologicus“ und „Homo Oeconomicus“ auf der Handlungsbühne, während Emotionen in der Regel überwiegend im Hintergrund ruhen. Daher stellt sich umso stärker die Frage nach den Ursachen und was einen Akteur, dessen Handeln bisher durch Normkonformität oder rationale Nutzenverfolgung bestimmt wurde, plötzlich dazu bewegt, emotional zu reagieren.

Die Soziologie hat bisher keine umfassenden Antworten auf die Frage gegeben, welche Faktoren emotionale Handlungsantriebe auslösen. Schimank schlägt daher drei Teilantworten vor, die soziale Auslöser bestimmter Emotionen darstellen können:

1. Emotionen werden durch massive und plötzlich wahrgenommene Erwartungsenttäuschungen ausgelöst.<sup>135</sup>

---

<sup>133</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.115; Hochschild, Arlie 1990, S.73 ff. Hochschild bezeichnet dies als „feeling rules“. Beispiele für Gefühlsnormen in Bezug auf negative Emotionen sind z.B. der Feuerwehrmann, der in einer heiklen Situation keine Angst zeigen darf oder der Kellner, der seine Abneigung gegenüber dem Gast nicht äußert. Gefühlsnormen hinsichtlich positiver Emotionen gelten z.B. hinsichtlich der Zurückhaltung in der Äußerung eigener positiver Gefühle, wie des verheirateten Vorgesetzten gegenüber seiner Mitarbeiterin oder des Professors gegenüber einer Studentin. Inwieweit diese Normen missachtet oder eingehalten werden, soll an dieser Stelle nicht diskutiert werden.

<sup>134</sup> Als Beispiel dienen hier die Gefühls- und Verhaltenserwartungen, die an jemanden gestellt werden, der einer Beerdigung beiwohnt. Dabei ist irrelevant, was dieser tatsächlich über das Ableben des Verstorbenen denkt oder empfindet. In dieser Situation gelten eindeutige

2. Routinisierung gilt als Auslösefaktor emotionalen Handelns: Gefühle halten sich in bestimmten sozialen Beziehungen und werden nicht hinterfragt, sondern routiniert empfunden.

3. Inszenierte Emotionen, die aufgrund normativer Erwartungen gespielt sind, können so internalisiert werden, dass sie irgendwann als echt empfunden werden und entsprechendes Handeln auslösen.<sup>136</sup>

Nach den Erläuterungen des dritten soziologischen Akteurmodells zur Emotionalität diskutiert Schimank als nächstes, inwieweit Identität und Selbstbestimmung relevant für die Beziehungen zwischen Akteuren sind.

Er nennt dieses vierte Akteurmodell, das des Identitätsbehaupters. Demnach kann die Behauptung der eigenen, ganz persönlichen Identität zu einem dominanten Handlungsantrieb werden.<sup>137</sup> Fragen nach dem Selbstbild führen zu Identitätsbeschreibungen, die sich auf die Ebenen von Selbstanspruch und Selbsteinschätzung verteilen:

1. evaluative Selbstansprüche
2. normative Selbstansprüche
3. kognitive Selbsteinschätzung

*Evaluative Selbstansprüche* beziehen sich auf die Vorstellungen über sich selbst und das eigene Leben, wie es verlaufen soll und welche persönlichen Ziele wünschenswert sind.<sup>138</sup> Diese Selbstansprüche können zu

---

normative Vorschriften hinsichtlich des Ausdrucks bestimmter Gefühle. Das Vortäuschen von Emotionen bezeichnet Schimank als Pseudo-Emotionalität. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.116 ff  
<sup>135</sup> Z.B. die normative Erwartung an das Pflichtbewusstsein einer Kollegin und der Ärger, wenn diese nicht erfüllt wird. Ebenso kann auch die Erwartung an sich selbst enttäuscht werden, z.B. durch das Scheitern bestimmter Hoffnungen und Wünsche, die Emotionen wie Trauer und Verzweiflung hervorrufen.

<sup>136</sup> Punkt 3 fällt für Schimank nicht mehr in den Zuständigkeitsbereich der Soziologie, sondern ist abhängig von innerpsychischen Prozessen. Trotzdem sollte die Soziologie dies zur Kenntnis nehmen. Mit dieser Anmerkung grenzt Schimank sich von Hochschild ab, die der Auffassung ist, dass durch die Unterdrückung und Modifizierung eigener „echter“ Gefühle Gefühlsarbeit öffentlich wird und nicht mehr ausschließlich Privatsache ist. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.121; Hochschild, Arlie 1990, S.100 ff

<sup>137</sup> Hierzu zählt der Forscher, für den sein Wissenschaftler-Dasein eine besondere Bedeutung hat und mehr als eine Rolle ist. Vielmehr begründet sich in der wissenschaftlichen Betätigung der subjektive Sinn des Lebens. Damit wird die Behauptung der persönlichen Identität zum Handlungsantrieb.

<sup>138</sup> Der evaluative Selbstanspruch dient als Wegweiser für die selbstformulierten Lebensziele und Lebensführung. Ein Erreichen der Lebensziele kann sich jedoch auch folgendermaßen

Aufforderungen an sich selbst und die soziale Umwelt führen und verbergen sich hinter dem Wunsch „So will ich sein“.

*Normative Selbstansprüche* gelten alltagssprachlich als das Gewissen einer Person und gehen auf internalisierte Normen zurück, welche die eigenen Emotionen steuern.<sup>139</sup> Sie finden sich in der Formulierung wieder: „So sollte ich sein.“

Relativiert werden evaluative und normative Selbstansprüche durch die *kognitive Selbsteinschätzung*. Sie beziehen sich auf die Fähigkeiten und Möglichkeiten, den evaluativen sowie normativen Selbstansprüchen gerecht zu werden und sie gegeneinander abzugleichen. Dies findet sich in der kognitiven Aussage: „So bin ich.“<sup>140</sup>

Identität und Selbstbestimmung werden relevant und bedeutsam für die Beziehungen zwischen Akteuren, da

1. Identität soziale Bestätigung benötigt und
2. Identität in der Selbstdarstellung des Akteurs sozial präsentiert werden muss.<sup>141</sup>

Ein kausaler Zirkel ist bereits in der thesenhaften Formulierung erkennbar, dass soziale Bestätigungen die Identität produzieren und reproduzieren. Soziale Bestätigungen ihrerseits sind Reaktionen auf die Selbstdarstellung des Akteurs, die wiederum durch die Identität gesteuert sind.

Identitätsbehauptung geschieht in der Auseinandersetzung mit der sozialen Umgebung und ist kein monologischer Prozess. Identität ist stets auf die spiegelnde äußere soziale Umwelt angewiesen, da sie nichts Statisches ist, sondern von enormer Wandelbarkeit. Das Selbstbild des Akteurs wird demnach ständig mit den Fremdbildern der sozialen Umwelt abgeglichen. Damit dies möglich ist, muss der Akteur seine Identität jedoch zunächst durch Selbstdarstellung zum Ausdruck bringen.<sup>142</sup>

---

ausdrücken: „Wer irgendwann einmal alles erreicht hat, was er sich immer gewünscht hat, ist nicht etwa wunschlos glücklich, sondern wunschlos unglücklich. Er weiß nicht mehr, wofür er überhaupt noch weiterlebt.“ Schimank, Uwe 2000, S.124

<sup>139</sup> So kann es sein, dass ein Prüfling sich im Nachhinein nicht über die gute Examensnote freut, die er sich ersehnt hat.

<sup>140</sup> Dieses „So bin ich“ beinhaltet m.E. dabei stets ein „obwohl ich eventuell anders sein möchte (evaluative Selbstansprüche) oder anders sein sollte (normative Selbstansprüche).“

<sup>141</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.128

<sup>142</sup> Der Ausdruck dieser Selbstdarstellung muss stärker bzw. eindeutiger sein, als ein durch „Homo Sociologicus“, „Homo Oeconomicus“ sowie „emotional man“ reduziertes Auftreten. Alle drei Formen des Handelns treffen nicht ausreichend die Identität des Akteurs. Deshalb stellt

Um den „Identitätsbehaupter“ ausreichend zu erläutern stellt sich die Frage, wodurch identitätsbehauptendes Handeln letztlich ausgelöst wird. Es geht folglich darum zu ergründen, welche Faktoren für das Individuum eine Bedrohung der Identität darstellen (können), die es zu behaupten gilt.

Schimank unterscheidet hier drei Typen von Identitätsbedrohungen:

1. Spezifische substanzielle Identitätsbedrohungen: In Form einer nachhaltigen Nichtbestätigung wichtiger Bestandteile des Selbstbildes des Akteurs.<sup>143</sup>
2. Indirekte Identitätsbedrohungen durch Existenzgefährdungen des Akteurs: Diese können durch das Wissen und Herannahen der eigenen Vergänglichkeit und Sterblichkeit erlebt werden.<sup>144</sup>
3. Entindividualisierungserfahrungen: Wenn die selbstbestimmte Einzigartigkeit nicht erkannt und Individualität sozial nicht bestätigt wird.<sup>145</sup>

Schimank war wichtig, die beiden klassischen Akteurmodelle um den „emotional man“ sowie den „Identitätsbehaupter“ zu ergänzen, um Handlungswahlen in sozialen Situationen und Beziehungen zu erklären. Handeln auf emotionaler Basis sowie Handeln auf identitätsbehauptender Basis können den „Homo Oeconomicus“ und den „Homo Sociologicus“ episodisch in den Hintergrund drängen. Die Frage, was genau emotionales Handeln begünstigt bzw. auslöst, gilt es allerdings noch weiterführend und fundierter zu untersuchen.

Für die Erklärung von sozialem Handeln bietet Schimank jedoch ansatzweise brauchbare Werkzeuge bzw. Prüfkriterien an, die normorientiert, nutzenbezogen und ergänzend emotional oder identitätsbehauptend sind und die bei der Untersuchung von soziologischen Rätseln zum Einsatz kommen können. Inwieweit sie für das Phänomen Einsamkeit anwendbar sind, zeigt sich im Verlauf dieser Arbeit.

---

Identitätsbehauptung einen eigenständigen Handlungsantrieb dar, der nicht durch die drei anderen Akteurmodelle mit bedient werden kann. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.131 ff

<sup>143</sup> Bedrohlich kann z.B. sein, wenn ich mich zur Wissenschaftlerin berufen fühle, jedoch immer wieder scheitere.

<sup>144</sup> In analoger Form gilt dies auch bei kollektiven und korporativen Akteuren, da auch diese altern und von Auflösung und Konkurs bedroht sind. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.136

### 3.3 Facetten der Gefühle im Kontext von Arbeit, Konsum und Politik

Flams Einführung in die Emotionssoziologie bietet einen umfassenden Überblick über Ansätze verschiedener Autoren, die sich weniger im deutschsprachigen, dafür umso stärker im englischsprachigen Raum Emotionen soziologisch genähert haben.<sup>146</sup>

Doch zunächst widmet auch sie sich den klassischen europäischen Texten von Simmel, Weber und Durkheim und dokumentiert ihren Umgang mit Emotionen, wenn auch nicht in dem Umfang und Ausmaß, wie es den Klassikern gerecht werden würde.<sup>147</sup>

In erster Linie sind es für sie Simmel und Durkheim, die den Emotionen eine große Bedeutung in der Gesellschaft zugeschrieben haben. Aber auch Weber schließt sie davon keineswegs aus.

Für Simmel sind es Emotionen, die Individuen aneinander binden und die Gesellschaft durch Interaktionen konstituieren.<sup>148</sup>

Vorrangig leisten die primären Emotionen den Beitrag, dass Institutionen überhaupt erst entstehen. Ihre Verfestigung führt dazu, dass neue Emotionen hervorgerufen werden, indem spezifische Emotionen, wie Treue und Dankbarkeit verhindern, dass die jeweiligen Institutionen wieder verschwinden. Durkheim nimmt für Flam die konträre Position ein, indem er postuliert, dass nur starke soziale Strukturen, Glaubensgebilde und Kollektivvorstellungen die Individuen aneinander und folglich damit auch an die Gesellschaft binden. Nur dann sind Individuen fähig als soziale Wesen zu handeln und Emotionen, wie Opferbereitschaft oder Liebe unter Beweis zu stellen.

---

<sup>145</sup> Dies variiert natürlich von Person zu Person. Nicht jeder erlebt es als Entindividualisierungserfahrung, wenn er als „Massenmensch“ behandelt wird.

<sup>146</sup> Sie bezieht sich auf Jack Katz, der seinen Fokus auf Emotionen in alltäglichen Momenten richtet. Des Weiteren stellt sie den konstruktivistischen Ansatz mit Bezug auf Hochschild, Shott und Averill vor und kontrastiert diesen mit dem positivistischen Ansatz Theodore Kempers. Hinsichtlich Kultur und Emotionen skizziert Flam die drei ähnlichen Ansätze von Gordon, Denzin und Doyle McCarthy, wobei sie die Forschungsarbeiten von Denzin wegen des marxistisch/symbolisch-interaktionistischen Rahmens in den Vordergrund rückt, den auch Hochschild und Denzin zu verwenden scheinen. Hinsichtlich der Aufrechterhaltung sozialer Strukturen bezieht Flam sich auf Kemper, Scheff und Collins von amerikanischer Seite sowie Honneth und Neckel von deutscher. Alle fünf Autoren heben die sozialen Strukturen als Ursache von Emotionen im Gegensatz zu ursächlich innerpsychischen Zuständen hervor. Vgl. Flam, Helena 2002, S.117 ff

<sup>147</sup> Flam ist sich dessen bewusst und wünscht sich diesbezüglich getrennte und intensive Studien, um diese Nischen zu füllen. Vgl. Flam, Helena 2002, S.16

<sup>148</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.111 ff

Bei einer schwachen sozialen Struktur tauchen hingegen negative Gemütsverfassungen, wie Melancholien oder Niedergeschlagenheit auf. Dadurch fühlen sich die Individuen isoliert und allein gelassen; aufgrund ihrer existenziellen Sinnlosigkeit steigen die Selbstmordraten.

Webers Hauptthese erkennt Flam darin, dass Emotionen, wie Angst vor Verdammung, seelischen Qualen und Einsamkeitsgefühle einen wesentlichen Beitrag zur Entwicklung eines modernen, rationalen Kapitalismus geleistet haben. Der Berufsausübung eines idealtypischen Politikers oder Wissenschaftlers liegen Leidenschaft und tiefe Emotionen zugrunde, wobei Leidenschaft als Grundvoraussetzung des jeweiligen Handelns gilt.

Flams Interesse liegt in erster Linie darin, den Facettenreichtum einer Soziologie der Emotionen darzustellen und ihre Ansätze, Untersuchungsergebnisse und Instrumente anzubieten. Diese sollen anregen, sich der Erforschung von Emotionen fortführend zu widmen. In erster Linie sensibilisiert sie damit für eine Gefühlssoziologie, wenn auch in einer anderen Differenziertheit und Systematik wie Gerhards.

Flam schwenkt ihren Blick stärker in die Breite und liefert zahlreiche Argumente, die überzeugen, gesellschaftlicher Emotionalisierung tiefer nachzuforschen. In ihrem Vorgehen widmet sich dafür drei großen Teilgebieten:

Zunächst hebt sie den Zusammenhang von Arbeit und Emotionen hervor, indem sie beschreibt, wie die Arbeit von Managern, Angestellten und Arbeitern erlebt wird. Dabei zeigt sich, dass Unternehmensangestellte zahlreiche intensive Gefühle bewältigen müssen, damit sie ihre Organisationsrollen spielen und aufrechterhalten können.<sup>149</sup>

So gelingt es beispielsweise Managern keineswegs den Vorschriften des Managements zu folgen und ihre Rollen perfekt zu spielen. Vielmehr gehen sie kein Entscheidungsrisiko ein, folgen Routinen und initiieren neue bürokratische Regeln. Im Hintergrund wirken Versagensängste und Überforderung.

Aufgrund sozialer und wirtschaftlicher Ungewissheit leiden sie unter permanenter Angst, die sie jedoch im Sinne der Rationalität ständig unterdrücken müssen.

---

<sup>149</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.177

Flam stellt anhand zahlreicher Beispiele vor, dass Manager, Angestellte und Arbeiter letztlich emotionaler sind als die meisten Forscher zugeben würden. Neben Ängsten und Frustrationen müssen sie gleichzeitig ihre Gefühle managen und verbergen. Damit verlangt die Arbeit einen hohen emotionalen Preis.

In einem weiteren großen Themenkomplex stellt Flam den Umgang mit Geld und die besondere Wirkung des Geldes in den Vordergrund und stellt in diesem Kontext Emotionen in den Mittelpunkt des Interesses.<sup>150</sup>

Hier zeigt sich, dass der individuelle Umgang mit Geld keineswegs rational ist, sondern tiefe Emotionen in den Menschen hervorruft. Geld verursacht letztlich eine große Anzahl von Einstellungen und Emotionen. Zum einen zu sich selbst, und zum anderen zu dem jeweiligen Objekt des Verlangens.

Aus emotionaler Sicht kann Geld niemals homogen oder qualitätslos sein. Sozialstrukturell bedingt verleihen erst soziale Interaktionen, Deutungsmuster und Emotionen dem Geld seine Heterogenität.

Geld wird durch die Individuen in aller Tiefe subjektiv betrachtet. Emotionen führen je nach sozialer Klasse, Beruf, Geschlecht und Einstellung zu einem sehr differenzierten Umgang mit Geld. Der Zusammenhang zwischen Geld und Emotionen wird anhand zahlreicher Beispiele deutlich:

Geldsorgen und Verschuldung werden tabuisiert und in Isolation ertragen. Individuen stehen unter dem permanenten Druck steigender Preise und dem Verlangen nach mehr Zahlungsmittel. Einkäufe verhelfen auf der einen Seite zu einem besseren Selbstgefühl und Selbstbild, da das Einkaufen Machtgefühle verleiht. Auf der anderen Seite wird Scham empfunden, wenn Bedürfnisse und Begierden nicht erfüllt werden können, deren Anschaffung durch die Medien fast schon vorgeschrieben wird. Depression kann eine Folge von Überschuldung oder Kaufsucht sein. Einsamkeitsgefühle treten auf, wenn Ausgrenzung als Konsequenz erfolgt, da die geltenden Standards nicht gehalten werden können. Die Aufzählung ließe sich endlos fortsetzen.

Flam belegt anhand zahlreicher Untersuchungen, dass die Beziehung zum Geld recht vielfältig und für sie zum Teil sogar krankhaft ist.<sup>151</sup> Sie hebt hervor, dass Geld für zahlreiche Menschen eine wesentliche Voraussetzung für Glück

---

<sup>150</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.211 ff

<sup>151</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.240

ist. Da immer mehr Dinge käuflich werden und der Konsummarkt expandiert, steigern sich auch die Begierden ins Unermessliche. Werbung und Berater spornen darüber hinaus den Konsumenten ständig an, der seinem Glück und verlorenen Respekt nur noch nachjagt.<sup>152</sup> Weitergedacht bedeutet jedoch ein Mangel an finanziellen Ressourcen, eine enorme Bedrohung ersehnter Glückseligkeit und ist damit an zahlreiche negative und belastende Emotionen gekoppelt.

Innovativ ist bei Flam, dass sie neben dem Zusammenhang von Arbeit und Gefühl sowie Geld und Emotionen, die Rolle der Emotionen in der Politik thematisiert. Damit betritt sie relatives Neuland und begibt sich somit auf ein Forschungsgebiet, das über noch recht unklare Konturen und eingeschränkte Materialien verfügt. Flam verfolgt kritisch, wie sich der Staat um die Gefühle seiner Bürger kümmert, aber auch, welche Gefühle er in ihnen erzeugt.<sup>153</sup>

Der moderne westliche Staat bietet letztlich nicht nur schöne und glückliche Momente an, sondern löst ebenso Scham, Wut und Neid in den Bürgern aus. Während er den Anspruch erhebt, Zufriedenheit planmäßig liefern zu können, treten stattdessen Angst, Furcht, Demütigung und Frustration auf.

Flam erkennt bereits in dem Begriff „Wohlfahrtsstaaten“, Glücksverpflichtungen. Der moderne Wohlfahrtsstaat sollte mit seinen umfassenden Dienstleistungsangeboten in erster Linie Zufriedenheit und Glücksgefühle bei den Bürgern hervorrufen. Das multiple Angebot führt jedoch eher dazu, dass Unzufriedenheit geäußert wird und immer noch bessere Dienstleistungen erwartet und verlangt werden.

Dem deutschen Staat haftet zudem an, den Eindruck zu vermitteln, dass Arbeitslosigkeit zum Teil selbst verschuldet ist. Die Aussage Gerhard Schröders in diesem Kontext, dass niemand ein Recht auf Faulheit habe, bestätigt, in welcher Weise Aussagen von Politikern negative Emotionen hervorrufen können.

Auch Armut und Scham werden nach wie vor in Deutschland assoziiert, selbst wenn sozialamtliche Broschüren auf das Recht jeden Bürgers, auf Sozialleistungen des Staates hinweisen.

---

<sup>152</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.248

<sup>153</sup> Flam vergleicht an dieser Stelle den modernen westlichen Staat mit dem osteuropäischen sozialistischen Staat. Vgl. Flam, Helena 2002, S.252 ff



Beim Phänomen Neid und Staat expliziert Flam die Frage, ob Politiker Neid tatsächlich als Mobilisierungsinstrument verwenden, da sie damit einfacher an Wählerstimmen kommen. Eine Politik des Neides kann in vielfacher Hinsicht einfacher sein, da das Wegnehmen unproblematischer ist, als das Schaffen von etwas Neuem, wie beispielsweise Arbeitsplätzen oder Kapital.<sup>154</sup> Ob Neid jedoch primär der Wirtschaft schadet, Innovationen unterminiert und Kultur und Wissenschaft unmöglich macht, bleibt weiterhin untersuchungswert.

Dass der Staat zum Wutobjekt werden kann, zeigt sich letztlich anhand der Reaktionen zahlreicher arbeitsloser Menschen, die sich von den Behörden allein gelassen fühlen. Kaum weniger Wut entsteht jedoch unter Jugendlichen und ethnischen Gruppen, die sich hilflos und allein gelassen fühlen.

Dem europäischen Wohlfahrtsstaat stellt Flam den Anspruch des osteuropäischen sozialistischen Staates, gegenüber, der vielmehr Angst, Demütigung, Resignation, Wut und (falsche) Hoffnung in den Menschen hervorruft. Beispiele liefert sie hier aus ihrer vergleichenden Untersuchung der zwei kommunistischen Regimes Polen und DDR.<sup>155</sup>

Im Kontext von Politik und Gefühl wendet sie sich abschließend mobilisierten und sich mobilisierende Massen zu und schlägt damit eine Brücke vom Individuum zum Kollektiv.<sup>156</sup>

Schlussfolgernd stellt sie fest, dass Emotionen grundsätzlich in einen Zusammenhang mit anderen Emotionen gestellt werden müssen, um festzustellen, ob sie mobilisierend oder demobilisierend wirken. So wirkt Angst vor Repression für sich allein eher demobilisierend, während das Geflecht aus Angst, Wut und Frustration die Massen mobilisiert.<sup>157</sup>

Flam gelingt ein guter Überschlagn von der Mikroebene zur Makroebene, indem sie anhand der Ansätze verschiedener Vertreter der Soziologie der Emotionen verdeutlicht, dass Emotionen nicht nur im Intimbereich, sondern in jedem Bereich des Lebens vorhanden sind.<sup>158</sup>

---

<sup>154</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.260 ff. Flam bezieht sich hier auf Helmut Schoeck.

<sup>155</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.265 ff

<sup>156</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.273 ff

<sup>157</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.296

<sup>158</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.165

Selbst wenn sie kein eigenes Programm zur Verfügung stellt, gelingt ihr anhand der zahlreichen Untersuchungen der Arbeit<sup>159</sup>, des Konsums<sup>160</sup> und der Politik aufzuzeigen, dass diese Bereiche hoch emotional besetzt sind und einen großen Ausschnitt der Wirklichkeit dokumentieren, der nicht vernachlässigt werden sollte. Anhand der vielfältigen Beispiele wird die Berechtigung einer Emotionssoziologie dadurch maßgeblich untermauert.

Als Fazit gilt: Gefühle prägen und bestimmen unseren Alltag sowie zahlreiche, verschiedene Momente politischer Mobilisierung.

### 3.4 Emotionale Instrumentalisierung in der Dienstleistung

Bei der Betrachtung einer Soziologie der Emotionen führt der Weg unweigerlich zu Arlie Hochschilds Studie, die sich den Emotionen soziologisch genähert und bahnbrechende Ergebnisse dokumentiert hat.

Hochschilds Ziel lag darin zu erforschen, wie Menschen aus unterschiedlichen sozialen Schichten Gefühle erleben und mit ihnen umgehen. Dafür startete sie zunächst eine Befragung unter StudentInnen, mit dem Ziel über die Beantwortung allgemeiner Fragen über das Gefühlsleben, etwas über das Ausmaß und die Zusammenhänge der Existenz von Gefühlsarbeit zu erfahren. Dabei interessierte vor allem, inwieweit diese Gefühlsarbeit den Befragten bewusst war.<sup>161</sup>

Als weitere Quellen dienten die Auswertung von Interviews und teilnehmender Beobachtung von FlugbegleiterInnen auf der einen Seite und die Auswertung einiger wenigen Interviews mit Angestellten eines Rechnungsbüros auf der anderen Seite.<sup>162</sup>

---

<sup>159</sup> Hier geht es organisationssoziologisch um Arbeit und Gefühl und die Erkenntnis, dass Manager, Angestellte und Arbeiter emotionaler sind als erwartet und Emotionen in hohem Maße bewältigen, managen oder verbergen müssen. vgl. Flam, Helena 2002, S. 173 ff, S.205, S.305 ff

<sup>160</sup> Hier wird deutlich, dass Konsum und Geldausgeben eher verunsichernd, schmerzhaft und emotional, statt vergnüglich und rational sein kann. Vgl. Flam, Helena 2002, S.211 ff, S. 306 ff

<sup>161</sup> vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.36 und S.180. Das Ergebnis: 32% der Frauen und 18% der Männer sprachen spontan von Gefühlsarbeit.

<sup>162</sup> Hochschild untersucht bei den FlugbegleiterInnen und den Büroangestellten, Gefühlsarbeit auf dem arbeitsmarktpolitischen Weg. Während die FlugbegleiterInnen durch besondere Freundlichkeit ihren Kunden Wohlbefinden vermitteln und damit zukünftige Buchungen sichern möchten, müssen die Angestellten eines Rechnungsbüros fordernd und aggressiv auftreten, um ihr Ziel zu erreichen. Hochschild belegt damit, dass die Prinzipien der Gefühlsarbeit in gleicher Weise zutreffen, selbst wenn die Berufe sich unterscheiden und die Gefühlszustände, die präsentiert werden, andere sind. Vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.40

---

Anhand dieser empirischen Erkenntnisse entwickelte Hochschild drei Dimensionen eines Gefühlssystems:

1. Das persönliche Gesicht der Gefühlswelt, durch die privaten Aussagen der StudentInnen.
2. Das öffentliche Gesicht der Gefühlswelt, durch die Aussagen der FlugbegleiterInnen.
3. Die Rückseite des öffentlichen Gefühlssystems, durch die Büroangestellten.

In ihrer Annäherung an Gefühle setzt Hochschild diese zunächst auf die gleiche Ebene, wie die Sinne Hören oder Sehen und schließt den körperlichen Zusammenhang unmittelbar mit ein. „Ganz allgemein empfinden wir Gefühle, wenn sich körperliche Erregungen mit dem verbinden, was wir sehen oder uns vorstellen.“<sup>163</sup>

Nach Hochschilds Auffassung haben Gefühle immer sozialen Charakter. Damit ist der Kern des Fühlens und Empfindens für sie stets sozial. Dem konstruktivistischen Ansatz folgend, erschafft das Individuum eine eigene Sicht der Welt, und zwar ausgehend vom Zustand eigener persönlicher Empfindungen.<sup>164</sup> Durch die Arbeit an den eigenen Gefühlen und durch das Bemühen mit ihnen in Berührung zu kommen, werden Gegebenheiten so manipuliert, dass entsprechende Gefühle oder Empfindungen erst erschaffen werden. Gefühle werden damit weder innerlich manifestiert oder aufbewahrt noch sind frei von jeglichen Kontrollversuchen oder Manipulationsbewegungen. Vielmehr werden Gefühle erst durch den Prozess, mit Dingen/Bereichen/Situationen in Berührung zu kommen, gebildet. Die Präsentation der Gefühle geschieht dann jeweils in der Situation angemessenen Form.

Das Zeigen bzw. Unterdrücken von Gefühlen hat an dieser Stelle die Funktion, eine äußere Haltung zu wahren sowie die erwartete oder erwünschte Wirkung zu erzielen.

---

<sup>163</sup> Hochschild, Arlie 1990, S.40. Der Begriff Gefühl (feeling) beschreibt für Hochschild die weniger häufigen bzw. schwächeren Momente physischer Erregung, wie z.B. zittern oder schwitzen, während Emotion als stärkere Sensation gilt. Hochschild verwendet beide Begriffe jedoch äquivalent. Vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.181

<sup>164</sup> Hochschild, Arlie 1990, S.41

Der Besucher einer Geburtstagsfeier bemüht sich beispielsweise um Fröhlichkeit und Feierlaune ebenso, wie der Gast einer Trauergemeinde um angemessene Gefühle bei einem Begräbnis.<sup>165</sup>

Damit in den entsprechenden sozialen Situationen der angemessene gefühlsmäßige Beitrag überzeugend geleistet werden kann, vollzieht das Individuum Gefühlsarbeit und wendet dabei latente Gefühlsnormen an. Diese dienen als Richtlinien für Emotionen, die in bestimmten sozialen Situationen erwartet werden bzw. von denen vermutet wird, dass sie erwartet werden. Das Individuum muss folglich die Norm kennen, um entsprechend handeln zu können.

Doch wie erlangt das Individuum Kenntnis von der bestehenden Gefühlsnorm? Identifiziert wird die Norm zunächst durch die Beobachtung, wie die eigenen Gefühle in der Selbstreflexion beurteilt werden und wie andere den Gefühlsausdruck bewerten. Eine Gefühlsnorm wird folglich erkannt, indem beobachtet wird, wie man selbst sowie andere den Gefühlsausdruck sanktionieren.<sup>166</sup>

Gefühlsnormen bedeuten, dass letztlich gesellschaftlich bestimmt ist, was, wann, wie, wie lange und mit welcher Intensität gefühlt werden soll. Allerdings erfordert Gefühlsarbeit und damit das Management der eigenen Gefühle für das Individuum einen hohen Kraftaufwand und enorme Anstrengung.

Insbesondere das Vorgeben von Gefühlen, was Schimank als Pseudo-Emotionalität bezeichnet, kann mühsam sein, dient jedoch auch häufig als Achtungsbezeugnis und ist ein Angebot an die Interaktionspartner.<sup>167</sup>

Gefühlsarbeit beeinflusst letztlich das Ausmaß, mit dem auf Gefühle geachtet werden muss und beeinträchtigt somit die Fähigkeit, Gefühle wirklich zu empfinden.<sup>168</sup>

---

<sup>165</sup> Der rasante Wandel führt allerdings zu Unsicherheit und Orientierungslosigkeit und zu der Frage, welches Gefühl, in welcher Situation noch angemessen ist.

<sup>166</sup> vgl. Hochschild, Arlie 1990, S. 74 ff. Die Erinnerung durch andere an Gefühlsnormen dient in erster Linie dazu, das Fühlen zu korrigieren und wieder der Norm anzupassen und damit die soziale Ordnung wieder herzustellen. Hinweise auf die Gefühlsnormen erfolgen auf verschiedene Art und Weise: z.B. durch die Aufforderung, sich für Gefühle zu rechtfertigen und dadurch zu verdeutlichen, dass von einer Gefühlsnorm abgewichen wurde oder durch gesellschaftliche Reaktionen und Sanktionen wie Spott, Tadeln oder Meidung.

<sup>167</sup> In diesem Fall ist das Gefühl ein Tauschwert. Vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.91

<sup>168</sup> vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.44. Trotz allem ist sie der Auffassung, dass sich die Mühe und Anstrengung lohnt, da Gefühlsarbeit als Grundlage des zwischenmenschlichen Zusammenlebens gilt.

Gefühlen kommt jedoch auch eine bedeutende Signalfunktion zu. Emotionale Reaktionen verfügen über einen Informationscharakter, der Aufschluss über den eigenen Standpunkt gibt und als Medium der Welterfahrung und Realitätsprüfung dient.<sup>169</sup>

Ein Mensch ohne Gefühle besitzt weder ein Warnsystem noch einen Orientierungsrahmen, der maßgeblich für die Bedeutung der eigenen Wahrnehmungen, Erinnerungen und Vorstellungen ist. Insbesondere das Fehlen klarer äußerer Orientierung macht die Signalfunktion der Gefühle so bedeutsam. Durch den Wandel von Rollen und durch die Veränderung von Normen entstehen Unsicherheiten darüber, was, in welcher Situation gefühlt werden soll.

Die hohen Absatzzahlen von Ratgebern belegen die Gefühlsunsicherheiten und sind ein Hilferuf nach Richtlinien und Leitlinien zur Richtungsweisung und Orientierung. Wächter über Gefühlsnormen sind in erster Linie gesellschaftliche Autoritäten, die sich an der Spitze befinden und mit einem gewissen Mandat über die Kontrolle von Gefühlsnormen ausgestattet sind. Sicherheit kann dies nach meiner Auffassung allerdings nur dann geben, wenn die Spitzen der Gesellschaft selbst keine Einbußen an Glaubwürdigkeit und Autorität hinnehmen mussten oder den Eindruck hinterlassen, orientierungslos zu sein.

Vorab gilt zusammenfassend festzustellen, dass Hochschild wertvolle Beiträge zur Verdeutlichung von Gefühlsarbeit und Gefühlsnormen liefert, indem sie die Begriffe anhand der vorgestellten Beispiele präzisiert und damit den Gefühlen in den Sozialwissenschaften einen konkreten Platz zuweist. Das Markante ihrer Studie liegt jedoch in erster Linie im theoretischen Konzept zur Beantwortung der Frage, wie Gefühle von der Gesellschaft instrumentalisiert werden.

Die Angestellten beider untersuchter Berufsgruppen müssen Gefühlsarbeit leisten, um das erwünschte Ziel des Unternehmens, für das sie tätig sind, ganz im Sinne ihres Arbeitgebers, zu erreichen.

Die eigenen „echten“ Gefühle werden zur Erreichung dieses Ziels unterdrückt oder modifiziert.<sup>170</sup> In der Dienstleistungsbranche wird damit neben fachlichen

---

<sup>169</sup> vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.47 ff. Gefühle können dabei so manche verborgene und unbewusste Wahrheiten enthüllen.

<sup>170</sup> Die FlugbegleiterInnen erlernen dies durch spezielle Schulungen, in denen sie darauf trainiert werden, Kunden als eigene persönliche Gäste ihres Zuhauses zu betrachten, um so die

---

Kompetenzen auch ein starker emotionaler Einsatz verlangt, was durch den Titel des Buches in der deutschen Übersetzung „Das gekaufte Herz“ besonders bezeichnend ist.<sup>171</sup>

Doch selbst wenn Menschen für ihre Gefühle, die sie zu zeigen haben, bezahlt werden, führt dies keineswegs immer zu dem erwünschten Gelingen.

Bringt der emotionale Einsatz hingegen Erfolge, so wird eine bemerkenswerte Leistung vollbracht, indem drei grundlegende Elemente des sozialen Austausches verwandelt werden:<sup>172</sup>

1. Gefühlsarbeit wird als Ware angeboten und verkauft und ist dadurch keine Privatangelegenheit mehr. Die eigene Gefühlsarbeit wird durch andere bestimmt, die diesbezüglich auswählen, anleiten und ausbilden.
2. Gefühlsnormen verbleiben nicht mehr im Bereich privater Diskretion, indem sie im persönlichen Zwiegespräch ausgehandelt werden, sondern werden in den Trainingsprogrammen und Vorträgen veröffentlicht.
3. Der Raum für eine individuelle Ausgestaltung des eigenen Gefühlslebens hat sich verengt, selbst wenn noch vereinzelt Nischen bestehen. Dadurch wird der soziale Austausch immer enger kanalisiert.

Anmerkend gilt hinzu zufügen, dass Gefühle zwar durch Selbstreflexion modifizierbar sind, allerdings nicht ohne Grenzen.

Es würde kaum der Komplexität von Gefühlen entsprechen, wenn sie beliebig konstruierbar wären. Ebenso wenig sind Gefühle *jederzeit* durch *jedes* Subjekt rational kontrollierbar oder steuerbar. Spezielle Trainings können zwar Gefühle manipulieren, allerdings nicht in allen Fällen und häufig nur graduell. Das Individuum würde sonst hinsichtlich seiner ganz eigenen, individuellen Emotionslandschaft entmündigt.

Allerdings spielen hier existenzielle Faktoren eine Rolle, die den emotionalen Entscheidungsspielraum erheblich reduzieren. So geht es um die Abwägung folgender Fragen, die weiterführend ergänzt werden könnten:

---

entsprechenden Gefühle zur Zielerreichung produzieren zu können. Damit wird Gefühlsarbeit öffentlich und verlässt den privaten Bereich. Vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.100 ff

<sup>171</sup> In der Originalausgabe erschien das Buch unter dem Titel „The managed heart“.

Welchen (emotionalen) Preis ist das Individuum bereit zu zahlen, um den eigenen Arbeitsplatz weitgehend zu sichern? Inwieweit spielen gesellschaftliche und arbeitsmarktpolitische Gegebenheiten in diese Entscheidungsfindung ein? Worin liegt der persönliche Gewinn? Wie hoch ist der Preis, der zugunsten der emotionalen Authentizität gezahlt werden müsste?

Selbstbeherrschung und Kontrolle über die eigenen Gefühle stimmt keineswegs immer zufrieden. Eine beständige Unterdrückung von Emotionen führt vielmehr zu emotionaler Verarmung, was in mancher Situation zwar funktional, jedoch auf lange Sicht kaum erstrebenswert ist.<sup>173</sup>

Für Hochschild liegt die vorrangige Notwendigkeit einer neuen Emotionstheorie vor allem darin, aufzuzeigen, auf welche Weise Institutionen nicht nur das Verhalten ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kontrollieren, sondern vor allem ihre Gefühle.

Eine Gefühlstheorie muss demzufolge einerseits eine psychologische, andererseits jedoch auch eine soziologische Seite vorweisen. Erst der Blick auf die individuellen Gefühle und ergänzend der Blick auf die soziale Struktur führt zu dem Verständnis, was an Gefühlen das spezifisch Gesellschaftliche ist.<sup>174</sup>

Eine soziologische Gefühlstheorie muss darüber hinaus die Kosten, die dem Selbst durch die Begleichung emotionaler Schulden entstehen, berücksichtigen. „Institutionelle Normen sind ebenso tief verankert, wie die Strukturen des Selbst, die sich mit ihnen auseinandersetzen und sich gegen sie auflehnen.“<sup>175</sup>

Hochschilds Programm beinhaltet verschiedene theoretische Strömungen und sieht folgende Systematik für eine Gefühlstheorie vor:

1. den Fragen nachzugehen, was mit Gefühlen „geschieht“, wie sie auf gesellschaftliche Einflüsse reagieren und sie aufnehmen.<sup>176</sup>

<sup>172</sup> vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.110

<sup>173</sup> vgl. Löw-Beer, Martin 1995, S. 150 ff. Löw-Beer fragt auch danach, ob es möglich ist, nach Vorschrift zu fühlen. Nach Vorschrift wohl kaum, aber es ist möglich, verschiedene Perspektiven zu seinen Gefühlen einzunehmen. Eine kritische Haltung oder ein selbstbeherrschter Umgang mit den Emotionen kann diese bedeutsam verändern und ist auch eine notwendige Voraussetzung zahlreicher Interaktionsprozesse.

<sup>174</sup> vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.225 ff. Damit kann die Gefühlssoziologie für die gesamte soziologische Forschungsarbeit eine ergänzende Perspektive liefern.

<sup>175</sup> Hochschild, Arlie 1990, S.176

<sup>176</sup> Hier bezieht sie sich auf die interaktionstheoretische Tradition. Vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.168 ff

2. eine biologische Basis vorauszusetzen, die auf das Handeln einwirkt, jedoch jeder Beeinflussung unzugänglich ist.<sup>177</sup>

3. durch eine Analyse der Signalfunktion des Fühlens darauf hinzuweisen, wie soziale Faktoren unsere Erwartungen beeinflussen und folglich auf die Signalbedeutung der Gefühle einwirken.<sup>178</sup>

Abschließend möchte ich noch andeuten, dass Hochschild die Variable Geschlecht mit in ihre Studien einbringt.<sup>179</sup> Die Erträge ergeben sich durch ihre Konzentration auf Gefühlsnormen im Privatleben sowie auf die emotionalen Kosten und Gewinne verschiedener Geschlechterstrategien, im Umgang mit Konfliktpotenzialen zwischen Beruf und Familienleben. Damit verlässt sie die Untersuchungsplattform der Gefühlsarbeit im Berufsleben und richtet sie auf das Privatleben aus.

Die Geschlechtsrollenstereotype unterteilt Hochschild in die Hauptgruppen traditionell, egalitär und transitional.<sup>180</sup> Bei jedem Stereotyp finden sich Gefühlsnormen, die sich auf Hausarbeit und Berufsleben beziehen. Während traditionell denkende Männer und Frauen, den Platz der Frau im Haus sehen, vertreten die egalitär denkenden die Auffassung, dass Frauen sich ebenso mit ihrem Beruf identifizieren sollten wie Männer. Die dritte Kategorie stellt eine Mischform dar. Demzufolge werden die Berufstätigkeit der Frau und ihre Identifikation mit ihrer Arbeit befürwortet. Allerdings wird die Verantwortung für die Hauptlast der Hausarbeit weiterhin bei ihr lokalisiert.<sup>181</sup>

Mit dieser Studie<sup>182</sup> macht Hochschild auf geschlechtsspezifische Auswirkungen in puncto Emotionen aufmerksam und flechtet den häufig vernachlässigten gender Aspekt mit in die Gefühlssoziologie ein.<sup>183</sup>

---

<sup>177</sup> An dieser Stelle orientiert sich Hochschild am organismischen Modell von Darwin. Vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.163 ff

<sup>178</sup> Hochschilds Bezug auf Freud führt sie über den Umweg der Analyse der Signalfunktion des Fühlens schließlich wieder zur interaktionistischen Schule zurück.

<sup>179</sup> vgl. Hochschild, Arlie 1990, S.206 ff

<sup>180</sup> Eine Mischform der traditionellen und egalitären Orientierung.

<sup>181</sup> Aufgrund dessen wird ihr nicht das Recht eingeräumt verärgert zu sein, wenn der Mann sich nicht in entsprechendem Umfang an der Hausarbeit beteiligt.

<sup>182</sup> Hochschild hat dafür 50 verheiratete Paare über einen Zeitraum von 8 Jahren interviewt.

<sup>183</sup> Ein weiterer interessanter Beitrag kommt von Landweer, Hilge: Fühlen Männer anders? Überlegungen zur Konstruktion von Geschlecht durch Gefühle. In: Stoller, Silvia/Vetter, Helmuth (Hrsg.): Phänomenologie und Geschlechterdifferenz.- Wien: WUV-Univ.-Verl., 1997, S.249-273



### **3.5 Zusammenfassung der emotionssoziologischen Konzepte nebst Kommentierung**

Im Folgenden werden die markantesten Punkte der vorgestellten Ansätze bilanzierend hervorgehoben und punktuell um einige Anmerkungen angereichert.

Alle Autoren propagieren, die Analyse einer Soziologie der Emotionen voran zu bringen und damit die Lücke in der sozialwissenschaftlichen Forschung zu schließen. Bei ihren Beiträgen handelt es sich vorrangig um Einführungen, die auf die Initiierung einer Soziologie der Emotionen hinweisen und ihre Bedeutung überzeugend hervorhebt. Trotzdem benötigt die Emotionssoziologie wohl noch einige Zeit, sich einerseits zu etablieren und andererseits, die Zuordnung spezifischer Emotionen zu konkretisieren.

Alle Beiträge können jedoch sowohl auf der Mikro- als auch auf der Makroebene angesiedelt werden, da sie sich auf Individuen und ihre Interaktionen beziehen, jedoch ebenfalls gesamtgesellschaftliche Strukturzusammenhänge berühren.

Bei Gerhards sticht besonders das systematische Ordnungsmodell hervor, das Emotionen als ein Ergebnis des Zusammenspiels der Systeme Persönlichkeit, Organismus, Sozialsystem und Kultur umfasst.

Bei aller Akribie, die Gerhards walten lässt, um sein systematisches Modell des Zusammenspiels dieser vier Ebenen für eine Emotionssoziologie anzuwenden, überrascht jedoch, dass er zugleich ihre rein soziologische Zuordnung relativiert. So steht für ihn weder die Persönlichkeitsstruktur im Fokus einer soziologischen Untersuchung, noch gehört für ihn der Organismus in einen Analysezusammenhang der Soziologie.

Die Analyse der Persönlichkeitsstruktur mit ihren idiosynkratischen Elementen, fällt für ihn in den Aufgabenbereich der Psychologie und eine Unterbringung organistischer Bedingungen, in Bezug auf Emotionsentstehung, kann vorrangig der Physiologie zugeordnet werden. Zentral im Fokus der soziologischen Analyse stehen hingegen die Sinnzusammenhänge Sozialstruktur und Kultur.

So wirkt Kultur besonders stark auf die Sozialstruktur ein und wird daher von ihm als der umfassendste und vielfältigste Sinnzusammenhang bezeichnet, der auf die Entstehung von Emotionen Einfluss nimmt.<sup>184</sup>

Obwohl Gerhards ein soziologisches Emotionsmodell konstituiert, kann es jedoch ein rein soziologisches Modell letztlich nicht geben, da Nachbardisziplinen, wie Psychologie und Physiologie zwangsläufig berührt werden. Damit gelingt ihm zwar nicht die Entwicklung eines lupenreinen soziologischen Emotionsmodells, jedoch umso geschickter die Zusammenführung der Verknüpfungsebenen der jeweiligen Disziplin, zu einem integrativen Gerüst, auf dem Weg zu einer Emotionssoziologie. Seine Analyse gehört zu den fundamentalen Analysen, welche die Strukturen eines Sinnzusammenhangs „Emotionssoziologie“ als Subsystem der Soziologie aufzeichnen.

In gewisser Weise dient sein Orientierungsmodell als eine Art „Geländer“, das den Leser Stufe für Stufe, durch die wissenschaftlichen Disziplinen, zu einem differenzierten Modell einer Soziologie der Emotionen weist.

Indem Gerhards Emotionen als ein Zusammenspiel von vier Einheiten betrachtet, ermöglicht er vor allem eine bessere theoretische Zuordnung der wissenschaftlichen Disziplinen, wie Physiologie, Psychologie und Soziologie.<sup>185</sup>

Schimank bewegt sich bereits auf feinerem Terrain und integriert Emotionen in Hinblick auf Handlungssituationen, indem er emotionalen Handlungsantrieben nachgeht und Handlungswahlen in sozialen Situationen und Beziehungen erklärt. Er bezieht sich im Gegensatz zu Gerhards enger auf das Soziale und nähert sich stärker der Ebene des jeweiligen Akteurs und seinen unterschiedlichen Handlungswahlen sowie den Auswirkungen bestimmten Handelns an.

Bei Schimank geht es zum einen um die Frage, warum ein Individuum in einer bestimmten Situation so und nicht anders handelt, was die Ebene der Handlungswahl betrifft. Zum anderen verfolgt er, wie sich das jeweilige Handeln des Einzelnen strukturell auswirkt und welche Handlungseffekte sich aus dem eigenen Handeln im Zusammenwirken mit anderem Handeln ergeben.

---

<sup>184</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.205

<sup>185</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.209

Schimank bewegt sich nicht nur auf der Mikroebene, sondern spannt einen Bogen zur soziologischen Gesellschaftstheorie, um zu verdeutlichen, dass die Unterscheidung der Akteurmodelle auch gesellschaftstheoretisch ertragreich ist.<sup>186</sup>

Der „Homo Oeconomicus“, das auf Eigeninteressen fixierte Akteurmodell, hat aufgrund des zunehmenden sozialen Interdependenzdrucks einen theoretischen Primat erlangt und breitet sich immer stärker aus.<sup>187</sup> Allerdings kann dieser sich nur in einer Welt entfalten, in der das Akteurmodell des „Homo Sociologicus“ Erwartungssicherheit schafft.

Da individuelle Akteure nicht emotionslos und identitätslos existieren können, schließt sich hier der Kreis der Akteurmodelle, die durch Schimank um den „emotional man“ und den „Identitätsbehaupter“ erweitert wurden.

Schimanks angestrebtes Ziel, einen soziologischen Werkzeugkasten mit einem Arsenal an Tools zu erstellen, der bei der Entschlüsselung soziologischer Rätsel hilfreich sein kann, wird durch sein systematisches Vorgehen erreicht.

Helena Flam wendet sich gegenwartsbezogen drei großen Themenkomplexen zu. Zunächst widmet sie sich den Emotionen am Arbeitsplatz und belegt, dass die vermeintliche Managementrationalität keineswegs aufrechterhalten werden kann, da Emotionen zu stark einspielen. Darauf folgend widmet sie sich dem emotionalen Feld des Konsums.

Im Gegensatz zu wirtschaftlich orientierten Thesen, die davon ausgehen, dass der Umgang mit Geld rational sei, legt Flam recht anschaulich dar, dass Geld tiefe Emotionen im Menschen hervorruft und keinesfalls nur als neutrales, objektives Austauschmittel gesehen werden kann.<sup>188</sup> Damit zeigt sie, dass Konsum keineswegs Souveränität liefert und ausschließlich Freude bereitet.

Als Drittes erweitert Flam den emotionssoziologischen Horizont bezüglich einer politischen Dimension, was das markanteste Element ihrer emotionssoziologischen Einführung darstellt. Damit betritt sie ein weitgehend unerforschtes Feld, was zur Folge hat, dass die Konturen dieses Forschungsgebietes noch recht unscharf sind. So gibt es weder

---

<sup>186</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.158 ff

<sup>187</sup> Sozialer Interdependenzdruck erwächst aus Machtabhängigkeiten, Leistungsabhängigkeiten, Ressourcenabhängigkeiten sowie Konkurrenzbeziehungen. Der Akteur wird durch den sozialen Interdependenzdruck zu nutzenorientiertem Handeln motiviert. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.159 ff

gebietsumfassende Ansätze noch umfangreiches systematisch gegliedertes Material, das politikbezogene Gefühle darstellt. Flam bezeichnet daher ihre Schritte selbst in erster Linie als Illustrationen denn als Beweisführung, die allerdings Anregungen liefern und eine fundierte empirische Forschung motivieren sollen.<sup>189</sup>

Flams Elemente schaffen letztlich günstige Voraussetzungen, den soziologischen Emotionshorizont um diese Anschauungen zu erweitern und bieten einen guten Nährboden für weitere wissenschaftliche Untersuchungen.

Arlie Hochschild untersucht Emotionen, bezogen auf den Arbeits- und Dienstleistungsbereich und ergänzt ihre Erkenntnisse um Untersuchungen aus dem Privatleben. Ihre anschauliche Studie offenbart, wie Dienstleistungsunternehmen auf das Gefühlssystem ihrer MitarbeiterInnen einwirken, indem sie ihnen Gefühlsregeln aufzwingen. Dadurch offenbaren sich vor allem die Machtprozesse, die von den Institutionen und Organisationen ausgehen und die eine Art „Gefühlswäsche“ praktizieren.

Auf der anderen Seite stellt Hochschild ausführlich das Konzept der Gefühlsarbeit vor und erläutert die Mechanismen und Bedingungen, die dazu führen, die eigenen Gefühle zu verändern.<sup>190</sup> Sie verdeutlicht darüber hinaus, wie emotional besetzt wiederum die eigene Gefühlsarbeit sein kann und welchen Preis das Individuum letztlich für Integration und Anerkennung zu zahlen hat. Vor allem wird jedoch die Fähigkeit des Individuums hervorgehoben, auf das eigene Gefühlssystem einzuwirken und Diskrepanzen zwischen subjektivem Empfinden und erwarteten Emotionen auszugleichen.

Hochschilds Studie weist maßgebend auf die stetige Vereinnahmung des Emotionalen durch die Wirtschaft hin. In gewisser Weise zeigt sich, wie die Wirtschaft damit das Emotionale annektiert.

---

<sup>188</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.211 ff

<sup>189</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.253

<sup>190</sup> Thomas Scheff ordnet der Definition Gefühlsarbeit, nicht nur die Aktivität an der eigenen Person zu, sondern auch ähnliche Aktivitäten bei anderen. Die Manipulation von Einstellungen, Gedanken und Verhaltensweisen verfolgt demnach das Ziel, nicht nur die eigenen Gefühle zu verändern, sondern auch die des Umfeldes. Diese Ergänzung platziert Gefühlsarbeit nicht nur auf der subjektiven Ebene des Individuums, sondern erweitert sie auf eine interpersonelle und gesellschaftliche. Vgl. Scheff, Thomas J.: Explosion der Gefühle.- Über die kulturelle und therapeutische Bedeutung kathartischen Erlebens.- Beltz Verlag; Weinheim; Basel 1983, S.19 ff

Auffallend ist bei allen Ansätzen, dass der körperliche Aspekt in Bezug auf Emotionen nur gestreift oder marginal thematisiert wird.

Flam verweist auf Forschungsarbeiten von Katz.<sup>191</sup> Gerhards stellt zumindest die Verbundenheit von physiologischen Prozessen mit den Modi der Weltaneignung heraus und präsentiert in Auszügen Kempers sozialphysiologischen Ansatz.<sup>192</sup> Da das innere Empfinden letztlich nicht erkennbar ist, sieht er den körperlichen Ausdruck des inneren Empfindens, als Garant und Deckung für dessen Wahrhaftigkeit.<sup>193</sup> Das symbolisch Innere bekommt einen materiellen äußeren Ausdruck und wird damit glaubhaft. Durch die Verbindung, die Körper und Emotionen miteinander eingehen, entsteht Authentizität, die Organismus sowie Umwelt, Vergewisserung in ihren Wahrnehmungen und hinsichtlich ihrer Interpretationen geben.

Unstrittig ist, dass der Körper selbst oft Ausdrucksmittel verschiedener Kommunikationsformen ist. Auch alltagssprachlich wird nicht selten Bezug auf die Verbindung von körperlichen Erscheinungen und Emotionen genommen. Dies spiegelt sich in Ausdrücken, wie „herzerreißende Momente“ oder „vor Wut platzen“ wider. Darüber hinaus ist bekannt, dass Gefühle sich physisch/psychisch derart niederschlagen können, dass sie einen Forschungszeit, wie beispielsweise den der Psychosomatik rechtfertigen. Insgesamt weisen die Ansätze für die sozialwissenschaftliche Betrachtung daher noch einige Schwachpunkte auf. Sie schaffen jedoch ein fundiertes Gebäude und bereichern durch die theoretische Untermauerung zahlreicher emotionaler sozialer Momente.<sup>194</sup>

---

<sup>191</sup> vgl. Flam, Helena 2002, S.119 ff

<sup>192</sup>vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.102 und S. 136. Kemper erläutert die physiologische Verankerung der Emotionen, die er in den Verästelungen des sympathischen und parasympathischen Nervensystems begründet sieht. Vgl. Kemper, Theodore D.: Auf dem Wege zu einer Theorie der Emotionen: Einige Probleme und Lösungsmöglichkeiten. In: Kahle, Gerd (Hrsg.): Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle.-Suhrkamp, Frankfurt am Main 1981, S.134-154

<sup>193</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.101

<sup>194</sup> Insbesondere bei Flam und Hochschild fällt auf, dass sie Einsamkeit nicht thematisieren, obwohl sie Emotionen stärker konkretisieren als Gerhards und Schimank.

### 3.6 Emotionale Vertiefung: Zur Bedeutung der Gefühle im Kontaktprozess

Eine gute Ergänzung der bisherigen Ansätze, aber vor allem ihre Erweiterung und Vertiefung lässt sich bei Dreitzel verorten.

Dreitzel thematisiert die Bedeutung der Gefühle im Kontaktprozess zwischen Mensch und Umwelt und wird dadurch noch ein Stück konkreter und soziologisch relevant - systematischer. Vor allem trägt er jedoch dazu bei, das Verhältnis von Mensch und Umwelt im Kontext der Emotionen transparenter zu gestalten.

Gemeint ist mit seinem Beitrag jedoch nicht, dass jede Berührung mit der Umwelt sogleich große Emotionen auslösen müsse.<sup>195</sup> Allerdings haben Gefühle dort, wo sie spontan auftreten, eine wichtige Funktion, damit Kontaktprozesse befriedigend gelingen können.

Generell sind Gefühle für den Kontaktprozess zum einen als handlungsorientierende Kraft bedeutsam und zum anderen in psychopathologischer Hinsicht.<sup>196</sup> Anhand dieser zwei Aspekte ist es daher wichtig, die interaktive Bedeutung der Emotionen in eine Betrachtung mit einzubeziehen.

Dreitzel nähert sich den Gefühlen, indem er sie von Körperempfindungen, Stimmungen und Leidenschaften abgrenzt.

Während Körperempfindungen stets Bestandteil von Gefühlen sind, jedoch auch ohne diese auftreten können, sind Stimmungen Dispositionen, zu einer bestimmten emotionalen Orientierung. Diese werden handlungsrelevant, sobald eine Kontaktsituation entsteht.<sup>197</sup>

Durch Stimmungen bekommt die Umwelt eine andere emotionale Tönung. Sie werden beeinflusst durch äußere Umwelteinflüsse, wie das Wetter, aber sie sind auch häufig Resultate aus anderen Kontaktprozessen.<sup>198</sup>

---

<sup>195</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter: Emotionales Gewahrsein, München, dtv, Januar 1998, S.124

<sup>196</sup> Z.B. hinsichtlich der Unterdrückung ihres Ausdrucks oder ihrer kulturspezifischen Kanalisierung.

<sup>197</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.126 ff

<sup>198</sup> Dreitzel meint, dass Stimmungen das Resultat von Überschuss-Gefühlen, aus anderen, unbefriedigenden Kontaktprozessen sind. Mich wundert, dass Dreitzel sich dabei nur auf negative Prozesse bezieht. Schließlich sind Stimmungen auch Ergebnis schöner, positiver Erfahrungen.

Dreitzel spricht Stimmungen eine kognitive Funktion ab und unterscheidet sie dadurch von den Gefühlen. Stimmungen unterliegen einer gewissen Eigensinnigkeit, indem sie die Besonderheit und Qualität der jeweiligen Kontaktsituation ignorieren und jede Situation, als emotionale Vorurteile wieder so einfärben, dass diese erneut im alten Licht erscheint. Aufgrund dessen wird von den eigentlichen Gefühlen keine Kenntnis genommen. Sie werden in gewisser Weise durch die Stimmungen überlagert.

Leidenschaften entstehen hingegen durch eine Verbindung individueller Defizite mit der Kultur der Umgebung. „Leidenschaften sind kulturell ermöglichte und symbolisch überhöhte Fixierungen an ersehnte oder gehaßte Objekte vergangener oder zukünftiger Kontaktprozesse.“<sup>199</sup> Ihnen rechnet Dreitzel folglich Liebe oder Hass zu. Die jeweilige Leidenschaft wird durch das emotionale Festhalten des ersehnten oder verachteten Objektes lebendig gehalten.

Objektlose Leidenschaften entsprechen jedoch eher dem Zeitgeist. Sie sind erkennbar in Angst-Lust-Betätigungen, wie Bergsteigen oder Spielleidenschaft, deren vorrangige Ziele nicht in der Befriedigung, sondern in der Erregung liegen.

Die eigentlichen Gefühle haben ihren Standort spontan im unmittelbaren Kontext des Kontaktprozesses, den sie entweder hemmen oder fördern. Sie können jedoch ebenso als Hinterlassenschaften oder Rückstände früherer Prozesse und Orte in Erscheinung treten.

*„Gefühle sind körperlich erlebte und spontan mimetisch und motorisch zum Ausdruck gebrachte Lagebeurteilungen des Organismus zur jeweiligen Situation im Organismus/Umwelt-Feld.“*<sup>200</sup>

Gefühle sind für Dreitzel entgegen weitläufiger Meinungen, die „klaren Verstand“ und „getrübte Emotionen“ gegenüberstellen keineswegs irrational. Im Fühlen wird vielmehr das eigene Verhältnis zur augenblicklichen Umwelt bewertet. Dies erfolgt durch eine „rationale“ Einschätzung des jeweiligen Kräfteverhältnisses.<sup>201</sup> Damit ist gemeint, dass Gefühle, wie die der Bedrohung

---

<sup>199</sup> Dreitzel, Hans Peter 1998, S.127

<sup>200</sup> Dreitzel, Hans Peter 1998, S.129

<sup>201</sup> E ist m.E. verwirrend, dass Dreitzel hier von einer „rationalen“ Einschätzung der Gefühle spricht.

oder der Sicherheit, des Angezogenenseins oder Abgestoßen-Fühlens, der Liebe oder des Hasses, spontan über diese bewertende Einschätzung erfolgen.

Während der Verstand eine Einschätzung mit Absicht und Abstand vornimmt, erfolgt hier die Bewertung spontan, absichtslos und augenblicklich. In diesem Fühlen wird das jeweilige Verhältnis zur Umwelt bewertet und das Individuum in eine Handlungsrichtung gedrängt.

Treffend ist, wie Agnes Heller meint, dass zu fühlen der Bedeutung unterliegt, in etwas involviert zu sein.<sup>202</sup> Es besteht damit eine unmittelbare und engagierte Beteiligung an der Umwelt. Dreitzel ist daher der Ansicht, dass das Individuum fühlend die jeweilige Lage des Organismus/Umwelt-Feldes, als Handlungsmotivation am eigenen Leib und in ihm erlebt.<sup>203</sup>

Hervorzuheben ist, dass Dreitzel die Leiblichkeit der Gefühle nicht ignoriert.<sup>204</sup> Jedes Gefühl ist letztlich in Begleitung einer Reihe von körperlichen Vorgängen, die unterschiedlich kombiniert auftreten und in ihrer Intensität variieren.<sup>205</sup> Damit sorgen sie für eine überwältigende Gegenwärtigkeit, können jedoch nicht verdrängt, sondern höchstens blockiert, gehemmt, kanalisiert oder kontrolliert werden.

Durch das leibliche Erleben wird der Organismus informiert. Die Umwelt wird durch die mimetisch und motorisch ausgedrückten Kognitionen in Kenntnis gesetzt. In anderen Worten: Gefühle haben neben ihrem Orientierungscharakter auch eine Signal- und Mitteilungsfunktion, die sich nach außen dringend und drängend auf die Umwelt bezieht.<sup>206</sup>

Im Gegensatz zu Hochschild vertritt Dreitzel allerdings nicht die These, dass Gefühle erst dann auftreten, wenn eine neu wahrgenommene Realität mit den

---

<sup>202</sup> Dieses Involviertsein bezieht sich auf andere Menschen, Ideen, sich selbst, Vorgänge, Situationen sowie andere Gefühle. Es kann momentan wie kontinuierlich, tief oder oberflächlich und sowohl auf Vergangenheit, Gegenwart als auch Zukunft orientiert sein. Vgl. Heller, Agnes: Theorie der Gefühle.- VSA-Verlag, Hamburg 1980, S.19 und S.25

<sup>203</sup> An dieser Stelle setzt übrigens auch Schimank an, indem er Emotionen als Handlungsauslöser und Handlungsantriebe diskutiert, die Körperlichkeit der Gefühle jedoch nicht explizit thematisiert. Vgl. Schimank, Uwe 2002, S. 107 ff

<sup>204</sup> Auch Flam liefert Auszüge und verweist auf Katz, der ausführlich untersucht, wie Emotionen vom Körper erlebt werden, wie sich Situationen physisch anfühlen und welchen Einfluss Emotionen auf den Körper haben. Vgl. Flam, Helena 2002, S.121 ff

<sup>205</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.130

<sup>206</sup> An dieser Stelle sei angemerkt, dass auch Hilge Landweer die Auffassung vertritt, dass eine Betroffenheit von einem Gefühl, stets eine leibliche ist. Damit sieht sie Gefühle jedoch weder als reinen körperlichen Vorgang, noch als primär geistigen Prozess. Vielmehr weist sie Gefühlen ein subjektives Erleben zu, das an die Körperlichkeit gebunden und demzufolge leiblich ist. Vgl. Landweer, Hilge 1999, S.20 ff



eigenen Erwartungen kollidiert. Zwar sind zahlreiche Gefühle mit Überraschungsmomenten verbunden, jedoch längst nicht alle.<sup>207</sup>

Über die Vielzahl und Vielfältigkeit menschlicher Gefühle bestehen keinerlei Zweifel. Die Fülle an Emotionen lässt sich kaum überblicken und sortieren. Dreitzel kategorisiert jedoch die umfangreiche emotionale Landschaft, indem er fünf Gruppen von Gefühlen unterscheidet, die jeweils ihre eigene Funktion im Kontaktprozess haben:<sup>208</sup>

1. Die Aversions- und Attraktionsgefühle oder Vorkontaktgefühle.
2. Die aggressiven Gefühle, die in der Phase der Orientierung und Umgestaltung auftreten.
3. Die Beziehungsgefühle, also Gefühle der Integration bzw. des vollen Kontaktes.
4. Die würdigenden Gefühle oder Nachkontaktgefühle.
5. Die hemmenden Gefühle.

Die Vorkontaktgefühle wirken hinsichtlich einer Aversion oder Attraktion im Organismus/Umwelt-Feld.<sup>209</sup> Sie führen zu Zuwendung oder Abwendung des Organismus vom Objekt oder zu seiner näheren Hinwendung.<sup>210</sup>

Die aggressiven Gefühle dienen der Phase der Orientierung und Umgestaltung im Vorkontakt und sind meist mit einem starken Drang nach motorischem Ausdruck verknüpft.<sup>211</sup>

Die Beziehungsgefühle sind nicht Ausdruck eines Zustandes, sondern sie *sind* der Zustand, den sie ausdrücken. Folglich sind Zustandsgefühle Gefühle jenseits des Augenblicks, und zwar mitten im vollen Kontakt. So scheint in

---

<sup>207</sup> Liebe und Dankbarkeit gehören z.B. zu den Emotionen, die nicht an Überraschungsmomente gekoppelt sind, sondern eine Vertiefung des Vertrauten und das Entdecken neuer Perspektiven und Dimensionen sein können. Auch Einsamkeit zählt m.E. nicht dazu, da Einsamkeit niemals überraschend auftritt, sondern schleichend herannaht. Allerdings schließt dies keineswegs aus, dass das Individuum nicht überrascht darüber ist, sich als einsamen Menschen vorzufinden. Vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.141

<sup>208</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.143

<sup>209</sup> Agnes Heller bezeichnet diese Gefühle als Ja-Gefühle oder Nein-Gefühle und ordnet sie den Orientierungsgefühlen zu. Vgl. Heller, Agnes 1980, S.114 ff

<sup>210</sup> Zu den Vorkontaktgefühlen zählen z.B.: Neugier, Sich-angezogen-Fühlen und Sehnsucht als Attraktionsgefühle sowie Schreck, Furcht und Ekel als Aversionsgefühle. Vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.143 ff

<sup>211</sup> Dazu gehören z.B Wut, aber auch Lachen und Weinen. Letztere als Ausdruck der Erfahrung von Absurdität und Hilflosigkeit. Vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.154

Gefühlen wie Trauer, Freude sowie Liebe und Seligkeit, die Zeit still zu stehen. Nach meiner Auffassung trifft dies auch auf die Einsamkeit zu.

Im Nachkontakt treten die würdigenden Gefühle auf, die sich am Ende einer Kontaktsituation zeigen. Sie dienen als Indikator für den Grad und die Qualität der erreichten Befriedigung. Des Weiteren schaffen sie Orientierung für weitere Handlungs- oder Beziehungsfolgen, die aus diesem Kontakt entstanden sind.<sup>212</sup>

Eine Sondersituation stellen die Angst- und Schamgefühle dar, die den hemmenden Gefühlen zugeordnet werden und die an jeder Stelle des Kontaktprozesses auftauchen können. Auch ihnen kann die Einsamkeit zugeordnet werden. Es verwundert daher, dass Dreitzel Einsamkeit in diesem Kontext nicht thematisiert.

Bei seiner Zuordnung des Schamgefühls ist im besonderen Maße, die unmittelbare Nähe und Verwandtschaft zum Einsamkeitsgefühl evident. Wohl kaum ein anderes Gefühl treibt stärker in die Isolation und löst begleitend stärker Einsamkeitsgefühle aus, als das Gefühl der Scham und die Erfahrung der Beschämung. Es überrascht daher, dass Dreitzel den Zusammenhang zwischen Scham und Einsamkeit nicht explizit hervorhebt.<sup>213</sup>

In gewisser Weise sind die hemmenden Gefühle Verräter am Individuum, da der Kontaktprozess elementar für das Dasein des Menschen ist. Ebenso sind sie jedoch auch Spione der Gesellschaft, denn sie reagieren auf feinste Abweichungen des jeweils internalisierten Zivilisationsstandards.<sup>214</sup>

Ängste sind für Dreitzel letztlich Sozialängste, bei denen es stets um die Obacht geht, sich so zu verhalten, dass keine Tabus verletzt werden und der Gefahr zu entgehen, von den anderen ausgeschlossen zu werden.<sup>215</sup> Meines Erachtens spricht Dreitzel hier indirekt bereits von der Isolationsangst, die im Hintergrund ihre Wirkung zeigt und immer auch Einsamkeit impliziert.

Dreitzel ist mit seinem Modell bereits dem Ruf nach einem sozialwissenschaftlichen Blick auf die Gefühle gefolgt. Bezogen auf den Kontaktprozess und seine Verlaufsphasen wurde die Vielgestaltigkeit der Gefühle kategorisiert und ihre spezifischen Funktionen, die sie in dem

---

<sup>212</sup> Hier sind Dankbarkeit, das Gefühl des Stolzes sowie Ohnmacht und Schuldgefühle zu nennen.

<sup>213</sup> Zu Einsamkeit und Scham folgt im Rahmen dieser Arbeit ein gesondertes Kapitel.

<sup>214</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.181 und S. 185

<sup>215</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.184

jeweiligen Kontaktgeschehen haben, zugeordnet. Dies stellt einen großen Zugewinn dar, da es hier stets um das Bemühen von Integration, in Form von Annäherung, vollem Kontakt, aber auch um Isolation und Ausschluss geht.

#### **4 Emotionssoziologische Fragestellungen der Einsamkeit**

Die Form, in die das Phänomen Einsamkeit nun gegossen werden kann, ist hiermit fertig gestellt. Zahlreiche Fragestellungen und Ansätze, bezogen auf das Rätsel Einsamkeit, die Philosophen, Psychologen und Soziologen interessieren und zusammenführen lassen sich daraus ableiten.

Primär interessieren im Kontext dieser Arbeit jedoch die Fragen, die soziologisch von Belang sind. Eine einsamkeitstheoretische Durchsicht der einflussreichen emotionssoziologischen Untersuchungen im deutschsprachigen Raum zeigt, dass sich Dimensionen herauschälen, deren Zusammenhänge soziologisch erfahrbar und erforschbar sind. Dazu gehören folgende Fragestellungen:

##### **1. Bezogen auf die Persönlichkeitsebene/Subjektebene**

Wie wird Einsamkeit subjektiv erlebt? Wann wird Einsamkeit als solche definiert? Welcher Nutzen kann aus dem Einsamkeitsgefühl davongetragen werden? Welche Emotionen stehen im Kontext der Einsamkeit? Worin liegt ihre Verwandtschaft? Welche Konsequenzen zieht das Individuum aus seiner Einsamkeit? Wie bewältigen Individuen ihre Einsamkeitsgefühle?

##### **2. Hinsichtlich der Sozialstruktur im mikro- und makrosoziologischen Sinne**

In welcher Häufigkeit tritt Einsamkeit auf? In welcher Weise werden Einsamkeitsgefühle offenbart und mitgeteilt? Inwiefern beeinflussen Einsamkeitsgefühle interaktive Prozesse? Welche Ereignisse und Bedingungen gelten als einsamkeitsfördernd? Welche Bedingungen setzt das subjektive Erleben des Einsamkeitsgefühls voraus? In welchen Altersphasen treten verstärkt Einsamkeitsgefühle auf? Gibt es Lebensphasen oder Lebensbereiche, die das Gefühl der Einsamkeit begünstigen? Welche Beziehungsstrukturen

---

können förderlich für Einsamkeitsgefühle sein? Welche wirken lindernd? Inwiefern finden Zuschreibungen von Einsamkeitsgefühlen statt? Mit welchen Strategien versuchen Menschen andere aus ihrer Einsamkeit zu befreien? Wie wirkt sich der Strukturwandel moderner Gesellschaften auf die Einsamkeit aus?

### 3. Kulturelle Ebene

Wie wird Einsamkeit gesellschaftlich bewertet und bestimmt? Welche Normierungen liegen ihr zugrunde? Inwieweit ist Einsamkeit Bestandteil von Alltagsthemen? In welcher Form wird Einsamkeit kommuniziert? Inwiefern werden Einsamkeitsgefühle verborgen? Hinter welchen Maskierungen verbergen sie sich? Wie managen Individuen ihre Einsamkeitsgefühle zugunsten erwarteter Emotionen? (Gefühlsarbeit) Über welche Techniken verfügt der einsame Mensch und welcher Instrumente bedient er sich, um seine Einsamkeit zu bewältigen? (Coping) Inwieweit wird Gefühlsarbeit hinsichtlich der Einsamkeitsgefühle von Individuen geleistet und wo stößt das eigene Gefühlsmanagement an Grenzen? Wie verhält es sich mit geschlechtsspezifischer Einsamkeit?

### 4. Organismus:

Welche Auswirkungen haben Einsamkeitsgefühle auf die Gesundheit? Wie wirkt sich Einsamkeit physiologisch aus? Inwieweit wirken Erkrankungen auf das Einsamkeitsempfinden ein? In welcher Weise wird Einsamkeit aufgrund der Befindlichkeit des Organismus begünstigt?

### 5. Einsamkeit als politisch/fiktiver Gegenstand:

Wie beeinflussen Massenmedien Handlungsskripte und -strategien? Inwieweit begünstigen politische und wirtschaftliche Prozesse Einsamkeit und Isolation? Welche Funktion kommt der Öffentlichkeit zu?

Es versteht sich von selbst, dass bei der Zuordnung der einzelnen Fragestellungen Interferenzen entstehen.

Im weiteren Verlauf dieser Arbeit werden Aspekte dieser Dimensionen untersucht und die entsprechenden Nachweise geführt. Dafür werde ich in fachübergreifender Literatur nach sozialwissenschaftlichen Ansätzen suchen, die das Phänomen Einsamkeit diskutieren. Hier werden auch Hinweise auf Desiderate gegeben.

Ebenso werden verwandte oder versteckte Formulierungen hinsichtlich der sozialen Dimension der Einsamkeit überprüft, mit dem Ziel aufzudecken, inwieweit Einsamkeit bereits fester Bestandteil der Sozialwissenschaften ist oder Zugangsformen unter anderen Etikettierungen laufen.

#### **4.1 Einsamkeit in den Sozialwissenschaften: Erste Schritte**

Auf der Suche nach den Spuren der Einsamkeit in den Sozialwissenschaften offenbart sich ein magerer Fund, obwohl es einsame Menschen immer gegeben hat und immer geben wird.

Bei der Analyse der Soziologie der Emotionen zeigte sich, dass sich die Soziologie sehr lange mühsam und nur schleppend den Gefühlen zugewandt hat und sich erst seit relativ kurzer Zeit diesem Forschungsgebiet öffnet. Wie bereits erwähnt, fristen vor allem ausgewählte Emotionen für sich ein Randdasein und offenbar vorzugsweise das Gefühl der Einsamkeit.

Auch Kamper drückt seine Verwunderung darüber aus, dass von dem Phänomen Einsamkeit kaum jemand Notiz nimmt, wo doch gerade die Wissenschaft der Soziologie, die zwischenmenschlichen Beziehungen und das sinnvolle soziale Handeln zum Gegenstand ihrer Betrachtungen hat. Das Phänomen Einsamkeit gilt jedoch nicht nur in der Soziologie als etwas Unerwünschtes, fast sogar schon als Anomie, das oft nur indirekt thematisiert wird.<sup>216</sup> Auch die Sozialpsychologie, für die Einsamkeit als ein Extrem gestörter Sozialbeziehungen von Interesse sein müsste, hat sich bis vor Jahren kaum mit dem Phänomen Einsamkeit beschäftigt.<sup>217</sup> Thomas vermutet, dass das Fehlen

---

<sup>216</sup> Kamper bezieht sich hier auf von Wiese, Weber, Francis, Durkheim, Riesman. Vgl. Kamper, Dietmar: Einsamkeit, soziologisch betrachtet. In: Bitter, Wilhelm: Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht; Geist und Psyche; Kindler Verlag GmbH München, o.J., S.200

<sup>217</sup> vgl. Thomas, Alexander: Einsamkeit aus der Sicht der Sozialpsychologie. In: Gruppendynamik Vol.29; Nr.3, 1998, S. 295- 311

einer brauchbaren Theorie und das Fehlen einer zuverlässigen Methode Gründe dafür sein könnten.<sup>218</sup>

Einsamkeit zählt eben zu den Leidgefühlen und kann fraglos jenen Gefühlen zugeordnet werden, die den Kontaktprozess hemmen. Diese Kontakthemmung scheint sich jedoch in Ansätzen auch auf die wissenschaftlichen Sphären zu beziehen.

Um sich soziologisch dem Phänomen Einsamkeit nun in ersten Schritten zu nähern, wende ich mich zunächst ausgewählten Beiträgen zu, um zu prüfen, inwieweit und in welcher Weise sich dem Gegenstand Einsamkeit genähert wurde. Darüber hinaus liegt die Intention darin, zu veranschaulichen, zu welchen Auswirkungen Einsamkeit führen kann und inwieweit das Motiv der Einsamkeit gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge berührt.

## 4.2 Simmels Beitrag zum Phänomen Einsamkeit

Georg Simmel, einer der Klassiker der Soziologie, leistete wesentliche Beiträge zu unterschiedlichen Phänomenen und bewegte sich hierbei zwischen verschiedenen Disziplinen. So lieferte er bemerkenswerte Aufsätze zur Philosophie des Geldes, einer Psychologie der Scham oder dem soziologischen Versuch des Phänomens Dankbarkeit.<sup>219</sup>

Simmel, der Vater der Wechselwirkungen, erkannte, dass Gefühle für Vergesellschaftungs- und Alltagsprozesse sehr bedeutsam sind. Seine Analyse konzentrierte sich vorrangig auf die so genannten mikroskopisch-molekularen Vorgänge. Damit sind die gegenseitigen Blickkontakte von Menschen gemeint, der Briefverkehr, die Eifersucht und der Neid aufeinander, das miteinander Essen gehen u.v.m., das die Menschen verbindet.

Der Alltag ist bekannterweise überfüllt mit Prozessen, die emotionsgeladen sind. Dabei spielt keine Rolle ob diese Beziehungen flüchtig und vorübergehend, bewusst oder unbewusst oder auch lang andauernd sind. Es

---

<sup>218</sup> Thomas weist darauf hin, dass inzwischen bereits Arbeiten aus den USA sowie deutsche Publikationen zur methodischen Erfassung von Einsamkeit vorliegen, wie Elbing 1991; Puls 1989; Hojat & Crandall 1989; Heigl 1989; Schultz 1980; Peplau & Perlman 1982; Gaev 1976; Döring & Bortz 1983; Schwab 1993; Lamm & Stephan 1986; Tilnurg & Leeuw 1989; Scalise, Ginter & Gerstein 1984

<sup>219</sup> Dahme/Rammstedt haben sich eindringlich mit der Rezeption von Simmels Werk beschäftigt. Vgl. Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein 1983

---

sind primäre Wechselwirkungsprozesse die sich in vier Typen einteilen lassen:<sup>220</sup>

1. Inter-institutionelle primäre Wechselwirkungsprozesse. Damit sind emotionale Prozesse zwischen Parteien oder Staaten gemeint.
2. Inter-individuelle primäre Prozesse. Das heißt Wechselwirkungen, die von Angesicht zu Angesicht geschehen und die vorrangig flüchtig und unregelmäßig sind.
3. Intra-institutionelle primäre Prozesse, als Wechselwirkungen, die sich zwischen Individuen innerhalb etablierter Institutionen vollziehen. Dazu zählt Neid zwischen Bewerbern um eine akademische Stelle, Kooperation zwischen Teammitgliedern oder Solidarität zwischen Vereinsmitgliedern.
4. Intra-individuelle primäre Prozesse: Wechselwirkungen, die in der Vorstellung der Individuen verlaufen.

Die soziologische Analyse dieser primären Wechselwirkungsprozesse ist für Simmel aus drei Gründen besonders wichtig:<sup>221</sup>

1. Die große Anzahl von kleinen Beziehungsformen und Wechselwirkungen zwischen den Menschen bringt erst die Gesellschaft zustande. Simmel kritisiert, dass die Gesellschaftswissenschaft den großen Gebilden, wie Staat, Familie, Kirchen, Verbänden und Klassen eine zu große Bedeutung zuschreibt. Für ihn liegt die zentrale soziologische Aufgabe darin, den mikroskopisch-molekularen Prozessen eingehendere Aufmerksamkeit zu schenken.
2. Die Funktion dieser Beziehungsformen zwischen den Menschen liegt darin die »Atome der Gesellschaft« miteinander zu verknüpfen. Durch diese Integrationsfunktion unterschiedlichen Grades wird Gesellschaft mehr oder weniger gebildet und ist damit ein *Geschehen* und nicht eine Substanz oder

---

<sup>220</sup> vgl. Nedelmann, Brigitta: Psychologismus oder Soziologie der Emotionen? Max Webers Kritik an der Soziologie Georg Simmels. In: Rammstedt, Otthein (Hrsg.): Simmel und die frühen Soziologen. 1. Aufl.- Frankfurt/Main: Suhrkamp 1988, S.18 ff

etwas für sich Konkretes. Das heißt, die mikroskopisch-molekularen Prozesse sind das dynamische Potenzial des Geschehens der Vergesellschaftung.

3. Den primären Wechselwirkungsprozessen kommt die Eigenschaft zu, die ganze Buntheit und Einheitlichkeit des Lebens der Gesellschaft zu tragen.

Würde die Soziologie die Analyse dieser Prozesse vernachlässigen, so würde ihr die Einsicht in gesellschaftliche Vorgänge verwehrt bleiben, die erst die Unzerreißbarkeit der Gesellschaft ausmacht.

Für Simmel haben alle gesellschaftlichen Vorgänge ihren Sitz in Seelen.<sup>222</sup> Einsamkeit ist dem o.g. vierten Typus zu zuordnen und gilt dann als ein primärer intra-individueller Wechselwirkungsprozess, wenn vorangegangene Beziehungen nachvollzogen oder bevorstehende Wechselwirkungen antizipiert werden. Dieser Prozess läuft in der Vorstellungswelt des jeweiligen Individuums ab.

Ein weiteres Beispiel für diese Art primärer Wechselwirkung ist die Freiheit. Das Individuum stellt sich geistig darauf ein, frühere Beziehungen aufzulösen und neue Wechselwirkungen einzugehen. Beides, sowohl Einsamkeit als auch Freiheit sind dabei für Simmel stets Akte des soziologischen Tuns.

In seinem Essay zur quantitativen Bestimmtheit der Gruppe (1908) verfolgt Simmel die Intention, die Bedeutung der Zahl hervorzuheben, welche die Formen des Zusammenlebens beeinflusst.<sup>223</sup>

Eine Gruppe von einem gewissen Umfang muss zu ihrer Erhaltung Maßregeln, Formen und Organe ausbilden. Engere Kreise weisen Qualitäten und Wechselwirkungen auf, die verloren gehen, sobald der Kreis numerisch erweitert wird.

Auf die Frage, bei welcher Anzahl von Personen von Gesellschaft gesprochen werden kann, kommt Simmel zu dem Schluss, dass die Zahl immer das Entscheidende bleibt, obwohl ihre *Größe* von der Art und Enge der Relationen zwischen den Elementen abhängig ist. Damit ist gemeint, dass die Basis, auf der sich entscheidet, ob eine Gesellschaft oder etwa freundschaftliches bzw.

---

<sup>221</sup> vgl. Nedelmann, Brigitta 1988, S.19 ff

<sup>222</sup> vgl. Nedelmann, Brigitta 1988, S.20

<sup>223</sup> vgl. Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein 1983, S.243 ff



zweckgebundenes Beisammensein vorliegt, von drei Umständen abhängt. Zur Anschauung bezieht sich Simmel auf die Frage, wie viel Personen man einladen muss, um von Gesellschaft zu sprechen:<sup>224</sup>

1. die Beziehung des Gastgebers zu jedem einzelnen der Gäste für sich
2. die Beziehung der Gäste untereinander
3. die Art, wie jeder Teilnehmer diese Beziehungen subjektiv empfindet.

Die Rede ist hier von numerisch komplexeren Gestaltungen.

Die numerisch einfachste Gestaltung sozialer Wechselwirkung findet für Simmel grundsätzlich jedoch zwischen je zwei Elementen statt. Obwohl es paradox und widerspruchsvoll klingt, zählt er den isolierten Einzelmenschen als ein noch einfacheres Gebilde ebenfalls unter die soziologische Kategorie. Ihm ordnet er die zwei Erscheinungen Einsamkeit und Freiheit zu.

Die Tatsache, dass ein Individuum in keinerlei Wechselwirkung mit anderen steht, erfüllt jedoch noch nicht den ganzen Begriff der Einsamkeit. Einsamkeit bedeutet für Simmel nicht einfach nur die Abwesenheit jeder Gesellschaft, sondern zunächst ihr vorgestelltes und dann erst ihr verneintes Dasein. Vergesellschaftung ist sogar ganz besonders in der Einsamkeit präsent.<sup>225</sup> Sie bestimmt regelrecht den Zustand des Individuums.

Simmel bezeichnet diesen positiven Sinn der Einsamkeit als Fernwirkung der Gesellschaft, indem vergangene Beziehungen nachwirken oder künftige antizipiert werden – sei es als Sehnsucht oder bewusste Abwendung.<sup>226</sup>

Das soziale Charakteristikum der Einsamkeit wird hier dadurch deutlich, dass Einsamkeit eine weitere Reaktion auf sozial erfahrene Einflüsse ist. Damit ist sie das emotionale Produkt vorangegangener Erfahrungen. Nach Simmel formuliert: sie ist eine Wechselwirkung, aus dem das eine Glied zwar nach Ausübung gewisser Einflüsse ausgeschieden ist, ideell im Geiste des anderen Subjektes allerdings weiterhin seine Wirkung zeigt. Besonders deutlich zeigt sich dies in der Intensität des Erlebens der Einsamkeit in der Menge, in der die Beziehungslosigkeit und Fremde besonders stark erfahren wird.

<sup>224</sup> vgl. Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein 1983, S.252

<sup>225</sup> Simmel bevorzugt den Begriff Vergesellschaftung statt Gesellschaft, da Gesellschaft für ihn etwas Funktionelles ist, etwas, das Individuen tun und leiden. Es ist gegenseitig ausgeübte Beeinflussung und Bestimmung Einzelner. Vgl. Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein 1983, S.39

Die soziologische Bedeutsamkeit der Einsamkeit bezieht Simmel allerdings nicht nur auf Individuum und Gruppe oder Gruppenleben im Allgemeinen, sondern er hebt auch jene Einsamkeit hervor, die innerhalb ein- und derselben Verhältnisse auftritt. Er begreift diese, als eine gewisse Freude an der Einsamkeit, die sich z.B. ein Paar bewahrt haben kann oder als eine Pause oder Differenzierung, die zuviel Gefahren und Unsicherheiten beherbergt und dem sich deshalb nicht hingeeben werden darf.<sup>227</sup>

Für ein Paar, das zwar glücklich und zufrieden in intimer Gemeinschaft lebt, kann der Rückzug des einen in die Einsamkeit eine Bedrohung für die Liebe und intime Gemeinschaft darstellen, wenn nicht gar eine Form der Treulosigkeit. Damit wirkt Einsamkeit als soziales Produkt verändernd auf das Verhältnis zurück.

Einsamkeit, als eine auf das einzelne Subjekt beschränkte und in der Verneinung von Sozialität bestehende Erscheinung, hat für Simmel letztlich eine positiv-soziologische Bedeutung. Ihre Charakteristik stellt nicht nur ein bestimmtes Verhältnis vom Individuum zur Gesellschaft dar, sondern ebenso - in ihrem Vorkommen, sowohl als Ursache wie auch als Wirkung - das von umfänglichen Gruppen wie auch intimen Verhältnissen.

### **4.3 Die einsame Masse: David Riesman**

Das Buch von David Riesman, das mit dem Titel „The Lonely Crowd“ 1950 in den Vereinigten Staaten erschien, wurde dort zu einem Bestseller, was zunächst recht ungewöhnlich für soziologische Bücher ist.<sup>228</sup>

Das Motiv des Erfolges lag sicherlich in dem Untertitel: „Eine Untersuchung der Wandlungen des amerikanischen Charakters“ verborgen und verführt gerade zu der Annahme, es könne sich ausschließlich um ein Buch über die amerikanische Gesellschaft handeln.

Doch die Wirkung des Buches lag in erster Linie darin, eine gedankenvolle und aufschlussreiche sozialwissenschaftliche Deutung und Aufklärung der

---

<sup>226</sup> vgl. Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein 1983, S.253

<sup>227</sup> vgl. Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein 1983, S.254

<sup>228</sup> In Deutschland erschien das Buch erstmals 1958 unter dem Titel: „Die einsame Masse“.

modernen industrialisierten Welt zu erfahren. Nach Schelskys Auffassung konnte diese auch für die eigene Gegenwart gewonnen werden.<sup>229</sup>

In diesem Effekt mag der Grund für den Erfolg des Buches gelegen haben.

Der Gegenstand von Riesmans Studie ist der soziale Charakter und die verschiedenen Merkmale im sozialen Charakter von Menschen verschiedener Länder, Zeiten und Gruppen.

Ihn interessiert, wie sich bestimmte Charaktertypen in Bereichen, wie der Arbeit, Freizeit, Politik sowie Erziehung durchsetzen. Sein Interesse für eine soziologische Deutung der Freizeit ist hier besonders bereichernd, da die Gesellschaftsstruktur und das soziale Verhalten zuvor vorwiegend von der Arbeits- und Berufssphäre des Menschen her gedeutet wurden.<sup>230</sup>

Letztlich handelt die Untersuchung jedoch von einem amerikanischen Typus, der im 19. Jahrhundert dominierte und „um seine allmähliche Ablösung durch einen sozialen Charakter vollkommen anderer Art.“<sup>231</sup>

Riesman beschreibt „weshalb“ und „wie“ sich diese Ablösung und Wandlung vollzieht und in welcher Weise sie sich auf die hauptsächlichsten Lebensbereiche auswirkt. In seinem Vorgehen wendet er sich zunächst der Klärung des Begriffs Charakter zu, den er für seinen Untertitel gewählt hat.

Unter Charakter ist „die mehr oder weniger sozial und historisch bedingte Struktur der individuellen Triebe und Befriedigungen: die Verfassung, in der der Mensch der Welt und seinen Mitmenschen gegenübertritt“<sup>232</sup> zu verstehen.

Riesman meint mit Charakter demnach nicht die Persönlichkeit, wie sie sozialpsychologisch zur Bezeichnung des ganzen Selbst herangezogen wird. Ebenso wenig versteht er darunter einen Teil der Persönlichkeit, wie sie durch Erfahrung erworben wird. Ein sozialer Charakter ist für ihn vielmehr jener Teil, wie er bestimmten Gruppen gemeinsam ist und das Produkt eben dieser Gruppen darstellt. Er ist damit Ausdruck sozial bedingter Verhaltenskonformität.<sup>233</sup>

---

<sup>229</sup> vgl. Schelsky, Helmut: Einführung. In: Riesman, David: Die einsame Masse. Eine Untersuchung der Wandlungen des amerikanischen Charakters, Rowohlt, 1958, S.7

<sup>230</sup> vgl. Schelsky, Helmut 1958, S.14

<sup>231</sup> Riesman, David 1958, S.20

<sup>232</sup> Riesman, David 1958, S.21

<sup>233</sup> In diesem Sinne spricht er im weiteren Verlauf von dem Charakter von Klassen, Gruppen, Völkern und Nationen.

Nach dieser Klärung stellt Riesman eine Verbindung zwischen sozialem Charakter und Gesellschaft her. Mit Bezug auf Fromm deutet er damit die Verbindung an, die zwischen Gesellschaft und der Bildung des Charakters zu suchen ist. Ausgangspunkt ist hier, dass die Charakterstruktur des Individuums und die sozioökonomische Gesellschaft miteinander in Wechselwirkung stehen. Damit eine Gesellschaft gut funktionieren kann, müssen ihre Mitglieder sich einen Charakter aneignen, aus dem heraus sie handeln *wollen*, wie sie handeln *müssen* bzw. handeln *sollten*. Somit wird der äußere Druck zu einem inneren Zwang (Selbstzwang) und fließt maßgeblich in die Charakterbildung ein. Die Struktur einer Gesellschaft formt diesen Charakter. Gleichzeitig beeinflusst der soziale Charakter jedoch auch die Struktur der Gesellschaft. Da beide Elemente nie endende Prozesse sind und das Verhältnis zwischen sozialem Charakter und Gesellschaftsstruktur niemals statisch ist, hat eine Veränderung eines der beiden Faktoren stets eine Veränderung beider zur Folge.<sup>234</sup>

Die Ausführungen führen zu der Frage, wie sich der Entstehungsprozess der gewandelten Charakterstruktur vollzieht?

Die Verbindung zwischen Charakterbildung und Gesellschaft liegt zunächst in der Art und Weise, wie die Gesellschaft einen gewissen Grad von Verhaltenskonformität der ihr zugehörigen Individuen garantiert,<sup>235</sup> da jede Gesellschaft letztlich immer den Charakter zu erhalten scheint, den sie benötigt: „In jeder Gesellschaft wird eine derartige Form der Sicherung konformen Verhaltens in das Kind eingepflanzt, die später dann durch die Erfahrungen als Erwachsener entweder gefördert oder unwirksam wird.“<sup>236</sup>

Die Gesellschaft erzwingt damit förmlich Verhaltenkonformität und formt somit einen bestimmten sozialen Charakter auf verschiedene, jedoch erkennbare Art und Weise. Dabei wirken Bevölkerungsvorgänge und -bewegungen für Riesman maßgeblich auf den jeweiligen Charakter und die jeweiligen Verhaltensstrukturen ein.

In einer Gesellschaft mit hohem Bevölkerungsumsatz und fast gleicher und hoher Geburten- und Sterberate, wird der traditionsgeleitete Typ geformt.

---

<sup>234</sup> vgl. Fromm, Erich: Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Deutsche Verlags-Anstalt GmbH; Stuttgart 1976, S.132

<sup>235</sup> Riesman wechselt zwischen den Termini „Art der Verhaltenskonformität“ und „sozialer Charakter“, selbst wenn die Verhaltenskonformität nicht die Gesamtheit des sozialen Charakters ausmacht. Vgl. Riesman, David 1958, S.22

Die Gesellschaft, die von Bevölkerungswachstum bzw. einer Bevölkerungswelle geprägt ist, und zwar durch gleich bleibende Geburtenrate bei sinkenden Sterbeziffern, bildet einen Charakter, der sich frühzeitig ein Schema von verinnerlichten Lebenszielen aneignet. Ihn nennt Riesman den innen-geleiteten Typ.

Die Gesellschaft, die sich aufgrund rückläufiger Geburten und Sterberate, in der Bevölkerungsschrumpfung befindet, ruft eine Verhaltenskonformität hervor, durch die gesichert ist, dass die Empfänglichkeit für die Wünsche und Erwartungen bestehen bleibt. Diesen Typus bezeichnet Riesman als außen-geleiteten Menschen.<sup>237</sup>

Das Markante und Populäre seiner Studie liegt in dieser Kategorisierung der Verhaltensformen und in der Analyse der individuellen Verhaltenskonformität des Individuums.

Die einzelnen Typen werden im Folgenden kurz erläutert:

### **Der traditionsgeleitete Typ**

Als Traditionslenkung bezeichnet Riesman konventionelle Verhaltenskonformität. Diese ist durch Alters- und Geschlechtsgruppen sowie Verhältnisse, die seit Jahrhunderten bestehen, vorgegeben.

Das Verhalten wird weitgehend von der Kultur gesteuert. Riten, Bräuche und Religionen dienen als Orientierung und geben den Rahmen für das soziale Handeln vor. So genannte „Abnorme“ werden in Rollen gedrängt, um ihnen eine mehr oder weniger geachtete Stellung einzuräumen.<sup>238</sup>

Das Mittelalter gilt als die Epoche, in der die Menschen am meisten traditionsgeleitet waren. Das generelle Merkmal ist das verhältnismäßig langsame Tempo, in dem sich der soziale Wandel vollzieht sowie die Abhängigkeiten von familiären Organisationen und ihrem dichten Netz sozialer Wertsetzungen.<sup>239</sup>

---

<sup>236</sup> Riesman, David 1958, S.22

<sup>237</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.25. Eine umfassende Begründung, weshalb eine Verbindung zwischen der Bevölkerungsdynamik und Charaktertypen besteht, liefert Riesman nicht. Er erkennt jedoch, dass eine Analyse notwendig wäre, die er selbst jedoch an dieser Stelle nicht zu leisten vermag. Seine Theorie der Bevölkerungsdynamik dient ihm lediglich als eine Art Symbolschrift.

<sup>238</sup> Damit sind z.B. Rollen, wie die des Schamanen oder Zaubers gemeint. Vgl. Riesman, David 1958, S.28

<sup>239</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.27 ff

Der traditions-geleitete Mensch soll sich nicht zu einer bestimmten Persönlichkeit entwickeln, sondern sich in anerkannter Art und Weise verhalten.<sup>240</sup> Emotional wird er bei Abweichungen mit Scham reagieren, weshalb ihm *Furcht vor Schande* zugeschrieben wird.

### **Der innen-geleitete Typ**

Die Gesellschaftsform der Innen-Lenkung stellt für Riesman die vorherrschende Art der Konformitätssicherung dar.

Dieser Gesellschaftstyp ist gekennzeichnet durch eine hohe Mobilität und eine unaufhörliche Expansion. Als Auslöser dafür gilt vor allem, die schnelle Ansammlung von Kapital, die mit technologischen Entwicklungen einher geht und mit der die Produktion von Verbrauchsgütern nach innen wirkt.

Nach außen wirken hier Forschung, Kolonisierung und Weltmachtspolitik. Die größten Chancen und Initiativen dieses Gesellschaftstyps gehen von den innen-geleiteten Charaktertypen aus, denen es gelingt, ein eher unabhängiges Leben, ohne strenge und selbstverständliche Traditionslenkung, zu führen.<sup>241</sup>

Für diesen Charakter bedeutet Berufserfüllung Lebenserfüllung. Er ist triebhaft und gefesselt von ständig neuen Aufgaben.<sup>242</sup>

Der innen-geleitete Mensch kann ein hohes Maß an charakterlicher Stabilität und Persönlichkeit entwickeln. Diese erlangt er, da er Prinzipien statt einzelner Verhaltensregeln der Eltern verinnerlicht hat.<sup>243</sup> Er folgt einem verinnerlichten Steuerungsorgan und verfügt damit über die Kompetenz, seinen Weg alleine zu gehen. Riesman bezeichnet dies als seelischen Kreiselkompass, den der innen-geleitete Mensch in sich aufgenommen hat.<sup>244</sup> Er merkt allerdings an, dass der innen-geleitete Mensch nicht ganz so unabhängig durch sein Leben geht, wie es zunächst scheinen mag. So orientiert er sich zwar an seiner inneren Steuerung, allerdings wird es ihn mit Schuld erfüllen, wenn er von seinem Kurs abweicht.

---

<sup>240</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.40

<sup>241</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.31 ff. So fühlt der innen-geleitete Mensch sich auch schnell in der Fremde zuhause, da er über eine gewisse Unempfindlichkeit gegenüber anderen verfügt.

<sup>242</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.137

<sup>243</sup> „Die Kraft, die das Verhalten des Individuums steuert, wird verinnerlicht, d.h. sie wird frühzeitig durch die Eltern in das Kind eingepflanzt und auf prinzipiellere, aber dennoch unausweichliche Ziele gerichtet.“ Riesman, David 1958, S.31

## Der außen-geleitete Typ

Dem außen-geleiteten Menschen widmet Riesman den größten Teil seiner Untersuchung. Das markante Merkmal dieses Typus liegt darin, dass sein Verhalten durch die Zeitgenossen gesteuert wird.<sup>245</sup> Seine Ziele verändern sich jeweils mit der veränderten Steuerung, der von außen empfangenen Signale. Seine Verhaltenskonformität entwickelt er durch Empfangs- und Folgebereitschaft, die er für die Handlungen und Wünsche der anderen aufbringt.

Der außengeleitete Mensch ist primär fremdbestimmt. Der andere wird zum absoluten Mittelpunkt des eigenen Lebens.<sup>246</sup> Damit zerfließen die Grenzen. Das Selbst scheint sich aufzulösen. Riesman merkt allerdings an, dass es sehr wohl darauf ankommt, wer diese anderen sind und in welcher Nähe oder Verbindlichkeit sie zum Individuum stehen. Es geht zudem um wesentlich mehr, als um den Wunsch nach Anerkennung oder um die Zuwendung von außen.

Seine Lebenserfüllung findet der außen-geleitete Mensch ausschließlich im Umgang mit Menschen.<sup>247</sup> Er ist damit ein Weltbürger und Informationssammler,<sup>248</sup> der in gewisser Weise überall und doch nirgendwo zuhause ist, da er sich schnell einen vertraulichen, wenn auch oberflächlichen Kontakt verschafft, der ihn befähigt mit zahlreichen Anderen leicht zu verkehren.<sup>249</sup> Dies wird ihm ermöglicht, durch eine innere „Radaranlage“, die ihm verhilft Signale und Kodi von Verhaltensregeln zu empfangen, um sich den wechselnden Umständen anpassen zu können.

Sein Streben liegt daher in der Übereinstimmung mit anderen. Sein verfolgtes Ziel ist vollständige Harmonie.

---

<sup>244</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.40 ff

<sup>245</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.38 ff

<sup>246</sup> Opaschowski beschreibt diesen Typus als einen, dem es weniger darauf ankommt, was man ist oder was man tut, sondern darauf, was die anderen von einem denken. Für ihn ist er Ausdruck purer Oberflächlichkeit. Vgl. Opaschowski, Horst: Wir werden es erleben. Zehn Zukunftstrends für unser Leben von morgen. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 2002, S.37 ff

<sup>247</sup> vgl. Riesman, David 1958, S. 38 und S.137

<sup>248</sup> Informationssammler deshalb, da der außen-geleitete Mensch über eine große Auswahl geselliger Fähigkeiten verfügt und die Neigung hat, sich ein umfangreiches Wissen über das Denken und Handeln anderer Menschen anzueignen. Vgl. Riesman, David 1958, S.193 ff

<sup>249</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.41

Die zentralen Fragen, die sich nach den Beschreibungen der typologischen Merkmale unweigerlich aufwerfen sind folgende:

Wie kommt es zu der Wandlung und zu einer Dominanz des außen-geleiteten Charakters bzw. welche Bedingungen haben maßgeblich zu der Ablösung beigetragen?

Wie bereits erwähnt, wirkt für Riesman strukturell der Wandel der Bevölkerungsbedingungen maßgeblich auf die neue Entwicklung ein.<sup>250</sup>

„Es wäre nun wirklich erstaunlich, wenn Veränderungen in den Grundbedingungen der Fortpflanzung, Lebenshaltung und Lebenserwartungen den Charakter unbeeinflusst ließen. Eine Veränderung der Versorgungslage und der Nachfrage von Arbeitskräften wird zur Folge haben, dass sich der Lebensraum der Bevölkerung, die Größe der Märkte, die Rolle der Kinder...und viele andere, ...Faktoren ebenfalls ändern.“<sup>251</sup>

Der produzierte Überfluss, der aufgrund der Bevölkerungsschrumpfung vorhanden war, wurde umgesetzt, in den Handel gebracht und in einen Komplex neuer Konsumbedürfnisse integriert. Bisherige Leistung und Produktivität wandelten sich so in Konsumpflicht und wirkten damit nach innen, in den sozialen Bereich hinein.<sup>252</sup>

Die hohe wirtschaftliche Produktivität wurde durch Dienstleistungsformen ergänzt, die sich auf den Umgang mit Menschen und ihre Manipulation ausdehnte. Aufgrund der Bevölkerungsschrumpfung konnte damit so genannten unproduktiven Tätigkeiten der Vortritt gelassen werden.

Die Gesellschaft begann sich auf diese Weise selbst zu erschließen, was den grundlegenden Wandel des Charakters letztlich bewirkt hat.

Der Aufstieg des „neuen“ Mittelstandes, dem der außen-geleitete Charakter zugeordnet ist, wird personifiziert durch Bürokraten, Beamte und kaufmännische Angestellte, da die Anzahl der Urproduktion und Grundstoffindustrie sinkt, während die öffentlichen und privaten Dienstleistungen zunehmen.

---

<sup>250</sup> Der Grund, weshalb diese Entwicklungen maßgeblich zur Formung der genannten Typen beitragen, lässt sich m.E. nicht vollständig anhand von Riesmans Ausführungen erschließen.

<sup>251</sup> Riesman, David 1958, S.24

<sup>252</sup> vgl. Lipp, Wolfgang: Einleitung. In: Lipp, Wolfgang (Hrsg.): Konformismus-Nonkonformismus. Soziologische Texte 93; Luchterhand Verlag; Darmstadt, Neuwied 1975, S.75



Der Konsum von Bildung, Freizeit, Luxus und Dienstleistungen steht im Vordergrund. Alte Formen der Disziplin und die Familienstrukturen werden gelockert und peer-groups erlangen eine höhere Bedeutung.

Die Innenleitung wurde aufgrund der Situation, in der zum einen Arbeit durch Konsum und zum anderen individuelle durch kollektive Daseinsvorsorge relativiert wurde, in Frage gestellt. Damit drängte das außen-geleitete Verhalten kontinuierlich vor und begann den sozialen Charakter entscheidend zu prägen. Verstärkt wird die Außenlenkung vor allem durch den zunehmenden Einfluss der Massenkommunikationsmittel sowie durch die Macht einzelner Gruppen und Meinungsführer.<sup>253</sup>

Auf der Suche nach der Intention, die diesen Typus begleitet, ließe sich nun vermuten, dass der außen-geleitete Mensch seine Motivation aus einem inneren Machtstreben heraus schöpft. Indem er danach strebt und verlangt, anerkannt und gebilligt zu werden und sich eine kleine persönliche Note zulegt, lassen sich Machtmotive verorten.

Doch Riesman ist der Auffassung, dass nicht Machtmotive die Hintergründe des Strebens sind, sondern in erster Linie Anpassung.<sup>254</sup> Der außen-geleitete Typ bemüht sich demzufolge, sich exakt jenen Charakter anzueignen, der von ihm erwartet wird, und zwar inklusive aller dazugehöriger Erfahrungsinhalte und Erscheinungsarten. Damit strebt er nicht nach Macht, sondern meidet sie bzw. entzieht sich ihr möglicherweise in voller Absicht.

Ohne explizit darauf hinzuweisen, thematisiert Riesman hier bereits die Notwendigkeit einer Form der Gefühlsarbeit und des Gefühlsmanagements. Anpassung wird für ihn jedoch nicht dadurch bestimmt, dass das äußerliche Verhalten den gesellschaftlichen Normen entspricht, sondern sie richtet sich danach, ob die eigene Charakterstruktur mit ihnen im Einklang steht.

Misslingen die Anpassungsbemühungen, so wird das Individuum anomal, wobei Riesman das Wort „anomal“ gleichbedeutend mit Schlechtangepasstheit bzw. Fehlangepasstheit setzt.<sup>255</sup>

---

<sup>253</sup> vgl. Riesman, David 1958, S. 36 ff. Vgl. Schäfers, Bernhard: Riesman, David. In: Oesterdiekhoff, Georg W. (Hrsg.): Lexikon der soziologischen Werke, Westdeutscher Verlag GmbH, Wiesbaden 2001, S.572

<sup>254</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.252 ff

<sup>255</sup> Riesman gebraucht das Wort „anomal“ in einem umfassenderen Sinn als Durkheim vgl. Riesman, David 1958, S.254

Diese wird jedoch nicht zu eingegrenzt gesehen, da der Charakter für Riesman auch dann noch angepasst bleibt, wenn Fehler gemacht werden und sich Dinge ereignen, die deutlich von dem abweichen, was erwartet wird.<sup>256</sup>

### 4.3.1 Anmerkungen zu Riesmans Analyse

Da Riesmans Analyse eine Studie der amerikanischen Gesellschaft darstellt, könnte spätestens hier abwehrend bemerkt werden, dass seine Abhandlung nicht auf andere Gesellschaftsformen übertragbar sei. Doch Riesman selbst merkt an: „So stellt meine Untersuchung des außen-geleiteten Charakters eine Analyse sowohl des Amerikaners als auch des heutigen Menschen überhaupt dar. Vielfach fällt es mir schwer, oftmals ist es mir unmöglich, zu sagen, wo die Grenze zwischen beiden zu ziehen ist.“<sup>257</sup>

Trotzdem sind die Auffassungen und Interpretationen Riesmans nicht unwesentlich vor dem Hintergrund der sozialpsychologischen Wandlungen in Amerika im Allgemeinen und in der amerikanischen Intelligenz im Besonderen zu verstehen, die an dieser Stelle jedoch nicht weiter ausgeführt werden.<sup>258</sup>

In Bezug auf die Analyse und das Aufspüren erster Spuren, die einen Hinweis auf die Thematisierung des Phänomens Einsamkeit in den Sozialwissenschaften geben, verheißt der Haupttitel von Riesmans Werk sicherlich mehr, als tatsächlich vorzufinden ist. Zu Recht kann behauptet werden, dass Riesman keine explizit soziologische Analyse der Einsamkeit vornimmt, sondern vorrangig um die Darstellung und Analyse des amerikanischen Charakters bemüht ist. Dies erfolgt in Abhängigkeit von bestimmten gesellschaftlichen Strukturmerkmalen.<sup>259</sup>

Des Weiteren definiert Riesman an keiner Stelle den Terminus Einsamkeit und verwendet den Begriff nur außerordentlich selten. Allerdings macht er deutlich, dass Einsamkeit den Motiven des außen-geleiteten Menschen zugrunde liegt. So heißt es:

<sup>256</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.254. Riesman versteht unter dem Begriff „Anpassung“ eher sozialpsychologisch tauglich „fit“ und nicht Angemessenheit in wertendem Sinne. Riesman bleibt hier jedoch recht uneindeutig. So besteht Unklarheit, wo Anpassung endet und Abweichung beginnt.

<sup>257</sup> Riesman, David 1958, S.36

<sup>258</sup> Siehe hierzu die Ausführungen von Rudder de, Helmut: Enzyklopädisches Stichwort. Gesellschaft und Intellektuelle in den Vereinigten Staaten. In: Riesman, David 1958, S.322-328; sowie Lipp, Wolfgang: Außenleitung 1975, S.74-78

<sup>259</sup> vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.44 ff

“Wenn die außen-geleiteten Menschen entdecken würden, wieviel unnötige Arbeit sie sich machen und daß ihre eigenen Gedanken und ihr eigenes Leben mindestens ebenso interessant wie die der anderen Menschen sind und sie ihre Einsamkeit mit dem Untertauchen in der Masse der Zeitgenossen in Wirklichkeit ebensowenig mildern können, wie man seinen Durst mit Meerwasser stillen kann, dann steht zu erwarten, daß sie auch ihren eigenen Gefühlen und Ansprüchen mehr Beachtung schenken.“<sup>260</sup>

Als außengeleiteter, fremdbestimmter Mensch, der die Ideologie der Anpassung verinnerlicht hat, ist dieser letztlich besonders unvorbereitet für Einsamkeitserfahrungen und individuelle Selbstfindung. Schließlich bemüht sich der außen-geleitete Mensch einen Verhaltensstil zu zulegen, der frei von jeder Emotion, Leidenschaft und Laune ist, was bis zur Gefühlsstumpfheit mit Krankheitscharakter führen kann.<sup>261</sup>

Unechtheit und Fremdheit in zwischenmenschlicher Interaktion begünstigen jedoch Leere, Bedeutungslosigkeit und personale Wertlosigkeit.<sup>262</sup> Damit verbirgt sich Einsamkeit hinter absoluter Fremdbestimmung und Opportunismus und ist maßgeblich Ausdruck einer Entfremdung von sich selbst.

Letztlich ist es gerade die Einsamkeit, die vom außen-geleiteten Menschen befürchtet wird: „Was treibt die Menschen, die in ihrer Arbeitszeit dauernd von anderen Menschen und ihren Problemen umgeben sind, sich oftmals in genau die gleiche Gesellschaft...während ihrer Freizeit zu begeben? Zum Teil ist es vielleicht die schreckliche Angst vor der Einsamkeit...“<sup>263</sup>

Interessant ist in diesem Kontext, dass sich der außen-geleitete Mensch in seiner Angepasstheit zwar um Emotionslosigkeit bemüht, doch gerade Emotionen seinem Verhalten und seinen Anpassungsbemühungen zugrunde liegen.<sup>264</sup> Fulford zitiert hier Riesman: „The other-directed person wants to be loved rather than esteemed,“ und ergänzt, “not necessarily to control others but to relate to them. Those who are other-directed need assurance that they are emotionally in tune with people around them.“<sup>265</sup>

---

<sup>260</sup> Riesman, David 1958, S.319

<sup>261</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.256

<sup>262</sup> vgl. Elbing, Eberhard 1991, S.44 ff

<sup>263</sup> Riesman, David 1958, S.171

<sup>264</sup> So behauptet Riesman, dass der außen-geleitete Mensch unter anderem über die Eigenschaft verfügt, das Feuer seiner Gefühle ständig einzudämmen. Vgl. Riesman, David 1958, S.193

<sup>265</sup> Fulford, Robert: Robert Fulford's column about David Riesman's *The Lonely Crowd*. In: The National Post, July 3, 2001. <http://www.robertfulford.com/LonelyCrowd.html>

Der wesentliche Beweggrund des außen-geleiteten Menschen liegt für Riesman letztlich in einer diffusen Angst.<sup>266</sup> Die Angst vor Ausschluss fließt daher maßgeblich in sein Handeln ein, was seine Angepasstheit zunächst erklärbar macht, da die Konsequenzen kaum erträglich wären. Allerdings muss hier hinzugefügt werden, dass gerade die Anpassung weitere emotionale Gefahren birgt, und zwar dann, wenn gegen normative Regeln verstoßen wird.<sup>267</sup>

Im Vergleich zum innen-geleiteten Menschen sind diesem sowohl Distanz zu seinen Mitmenschen als auch Einsamkeit bereits sehr früh zur Gewohnheit geworden, weshalb dieser den Rückzug und das Alleinsein wesentlich besser ertragen kann. Damit verfügt er bereits über eine gewisse Einsamkeitskompetenz. Der Außen-geleitete fürchtet demgegenüber die Einsamkeit so sehr, dass er sich ständig mit Menschen umgibt, aber sich trotzdem in seiner Fantasie mit ihr beschäftigt, „was dazu führt, dass diese gleich einem Spiegel ihm nur wieder seine Furcht vor Augen hält.“<sup>268</sup>

Nun liegt es nahe, dem Außen-geleiteten im Vergleich zum innen-geleiteten Menschen ausschließlich Oberflächlichkeit und Seichtheit zu zuschreiben. Doch diese Haltung wäre unrecht und keineswegs zutreffend. Selbst Riesman erkennt die Schwierigkeit, dem außen-geleiteten Charakter überhaupt gerecht zu werden. Er möchte daher keineswegs so verstanden werden, als ob er dagegen sei, dass Menschen sich um andere kümmern und sich in zwischenmenschlichen Beziehungen einbringen. Vielmehr weist er darauf hin, dass das jeweilige Verhalten des außen-geleiteten Charakters einen hohen Kraftaufwand erfordert und letztlich Spannungen und Ängste dem angepassten Verhalten zugrunde liegen.

Darüber hinaus liegt eines seiner Hauptanliegen darin, zu beweisen, dass der außen-geleitete Mensch in gewisser Hinsicht noch zu hart gegen sich selbst ist.<sup>269</sup> Damit ergreift Riesman in gewisser Weise Partei für die vermeintlichen Opportunisten.

Die Wahl des deutschen Titels „Die einsame Masse“ ist fraglos zunächst irritierend. Sie wird in Ansätzen dadurch erklärbar, dass sich zum einen die Zahl der angepassten (einsamen) Menschen schnell zu einem Massenphänomen

---

<sup>266</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.41

<sup>267</sup> So bewirkt Konformität, dass Peinlichkeit und Scham eher auftreten können. Verletzt der außen-geleitete Mensch die Norm, kann er unversehens in beschämende oder peinliche Situationen geraten.

<sup>268</sup> Riesman, David 1958, S.172

potenzieren kann. Zum anderen ist der Titel ein Hinweis darauf, dass letztlich Einsamkeit dem Verhalten des bevorzugt behandelten Charakters zugrunde liegt. Obwohl die Menschen sich durch die Anpassung einerseits angleichen, sind sie andererseits wiederum völlig vereinzelt. Die Begegnung mit sich selbst wird durch die außengeleitete Verhaltensdetermination im weitesten Sinne unterbunden.

Dreitzel erkennt in der Wahl des Titels, dass Menschen sich in der modernen Gesellschaft immer häufiger den Kategorien der anderen unterwerfen müssen, ohne aus sich heraus die Beziehungen wirklich mitgestalten zu können. Dadurch entwickeln sie eine Art Gratisangst,<sup>270</sup> vor der möglichen Objektivierung durch fremde Typisierungsschemata und passen sich den vermuteten Erwartungen an. Dies führt dann letztlich zu dem Konformitätsdruck aus objektiven und subjektiven Zwängen zugleich und führt in die Einsamkeit der Entfremdung.<sup>271</sup>

Riesman ist letzten Endes darauf bedacht eine kultur- und gesellschaftskritische Analyse vorzunehmen und die Mitglieder der amerikanischen Gesellschaft zu charakterisieren und zu typologisieren. Er skizziert damit vorrangig die Grundlinien eines Gesellschaftsverständnisses und den Individualitätsverlust des gewandelten Charakters. Einsamkeit ist somit die Überschrift einer gesellschaftlichen Verfassung und dient primär als Ausdruck ihres Zustandes. Im weitesten Sinne zeigt Einsamkeit damit die Auflösung der Strukturen und ihren Zusammenbruch an. Sie ist die Folge eines sozialen normativen Drucks, dem die Mitglieder ausgesetzt sind, um ihre Integration in der Gesellschaft, auf Kosten individueller Tendenzen, zu gewährleisten.

Riesman weist mit seiner Kritik an der Massengesellschaft nicht nur darauf hin, dass etwas an ihr problematisch ist, sondern er hält ihr regelrecht einen Spiegel vor. Er bezeichnet die Menschen zwar als „überkonform“, ohne jedoch gleichzeitig Nonkonformismus zu predigen. Wohl wissend, dass die Charakterstruktur von einer wesentlich größeren Zähigkeit ist, als die Gesellschaftsstruktur, hält er eine aufwachende Erkenntnis daher für unwahrscheinlich.<sup>272</sup>

---

<sup>269</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.173

<sup>270</sup> Riesman hat dies als diffuse Angst beschrieben.

<sup>271</sup> Dreitzel, Hans Peter 1970, S.21

<sup>272</sup> vgl. Riesman, David 1958, S.318

Es liegt nun nahe, davon auszugehen, dass Eigenständigkeit und Autonomie des Menschen, zugunsten von Anpassung und Integration vollständig verkümmern. Da die Gesellschaftsstruktur jedoch nicht homogen ist, ergeben sich immer wieder Spannungen und Widersprüche zwischen dem jeweiligen Zeittrend zur Konformität, Ansprüchen von Institutionen und sozialen Beziehungen.<sup>273</sup> Gesellschaften sind eben stets durch die Gleichzeitigkeit des Ungleichzeitigen gekennzeichnet.<sup>274</sup> In dieser Lücke kann sich die Autonomie des Menschen und damit die soziale Freiheit eines jeden Menschen einrichten. Ihre Chance liegt damit zwischen Anomalie und Anpasstheit, indem sich der Mensch durch eine teilweise Nonkonformität in bestimmten Bereichen über den Anpassungsdruck hinweg setzt. Seine Fähigkeit zur Differenzierung seiner Erfahrungen kann ihm dazu verhelfen.

Die Gefahr, die sich ansonsten stellt hat Riesman abschließend formuliert: „Die Idee, dass die Menschen frei und gleich geschaffen sind, ist wahr und zugleich irreführend: die Menschen sind verschieden geschaffen und sie verlieren ihre soziale Freiheit und ihre individuelle Autonomie, wenn sie versuchen, einander gleich zu werden.“<sup>275</sup>

In Bezug auf unsere gegenwärtige Gesellschaftsstruktur lässt sich folgendes bemerken: Trotz zahlreicher Bemühungen um Individualität, die in Darstellungen und Inszenierungen ihren Ausdruck finden, unterliegt der gegenwärtige moderne Mensch starken Selbstzwängen<sup>276</sup> und folgt damit mehr oder weniger willentlich einer Außenorientierung, die bereits Riesman beschrieben hat. „In the 1940s, the other-directed character was beginning to dominate society. Today the triumph of that type is all but complete: It dominates everything from universities to TV talk shows.“<sup>277</sup>

Neckel ist der Auffassung, dass der Radar von Riesmans außen-gelenkten Charakter, sich nun nach innen richtet und permanent darüber aufklärt, ob das Individuum sich in all den Situationen, die es erlebt auch authentisch selbst erfährt. Folglich ist heute an die Stelle der Außenlenkung, die unendliche Suche danach getreten, was das eigene Ich in Wirklichkeit ist. Dieser kulturelle Wandel

---

<sup>273</sup> vgl. Schelsky, Helmut 1958, S.17 ff

<sup>274</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1970, S.17

<sup>275</sup> Riesman, David 1958, S.320

<sup>276</sup> z.B. jederzeit verfügbar und erreichbar zu sein.

<sup>277</sup> Fulford, Robert 2001, S.1

hat dazu geführt, dass Konformität sich zurückgebildet und Egozentriker entstanden sind, die sich ausschließlich um sich selbst kümmern.<sup>278</sup>

Meines Erachtens schwankt der moderne Mensch jedoch vielmehr haltlos zwischen Innenleitung und Außenleitung hin und her, um sich einerseits seine Individualität zu bewahren und diese medienwirksam hervorzuheben, jedoch andererseits seine Integration, durch Anpassung und Orientierung an den anderen zu sichern, um damit der befürchteten Isolation und Einsamkeit zu entgehen. Ob die Flucht vor der Einsamkeit damit gelingen kann, ist jedoch fraglich.

Der Versuch mitzuhalten und zugunsten der Integration das zu machen, was alle tun, verhindert keineswegs zunehmende Vereinzelung. Vielmehr begünstigt die starke Außenlenkung, hinter der Maskerade der Selbstinszenierungen, immer stärker das Verkümmern der individuellen Einsamkeitsfähigkeit und fördert damit die vorherrschende Einsamkeitsignoranz.

#### **4.4 Einsamkeit: Abweichung, Entfremdung oder Anomie?**

Auf dem Weg das Phänomen Einsamkeit zu analysieren und auf seine soziologischen Anteile zu prüfen, stellen sich für mich weiter folgende Fragen: Inwieweit gelten Gefühle der Einsamkeit und das daraus folgende Handeln als Abweichung oder Entfremdung? Und weitergeführt: Wie lassen sich die Begriffe Entfremdung, abweichendes Verhalten und Anomie, im Kontext der Analyse des Einsamkeitsphänomens zuordnen?

Generell kann Verhalten, das nicht gesellschaftskonform ist, als abweichendes Verhalten identifiziert werden. Lamneck weist darauf hin, dass je nach Interessenschwerpunkt der Forscher, nach Anliegen und Absichten, theoretischen und hypothetischen Überlegungen, eine Fülle von Definitionen abweichenden Verhaltens zu Tage gefördert werden kann.<sup>279</sup> So ist die zunächst einfachste und gängigste Definition die juristische, die fraglos zahlreichen soziologischen Untersuchungen dienlich war. Jedoch gibt es auch weiter gefasste Definitionen, die abweichendes Verhalten bereits als solches identifizieren.

---

<sup>278</sup> vgl. Neckel, Sighard: Identität als Ware. Die Marktwirtschaft im Sozialen. In: Neckel, Sighard: Die Macht der Unterscheidung; Campus Verlag GmbH, Frankfurt 2000, S.41

So gilt als abweichend, wenn andere Personen der Auffassung sind, dass die entsprechenden Verhaltensweisen sanktioniert werden sollten. Ebenso wird Abweichung unterstellt, wenn die Kollektivgefühle verletzt oder die Erwartungen einer Mehrheit gesellschaftlicher Mitglieder nicht erfüllt werden.<sup>280</sup> Demzufolge kann jegliches Verhalten, das als störend für die soziale Ordnung interpretiert wird, unter die Rubrik „Abweichung“ gestellt werden.

Damit unterliegt der Bestimmung abweichenden Verhaltens jedoch eine gewisse Willkür. Umso hilfreicher erweist sich, dass Lamneck eine dreiteilige Klassifikation abweichenden Verhaltens als normenorientiert, erwartungsorientiert und sanktionsorientiert vorgenommen hat. Das Ziel liegt darin, ihre Sinnhaftigkeit für die Theorien abweichenden Verhaltens zu problematisieren und zu diskutieren. Allerdings muss hinzugefügt werden, dass diese Klassifikation nicht alle Definitionen abweichenden Verhaltens umfassen kann. Von einer detaillierten Differenzierung und Diskussion der verschiedenen Theorien abweichenden Verhaltens, soll an dieser Stelle zudem abgesehen werden.

Eine Hinwendung erfolgt hingegen bezüglich der Abweichung von Gefühlsnormen. Gefühlsregeln bestimmen, was in bestimmten Situationen gefühlt werden soll und ob bzw. wie diese Gefühle zum Ausdruck gebracht oder gemanagt werden sollen. Solange die Orientierung an den Gefühlsnormen ohne Störungen verläuft, sind keine Sanktionen des Umfeldes zu erwarten. Erst die Abweichung von diesen Emotionsregeln offenbart das abweichende Verhalten und die Gefühlsnorm selbst.

Ein Individuum, das beruflich erfolgreich ist, über ein umfangreiches soziales Netzwerk verfügt und in einer intakten Zweierbeziehung lebt, hat objektiv betrachtet kein Motiv für Einsamkeitsgefühle. Offenbart es diese, so wird es zunächst vermutlich auf Unverständnis stoßen. Isoliert sich das Individuum zudem und verweigert jegliche Teilnahme an sozialen und kulturellen Aktivitäten, so weicht es zusätzlich durch sein Rückzugsverhalten von der Norm

---

<sup>279</sup> vgl. Lamneck, Siegfried: Theorien abweichenden Verhaltens.- 2. Auflage; Wilhelm Fink Verlag München, 1983, S.44 ff

<sup>280</sup> ders. Lamneck bezieht sich hier auf Erikson (1961/1962), Durckheim (1977) sowie Cohen (1959).



ab. Die normative Erwartung wird damit durch das Unverständnis des Umfeldes expliziert und das abweichende Verhalten sanktioniert.<sup>281</sup>

Ähnlich verhält es sich, wenn bestimmte Emotionen *nicht* eintreten und damit eine Abweichung von den geltenden Verhaltens- und Gefühlsnormen offensichtlich wird. Eine Witwe, die sich nach dem Tod ihres Partners umgehend potenziellen neuen Partnern zuwendet, beschwingt ist und kaum Geselligkeiten auslöst, wird schnell zum skandalösen Gesprächsthema, da sie die Norm einer angemessenen Zurückhaltung in der Trauerzeit nicht befolgt. Rückzug und Einsamkeitsgefühle würden ihr hingegen für einen bestimmten Zeitraum zugestanden.<sup>282</sup>

Welche Konsequenzen ergeben sich nun aus der Abweichung von den jeweiligen Normen?

Das abweichende Verhalten bewirkt zunächst, dass ein Spannungszustand zwischen Individuum und gesellschaftlichen Normen entsteht. Diese Spannung zwischen Individuum und Gesellschaft, Individuum und Zivilisation oder Individuum und Norm wird auch als Entfremdung bezeichnet, da Entfremdung sich stets auf eine Beschreibung von Spannungszuständen bezieht.<sup>283</sup>

Allerdings prägen die unterschiedlichen Bedeutungsinhalte, den zum Teil vagen Charakter des Entfremdungsbegriffs. So wird erst durch die Frage: „Entfremdung wovon?“ unweigerlich aufgedeckt, wie viel verschiedene Bedeutungsvarianten sich dahinter verbergen mögen. Entfremdung von sich selbst, von der Gesellschaft, vom nächsten Gegenüber oder vom eigenen Rollenverständnis?

Seeman hat fünf Bedeutungen des Begriffs Entfremdung bestimmt: Machtlosigkeit, Bedeutungslosigkeit, Normlosigkeit, Isolierung und Selbstentfremdung.<sup>284</sup> Er betrachtet Entfremdung von einem sozialpsychologischen Standpunkt aus und erörtert damit Entfremdung aus der

---

<sup>281</sup> Diese Sanktionen können sich z.B. in Form von Ermahnungen, mangelnder Empathie bzw. Unverständnisbekundungen ausdrücken. Das Umfeld reagiert nicht selten intolerant, wenn offensichtlich kein schwerwiegendes Motiv für den Rückzug und das Einsamkeitsempfinden zu erkennen ist. Vielmehr herrscht die Regel: Ein Mensch hat zufrieden zu sein, wenn er in gesicherten Strukturen lebt.

<sup>282</sup> Auch der Zeitraum des Rückzugs und der Trauer, die von Einsamkeitsgefühlen begleitet ist, unterliegt normativen Regeln. Wird ein bestimmter Zeitraum überschritten, so gilt die anhaltende Trauerreaktion als abweichend, wenn nicht gar als pathologisch.

<sup>283</sup> vgl. Fischer, Arthur: Fischer, Arthur: Die Entfremdung des Menschen in einer heilen Gesellschaft. Materialien zur Adaption und Denunziation eines Begriffs.- Band 2; Juventa Verlag, 1970, S.15 ff

<sup>284</sup> vgl. Seeman, Melvin: Über die Bedeutung der Entfremdung. In Fischer, Arthur 1970, S.180 ff

persönlichen Sicht des Handelnden. Allerdings wird ihm eine willkürliche Aneinanderreihung unterstellt, die es unmöglich macht, sinnvolle Verbindungen zwischen den verschiedenen Varianten herzustellen.<sup>285</sup> Darüber hinaus muss auch der Bereich, von dem sich das Individuum entfremdet hat, näher bestimmt werden.

Irritation besteht ebenfalls in der Abgrenzung zur Anomie. Durkheim prägte den Begriff der Anomie, der in einem inneren Zusammenhang mit Entfremdung steht. Er beschreibt gleichermaßen einen Spannungszustand zwischen Individuum und gesellschaftlichen Normen, allerdings mit der Zielrichtung, Entfremdung als eine Aussage über ein Subjekt („der entfremdete Mensch“) zu verstehen. Die Frage nach den gesellschaftlichen Ursachen der Entfremdung sollte dem Begriff allerdings immanent sein.<sup>286</sup>

Fischer weist darauf hin, dass offenbar eine gewisse Uneinigkeit darüber herrscht, was Entfremdung und was Anomie inhaltlich bedeuten. Er hat sich deshalb dieses Sachverhaltes angenommen und sowohl eine Analyse der Begrifflichkeiten vorgenommen als auch ihren Wandel nachgezeichnet. Eine klare Trennung der Begriffe ist in der Literatur jedoch kaum zu finden und so erscheint Anomie als ein Spezialfall der allgemeinen Entfremdung bzw. die Begriffe werden als verschiedene Seiten derselben Sache gesehen. Entfremdung beschreibt damit die subjektive individuelle Seite einer objektiven gesellschaftlichen Anomie.<sup>287</sup>

Wie bereits erwähnt, gilt Durkheim als Vater der Anomie, der den Begriff in seiner Studie zum Suizid prägte. Er beobachtete, dass sich in Zeiten wirtschaftlichen Aufschwungs oder der Rezession die Suizidrate erhöhte. Die Bedingungen, die für ihn ein Ansteigen der Selbsttötung begünstigten, sah er in einem Zusammenbruch der gesellschaftlichen Normen. Als Anomie wird folglich das Fehlen von Normen für das gesellschaftliche Handeln des Individuums bezeichnet. Sind die gesellschaftlichen Verhältnisse stabil, so sind diese allgemeinverbindlichen Normen in der Persönlichkeit des Individuums verankert und bieten ihm Orientierung und Halt. Brechen diese Normen aufgrund gesellschaftlicher Ereignisse zusammen, so befindet sich das Individuum im

---

<sup>285</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.24

<sup>286</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.15

<sup>287</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.16

Zustand der Bindungs- und Richtungslosigkeit.<sup>288</sup> Die Folgen, die daraus entstehen können sind Isolation, Rückzug und Einsamkeit. Die radikalste Form ihrer Bewältigung findet sich im Suizid.

Strukturell sind für Fischer eindeutig Ähnlichkeiten zwischen Entfremdung und Anomie zu erkennen. Beide weisen auf einen Krisenzustand der Gesellschaft hin und gestatten Aussagen über das Individuum. Beide sind allerdings primär gesellschaftsbezogen. Das Individuum leidet unter den gesellschaftlichen Bedingungen. Die eigene Persönlichkeit und Einstellungen spielen jedoch nur eine sekundäre Rolle.<sup>289</sup>

Mit Bezug auf Srole<sup>290</sup> grenzt Fischer daher den Begriff Anomie von der Bezeichnung Anomia ab und merkt an, dass eine konsequente Unterscheidung in der Literatur einige Unklarheiten vermieden hätte.<sup>291</sup> Während Anomie den objektiven Zustand der Gesellschaft beschreibt, bezieht sich Anomia auf den subjektiven Zustand des Individuums.

Auch Eder weist darauf hin, dass im englischen Sprachgebrauch zwischen „anomie“ und „anomia“ unterschieden wird.<sup>292</sup> Während bei „anomie“ das Funktionieren von Gesellschaften gestört ist, bedeutet „anomia“, dass Individuen die Gesellschaft als desorientierend, sinnentleert und entmutigend erleben. Ebenso wie Fischer hält auch Eder eine Unterscheidung für wichtig.

Obwohl sich die Begriffe Anomie und Anomia verbal sehr stark ähneln, impliziert dies jedoch noch keine Annahme über den Zusammenhang beider Konzepte. Auch die Unschärfe der beiden Begriffe Entfremdung und Anomie führt dazu, dass sich darunter die unterschiedlichsten Ansätze verbergen.<sup>293</sup> Sie erweisen sich sogar als widerspruchsvoll.

---

<sup>288</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.20

<sup>289</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.21

<sup>290</sup> Die Srole-Sklala ist ein Messinstrument, das aus fünf Items besteht. Die Messung hat sich völlig den psychischen Zuständen des Individuums zugewandt und lässt die gesellschaftliche Dimension außen vor. Fischer bemerkt, dass ein Übergang zur Definition von Entfremdung und Anomia als psychologische Variable konsequent gewesen wäre. Diesen Schritt hat Srole allerdings nicht vollzogen. Vgl. Fischer, Arthur 1970, S.29

<sup>291</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.27.

<sup>292</sup> vgl. Eder, Anselm: Risikofaktor Einsamkeit: Theorien und Materialien zu einem systemischen Gesundheitsbegriff; Springer Verlag; Wien, New York, 1990, S.74

<sup>293</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.34 ff

Vor allem variiert die Auffassung darüber, was Entfremdung inhaltlich bedeutet und welche Bedeutung ihr für das menschliche Verhalten zukommt, von Autor zu Autor.<sup>294</sup>

Hinsichtlich der Ursachen von Entfremdung und Anomia, werden diese beim Individuum und nicht in der Gesellschaft gesucht. Der Entfremdungsbegriff wurde damit auf die Beschreibung eines individuellen Zustandes reduziert und wird dadurch bedeutungsgleich mit geringer Anpassung. In anderen Worten: Jeder, der anders denkt oder handelt, als die vorherrschenden Normen vorschreiben, gilt als entfremdet.<sup>295</sup>

Fischer schließt daraus folgendes: "Der Weg zur Exkulpierung der Gesellschaft und zur Denunziation des Entfremdeten als eines Andersartigen, der sich den gesellschaftlichen Verhältnissen nicht anpassen will, liegt offen."<sup>296</sup>

Wenn ein Individuum sich nicht anpassen will oder kann, so wird die Schuld bei ihm gesucht. Daraus folgt, dass die Gesellschaft in keiner Weise in Frage gestellt wird und sich damit jeglicher Verantwortung entzieht.<sup>297</sup>

#### 4.4.1 Zuordnung zum Einsamkeitsphänomen

Die Beliebigkeit der Verwendung der verschiedenen Begrifflichkeiten erschwert einerseits eine eindeutige Zuordnung des Einsamkeitsphänomens. Andererseits wurde evident, dass sich Einsamkeit auch hinter diesen begrifflichen Etikettierungen verbergen und synonym mit Entfremdung oder Anomia verwendet werden kann.

Auch Fischer weist darauf hin, dass zahlreiche Phänomene als Entfremdung beschrieben werden.<sup>298</sup> Welche er konkret dahinter vermutet, äußert er allerdings nicht. Ob Einsamkeit nun Anomia, abweichendem Verhalten oder Entfremdung zugeordnet werden kann, bleibt weiterhin ungeklärt. Ebenso bleibt offen, inwieweit ihre Kausalität vorrangig im Individuum oder in gesellschaftlichen Verhältnissen zu suchen ist. Darüber hinaus gilt zu klären, inwieweit anomische Zustände eine Rolle spielen.

---

<sup>294</sup> Goffman sieht in der Entfremdung eine Störung der Interaktionsbereitschaft. Natanson stellt eine Verbindung zwischen Entfremdung und Rollendistanz her. Vgl. Fischer, Arthur 1970, S.35

<sup>295</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.30. Darunter würden auch die MitarbeiterInnen der Dienstleistungsbranche fallen, die sich aufgrund der geforderten Gefühlsarbeit derart von sich selbst entfremden, dass sie mit Rückzug und Einsamkeit reagieren.

<sup>296</sup> Fischer, Arthur 1970, S.36

<sup>297</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.29 ff und S.51

Mit aller Vorsicht fasst Fischer zusammen, dass „jede negative Erfahrung, jede Diskriminierung des Individuums Anomia und Entfremdung zur Folge hat.“<sup>299</sup>

Die Ursachen dieser negativen Erfahrungen lassen sich für ihn in der Gesellschaft vermuten. Hier gilt jedoch zu ergänzen, dass bei der Suche nach den Ursachen von Einsamkeit, zuvor weitere unterschiedliche Dimensionen einer Beurteilung zugrunde gelegt werden müssten. Bedeutungsvoll ist an dieser Stelle beispielsweise die Bestimmung, ob ein mikrosoziologischer oder makrosoziologischer Blickwinkel eingenommen werden soll.

Letztlich ist es jedoch soziologisch keine Seltenheit, Einsamkeit unter die Rubrik „abweichendes Verhalten“ zu kategorisieren.<sup>300</sup> Auch die Subsummierung der Entfremdung unter dem Sammelbegriff „abweichendes Verhalten“, kann als logische Folge der Entwicklung gesehen werden, die Ursache der Entfremdung abseits der Gesellschaft zu sehen und in die Nähe individueller Persönlichkeitsmerkmale zu platzieren.<sup>301</sup> Weitergeführt impliziert eine Zuordnung der Einsamkeit unter Entfremdung bzw. abweichendem Verhalten, dass jeder für sein Einsamkeitsgefühl selbst verantwortlich ist.

Einsamkeit gilt folglich ebenso als Entfremdung, als eine Form abweichenden Verhaltens, wenn nicht sogar als ein individueller Protest gegen die Gesellschaft.<sup>302</sup> Anpassungsleistungen des Individuums können fehlgeschlagen sein. Hintergründe für ihr Scheitern basieren darauf, dass weder Akzeptanz noch Integrationszugeständnisse von der Gesellschaft und vom Umfeld erfolgen, die vom Individuum erwartet und ersehnt werden.

Bei der Gegebenheit, die Ursache von Einsamkeit, im Sinne von Entfremdung und Anomia, beim Individuum zu verorten, wird demnach ausgeklammert, dass gesellschaftliche Bedingungen die Anpassungsleistungen erschweren können.

---

<sup>298</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.18

<sup>299</sup> Fischer, Arthur 1970, S.51

<sup>300</sup> Voges, Wolfgang: Soziologie des höheren Lebensalters. Eine Einführung in die Alterssoziologie und Altenhilfe; Makro Verlag, 3.Auflage 1991, S.70. Voges kategorisiert beispielsweise in seinem Gliederungsschema sowohl Isolation und Einsamkeit als auch Alterskriminalität unter abweichendes Verhalten. Hillmann ordnet Einsamkeit abweichendem Verhalten zu, wenn sie selbst gewählt ist. Vgl. Hillmann, Karl-Heinz 1994, S.173

<sup>301</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.83. Diese Abwertung des Begriffs wäre für Fischer vermeidbar gewesen, wenn zahlreiche Autoren ihren Arbeiten ein theoretisches Konzept zugrunde gelegt hätten, statt sich auf verbale Hinweise, auf die Konzepte von Marx, Durkheim, Merton u.a., ohne Verbindung zu eigenen Arbeiten, zu beziehen.

<sup>302</sup> Schoeck bezieht dies auf selbst gewählte Einsamkeit. Vgl. Schoeck, Helmut 1974, S.86. Ich stelle allerdings in Frage, ob Einsamkeit tatsächlich selbst gewählt wird und verweise damit wieder auf die Begriffsdiskussionen.

---

Damit entlässt die Gesellschaft sich selbst aus ihrer Verantwortung und entzieht sich jeglicher Selbstkritik. Dabei ist fraglich, ob das Individuum hinsichtlich seiner gescheiterten Integrationsbemühungen und der daraus folgenden Einsamkeit zur Rechenschaft gezogen werden kann. Schließlich können gesellschaftliche Verhältnisse derart ängstigen oder überfordern, dass Schutz im Rückzug und der Isolation gesucht und zunächst auch gefunden wird. Fischer hat sich hier eindeutig positioniert: Für ihn sind die Ursachen der Entfremdung klar in der Struktur des gesamtgesellschaftlichen Systems zu suchen, da für ihn hier die Quellen der Frustration liegen.<sup>303</sup>

Für ihn ist Entfremdung eine mögliche Reaktion des Individuums auf eine Dauerfrustration durch gesellschaftliche Verhältnisse. Der Rückzug in eine selbst gewählte Isolation ist damit die logische Konsequenz der gesellschaftlichen Entfremdung.

Es ist deutlich geworden, dass Einsamkeit keinesfalls scharf und eindeutig vom Zustand der Gesellschaft abgegrenzt werden kann. Dies würde bedeuten, eine Spaltung zwischen Individuum und Gesellschaft vorzunehmen und sowohl Individuum als auch die Gesellschaft aus ihrer Verantwortung sich selbst bzw. ihren Mitgliedern gegenüber zu entlassen.

Einsamkeit muss stets in einem wechselseitigen und umfassenden Kontext von Individuum und Gesellschaft betrachtet werden - ihre soziale Dimension bliebe sonst weiterhin außen vor.

Der Hinweis auf eine Prävalenz von Einsamkeit kann fraglos hilfreich sein, auf anomische Verhältnisse hinzudeuten oder diese aufzudecken. Dadurch besteht die Möglichkeit gegensteuernde Maßnahmen und Konzepte zu initiieren. Andererseits darf nicht davon ausgegangen werden, dass die Gesellschaft anomisch ist, weil einige Mitglieder sich einsam fühlen.

Gefühle sind stets maßgeblich von den Bedürfnissen, Motiven und Fähigkeiten der Betroffenen geprägt. Insbesondere dem jeweiligen Selbstbild, der Generalisierung spezifischer sozialer Ereignisse und ihrer negativen Bewertung sowie selektiven Wahrnehmungsprozessen und Selbstattribuierungen kommt eine wesentliche Funktion zu. Dennoch sollte folgendes beachtet werden:

---

<sup>303</sup> vgl. Fischer, Arthur 1970, S.85 ff

In welcher Erscheinungsform und Gestalt Entfremdung, Anomie und abweichendes Verhalten auch erscheinen mögen, es sollte immer auch die Frage nach der Einsamkeit gestellt werden. Denn Rückzug, Isolation und Einsamkeit können sowohl Ursprung als auch Folge und Konsequenz von Entfremdung, Anomie sowie abweichendem Verhalten darstellen.

Allerdings gilt, ganz im Sinne des Etikettierungsansatzes zu beachten, dass Einsamkeit oft erst dann zu abweichendem Verhalten wird, wenn die Mehrzahl der Menschen oder signifikante Meinungsbilder sie als Abweichung betrachten.

## Teil II: Einsamkeitsrealitäten und ihre Konkretisierung

Wie häufig ein Mensch einsam ist, wie intensiv er seine Einsamkeit empfindet hängt neben den subjektiven Voraussetzungen nicht minder von den gesellschaftlichen und kulturellen Bedingungen ab. Einsamkeit verteilt sich daher innerhalb der Gesellschaft in verschiedenen strukturellen Bereichen.

Zahlreiche differenzierte Merkmale und Determinanten nehmen damit maßgeblichen Einfluss auf das Einsamkeitserleben von Individuen. Infolgedessen sehen sich einige stärker mit der Einsamkeit konfrontiert und manche weniger. Es entsteht damit eine Vielfältigkeit an Einsamkeitsrealitäten, welche die gesamte Gesellschaftsstruktur durchzieht. Diese Einsamkeitswirklichkeiten finden sich beispielsweise in folgenden Bereichen wieder:

Im Alter, insbesondere im Jugendalter und höheren Lebensalter. Auf der Ebene des Status, aufgrund von Arbeitslosigkeit, Armut, Ansehen, Schichtzugehörigkeit, beruflicher Position und Bildungsstand. Zudem begegnen sie uns in Lebensformen, wie Alleinleben, in Folge von Ereignissen, wie Trennung, Scheidung und Verwitwung. Nicht minder nimmt der Organismus Einfluss, aufgrund von Krankheit, Gebrechlichkeit oder Behinderung. Zudem zählt Einsamkeit zu einem der größten Stressfaktoren, der sich physiologisch auswirkt.

Es gilt darüber hinaus zu beachten, dass Nationalität, Religion, Geschlecht, Charaktermerkmale und Stigmata für die Fragestellungen relevant sind, ob und mit welcher Intensität Menschen Einsamkeit empfinden. Passagen, wie Schul- und Ausbildungsbeginn, Rentenübergang oder auch Mutterschaft<sup>304</sup> sind weitere Lebensereignisse, die potenzielle Einsamkeitsmomente implizieren.

Alle genannten Bereiche sind für sich von einsamkeitsrelevanter Bedeutung, können jedoch kaum vollständig im Rahmen dieser Arbeit berücksichtigt werden. In den folgenden Kapiteln dieser Arbeit vollzieht sich die Konkretisierung der sozialen Dimension der Einsamkeit daher nach ausgewählten Gebieten.

---

<sup>304</sup> Mutterschaft hat einen enorm hohen gesellschaftlichen Wert. Kaum ein anderes Ereignis enthält so viel normativen Erwartungsdruck auf Glückseligkeit und Zufriedenheit.



So beschwerlich die Selektion auch gewesen sein mag, so soll sie in keiner Weise den Bedeutungsgehalt der anderen Gebiete in Frage stellen, die zentral für die Einsamkeitsforschung sind.

## 5. Sozialstrukturelle und kulturelle Aspekte der Einsamkeit

Dass Einsamkeit Bestandteil des Alltagslebens ist wurde bereits erwähnt. Auf den ersten Blick könnte man annehmen, dass in einer Gesellschaft der Medienpräsenz und Kommunikationsdichte, Einsamkeit zu den obsoleten Gefühlen gehört. Sollte jemand davon betroffen sein, dann höchstens alte oder hoch betagte Menschen,<sup>305</sup> die abgeschieden in speziellen Einrichtungen vor sich hin vegetieren.<sup>306</sup> Doch dieser Blick wäre allzu eingeschränkt und würde damit kaum der Prävalenz und Bedeutung von Einsamkeit gerecht werden.

Tatsächlich bieten technische Errungenschaften, wie Mobiltelefone und Internet, jedem die Möglichkeit überall erreichbar zu sein und andere zu jeder Tages- und Nachtzeit zu kontaktieren.

Einsamkeit müsste folglich rückläufig und aus dem gesellschaftlichen Leben verbannt sein. Folgende Gründe klingen daher zunächst überzeugend, weshalb es Einsamkeit heute eigentlich nicht mehr geben sollte<sup>307</sup>

1. Durch eine Perfektion der Kommunikationsmittel (Internet, Mobiltelefon, Post) wird eine schnelle und direkte Verbindung zwischen Menschen ermöglicht.
2. Die erhöhte Mobilität (Auto, erschwingliche Flugreisen, öffentliche Verkehrsmittel) führt zu einer schnellen Überbrückung großer Entfernungen.
3. Kommunikationsschranken und -hemmungen werden immer weiter abgebaut.

---

<sup>305</sup> Aktiven alten Menschen, die eigenständig ihren Alltag bestreiten und zu jener Zielgruppe gehören, die marktwirtschaftlich derzeit von großem Interesse ist, werden hingegen keine Einsamkeitsgefühle zugeschrieben, da sie fest in den gesellschaftlichen Strukturen verankert sind.

<sup>306</sup> Ob das so genannte vor-sich-hin-dösen oder Desinteresse alter Menschen unbedingt „vegetieren“ genannt werden muss, hinterfragt Munnichs, dessen Beitrag sich mit der Sinnfrage bei alten Menschen befasst. Vgl. Munnichs, Joep Mathieu André: Sinn beim Altern – Über die Sinnfrage bei Alten. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.93-100

4. Interaktionsmöglichkeiten werden ständig, durch Einführung von Gruppenarbeit in Unternehmen oder neue Freizeitbeschäftigungen, erweitert.

5. Der extrovertierte Gruppenmensch und nicht der Einzelne entspricht dem Ideal moderner Gesellschaften.

6. Gruppen und Gemeinschaften sind die Systeme, in denen entschieden, gehandelt, gearbeitet und sich vergnügt wird.

Objektiv betrachtet besteht demzufolge kein Grund sich einsam zu fühlen und doch ist Einsamkeit beständig im Alltag von Gesellschaften präsent und in hohem Maße ein sozial tabuisiertes Phänomen.

Einsamkeit wirkt zwar einerseits im Verborgenen, andererseits muss sie jedoch im Zusammenhang mit sozialen Beziehungen und gesellschaftlichen Entwicklungen betrachtet werden.<sup>308</sup> Die Soziologie interessiert dabei vorrangig folgendes:

Was, führt bei wem zu Einsamkeit? Welche Bedingungen begünstigen ihr Auftreten? Welche Folgen und Begleiterscheinungen erwachsen daraus? Wie wirkt sich Einsamkeit, mit ihren Begleiterscheinungen und ihren Folgen auf den Prozess sozialer Interaktionen aus?

Das Einsamkeitsgefühl ist nicht gern in Gesellschaft. Zugleich ruft es nach ihr. Diese Polarität führt zu der Problematik, dieses Phänomen präzise zu erfassen und zu begreifen. Soziologisch relevant ist vor allem die Frage, ob bestimmte gesellschaftliche Entwicklungen Einsamkeit fördern. Hinweise finden sich dafür in folgenden Bereichen.<sup>309</sup>

- Die Möglichkeiten sozialer Interaktion und Befriedigung sozial-emotionaler Bedürfnisse haben sich in der Kleinfamilie verringert.
- Die noch immer vorherrschende Arbeitsteilung verhindert zwischenmenschliche Begegnungen und führt zu einer Isolierung am Arbeitsplatz.

---

<sup>307</sup> vgl. Thomas, Alexander 1998, S.295 ff

<sup>308</sup> Schwab bezeichnet Einsamkeit als Ausdruck und Warnzeichen einer Beziehungsgestörtheit zu sich selbst und zur Gemeinschaft. Vgl. Schwab, Reinhold 1987, S. 449

<sup>309</sup> vgl. Thomas, Alexander 1998, S.295 ff

- Die Übervölkerung in den Großstädten verhindert soziale Annäherung und fördert Anonymität.
- Soziale und berufliche Mobilität führen zu Entwurzelung und Entfremdung und möglicherweise auch zum Verlust sozialer und kultureller Identität.
- Die Massenkommunikation bewirkt eine Informations- und Reizüberflutung, auf die mit Abstumpfung, Gleichgültigkeit und Desinteresse am Mitmenschen reagiert wird.
- Egozentrisches Handeln erwächst aus Konkurrenzdenken.

Ergänzend lässt sich hinzufügen, dass die hohe Arbeitslosigkeit, als gesellschaftliches und strukturelles Problem, sich in diese Aufzählung einreihen lässt. Selbst gut ausgebildete, flexible und hoch motivierte Menschen finden kaum noch einen Platz auf dem Arbeitsmarkt und können damit der gesellschaftlichen Erwartung eines auf Erwerbsleben ausgerichteten Lebens nicht entsprechen. Insbesondere für Jugendliche, denen der Eintritt in den Arbeitsmarkt aufgrund struktureller Bedingungen verwehrt bleibt, ist dies eine besondere Belastung. Die Situation wirkt sich auf das emotionale Erleben insofern aus, als der Betroffene durch die Verinnerlichung dieses Wertesystems das Gefühl hat, versagt zu haben und Gefühle der Unzulänglichkeit und Scham empfindet. Die Folgen sind sozialer Rückzug vom öffentlichen Leben und selbst gewählte Isolation.<sup>310</sup>

Da beruflicher Erfolg gesellschaftlich als individuelle Leistung begriffen wird, wird Arbeitslosigkeit entsprechend auch als individuelles Versagen empfunden.<sup>311</sup> Damit ist sie ein wesentlicher Stressfaktor, der auch seine gesundheitlichen Auswirkungen zeigt.<sup>312</sup> Wer trotz Berufsausbildung und hoher Qualifikation keinen Arbeitsplatz mehr findet, ist in der modernen Gesellschaft gescheitert. Das persönliche Scheitern ist ein weiteres Tabuthema, wenn gleich jeder Mensch zu irgendeinem Zeitpunkt seines Lebens diese Erfahrung macht.<sup>313</sup>

---

<sup>310</sup> vgl. Kieselbach, Thomas/Beelmann, Gert: Arbeitslosigkeit als Risiko sozialer Ausgrenzung bei Jugendlichen in Europa. In: Aus Politik und Zeitgeschichte (B 06-07/2003) sowie [www.bpb.de/publikationen/1WME8Y.html](http://www.bpb.de/publikationen/1WME8Y.html)

<sup>311</sup> So formuliert es die Psychotherapeutin und Psychologieprofessorin Christine Morgenroth der Universität Hannover. Vgl. Becker, Silke: Leben in der Warteschleife. In: Psychologie Heute, 31. Jhrg. Heft 3; März 2004, S. 62-68

<sup>312</sup> Siehe hierzu auch Eder, Anselm 1990, S.88 ff sowie Lauth/Viebahn 1987, S.218 ff

<sup>313</sup> Mittlerweile gibt es Bewegungen auch das Scheitern zu enttabuisieren. So gab es z.B. 2004 in Berlin eine „Show des Scheiterns“ und 2002 einen Wettbewerb zum Thema „Scheitern“. Vgl.

Die zahlreichen Arbeitslosen verfügen nach wie vor über kein Mehrheitsgefühl, das Motor sein könnte, eine Enttabuisierung zu fördern. Individuelle Belastung und Scham sind für den Einzelnen anscheinend zu groß.

Thomas Kieselbach unterscheidet daher drei Ebenen der Belastung, die mit Arbeitslosigkeit einhergehen:<sup>314</sup>

1. Primäre Viktimisierung: Verluste, die direkt mit der Erwerbstätigkeit verbunden sind, wie Einkommenseinbußen, fehlender Kontakt zu Kollegen sowie mangelnde Möglichkeiten, persönliche identitätsstärkende Fähigkeiten ein- und umzusetzen.

2. Sekundäre Viktimisierung: damit sind Belastungen gemeint, die aus den Folgen der Arbeitslosigkeit erwachsen, wie soziale Isolation und Stigmatisierung.<sup>315</sup>

3. Tertiäre Viktimisierung: dem arbeitslosen Menschen wird ein unangemessener Umgang mit seiner Situation durch das gesellschaftliche Umfeld vorgeworfen. Bei guter Bewältigung wird ihm Sozialmissbrauch vorgeworfen. Bei schlechter Bewältigung wird ihm auch das als eigenes Versagen zugeschrieben.

Es zeigt sich, dass die Arbeitslosigkeit, die an sich bereits belastend ist, von weiteren bedeutsamen, unerwünschten Nebeneffekten begleitet ist.

Der Betreffende wird nicht nur zum Opfer sozialer und wirtschaftlicher Umstände, sondern darüber hinaus zum Opfer von Urteilen und negativer Bewertung der Gesellschaft und des sozialen Umfeldes.

Dadurch wird erklärbar, warum Kieselbach offenbar den Begriff der Viktimisierung, dem des Scheiterns vorzieht. Der Arbeitslose wird für ihn zum Opfer, statt zum Gescheiterten. Kieselbach relativiert somit die Schuld und Selbstverantwortung, die dem Betreffenden für seine Arbeitslosigkeit

---

Nuber, Ursula: Die Kunst „richtig“ zu scheitern. In: Psychologie Heute; 31. Jahrg. Heft 1, Januar 2004, S.20-23; vgl. Rüttimann, Vera: Wer viel anfängt, kann oft scheitern. In: Psychologie Heute; 31. Jahrg.; Heft 1, Januar 2004, S.24

<sup>314</sup> vgl. Becker, Silke 2004, S. 62-68

<sup>315</sup> Siehe zu den Folgen von Arbeitslosigkeit auch Kieselbach, Thomas: Arbeitslosigkeit als psychologisches Problem - auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. In: Montada, Leo

zugeschrieben wird. Während dem Opferdasein noch eher Hilflosigkeit und Ohnmacht beigelegt wird, umfasst das Scheitern Anteile von Selbstverantwortlichkeit. Damit hält sich das Scheitern konstant als großes Tabuthema in einer Gesellschaft, in der *„Soziale Anerkennung verdient, wer im Leben etwas leistet.“*<sup>316</sup>

Der Umgang mit dem Scheitern und Misserfolgen wird grundsätzlich nur selten mit anderen diskutiert und manifestiert sich in dem nagenden Gefühl, nicht gut genug zu sein. Diese Selbstentwertung isoliert und aktiviert Rückzugstendenzen. Einsamkeit kann sich hier hervorragend einnisten.<sup>317</sup>

Die beschriebenen gesellschaftlichen Entwicklungen können unbestritten Einsamkeitsgefühle begünstigen, doch die individuelle Ebene bleibt keineswegs unberührt. So dürfen auch die hohen Ansprüche des Einzelnen an soziale Beziehungen in dieser Aufzählung keineswegs fehlen.

Es gibt einige Befunde, die nahe legen, dass Einsame oft überzogene und unrealistische Erwartungen hinsichtlich sozialer Beziehungen haben.<sup>318</sup>

Zuwendung wird hier ohne Investitionen erwartet und Zweisamkeit ohne Konflikte und Frustration. Durch jede Charaktereigenschaft eines Menschen, die nicht den eigenen hohen Vollkommenheitsansprüchen entspricht, hat sich der Mensch an sich, als potenzieller Beziehungs- und Kontaktpartner bereits disqualifiziert.

In dem eigenen Bedauern niemanden (geeigneten) im Umfeld zur Verfügung zu haben, wird kaum hinterfragt, was selbst unternommen wurde, um andere Menschen kennen zu lernen. Falls doch, werden stattdessen Ausflüchte in Selbstrechtfertigungen gesucht, die sich auf die Unkenntnis über das „Wie“ und das „Wo“ einer möglichen Kontaktaufnahme bezieht.

---

(Hg.): Arbeitslosigkeit und soziale Gerechtigkeit; Frankfurt/am Main; New York: Campus Verlag, 1994, S. 233 - 263

<sup>316</sup> Opaschowski, Horst W. 2002, S.106. Zwei aktuelle Bücher tragen jedoch dazu bei, den persönlichen Misserfolg zu enttabuisieren: Zahlmann, Stefan/Scholz, Sylka (Hrsg.): Scheitern und Biographie. Die andere Seite moderner Lebensgeschichten. Psychosozial Verlag, Gießen 2005. Zschirnt, Christiane: Keine Sorge wird schon schief gehen. Von der Erfahrung des Scheiterns und der Kunst damit umzugehen. Goldmann, München 2005

<sup>317</sup> Neckel weist darauf hin, dass sich diejenigen, die Ironie bevorzugen, aus ihrer Erfolglosigkeit eine Lebenskunst entwickeln und sich an Adressen wie [www.schoenerscheitern.de](http://www.schoenerscheitern.de) wenden. Vgl. Neckel, Sighard: Die Tragödie des Erfolgs. Über die moderne Flucht nach vorn und andere Bewegungen des Fortschritts. In: Neue Züricher Zeitung, 20. April 2004, S.46 ff oder <http://www.nzz.ch/2004/04/30/li/page-article9D9MQ.html>

<sup>318</sup> vgl. Heigl, Adolf 1987, S.48; Thomas, Alexander 1998, S.297

Wenn allerdings niemand mehr „gut genug ist“ und die Erwartungen an den anderen auf ein unerfüllbares Niveau steigen, werden sich zwangsläufig Enttäuschung und Einsamkeitsgefühle einstellen, weshalb auch von einem gewissen *Hochmut der Einsamkeit* gesprochen werden kann. Es verwundert daher keineswegs, dass Einsamkeit zu einem relevanten Lebensthema wird, wenn die Bereitschaft sinkt, den anderen anzusprechen und die Toleranz und Geduld fehlt, sich in zaghaften Schritten anzunähern, damit daraus Tiefe erwachsen kann. Doch Geduld hat ihr eigenes Tempo und die individuelle Verunsicherung hat sich fraglos vergrößert.

Betrachtet man Einsamkeit als eine Form existentiellen Wartens, so überrascht es folglich kaum, dass besonders in der modernen Kommunikationsgesellschaft das Thema Einsamkeit eine bedeutungsvollere Rolle spielt als zunächst angenommen. In einer Zeit, in der Bedürfnisbefriedigung hier und jetzt und am besten sofort erfolgen muss, fällt es schwer sich in Geduld zu üben und Nähe wachsen zu lassen. Das sehnsuchtsvolle Warten auf die Erfüllung, die Individuen sich selbst nicht geben können, wird letztlich zur Zerreißprobe und begünstigt damit das Empfinden von Einsamkeit.

Richard Sennett fragt nicht ohne Grund, wie wir noch bestimmen sollen, was in uns von bleibendem Wert ist, wenn wir in einer ungeduldigen Gesellschaft leben, die sich nur auf den unmittelbaren Moment fixiert.<sup>319</sup> Und wie sollen langfristige Ziele verfolgt werden, wenn die Gesellschaft in erster Linie Kurzfristigkeit anstrebt?

Am Ende steht jedoch die Frage, wie soziale Bindungen aufrechterhalten werden können. Eine Befriedigung der eigenen Bedürfnisse, wozu auch stabile Bindungen gehören, ist ohne Eigeninitiative, Ausdauer und Kompromisse letztlich nicht möglich. Eine zu hohe Anspruchs- und Erwartungsorientierung wird daher zwangsläufig den Weg in die Vereinsamung ebnen.

Die Schlussfolgerung, die sich aus diesem hohen Erwartungsdruck ergibt, führt dazu, dass entweder die eigenen Handlungsfähigkeiten in Frage gestellt werden oder die Interaktionsbereitschaft der anderen.<sup>320</sup> Dies äußert sich nicht selten in Selbstmitleid, Verachtung oder Spott und hat zur Folge, dass es die zugrunde liegende Einsamkeit maskiert.

---

<sup>319</sup> vgl. Sennett, Richard: Der flexible Mensch. Berliner Taschenbuch Verlag 2006, S.12 und S.31

## 6 Zur Bedeutung von Angst und Einsamkeit

Angst ist eine soziale Erscheinung von großer Universalität, die zu allen Zeiten und in allen Gesellschaften in unterschiedlicher Intensität in Erscheinung tritt.<sup>321</sup>

Sie ist ein existenzielles Gefühl und die Begleiterin zahlreicher leidvoller Emotionen. Angst kann manchmal so vordergründig sein, dass es kaum möglich ist, andere Gefühle von ihr zu unterscheiden. In Ihrer überwältigenden Überlegenheit stellt sie somit nicht selten andere Gefühle in ihren Schatten.

In der Angst wird der Mensch vollständig auf sich selbst zurückgeworfen. Es gibt wohl keinen Angstmoment, der nicht in Einsamkeit gekleidet ist und keine Einsamkeit, die nicht auch Angst enthält.

Angst und Furcht lassen sich in ihrer Struktur deutlich voneinander unterscheiden. So bezieht sich Furcht auf etwas Bestimmtes.<sup>322</sup> Von Angst wird hingegen gesprochen, wenn die Gefahrenquelle nicht eindeutig lokalisierbar ist.<sup>323</sup> Die Angst ist damit zeitlich und örtlich nicht bestimmbar, sondern frei flottierend. Ich werde hier beide Begriffe synonym verwenden und von weiteren Erläuterungen hinsichtlich einer Differenzierung Abstand nehmen.

Das Verhältnis von Einsamkeit und Angst ist in vielerlei Hinsicht erkennbar.

Für Deimling fühlen Menschen sich einsam, wenn sie in eine neue Situation geraten und sich genötigt sehen, die Erwartungen anderer erfüllen zu müssen.<sup>324</sup> Dazu zählen zahlreiche Anfangssituationen sowie Momente, wenn Menschen sich in Situationen oder Gruppen begeben, deren Normen und Gesetzmäßigkeiten ihnen nicht bekannt sind. Einsamkeitsgefühle und Angst intensivieren sich, wenn die neue Situation unvergleichlich mit vorherigen ist und ein Rückzug aus ihr kaum möglich oder die Chance dazu nur sehr gering ist.

---

<sup>320</sup> Thomas bezeichnet dies als interne Attribuierung und externe Attribuierung. Vgl. Thomas, Alexander 1998, S.297

<sup>321</sup> vgl. Deimling, Gerhard: Angst und Einsamkeit: ein soziologischer Versuch. Würzburg: Naumann, 1980. (Würzburger Studien zur Soziologie; Bd. 3), S.9

<sup>322</sup> Beispielsweise besteht Furcht vor Krieg, Krankheit oder Arbeitslosigkeit.

<sup>323</sup> vgl. Kast, Verena: Vom Sinn der Angst.- 4. Auflage; Herder Verlag 1996, S.27; vgl. Deimling, Gerhard 1980, S.10; vgl. Csikszentmihalyi, Mihaly: Öffentliche Meinung und die Psychologie der Einsamkeit. In: Wilke, Jürgen (Hrsg.): Öffentliche Meinung. Theorie, Methoden, Befunde. Beiträge zu Ehren von Elisabeth Noelle-Neumann.- Freiburg (Breisgau); München: Alber, 1992, S.32

<sup>324</sup> vgl. Deimling, Gerhard 1980, S.31

Ebenso kann bereits die Vorahnung künftiger Einsamkeit dazu führen, Gefühle der Angst zu erzeugen. So vermag die Antizipation von Einsamkeit im Kontext von Trennungsfantasien, Menschen daran hindern, belastende und schädigende Beziehungen zu verlassen. Bereits bestehende Einsamkeit kann wiederum Angst hervorrufen, die stetig handlungsunfähiger macht und damit das Individuum immer weiter isoliert.

Ob Angst die Bedingung der Einsamkeit ist oder Einsamkeit eine der Bedingungen der Angst, kann jedoch nach wie vor kaum zufrieden stellend beantwortet werden.<sup>325</sup>

Die Angst des Sterbenden bezieht sich gleichermaßen weniger auf den Tod als physisches Nichtssein, sondern vorrangig auf die, durch den Vorgang des Sterbens bedingte Einsamkeit. Dies liegt darin begründet, dass die Allgegenwart des Todes auch dort Angst erzeugt, wo eine unmittelbare Todesdrohung fehlt.<sup>326</sup> Tatsächlich trifft es zu, dass zahlreiche Menschen bekunden, sie hätten keine Angst vor dem Tod, dafür umso mehr vor dem Sterben.

Csikszentmihalyi spricht von einer Furcht vor der Einsamkeit („fear of loneliness“) als einem allgemein verbreiteten Phänomen, dessen Bestandteil Isolationsfurcht ist, die den Individuen innewohnt.<sup>327</sup> Sie verleiht der öffentlichen Meinung eine starke Kraft und Einflussnahme. Wäre diese Isolationsfurcht nicht vorhanden, so wären Individuen bedeutend unabhängiger vom Meinungsklima und damit in ihrer Handlungsfreiheit wesentlich geringer eingeschränkt.<sup>328</sup>

Für Deimling ist die Angst letztlich das psychische Korrelat gesellschaftlich bedingter Vereinsamung und der Preis für die Freiheit der Wahlmöglichkeiten von Handlungsalternativen innerhalb eines Systems konkurrierender Werte und Normen.<sup>329</sup> Einsamkeit ist für ihn damit eine sozialpathologische Erscheinung einer komplexer werdenden anomischen Gesellschaft, in welcher Tendenzen zur Vereinzelung und Isolation immer offenkundiger werden.<sup>330</sup>

Die kurze Skizzierung zeigt, dass Angst eine beständige Begleiterin der Einsamkeit ist, die sich stark auf das individuelle Handeln auswirkt.

---

<sup>325</sup> vgl. Deimling, Gerhard 1980, S.14

<sup>326</sup> vgl. Deimling, Gerhard, 1980, S.47

<sup>327</sup> vgl. Csikszentmihalyi, Mihaly 1992, S.32

<sup>328</sup> Ob dies gut oder schlecht zu bewerten ist, vermag er jedoch nicht zu klären.

<sup>329</sup> vgl. Deimling, Gerhard 1980, S.34

<sup>330</sup> vgl. Deimling, Gerhard 1980, S.14



Insbesondere, wenn es um Gruppenzugehörigkeit, Integration und Vergesellschaftung geht, sind Angst und Einsamkeit signifikante Phänomene, die diesen Prozess begleiten und beeinflussen. Angst ist ein Motiv sozialen Handelns, dem letztlich die tatsächliche oder befürchtete Einsamkeit zugrunde liegt.

## 6.1 Einschüchterung von außen

Noelle-Neumann möchte mit ihrer Theorie der Schweigespirale, Partei für die so genannten Mitläufer ergreifen. Sie ist der Auffassung, dass Menschen ihre soziale Natur aus Furcht vor Isolation und folglich zugunsten der gesellschaftlichen Integration verleugnen.<sup>331</sup>

Sie geht davon aus, dass die Gesellschaft abweichende Individuen mit Isolation und Ausgrenzung bedroht und Individuen eine unbewusste, vermutlich genetisch verankerte Isolationsfurcht haben. Die Frage, die sich daraus stellt, bezieht sich vorrangig auf die Folgen, die sich aus dieser Isolationsfurcht ergeben. Gemeint ist, wie sich diese Furcht auf das jeweilige Handeln des Individuums auswirkt bzw., inwieweit sie als emotionaler Handlungsantrieb fungiert.

Nach Noelle-Neumanns Theorie erhält die öffentliche Meinung für das Individuum eine bedeutungsvolle Aufmerksamkeit.<sup>332</sup> Die Furcht vor Ausgrenzung und Isolation führt dazu, sich ständig zu vergewissern, was an Meinungen und Verhaltensweisen gebilligt wird und was davon abfällt. Das Individuum erhält davon Kenntnis, indem es sich über das direkte soziale Umfeld sowie über die Massenmedien über die öffentliche Meinung informiert. Auf diese Weise wird ständig überprüft, welche Ansichten zunehmen und welche sich verringern. Diese Abschätzung wird mit einem „quasi-statistischen Sinn“ vorgenommen. Dieser erinnert an Dreitzels rationale Einschätzung des jeweiligen Kräfteverhältnisses, die das Verhältnis zur Umwelt bewertet und das Individuum in eine bestimmte Handlungsrichtung drängt.<sup>333</sup> Ebenso lassen sich

---

<sup>331</sup> Noelle-Neumann, Elisabeth: Öffentliche Meinung: die Entdeckung der Schweigespirale.- Frankfurt/Main; Berlin; Ullstein, 1989, S.III

<sup>332</sup> Ein guter Überblick über die Begriffsentstehung der „Öffentlichen Meinung“ findet sich bei Hunziker, Peter: Medien, Kommunikation und Gesellschaft: Einführung in die Soziologie der Massenkommunikation.-2. überarbeitete Auflage Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1996, S.112 ff

<sup>333</sup> Siehe hierzu Punkt 3.6

Parallelen zu Riesmans außen-geleiteten Menschen erkennen, der über eine innere „Radaranlage“ verfügt.<sup>334</sup>

Die Überprüfung der bestehenden Ansichten und Meinungen hat zur Folge, dass das Individuum, im Falle der Zugehörigkeit zum Konsensus der öffentlichen Meinung, die entsprechende Meinung und Überzeugung selbstsicher äußert und vertritt.<sup>335</sup> Im Falle der Zugehörigkeit zur Minderheit zieht es sich jedoch schweigsam in die Schweigespirale zurück.

Noelle-Neumanns Theorie beruht dabei auf vier Annahmen sowie einer fünften, die eine Verknüpfung mit den vier vorherigen voraussetzt:<sup>336</sup>

1. Die Gesellschaft bedroht abweichende Individuen mit Isolation.
2. Die Individuen empfinden eine ständige Isolationsfurcht.
3. Diese Isolationsfurcht bewirkt, dass die Individuen ständig versuchen, das Meinungsklima einzuschätzen.
4. Das Resultat ihrer Einschätzung beeinflusst ihr Verhalten in der Öffentlichkeit, insbesondere durch Zeigen oder Verbergen von Meinungen, in Form von Reden oder Schweigen.

Die fünfte Annahme verbindet die ersten vier und erklärt daraus Bildung, Verteidigung und Veränderung der öffentlichen Meinung.

Noelle-Neumann spricht von der Furcht vor Isolation, vor Missachtung, vor Unbeliebtheit und von dem Bedürfnis nach Zustimmung durch die Umwelt. Diese bewirkt, dass sich das Individuum in Schweigen hüllt und von ihm eine permanente Aufmerksamkeit auf die Umwelt abverlangt wird. Sie ist das Motiv, um der Bedrohung zu entgehen, plötzlich isoliert zu sein.<sup>337</sup>

Diese Anstrengung und Anspannung, die damit einhergeht, die Umwelt zu beobachten, scheint das geringere Übel zu sein, verglichen mit der Gefahr plötzlich das Wohlwollen der anderen zu verlieren.<sup>338</sup> Es ist die soziale Natur

---

<sup>334</sup> Siehe Punkt 4.3

<sup>335</sup> Ein Vertreten von Meinungen und Überzeugungen erfolgt nicht nur durch das Reden, sondern ebenso durch Tragen von Stickern, Kleidung und anderen sichtbaren Symbolen, die „sprechen“.

<sup>336</sup> Sie räumt ein, dass das Testen dieser Theorie schwierig ist. Letztlich gelang ihr das Testen der Theorie durch die Modifizierung bereits bestehender Testverfahren. Nähere Erläuterungen dazu finden sich bei Noelle-Neumann 1989, S.299 ff

<sup>337</sup> vgl. Noelle-Neumann, 1989, S.90

<sup>338</sup> vgl. Noelle-Neumann, 1989, S.64

des Menschen, die bewirkt, Ausgrenzung zu fürchten und den existenziellen Wunsch beherbergt, beliebt zu sein und geachtet zu werden.

Die gespannte Aufmerksamkeit, die sich ständig auf die Umwelt richtet, wird irgendwann zu einer Öffentlichkeit als Bewusstseinszustand. Das Individuum ist sich stets bewusst, ob es sich in der Öffentlichkeit befindet oder vor ihr verborgen ist. Je nachdem richtet es sein Verhalten aus.<sup>339</sup> Die Öffentlichkeit wird damit internalisiert und das Verhalten assimiliert.

Die Entdeckung der Schweigespirale<sup>340</sup> erschüttert fraglos das Bild vom mündigen Menschen, wenn sich dieser der Majoritätsmeinung anschließt, selbst wenn er keinen Zweifel daran hat, dass diese falsch sein könnte.<sup>341</sup>

Die zugrunde liegende Isolationsfurcht bewirkt daher die Einhaltung von Normen und sichert verlässlich Konformität. Sie kann als Vorläufer der Angst vor der Einsamkeit bezeichnet werden, die aus der befürchteten und antizipierten Ausgrenzung und Isolierung erwächst.

Die emotional stärkere Angst tarnt sich zunächst hinter der Furcht vor Isolation, um der Begegnung mit der bedrohlichen Einsamkeit zu entfliehen.

Dreitzel geht explizit nicht ganz so weit wie Noelle-Neumann. Er spricht nicht von Isolationsangst, sondern von Sozialängsten. Für ihn strebt das Individuum in erster Linie an, sich so zu verhalten, dass keine Tabus verletzt werden und beherbergt den Wunsch, von den anderen, als einer der ihnen betrachtet zu werden.<sup>342</sup> Dreitzel schließt damit indirekt die Furcht vor Ausgrenzung und Isolation mit ein, selbst wenn er den Wunsch nach Integration in den Vordergrund stellt.

Das Individuum bewegt sich hier jedoch auf dünnem Eis. Es ist nicht möglich gänzlich zu erschließen, welche Bereiche Tabuzonen unterliegen und in welchem Maße dies der Fall ist. Zudem benötigt es Zeit zu erfassen, wie das eigene Verhalten ausgerichtet werden muss, um wie die anderen zu sein bzw. ihnen zu entsprechen. Daraus ergeben sich zahlreiche Anlässe, die eine

---

<sup>339</sup> vgl. Noelle-Neumann, 1989, S.90

<sup>340</sup> Noelle-Neumann spricht von einem Spiralprozess, weil „wie in einem Spiralprozeß die einen öffentlich ganz dominierten und die anderen aus dem öffentlichen Bild völlig verschwunden und «mundtot» waren.“ Noelle-Neumann 1989, S.18

<sup>341</sup> vgl. Noelle-Neumann, 1989, S.59 ff. Diese Erkenntnis stützt sich u.a. auf das Experiment von Solomon Ash.

<sup>342</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.184

erfolgreiche Integration gefährden und eine Isolation des Individuums eher begünstigen.

Darüber hinaus verbirgt sich auch im Vorspiegeln von Gefühlen<sup>343</sup> die Angst, von der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden.<sup>344</sup> Damit bezieht sich die Isolationsfurcht nicht nur auf ein Zurückhalten von eigenen Meinungen oder Überzeugungen, sondern umfasst auch das eigene Gefühlssystem. Erst eine erfolgreiche Gefühlsarbeit kann eine auf Dauer angelegte Integration gewährleisten. Ein hemmungsloses Ausleben unwillkürlich auftretender Gefühle würde hingegen unmittelbar Sanktionen oder Ausgrenzung zur Folge haben.<sup>345</sup>

Isolationsfurcht, ganz im Sinne von Noelle-Neumann, führt folglich nicht nur dazu, Meinungen und Überzeugungen zu unterdrücken oder zu verschweigen. Insbesondere das Äußern oder Ausleben von Emotionen muss gemanagt werden, um der gefürchteten Isolation zu entgehen. Damit werden elementare Gefühle zugunsten der Integrationswünsche und -bemühungen unterbunden. Dieser Aspekt bleibt bei der Theorie der Schweigespirale jedoch erstaunlicherweise unberücksichtigt.

Es ist daher für das Individuum äußerst mühsam, der Komplexität aus Überzeugungen und Emotionen zu entsprechen. Tiefe Überzeugungen werden schließlich nicht selten von starken Emotionen flankiert. Unterdrückte Überzeugungen führen zudem

- a) zu einer Unterbindung der Gefühle, welche die Überzeugung begleiten<sup>346</sup> und
- b) kann wiederum die Unterdrückung der Begleitemotionen weitere sekundäre Gefühle auslösen, die erst gemanagt werden wollen.<sup>347</sup>

Zur Veranschaulichung dient folgendes Beispiel:

Die Betriebskultur eines Unternehmens sieht vor, dass MitarbeiterInnen auch außerhalb der Arbeitszeit und an Wochenenden Zeit miteinander verbringen. Der neu eingestellte Mitarbeiter legt jedoch großen Wert darauf, Berufliches und

<sup>343</sup> Schimank bezeichnet dies als „Pseudo-Emotionalität“. Vgl. Schimank, Uwe 2000, S.117

<sup>344</sup> Für ein Individuum, das seine Niedergeschlagenheit in geselligen Runden zum Ausdruck bringt, besteht die latente Gefahr ins Abseits zu geraten. Deshalb sichert es sich mit vermeintlich guter Laune, wenn nicht gar Clownerei seinen Platz in der Gemeinschaft.

<sup>345</sup> So ist den Individuen bewusst, dass das Ausleben von Emotionen, ganz im Sinne des „pure emotional man“ als Störfaktor für die soziale Ordnung bewertet wird. Vgl. Schimank, Uwe 2002, S.112

<sup>346</sup> Dazu zählen z.B. Leidenschaft, Hoffnung, Zuversicht und Glaube.

<sup>347</sup> Dazu zählen z.B. Enttäuschung, Ärger, Ernüchterung und Niedergeschlagenheit.

Privatleben klar voneinander zu trennen. Er gerät nun in folgenden Konflikt: Einerseits möchte er seine tiefe berufliche Überzeugung leben und den Abstand zu seinem Berufskollegium wahren. Andererseits muss er jedoch befürchten, dass er durch ein Fernbleiben von der Gemeinschaft ausgeschlossen wird bzw. seine gleichberechtigte Integration aufs Spiel setzt.

Um die Isolationsfurcht einzudämmen, ist hier Gefühlsarbeit gefragt, indem der Mitarbeiter seine Emotionen<sup>348</sup> kanalisiert und „gute Miene zum Spiel macht“. Dadurch kann er sich vorerst einer Integration relativ sicher sein.

Misslingt das Gefühlsmanagement, so gerät der Einzelne jedoch in einen inneren Konflikt. Durch die Zurückhaltung der eigenen Überzeugung, entgeht er zwar der Gefahr der Isolation, muss jedoch zugleich die Gefühle kanalisieren, in welche die Überzeugung gebettet ist. Damit begeht er Verrat an sich selbst, was zur Folge hat, dass ein Stück persönlicher Authentizität zugunsten der Integration aufgegeben werden muss.

Das Individuum befindet sich somit in einer ausweglosen Situation. Wird die Überzeugung, entgegen der öffentlichen Meinung geäußert, findet die Isolationsfurcht möglicherweise schnell ihre Bestätigung, indem das Individuum sanktioniert wird. Wird sie hingegen unterdrückt, entstehen Sekundäremotionen, die eine selbst gewählte Isolation absehbar ebenfalls unumgänglich machen.

Für das beschriebene Beispiel hieße das: Nach innerem Ringen und intensivem Gefühlsmanagement stellt der Mitarbeiter seine „Berufliche Überzeugung“ zurück. Die Teilnahme an den außerberuflichen Aktivitäten ruft jedoch trotzdem Ärger und Frustration hervor, was ein Indikator dafür ist, dass die Gefühlsarbeit nicht den erwünschten Erfolg erzielt. Den geselligen Treffen kann nichts abgewonnen werden, was zu Launenhaftigkeit oder zumindest halbherziger Beteiligung führt. Diese wird von den anderen registriert und kann daher ebenfalls zu Isolierung und Ausgrenzung führen.

Noelle-Neumann geht in ihrer Theorie der Schweigespirale nicht explizit auf das Phänomen der Einsamkeit ein, sondern richtet ihren Fokus ausschließlich auf die Isolationsfurcht.

---

<sup>348</sup> z.B. Lustlosigkeit und Ärger darüber, dass in dem Unternehmen eine vereinnahmende Kultur besteht.

Dass sie Einsamkeit in diesem Zusammenhang ignoriert, überrascht, da diese letztlich das emotionale Motiv für die Unterordnung des Individuums zugunsten einer mehrheitlichen Meinung darstellt. Folgende Fragestellungen bringen dies zutage:

Was verbirgt sich emotional hinter der Furcht vor Isolation? Und weitergeführt: Welche konkrete Bedrohung geht von einer möglichen Isolation aus?

Meines Erachtens kann Isolationsfurcht nur ein Bestandteil der Furcht vor der Einsamkeit sein, da letztere die stärkere emotionale Bedrohung darstellt. Die befürchtete Isolation ist für die Einsamkeit zwar eine begünstigende Voraussetzung, das eigentliche Motiv liegt jedoch in der Angst vor der Einsamkeit.

Die Theorie der Schweigespirale liefert fraglos interessante Einblicke zu den Motiven und Mechanismen, über die das Individuum verfügt, um der Isolation zu entrinnen bzw. ihr vorzubeugen. Allerdings schleichen sich auch hier wieder Irritationen ein, die möglicherweise auf eine ungenaue Differenzierung der Begrifflichkeiten zurückzuführen sind. Zudem muss eingeräumt werden, dass Noelle-Neumann sich mit ihrer Betonung der „Macht der öffentlichen Meinung“ und insbesondere dem Einfluss der Medien, vorwiegend auf der Makroebene bewegt und daher ihre Prioritäten anders setzt. Die mikrosoziologische Ebene wird hingegen vernachlässigt, selbst wenn sie im Konformismus das emotionale Motiv betont.

Es muss jedoch berücksichtigt werden, dass zahlreiche individuelle Komponenten einspielen, die nicht zu unterschätzen sind. So kommt sowohl persönlichen Merkmalen als auch der Argumentationskompetenz des Individuums eine besondere Rolle zu. Darüber hinaus spielen Determinanten, wie Alter, Status und Geschlecht ein, die beeinflussen, ob die eigentliche Meinung auch gegenüber einer vermeintlichen Majorität vertreten und behauptet wird.

Zu guter Letzt beeinflussen nicht minder politisch-kulturelle Faktoren das jeweilige Handeln. So wird es Unterschiede in osteuropäischen und westeuropäischen Ländern geben, die eigene Meinung öffentlich zu vertreten oder zu verschweigen.

Tendenziell neigt der Mensch sicherlich eher dazu, der Einsamkeit zu entfliehen, um diese negative Gefühlslage zu vermeiden. Er wird daher auch bereit sein, einen gewissen Preis zu zahlen, um Isolation und damit drohender

Einsamkeit vorzubeugen. Es sollte jedoch differenziert werden, ob Meinungen oder Emotionen unterdrückt werden müssen, da sie sich qualitativ signifikant unterscheiden. Darüber hinaus gilt zu klären, wie fundiert Meinungen oder Überzeugungen sind. So wird es Themen geben, die vom Subjekt stärker verteidigt werden wollen und für die es lohnt, selbst das Risiko der Ausgrenzung und Einsamkeit einzugehen, während andere Meinungen oder Überzeugungen schneller aufgegeben werden können.

Noelle-Neumanns Theorie des Mitläufers erinnert an Riesmans außen-geleiteten Menschen, der sich der Öffentlichkeit anpasst und damit ein fremdbestimmtes Dasein führt. Beide betonen zudem den zunehmenden Einfluss und die Macht der Massenmedien.

Noelle-Neumann ist auf ihre Weise radikaler als Riesman, indem sie behauptet, dass die Gesellschaft ihre Mitglieder bedroht, während Riesman von Charakterbildung oder Formung durch die Gesellschaft spricht. Indem die Gesellschaft abweichende Individuen mit Isolation bedroht, übt sie gleichermaßen soziale Kontrolle aus. Die öffentliche Meinung ist damit ein Mittel der sozialen Integration, das letztlich dazu dient, die Stabilität der Gesellschaft zu sichern.<sup>349</sup>

Auf der Ebene des emotionalen Handlungsantriebes geht Noelle-Neumann ebenfalls noch einen Schritt weiter. Während Riesman das Bedürfnis nach Anerkennung und Zuwendung in den Vordergrund stellt, deckt Noelle-Neumann als Motiv, die dahinter verborgene Furcht vor Isolation auf. Sie sensibilisiert damit indirekt dafür, dass befürchtete Einsamkeit das emotionale Motiv für Konformität ist, fasst es jedoch unter das Etikett der Isolationsfurcht zusammen. Je mehr Menschen Isolation und Einsamkeit fürchten, desto mehr Konformität wird daraus erwachsen. Je mehr Konformität jedoch auf Kosten individueller Tendenzen mit ihren Meinungen, Überzeugungen und Emotionen erwächst, desto stärker werden sich Vereinzelung und Einsamkeit einrichten.

---

<sup>349</sup> vgl. Wilke, Jürgen: Einführung. In: Wilke, Jürgen (Hrsg.): Öffentliche Meinung. Theorie, Methoden, Befunde. Beiträge zu Ehren von Elisabeth Noelle-Neumann.- Freiburg (Breisgau); München: Alber 1992, S.10

Übereinstimmung ist fraglos wichtig, um die Gesellschaft zu stabilisieren und zu binden. Andererseits werden Individuen, die unfähig sind, Einsamkeit und Alleinsein auszuhalten in ihrer Entwicklung gehemmt.<sup>350</sup>

Wenn die Abhängigkeit von der öffentlichen Meinung überhand nimmt, verkümmern wertvolle Kompetenzen. Sowohl auf der Mikro- als auch Makroebene entsteht daher die Gefahr des Stillstands. Es gilt daher Persönlichkeitsstärke, als Merkmal, das einerseits bewirkt sich einzuordnen und andererseits ermöglicht relativ unabhängig vom allgemeinen Meinungsklima zu bleiben, zu fördern.

Es ist daher von nachhaltiger Bedeutung bereits Kinder und Jugendliche frühzeitig an das Alleinsein heran zu führen, um ihnen die Angst vor der Einsamkeit und dem Alleinsein zu nehmen und ihnen damit Einsamkeitsfähigkeit zu vermitteln. Die Bedeutung der Einsamkeit als existenzielles, aber nicht ausschließlich negativ besetztes Gefühl würde dadurch im Besonderen hervorgehoben.

Wenn Individuen nicht lernen, sich der Einsamkeit zu stellen und es nicht immer auch Menschen gibt, die gerne alleine sind und nicht vollkommen auf die Zustimmung und Anerkennung anderer angewiesen sind, besteht die Gefahr, dass zunehmend Abhängigkeiten und Inkompetenzen entstehen.

## 6.2 Orte der Zuflucht und Niederkunft

Menschen neigen dazu der Einsamkeit zu entfliehen und zahlreiche Maßnahmen zu ergreifen, der befürchteten Einsamkeit zu entrinnen, ihr vorzubeugen oder sie zu bewältigen. Doch wohin führen die Fluchtwege? Welche Mechanismen werden angewandt? Welche Orte der Niederkunft sucht sich die Einsamkeit?

Individuen flüchten sich in Arbeit, Beziehungen, Geselligkeiten, Ablenkung, Sport und Freizeitvergnügen. Darüber hinaus schlägt sich Einsamkeit in Süchten, Abhängigkeiten und Krankheiten nieder. Es gibt folglich zahlreiche Gebiete, die als Fluchtorte der Einsamkeit bestimmt werden können. Im

---

<sup>350</sup> Csikszentmihalyi fand in seinen Studien heraus, dass Jugendliche ihr intellektuelles Potenzial über Jahre hinweg weniger entwickelten, wenn sie weniger Zeit allein verbringen und dass sie trauriger und depressiver werden, wenn sie alleine sind. Vgl. Csikszentmihalyi, Mihaly 1992, S.36



---

Folgendes wird eine Auswahl potenzieller Zuflucht (Medien) einerseits und möglicher Niederkunft (Organismus) andererseits, getroffen und erörtert.

### **6.2.1. Medien: Feind oder Freund der Einsamkeit?**

Unterhaltung und Ablenkung sind einfache und gängige Mittel, der Einsamkeit zu entrinnen und soziale Isolation erträglicher zu gestalten. Die Medien sind daher willkommene Instrumente, um aufkeimende Einsamkeitsgefühle im Keim zu ersticken. Inwieweit ihr Einsatz fruchtet, wurde wissenschaftlich in Ansätzen untersucht.

Einsamkeit und Medien sind zwei Gegenstände, die im Kontext betrachtet, nicht selten Grundlage interessanter und lebhafter Diskussionen sind. So wird die Ausbreitung der Medien für den einen Fortschritt und Möglichkeiten implizieren, während Kritiker in ihnen eine massive Gefahr und Bedrohung zu erkennen glauben. Im Bezugsrahmen der Betrachtung von Einsamkeit und Medien werfen sich daher folgende Fragen auf:

Sind Medien hilfreich bei der Bewältigung von Einsamkeitsgefühlen? Sind sie es, die beispielsweise alten, allein stehenden oder verlassenen Menschen Trost und Ablenkung spenden? Werden durch ihren Einsatz oder ihre Nutzung, Phasen des Umbruchs und Krisen erträglicher? Oder zählen Medien zu jenen Instrumenten, die das Einsamkeitserleben begünstigen und Individuen immer weiter in die Isolation treiben. Tragen sie zu einer verbesserten zwischenmenschlichen Kommunikation bei, oder sind gerade sie es, die diese verhindern? Konkret geht es bei diesen Fragen daher um Folgendes:

Inwieweit werden Medien genutzt und instrumentalisiert, um einerseits zu integrieren und andererseits zu isolieren. Bereits diese Fragestellung impliziert das Machtpotenzial der Medienlandschaft, das wohl unumstritten so bedeutsam für das interaktive Geschehen geworden ist.

Es steht außer Frage, dass die elektronischen Medien unsere Kommunikationsstrukturen und sozialen Interaktionen tief greifend verändert haben. In welche Richtung diese Veränderung geht, ob die Veränderungen eher eine Bereicherung oder überwiegend Verluste mit sich bringen, ist strittig und kaum abschließend zu beantworten.

Werner Sacher hat in seiner Untersuchung eine Übersicht über die wichtigsten Tendenzen dieser Umbrüche gegeben, da für ihn ausschließlich durch eine

leidenschaftslose und subtile Beobachtung der Veränderungen, auch die Medienpädagogik eine tragfähige Position dazu finden kann.<sup>351</sup>

Aus einer vergleichenden Perspektive zwischen Kommunikation mittels „neuer Technologien“ und unmittelbarer persönlicher Kommunikation, also so genannter „face-to-face-Kommunikation“, scheint erstere, dem Anschein nach, zunächst Einschränkungen zu offenbaren. So spielt das Senden von Meta-Nachrichten, basierend auf technischer Kommunikation, auf der Beziehungsebene eher eine untergeordnete Rolle. Des Weiteren sind nonverbale Anteile der Kommunikation in der Regel ausgeblendet. Die Kommunikationspartner können sich somit weniger vollständig und ganzheitlich in die Kommunikation einbringen. Damit sind sie auch wesentlich geringer sozial präsent als bei der persönlichen Kommunikation.

Zudem gilt die Kommunikation mittels Technologien weniger persönlich und emotional, sondern mehr sach- und aufgabenbezogen und mit vorwiegend kommerziellen Interessen.<sup>352</sup> Allerdings dient das Internet längst nicht mehr nur kommerziellen Interessen und Interessenten. Inzwischen ist es vielmehr zu einer Plattform multilateraler Kommunikation geworden. Galt die computergesteuerte Kommunikation in den 1980er Jahren noch als technisch-kühl und war damals kaum vorstellbar, dass sie zum Forum zwischenmenschlicher Interaktionen werden könnte, so ist das Internet seit den 1990er Jahren ein höchst emotionales und intimes Feld des Austausches geworden.<sup>353</sup>

In der vergleichenden Betrachtung der verschiedenen Kommunikationsformen, besteht nun allerdings die Gefahr, vorschnell eine Idealisierung der persönlichen Kommunikation vorzunehmen.<sup>354</sup> Doch gilt zu bedenken, dass beispielsweise emails oder chat-rooms, als eine Form des Kommunizierens, regen Austausch sowohl mit einem individuellen Partner als auch mit mehreren Partnern ermöglicht. Dies verkürzt zum einen zeitliche Wege

---

<sup>351</sup> vgl. Sacher, Werner (Hrsg.): Augsburgs Schulpädagogische Untersuchungen, Nr.17: Einsamkeit oder Gemeinsamkeit? Veränderungen von Kommunikations- und Interaktionsstrukturen durch neue Medien, Januar 1996

<sup>352</sup> vgl. Sacher, Werner 1996, S.1 ff.

<sup>353</sup> vgl. Döring, Nicola: Verliebt-verlobt-vernetzt: Paarbeziehungen im Internet-Zeitalter. In: Psychologie Heute 31. Jahrg., Heft 1; Januar 2004, S.46 - 51

<sup>354</sup> So meint z.B. Mettler-Meibom, dass die Natur der kommunikativen Bedürfnisse des Menschen, die der Natur seiner Bedürfnisse als Körper-Seele-Geist-Wesen entsprechen, nur über zwischenmenschliche Kommunikation erfüllt werden kann und nicht über technische Kommunikation. Vgl. Mettler-Meibom, Barbara 1996, S.22

zwischenmenschlicher Kommunikation und verringert darüber hinaus die Wahrscheinlichkeit zahlreicher Missverständnisse, die durch verfälschte Übermittlung aus dritter Hand entstanden wären.

Die Grenzen zwischen den beiden Formen des Kommunizierens sind jedoch fraglos fließend geworden. Die Möglichkeit des Kommunizierens, mittels technischer Instrumente, kommt vor allem jenen Menschen entgegen, die Probleme im persönlichen Kontakt haben. Damit ist sie in erster Linie schüchternen und gehemmten Individuen dienlich, indem diese ihre Anonymität wahren und sich auf einem namen- und gesichtslosen Feld ausprobieren und bewegen können.

Als bekanntes Beispiel und klassischer Vorreiter, in anonymisierter Form Mitteilungen von sich zu geben, gilt sicherlich die Telefonseelsorge. Aber auch der email Kontakt lässt so manchen in schriftlicher Form bekunden oder äußern, was persönlich nicht gewagt wird. Darüber hinaus gibt es noch weitere Vorzüge technischer Kommunikation und Interaktion, die hervorgehoben werden können.<sup>355</sup>

- Die Überbrückung großer Entfernungen bringt Kontakt zu Menschen, zu denen sonst kein Kontakt möglich wäre. Dies hat zur Folge, dass eine größere Vielfalt von Beziehungen möglich ist.
- Die Geschwindigkeit der Datenübertragung und die Möglichkeit der Übermittlung großer Datenmengen ermöglicht ein unmittelbares und spontanes aufeinander Reagieren der Partner. Durch dieses „Flusserlebnis“ entsteht eine Lebendigkeit, die den Interaktionspartnern den Eindruck vermittelt, sich sehr wohl in einem persönlichen Kontakt zu befinden.
- Positive Effekte sind in einschlägiger Forschung bereits nachgewiesen,<sup>356</sup> wie z.B. zusammenhängender Äußerungen, aufgrund der Tatsache, dass man seltener vom Partner unterbrochen wird. Freiere und kreativere Kommunikation durch weniger rigide Regeln und eine geringe Zahl sozialer Konventionen. Ein erhöhter gleichberechtigter Austausch miteinander, durch

---

<sup>355</sup> vgl. Sacher, Werner 1996, S.4

<sup>356</sup> Sacher bezieht sich hier auf Rutter, Derek R. (1987), Rice, Ronald E./Love, Gail (1987), Schaefermeyer, Mark, J./Sewell, Edward H. (1988) u.v.m. Vgl. Sacher, Werner 1996, S.4

den geringen nonverbalen Anteil, der ermöglicht, sich von Status und Autorität des anderen zu distanzieren.<sup>357</sup>

Medienkonsum ist inzwischen längst zu einem selbstverständlichen Teil alltäglichen sozialen Handelns geworden. Die kommunikative Medienaneignung erfolgt dabei in dreifacher Hinsicht:<sup>358</sup>

1. In der Interaktion mit anderen, in dem man mit ihnen über das Rezipierte spricht - folglich durch soziale Kommunikation.
2. Durch die Auseinandersetzung mit den Medien: Mit ihren Autoren, Moderatoren, Schauspielern - folglich in parasozialer Kommunikation.
3. In der vergleichenden Beschäftigung und Reflexion mit sich selbst und dem eigenen Handeln - in der Identifikation mit den Medien und ihren Akteuren.

Insbesondere zu den Akteuren im Fernsehen werden mittlerweile regelrechte Beziehungen aufgebaut, die jenen der sozialen Interaktion in persönlichen face-to-face- Situationen entsprechen.

Die stärksten Anreize gehen von Nachrichtensprechern, Moderatoren, Showmastern und Talkmastern aus, jedoch ebenso von fiktiven Figuren aus Seifenopern.<sup>359</sup> In der letzten Zeit überwiegt jedoch die Identifikation mit Teilnehmern aus der eigenen Mitte, die durch Sendungen wie „Big Brother“ oder „Deutschland sucht den Superstar“, Reichtum oder Ruhm erlangen können.

Doch wie verhält es sich mit dem umstrittenen Medium Fernsehen, im Verhältnis zur Einsamkeit?

---

<sup>357</sup> Sacher hielt es zum Zeitpunkt seiner Untersuchung noch für möglich, dass sich Kommunikation auf technischer Ebene weniger für das Kennen lernen, für Verhandlungen und Überzeugungsarbeit eigne. Dafür um so mehr, für den gegenseitigen Meinungs- und Informationsaustausch sowie für das Generieren von Ideen. Dies hat sich in den letzten Jahren massiv gewandelt.

<sup>358</sup> vgl. Sacher, Werner 1996, S.8

<sup>359</sup> vgl. Sacher, Werner 1996, S.8 ff; Becker, Silke: Meine Bekannten im Fernsehen. In: Psychologie Heute, 31. Jahrg., Heft 4; April 2004, S. 32-25. Weitere interessante Beiträge über den triumphalen Einzug der Medien in unsere Alltagswelt finden sich bei Postman, Neil (1985); Hanemann, Peter (2000); Hilgers, Micha (1997); Schulze, Gerhard (2000); Kühn, Rolf et al (1997)

Menschen, die sich einsam fühlen, sehen nachweislich häufiger fern, um ihren Problemen zu entfliehen, und verfügen damit über ein eskapistisches Fernsehmuster.<sup>360</sup> Es gilt jedoch zu bedenken, dass das Fernsehen zwar die schleichende wachsende Vereinsamung widerspiegelt, aber es verursacht sie nicht – selbst wenn die Menschen sich vor dem Fernseher am einsamsten fühlen.<sup>361</sup>

Beck spricht von Vereinzelung, wenn er sagt: „Jeder sitzt selbst innerhalb der Familie vereinzelt vor der Flimmerkiste“<sup>362</sup> und unterstreicht damit in erster Linie die Passivität und mangelnde Interaktion zwischen den Mitgliedern, die mit dem gemeinsamen Fernsehkonsum einhergeht. Doch das Fernsehen hilft zahlreichen Menschen zumindest kurzfristig über Probleme hinweg, selbst wenn es sie nicht lösen kann.<sup>363</sup> So können auch vorübergehende Einsamkeitsgefühle problemlos durch das Fernsehen bewältigt werden.

Grundsätzlich ermöglichen Medien, wie Mobiltelefone<sup>364</sup> oder Internet jedem Menschen eine unkomplizierte sekundäre Form der Kontaktaufnahme. Dieser Kontakt aus „zweiter Hand“ ermöglicht zwar einen schnelleren sozialen Anschluss, birgt jedoch auch die Gefahr einer ebenso raschen Ausgrenzung. So kann das erfolglose Warten auf eine SMS das Subjekt verunsichern und frustrieren. Das Nicht-senden einer SMS kann eingesetzt werden, um Störenfriede oder Abweichler zu sanktionieren. Dasselbe gilt für den email-Kontakt, der rege geführt oder eingestellt wird.

Zudem kann das technische Instrument, das aufgrund mangelnder finanzieller Ressourcen nicht mehr auf dem aktuellsten Stand ist, zu Spott und

---

<sup>360</sup> Sacher verweist hier auf Untersuchungen von Fabian, Thomas (1993) sowie Rubin, Alan et al. (1985). Vgl. Sacher, Werner 1996, S. 11

<sup>361</sup> Der Zukunftsforscher Horst W. Opaschowski stellte fest, dass sich 44 % nach Feierabend und am Wochenende am einsamsten fühlen, wenn sie allein vor dem Fernseher sitzen. Vgl. Opaschowski, Horst 2002, S.184. Es stellt sich allerdings die Frage, ob Einsamkeit hier auf das Fernsehen bezogen werden kann oder vielmehr auf den Feierabend oder das Wochenende, das wieder allein verbracht werden muss.

<sup>362</sup> Beck, Ulrich: Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. 1. Auflage; Suhrkamp Verlag; Frankfurt am Main, 1986, S.213

<sup>363</sup> Interessante Beiträge zur programminhaltlichen Entwicklung von Fernsehformaten finden sich in der Dokumentation der Tagung der Niedersächsischen Landesmedienanstalt für privaten Rundfunk: Die Tyrannei der öffentlichen Intimität und Tabubrüche im Fernsehen. Vistas, 1998

<sup>364</sup> Ingrid Sonnemann hat sich in ihrer Dissertation mit den Auswirkungen der Mobilfunknutzung auf die Gesellschaft beschäftigt. Sie fragt u.a. nach der Veränderung der Häufigkeit von sozialen Kontakten und ihrer Intensität als Folge der Mobilfunknutzung. Vgl. Sonnemann, Ingrid: Kommunikation im Wandel. Auswirkungen des Mobilfunks auf die Gesellschaft. Dissertation Frankfurt am Main, 2004

Degradierung führen und den Betroffenen in sowohl emotionale als auch finanzielle Bedrängnis bringen.

Wenn Schulden aufgenommen werden müssen, um sich die Integration zu sichern, können sich daraus neue Probleme erschließen, die letztlich Ausgrenzung, Isolation und Einsamkeit hervorrufen.

Die Gefahr der Ausgrenzung müssen wohl auch diejenigen erfahren, die über mangelnde Kompetenzen im Umgang mit den Medien verfügen. Auch jene Individuen oder Gruppen, welche die fachspezifischen Begriffe nicht (mehr) verstehen und sich folglich an den jeweiligen Gesprächsinhalten nicht aktiv beteiligen können, sind ständig der Gefahr der sozialen Isolierung ausgesetzt.

Die technischen Medien sind damit nach wie vor, nicht zu unterschätzende Instrumente der Macht, die sowohl den Ausschluss als auch die Integration von Individuen maßgeblich steuern und damit auch auf die Emotionen Einfluss nehmen.<sup>365</sup> Sie spielen mit der Einsamkeit, indem sie die Macht haben, sie zu vermindern oder zu verstärken. Allerdings können sie kaum das Bedürfnis nach körperlicher Nähe oder Zuwendung erfüllen, das äußerst bedeutsam für das Maß des Einsamkeitserlebens ist – jedoch kaum hinreichend thematisiert wird.

### **6.2.2 Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit**

Soziale Bedingungen und emotionale Reaktionen sind wesentliche Teile der Wirkungskette, die zu einer Krankheitsentstehung beitragen können.

Grundsätzlich spielen Emotionen sowohl bei der Frage nach den sozialen Entstehungsbedingungen von Krankheit als auch bei der Analyse der Bewältigungsformen eine entscheidende Rolle.<sup>366</sup>

Von der Tatsache, dass Einsamkeit einen negativen Einfluss auf das Immunsystem und den Organismus haben kann, ist aufgrund mehrerer Studien auszugehen. Emotionen wirken sich insofern aus, da die soziale Lage des Individuums stets auch auf den Organismus wirkt, was besonders durch die Arbeitslosenforschung belegt werden kann.

Einsame Menschen schätzen grundsätzlich ihren Gesundheitszustand schlechter ein als Menschen, die sich nicht einsam fühlen.<sup>367</sup> Darüber hinaus

---

<sup>365</sup> Auf der Makroebene siehe die Ausführungen von Hunziker über Machtpotenzial und Integrationspotenzial der Medien: Hunziker, Peter 1996, S.103 ff

<sup>366</sup> vgl. Gerhards, Jürgen 1988, S.210. Gerhards bezieht sich hier auf Badura (1981; 1985).

sind zahlreiche physische Beschwerden auf Einsamkeitsprobleme zurück zu führen<sup>368</sup> und beschäftigen beispielsweise den Forschungszweig der Psychosomatik. Des Weiteren laufen nicht minder physiologische Prozesse ab, wenn sich der Mensch selbst, als isoliertes, verlassenes oder ausgeschlossenes Individuum erfährt.<sup>369</sup>

Der Frage, ob Einsamkeit ein Risikofaktor für die Gesundheit darstellt, ist daher Eder in seiner Studie genauer nachgegangen. Eder deckt in seiner Adoleszentenuntersuchung, die große Bedeutung von Einsamkeit als pathogenen Faktor auf. Ziel war zum einen, die Zusammenhänge zwischen gesundheitsschädigenden Einflussfaktoren der Lebenswelt und sozialen Situationen herauszuarbeiten. Zum anderen sollten subjektive Gesundheit bzw. gesundheitsschädigendes Verhalten herausgefiltert werden, um Gruppen von besonders gesundheitsgefährdeten Jugendlichen identifizieren zu können.<sup>370</sup>

Für die Studie wurden in 11 verschiedenen Ländern,<sup>371</sup> 11-15-jährige Schüler hinsichtlich ihrer sozialen Integration, ihrer subjektiven Gesundheit sowie ihrer generellen Lebens- und Schulzufriedenheit befragt.<sup>372</sup> Bezüglich des Einsamkeitsempfindens war u.a. entscheidend, mit wem die Kinder ihre Probleme besprechen und welchen Einfluss diese Problembesprechung auf das Einsamkeitsgefühl hat. Es zeigte sich, dass in erster Linie die Eltern Gesprächspartner sind und eine Abnahme der Gesprächshäufigkeiten mit den Eltern zu einer Zunahme von Einsamkeit führt.<sup>373</sup> Die Erhöhung der Gespräche mit Freunden kann diesen Mangel zwar nicht vollständig kompensieren, jedoch schafft sie zumindest eine gewisse Erleichterung.

Die soziale Integration bei der Gesundheitserziehung ist demzufolge von nicht zu unterschätzender Bedeutung: „Wer sich in der Welt, in die er entsandt wird,

---

<sup>367</sup> vgl. Schwab, Reinold 1987

<sup>368</sup> vgl. Opaschowski, Horst W. 2002, S.184. Er bezieht sich hier auf Schwab (1988)

<sup>369</sup> vgl. Deimling, Gerhard 1980, S.12

<sup>370</sup> vgl. Eder, Anselm 1990, S.102

<sup>371</sup> Deutschland war im Übrigen nicht daran beteiligt. Die analysierten Daten entstammen der von der WHO koordinierten, international vergleichenden Studie über das Gesundheitsverhalten von Schülern.

<sup>372</sup> vgl. Eder, Anselm 1990, S.107

<sup>373</sup> Für Jungen hat der Vater eine stärker einsamkeitsreduzierende Funktion als die Mutter. Die Mutter ist für Mädchen in ihrer einsamkeitsreduzierenden Funktion weniger wichtig als der Vater. Gespräche mit dem Vater sind zwar seltener, aber wenn sie stattfinden, sind sie vermutlich noch wichtiger als Gespräche mit der Mutter. Vgl. Eder, Anselm 1990, S.149

nicht willkommen fühlt, zieht sich aus dieser Welt wieder zurück - in den einzigen noch verbleibenden Zustand: die Krankheit.“<sup>374</sup>

Psychosomatische Erkrankungen können erspart bleiben, wenn das Wissen um die Notwendigkeit funktionierender Interaktionen, als Teil des Alltagsdenkens besser etabliert ist.<sup>375</sup>

Eder hebt die Bedeutung von Einsamkeit im Kontext von Gesundheit und Krankheit als pathogenen Faktor besonders hervor. Für ihn nehmen grundsätzlich soziale Isolation und das Gefühl der Einsamkeit in der Gesundheit einen ebenso großen Stellenwert ein, wie die klassischen Risikofaktoren Rauchen, Trinken, Bewegungsmangel und ungesunde Ernährung. Im Besonderen kommt jedoch dem sozialen Faktor eine herausragende Bedeutung zu.

Einsamkeit macht krank und entsteht daraus, dass die Kommunikationsmuster einer Gruppe oder Gesellschaft so beschaffen sind, dass die wesentlichen kommunikativen Prozesse, die für eine Daseinsbewältigung notwendig sind, gestört sind.<sup>376</sup> Gesundheit ist hingegen das Ergebnis der Qualität sozialer Interaktionen im sozialen Mikrosystem einer Person. Damit ist Gesundheit weit mehr als nur Abwesenheit von Krankheit.<sup>377</sup>

Eder richtet sein Augenmerk vorwiegend auf die Notwendigkeit sozialer Integration. Zwar erkennt er Einsamkeit als gesundheitlichen Risikofaktor, er erwähnt das subjektive Einsamkeitsgefühl allerdings nur marginal:

„Soziale Integration, gemessen am sozialen Kontaktverhalten, korreliert mit gesundheitlichen Beschwerden; und noch wesentlich stärker tut dies das subjektive Gefühl der Einsamkeit.“<sup>378</sup>

Das Ergebnis seiner Studie stellt einen deutlichen Zusammenhang zwischen der Qualität sozialer Integration und körperlich manifesten Wohlbefinden her. Ganz im Sinne einer prophylaktischen Gesundheitserziehung muss daher frühzeitig einer sozialen Isolierung durch entsprechende Maßnahmen entgegen gewirkt werden.<sup>379</sup>

---

<sup>374</sup> Eder, Anselm 1990, S.169

<sup>375</sup> vgl. Eder, Anselm 1990, S.16

<sup>376</sup> vgl. Eder, Anselm 1990, S.22

<sup>377</sup> vgl. Eder, Anselm 1990, S.169

<sup>378</sup> Eder, Anselm 1990, S.166

<sup>379</sup> Dies ist auch bedeutsam im Hinblick auf die jeweilige Einsamkeitsbiografie.



Seine Untersuchung leistet somit einen wichtigen Beitrag, Zeichen bei Jugendlichen frühzeitig zu erkennen, die auf die Gefahr sozialer Isolation schließen lassen und Einsamkeitsgefühle mit sich ziehen können.<sup>380</sup>

Infolgedessen lassen sich frühzeitig Maßnahmen initiieren, welche Integration in der Familie, Schule und Vereinen fördern, aber auch die Gesundheit sichern.

Eder hat durch seine Studie jedoch nicht nur auf Einsamkeit als Risikofaktor für die Gesundheit hingewiesen, sondern darüber hinaus für ihr potenzielles Auftreten und damit für die Anerkennung der Einsamkeit, bereits im Jugendalter sensibilisiert.

Entgegen weitläufiger Meinungen erweist sich besonders das Jugendalter als eine Lebensphase, in der Einsamkeitserfahrungen weit verbreitet und intensiv ausgeprägt sind.<sup>381</sup> Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass junge Menschen sich einsamer fühlen als ältere, obwohl vorrangig älteren Menschen Einsamkeit zugeschrieben wird. Fast jeder zweite Jugendliche im Alter von 14 - 19 Jahren klagt jedoch darüber, dass niemand im Umkreis die gleichen Freizeitinteressen teilt. Ihre Einsamkeitsgefühle sind allerdings nicht davon abhängig, ob sie allein sind oder allein leben, sondern der Zusammenhang liegt in der Qualität ihrer sozialen Beziehungen und Bindungen.<sup>382</sup>

Zudem ist die Empfindung einer Diskrepanz zwischen der Suche nach Intimität und dem Scheitern dieser Suche besonders ausgeprägt. Vor allem Liebeskummer ist ein Zustand extremer Einsamkeit, der für junge Menschen besonders qualvoll ist.<sup>383</sup> Das Fatale ist, dass diesem Schmerz von Seiten des erwachsenen Umfeldes nur begrenzt mit Ernsthaftigkeit begegnet wird.

Empirische Studien belegen schließlich, dass 20,1 % der Mädchen und 22,1 % der Jungen im Alter von 12 bis 16 Jahren sich als sehr einsam bezeichnen. Im Alter von 16 bis 20 Jahren sind es noch 12,3 % bzw. 14,2%.<sup>384</sup>

Erschwerend kommt in dieser Lebensphase das geringe Selbstwertgefühl hinzu, das bei älteren Menschen in der Regel gefestigter ist. Im Vergleich zu älteren Menschen benötigt die sich formende Ich-Identität des Jugendlichen in dieser Phase eine wesentlich stärkere Bestätigung durch intime Beziehungen.

---

<sup>380</sup> M.E. wäre der Titel: „Risikofaktor soziale Isolation“ jedoch treffender gewesen.

<sup>381</sup> vgl. Röhrle, Bernd/Osterlow, Julia (1999); Dreitzel, Hans Peter (1970); Opaschowski, Horst (2002); Schwab, Reinhold (1987). Eine Zusammenfassung verschiedener Untersuchungen findet sich bei Elbing, Eberhard 1990, S.203 ff

<sup>382</sup> Opaschowski bezieht sich hier auf Rubinstein, Shaver und Peplau (1980). Vgl. Opaschowski, Horst W. 2002, S.183

<sup>383</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1970, S.29

Bleibt diese aus, treten Einsamkeitsgefühle in manchmal besorgniserregender Heftigkeit auf.

Einsamkeit ist ein Gesundheitsrisiko. Sie schwächt das Immunsystem und begünstigt zudem ein erhöhtes Herzinfarktisiko.<sup>385</sup>

Dass Einsamkeit sich auch innerhalb des Organismus signifikant auswirkt und diesen belastet, bestätigt auch die Studie der Psychologin Louise Hawkey.<sup>386</sup>

So kommt es bei einsamen Menschen zu einer Störung der Blutzirkulation, die als langfristiger Risikofaktor für Bluthochdruck, Arteriosklerose und Herzinfarkt steht. Interessant ist vor allem, dass die Einsamen weder ungesund lebten noch weniger soziale Kontakte hatten als die Untersuchungsgruppe, die sich selbst nicht als einsam bezeichnete. Allerdings fühlten sie sich häufig gefordert und belastet. Dieser Stress an sich war es, der den Betreffenden auf die Gefäße schlug.

Die Psychologen sind der Auffassung, dass die einsamen Menschen den Alltag als überfordernder und anstrengender empfinden, da es ihnen an subjektiv empfundener sozialer Unterstützung mangelt. Die Gesundheitspsychologen sehen demnach in einem starken sozialen Rückhalt einen wirksamen Puffer gegen Stress. Die einsamen Versuchsteilnehmer der Studie verfügten zwar über ausreichend soziale Kontakte, empfanden diese jedoch als unbefriedigend und wenig unterstützend. Dies belegt, dass nicht die Quantität, sondern die Qualität des sozialen Netzwerkes eine entscheidende Rolle spielt.

James J. Lynch (1987) ging ebenfalls der Verbindung zwischen Einsamkeit und Krankheit, und zwar mit einem erhöhten Risiko für Herzkrankheiten, auf den Grund.<sup>387</sup> Für Lynch umgibt eine soziale Membran den einzelnen Menschen, die ihn einerseits von der Gesellschaft trennt und ihn zugleich mit ihr verbindet. Diese Metapher der „sozialen Membran“ führte ihn zu der Betrachtung, den

---

<sup>384</sup> vgl. Röhrle, Bernd/Osterlow. Julia 1999, S. 577

<sup>385</sup> vgl. Focus online vom 4.05.2005: Gesundheitsrisiko: Einsamkeit geht ans Herz: <http://focus.msn.de/hps/fof/newsausgabe/newsausgabe.htm?id=14189>. Derzeit werden im Ruhrgebiet 4800 Erwachsene untersucht, mit dem Ziel herauszufinden, wie das soziale Umfeld das Risiko für Herzleiden und Schlaganfall beeinflusst. Vgl. Witte, Felicitas: Tribut der Einsamkeit: <http://jetzt.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/299538>, 25.04.2006:

<sup>386</sup> vgl. Psychologie Heute: Gesundheit & Psyche: Einsamkeit: Die Pein allein.- 31. Jahrg.; Heft 1, Januar 2004, S.52-53

<sup>387</sup> Lynch, James J.: Einsamkeit und Blutdruck. In: Psychologie Heute Jahrgang 14, Heft 3, 1987, S. 25-27

menschlichen Kreislauf als ein System anzusehen, das sowohl durch innere als auch äußere Einflüsse manipuliert wird.<sup>388</sup>

Nachdem er sich in seinen Untersuchungen zunächst auf die vorübergehenden Blutdruckschwankungen beim Sprechen konzentriert hatte, richtete er später seinen Fokus stärker auf die überdauernden Kommunikationsstile, die das Leben eines jeden charakterisieren. Lynch erkannte, dass man den Ruheblutdruck sowie Blutdruckveränderungen in Kommunikationssituationen, auch als Ausdruck der Beziehung eines Menschen zu seiner sozialen Membran interpretieren kann.

Die Überprüfung der Daten aus früheren Studien verhalf ihm zu der Erkenntnis, dass die niedrigsten Blutdruckwerte bei schizophrenen Patienten gemessen wurden, die am stärksten sozial zurückgezogen waren. Bereits die Studie von Walter Alvarez und L.L. Stanley (1930) ergab, dass die Blutdruckwerte von Gefängniswärtern wesentlich höher waren als die von Strafgefangenen.

Eine weitere Untersuchung von D.A. D'Atri und A.M. Ostfeld (1975) deckte auf, dass Gefangene, die in Einzelzellen inhaftiert waren regelmäßig einen niedrigeren Blutdruck hatten als jene, die mit anderen Gefangenen untergebracht waren. Lynch sieht darin eine eindeutige Verknüpfung zwischen einem niedrigen Blutdruck und sozialer Isolation.

Während er anfangs zwar eine Verbindung zwischen Einsamkeit und Blutdruck herstellen will, verfolgt er diese Spur nicht weiter, sondern bezieht sich auf soziale Isolation. Den expliziten Zusammenhang zur Einsamkeit vernachlässigt er an dieser Stelle bzw. verwendet Isolation und Einsamkeit synonym.

Einsamkeit und Gesundheit stehen in einem wechselseitigen Zusammenhang. Individuen reagieren auf Einsamkeit mit Krankheitszeichen. Andererseits machen jedoch auch Einsamkeitsgefühle krank.

Kranke Menschen erfüllen nicht die Erwartungen einer leistungsorientierten Gesellschaft und werden daher eingeschränkt betrachtet und behandelt. Diese Erkenntnisse sind nicht nur gesellschaftlich von Interesse, sondern auch politisch von Bedeutung.

---

<sup>388</sup> Menschen mit erhöhtem Blutdruck schienen zu stark auf ihre Außenwelt ausgerichtet zu sein und sich in ständiger Aufmerksamkeit und Wachsamkeit ihr gegenüber zu befinden. Vgl. Lynch, James J. 1987, S.26

Verunsicherungsgefühle und Zukunftsängste führen zu Hilflosigkeit, die Anpassungsleistungen an neue Umweltsituationen beeinträchtigen. Die Stressforschung belegt, dass langwierige Belastungen zu Erkrankungen führen können, wenn ihnen keine Maßnahmen entgegengesetzt werden.

Damit wird deutlich, dass die sozialen und politischen Bedingungen derart ausgerichtet und gestaltet sein müssen, dass Individuen gestärkt werden und der Anschluss an gesellschaftliche Funktionsbereiche gewahrt bleibt. Erst dann kann Einsamkeit erfolgreich angenommen und bewältigt werden.

## 7 Skizzierung potenzieller Einsamkeitsbedingungen im Alter

Mit dem Lebensabschnitt Alter assoziieren zahlreiche Menschen nach wie vor Einsamkeitsgefühle und Isolation, Gebrechlichkeit und Krankheit sowie eine Existenz ohne soziale Kontakte und Zuwendung. Mit den Begriffen „Alter“ und „Altern“ werden folglich eher negative Merkmale verbunden, selbst wenn dieser Defizitperspektive inzwischen das „Kompetenzmodell des Alterns“ entgegengesetzt wird<sup>389</sup> und immer mehr vom „erfolgreichen Alter(n)“ oder „Potenzialen des Alters“ die Rede ist.<sup>390</sup>

Doch auch der 5. Altenbericht kann nicht darüber hinweg täuschen, dass sich das Stereotyp vom einsamen alten Menschen beharrlich hält.<sup>391</sup> Die negativen Vorstellungen vom Alter sind nach wie vor tief verankert und die Polarität des Alters, die zwar einerseits die Potenziale, jedoch andererseits die gefürchteten Gebrechen zum Ausdruck bringt, stiftet eher Verwirrung.

Doch sind alte Menschen tatsächlich einsamer als jüngere? Wie gestaltet sich für ältere Menschen die Lebensphase Alter? Welche Folgen hat die demografische Entwicklung in Bezug auf die gesellschaftliche Integration alter

---

<sup>389</sup> vgl. Backes, Gertrud, M./Clemens, Wolfgang: Lebensphase Alter: eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung.- Weinheim; München; Juventa Verlag, 1998, S. 88 und S.261. Ausführungen zu den klassischen Theorien des Alter(n)s, wie Aktivitäts-, Disengagement- und Kontinuitätstheorie finden sich auf S. 144 ff

<sup>390</sup> So ist auch der 5. Altenbericht unter das Thema: „Potenziale des Alters in Wirtschaft und Politik“ gestellt, um aufzuzeigen, dass das derzeit noch vorwiegende Bild des Alters überholt ist. Vgl. Rede der ehemaligen Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Renate Schmidt, anlässlich der Tagung der Altenberichtscommission mit Seniorenverbänden und Seniorenorganisationen am 2.Mai 2005 in Berlin. [www.bmfsfj.de/Kategorien/reden.did=28194.html](http://www.bmfsfj.de/Kategorien/reden.did=28194.html).

Menschen? Und inwieweit finden sich in der sozialwissenschaftlichen Literatur unvermittelt Nachweise über Merkmale, Verteilung, Häufigkeit und Verbreitung von Einsamkeitsgefühlen dieser Lebenslage?

Jede Lebensphase beinhaltet ihre eigenen Unsicherheiten und führt zu neuen Anforderungen hinsichtlich der Suche nach einer eigenen, für die jeweilige neue Lebenslage zu erforschende Identität.

Auch im Alter geht es beständig darum, die eigene Identität zu wahren und gegenüber gesellschaftlichen Einflüssen und normativen Erwartungen zu behaupten.

Schimank erkennt in diesem Lebenszeitraum spezifische Gefahren und ordnet Altern bereits einer indirekten Identitätsbedrohung zu. Der Betreffende fühlt sich in seiner Existenz gefährdet, da er um seine Sterblichkeit weiß, der er sich mit zunehmendem Alter weiter nähert.<sup>392</sup> Gehäuft auftretende Erfahrungen körperlicher Gebrechen sowie der Vergleich mit gleichaltrigen anderen, die im unmittelbaren Umfeld physisch und psychisch abbauen oder sterben, verstärken diese existenzielle Bedrohlichkeit weiter. Obwohl in der modernen Gesellschaft der Tod weitgehend aus dem Aufmerksamkeitsfeld heraus gehalten, verdrängt und tabuisiert wird, holt seine Gegenwärtigkeit das Individuum sporadisch immer wieder ein.

Schimank merkt an, dass der Preis bzw. die Kehrseite der Verdrängung und Tabuisierung des Todes letztlich die beklagte Einsamkeit des Sterbenden ist. Damit verweist er auf Elias, der sich in seinem Essay, in einem recht weitgreifenden Sinne auf den endgültigen Abschluss des Lebens bezieht.

Elias spricht bereits von einem allmählichen Sterben, wenn Menschen gebrechlich werden - folglich, wenn sie altern.<sup>393</sup> Gebrechen bewirken Trennung und sondern sie von den anderen Menschen ab. In ihrem stetigen Verfall werden sie isoliert und stillschweigend aus der Gemeinschaft ausgeschlossen.

Es ist daher als eine der Schwächen entwickelter Gesellschaften zu bewerten, dass die frühzeitige Vereinsamung der Sterbenden<sup>394</sup> besonders häufig

---

<sup>391</sup> Opaschowski ist jedoch der Auffassung, dass das gesellschaftliche Stereotyp vom einsamen alten Menschen längst von der Realität widerlegt wird. Vgl. Opaschowski, Horst W. Darmstadt 2002, S. 180 ff

<sup>392</sup> vgl. Schimank, Uwe 2002, S.135 ff

<sup>393</sup> vgl. Elias, Norbert: Über die Einsamkeit des Sterbenden in unseren Tagen; Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1982, S.8 ff

<sup>394</sup> Gebrechliche, alte Menschen ordnet er ja bereits den (allmählich) Sterbenden zu.

vorkommt. Allerdings sind Vereinsamungstendenzen auch in der jeweiligen Persönlichkeitsstruktur verankert.<sup>395</sup>

Einsamkeit umfasst jedoch ein recht breites Spektrum und gießt sich in die Form verschiedener Gestalten:

1. Eine Form der Einsamkeit ist die jener Menschen, deren auf Andere gerichtetes Liebesverlangen zutiefst verletzt worden ist und die deshalb ihre Gefühle von anderen Menschen abziehen.
2. Eine andere, eher soziale Form ist die, wenn ein Mensch in einer Umgebung lebt oder eine Position hat, die Menschen von der Art vermissen lässt, von der er fühlt, dass er ihrer bedarf.
3. Eine weitere dritte Form ist jene, inmitten anderer zu sein, für die man gleichgültig ist oder gar nicht existiert.<sup>396</sup>

Elias erfasst damit bereits wesentlich die Kernelemente einer sozialen Dimension der Einsamkeit, da sie sich auf andere bezieht, durch sie hervorgerufen wird, sie vermissen lässt oder die erwünschte Anerkennung und Integration ausbleibt. Damit hebt er die fundamentale Bedeutung der Menschen für die Menschen hervor.

Darüber hinaus weist er in seinem Beitrag eindringlich darauf hin, was es für Sterbende bedeutet, noch lebend fühlen zu müssen, dass sie von den Lebenden bereits aus der Gemeinschaft ausgeschlossen sind und hebt damit die Bedeutung der Einsamkeit in besonderer Weise hervor.<sup>397</sup>

---

<sup>395</sup> Die Ursache liegt für Elias darin, dass der Mensch sich, als ein für sich allein existierendes Wesen erlebt, dessen Inneres von der äußeren Welt völlig abgetrennt ist. Vgl. Elias, Norbert 1982, S.86

<sup>396</sup> Elias meint damit Randgruppen, wie Stadtstreicher oder Gefangene. Vgl. Elias, Norbert 1982, S.98

<sup>397</sup> Als Beispiele nennt er die Stadtstreicher, die in der belebten Fußgängerzone sitzen, die Inhaftierten von Gefängnissen und Folterkammern der Diktatoren sowie all jene Menschen, die nackt dem Tod in die Gaskammern entgegen getrieben wurden und im höchsten Maße einsam und allein waren.

Die Gegenwärtigkeit des Todes führt jedoch nicht nur bei den sterbenden Menschen zu beklemmendem Unwohlsein. Seine Präsenz betrifft auch all jene, die den Sterbenden umgeben.<sup>398</sup>

Die kollektiven und individuellen Phantasien, die den Tod umhüllen, sind für zahlreiche Menschen nach wie vor mit großer Furcht und Schrecken besetzt. So herrscht in den entwickelten Gesellschaften eine Tendenz vor, Gedanken an das eigene Lebensende aus dem Weg zu gehen, das Unerwünschte weit von sich zu weisen und es zu verdecken oder zu verdrängen.<sup>399</sup>

Es liegt daher eine noch zu bewältigende Aufgabe vor allem darin, die jeweiligen Phantasien, die den Tod umgeben zu entfesseln und offener und klarer über den Tod zu sprechen, statt ihn weiterhin als Geheimnis hinzustellen. „Der Tod ist nichts Schreckliches. Man fällt ins Träumen, und die Welt verschwindet – wenn es gut geht. Schrecklich können die Schmerzen sein und der Verlust der Lebenden, wenn ein geliebter oder befreundeter Mensch stirbt. Schrecklich sind oft die kollektiven und individuellen Phantasien, die den Tod umgeben. Sie zu entgiften, ihnen die einfache Realität des endlichen Lebens gegenüberzustellen, ist eine Aufgabe, die noch vor uns liegt.“<sup>400</sup>

Eine bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und dem Tod bedeutet zugleich eine Beschäftigung mit der Einsamkeit.

Kein Mensch möchte einsam und allein sterben. Bereits in diesem sehnlichen Wunsch drückt sich die Furcht vor dem Lebensende und nicht minder die existenzielle Bedeutung der Einsamkeit aus. Darüber hinaus erfasst die Auseinandersetzung mit dem eigenen Sterben und ihre Konkretisierung eine soziale Dimension, indem sie den Fragen nachgeht, die sich mit Wünschen nach dem Miteinander, der Art und dem Umfang einer sozialen Unterstützung und einer Begleitung am Lebensende beschäftigen.<sup>401</sup>

---

<sup>398</sup> Lehr weist darauf hin, dass der Sterbende oft eher bereit ist, den nahenden Tod anzunehmen als die Angehörigen, die diese Situation aus Angst nicht akzeptieren können. Dies hat zur Folge, dass der Sterbende zwar über seinen Tod reden möchte, ihm jedoch die Möglichkeit verwehrt bleibt. Damit begünstigt die Inkompetenz der Angehörigen, die eigene Angst zu bewältigen, die Einsamkeit des Sterbenden. Vgl. Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns; 10. korrigierte Aufl. Quelle & Meyer Verlag, Wiebelsheim 2003, S.333

<sup>399</sup> vgl. Elias, Norbert 1982, S.7

<sup>400</sup> Elias, Norbert 1982, S.99

<sup>401</sup> Dies geht auch über den Tod hinaus, indem Präferenzen von Bestattungsformen besprochen und festgelegt werden.

Dass der sonderbare dunkle Bereich des Todes missliche Befindlichkeiten im Alter begünstigt und befremdend wirkt, ist keineswegs verwunderlich.

Wenn Fragen nach der Einsamkeit im Alter gestellt werden, muss jedoch ebenso danach gefragt werden, wodurch das Wohlbefinden alter Menschen gekennzeichnet ist.<sup>402</sup>

Insbesondere durch den Fokus auf die vermeintlich positiven Seiten, können jene Bereiche aufgedeckt werden, die latent oder maskiert einsamkeitsbegünstigende Elemente enthalten.

Das Wohlbefinden im Alter wird in erster Linie durch körperliche, psychische und soziale Faktoren bestimmt. Es lässt sich über drei Gruppen von Ressourcen definieren, die objektiv vorhanden sind oder subjektiv wahrgenommen werden.<sup>403</sup>

1. Physische Ressourcen
2. Psychische Ressourcen
3. Soziale Ressourcen

Während hinsichtlich des physischen Wohlbefindens und Gesundheitszustandes im Alter Einbußen eindeutig feststellbar sind, ergeben sich beim psychischen und sozialen Wohlbefinden keine signifikanten Veränderungen.

Es zeigt sich, dass die Stärke älterer Menschen vor allem darin liegt, sich durch selbstbezogene Regulationsprozesse den jeweiligen Lebensumständen anzupassen und dadurch mehr Selbstzufriedenheit zu erlangen. Dies gelingt, obwohl sich die Ressourcen dafür objektiv verringern. Damit offenbart sich im Alter hinsichtlich des psychischen und sozialen Wohlbefindens sowie subjektiver Zufriedenheit eine bemerkenswerte Stabilität, weshalb auch von dem „Paradox der Lebenszufriedenheit im hohen Alter“ gesprochen wird.<sup>404</sup>

---

<sup>402</sup> Grundsätzlich gilt anzumerken, dass Fragen zur emotionalen Befindlichkeit im Alter, insbesondere im Zusammenhang der Leistungsfähigkeit, kaum berücksichtigt wurden. Vgl. Hüppe, Michael: Emotion und Gedächtnis im Alter.- Hogrefe Verlag, Göttingen 1998; vgl. Hüppe, Michael: Emotionsausdruck im Alter.- Dissertation, Universität Würzburg, 1987

<sup>403</sup> vgl. Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang 1998, S.187

<sup>404</sup> vgl. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Vierter Altenbericht zur Lage der älteren Generation 2004, S.73 ff



Soziale Ressourcen betreffen sowohl das Wohnumfeld als auch soziale Netzwerkbeziehungen.<sup>405</sup> Allerdings werden Isolation und Einsamkeit im Alter nicht minder von den im Lebenslauf ausgebildeten Lebens- und Kontaktstilen, wie geringe Partizipation oder mangelndes Engagement beeinflusst. Daraus folgt, dass ein zurückgezogener Lebensstil in jüngeren Jahren sich maßgeblich auch auf die Lebenslage im Alter auswirkt.

Die große Bedeutung von Merkmalen und Charakteristika, die in der jeweiligen Persönlichkeit liegen, hebt indessen Lehr hervor. Für sie kann von einer generellen Isolierung älterer Menschen kaum gesprochen werden, da das subjektive Gefühl der Einsamkeit nicht von der Häufigkeit sozialer Kontakte bestimmt wird, sondern von den Erwartungen, die an soziale Beziehungen gestellt werden. Isolation und Einsamkeit sind daher nicht primär altersspezifische Erscheinungen, sondern in erster Linie persönlichkeitspezifische Phänomene.<sup>406</sup>

Daran anknüpfen lässt sich der Einfluss der inneren Haltung, die eigene Zukunft eher als begrenzt oder unbegrenzt wahrzunehmen.<sup>407</sup> Nimmt das Subjekt seine Zukunftsaussichten eher zeitlich unbegrenzt und weitgehend offen wahr, kann Einsamkeit entstehen, wenn Informations- oder Statusbedürfnisse unerfüllt bleiben.<sup>408</sup> Erlebt das Individuum seine Zukunft hingegen zeitlich eingeschränkt oder negativ, so hängt das Einsamkeitserleben davon ab, inwieweit emotionale Bedürfnisse nach intensiven Beziehungen oder der Wunsch nach Zärtlichkeitsaustausch befriedigt werden.

Durch die pessimistische Zukunftsorientierung kann sich das Individuum bedroht fühlen, weshalb es versucht diese, mit einem erhöhten Bedürfnis nach Nähe und emotionaler Zuwendung, zu kompensieren. Besteht ein Mangel des Zärtlichkeitsaustausches, so wird dieser als besonders belastend empfunden und stellt damit ein erhöhtes Einsamkeitsrisiko dar.

---

<sup>405</sup> In diesem Zusammenhang thematisieren Backes/Clemens Einsamkeit und Isolation, die sie vom Umfang her durchaus als soziale Probleme des Alters identifizieren. Vgl. Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang 1998, S.207

<sup>406</sup> vgl. Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang 1998, S.208; vgl. Lehr, Ursula 1988, S.148; vgl. Lehr, Ursula: Psychologie des Alterns.- 9. Auflage.-Wiebelsheim: Quelle und Meyer, 2000

<sup>407</sup> vgl. Lang, Frieder R.: Einsamkeit, Zärtlichkeit und subjektive Zukunftsorientierung im Alter. Eine Untersuchung zur Sozioemotionalen Selektivitätstheorie. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Bd 27, N.2, 1998, S. 98-105

<sup>408</sup> Dazu zählen z.B. unerfüllte Karrierechancen oder Weiterbildungsmöglichkeiten.

An dieser Stelle zeigt sich besonders deutlich, dass Einsamkeit im Alter keineswegs ausschließlich von Merkmalen der sozialen Einbindung, wie Netzwerkgröße oder kognitiven Faktoren, wie der sozialen Zufriedenheit abhängt.<sup>409</sup> Vielmehr trägt eine pessimistische Zukunftsorientierung sowie mangelnder Zärtlichkeitsaustausch maßgeblich zu einem erhöhten Einsamkeitserleben bei.<sup>410</sup>

Zu ähnlichen Ergebnissen kommen auch Rosenmayr/Kolland.<sup>411</sup> Sie belegen, dass die persönliche Zukunftswahrnehmung einsamer älterer Menschen am stärksten mit einer stark negativen Einstellung verknüpft ist.<sup>412</sup> Obwohl Einsamkeit an sich bereits deprimierend ist, wird sie durch eine pessimistische Zukunftsorientierung folglich nicht nur begünstigt, sondern darüber hinaus noch verstärkt. Weiter geführt heißt das, dass Vereinsamung eintritt, wenn das Individuum zu wenig von sich selbst erwartet und über mangelnde eigene Pläne und Zielsetzungen verfügt. Diese Erkenntnisse sind bedeutsam, um gegebenenfalls Ansätze zu entwickeln und Maßnahmen zu initiieren, die dem entgegen wirken können.

Dass das Auftreten von Einsamkeit von mehrfachen Faktoren bestimmt wird, die in Wechselwirkung zueinander stehen, ist offensichtlich. Allerdings kann das Phänomen Einsamkeit kaum mit all seinen subtilen Bedingungen erfasst werden, da neben den sozialen Gegebenheiten stets auch idiosynkratische Momente, die individuelle Persönlichkeitsstruktur und die jeweilige Einsamkeitsbiografie stärker Berücksichtigung finden müssen.

Da Einsamkeit ein negatives gesellschaftliches Stigma besitzt, besteht jedoch Zurückhaltung in dem Zugeständnis des ungeliebten Gefühls. Die Tabuisierung der Einsamkeit ist hier erneut evident. Sie ist nicht selten in Scham gebettet und

---

<sup>409</sup> vgl. Lang, Frieder R. 1998, S.102

<sup>410</sup> Risikofaktoren der Einsamkeit sind fehlende zärtliche Kontakte und kleine soziale Netzwerke. Schutzfaktoren sind eine hohe emotionale Dichte im sozialen Netzwerk sowie eine optimistische Zukunftsorientierung. Vgl. Lang, Frieder R. 1998, S.103. Meines Erachtens wird der Zusammenhang von Einsamkeit und Zärtlichkeit in der sozialwissenschaftlichen Forschung grundsätzlich vernachlässigt.

<sup>411</sup> vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz: Altern in der Großstadt - Eine empirische Untersuchung über Einsamkeit, Bewegungsarmut und ungenutzte Kulturchancen in Wien. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang: Zukunft der Soziologie des Alter(n)s.- Leske+Budrich, Opladen 2002, S.252-278

<sup>412</sup> Die Untersuchung zeigt die Prägung der stark negativen oder stark positiven Einstellung einsamer alter Menschen, bezogen auf die eigene Zukunftswahrnehmung, Selbsteinschätzung der Aktivität, Mobilität und Ausdauer sowie soziales Engagement im Freundeskreis und Unterstützungsleistungen für andere Senioren.

lässt damit eine erhöhte Dunkelziffer vermuten.<sup>413</sup> Einsamkeit im Alter ist somit ein unterschätztes Sozialproblem und unantastbare Elemente, die im Individuum oder in gesellschaftlichen Strukturen liegen, können ihr Aufspüren und Erfassen behindern.<sup>414</sup> In der Regel sind dadurch die latenten emotionalen Motive der Einsamkeit kaum nachweisbar. Geständnisse von Einsamkeit sind selten, benötigen einen geschützten Rahmen und sind an weitere zahlreiche Bedingungsgefüge geknüpft.

Eher nachweisbar ist hingegen der zu erwartende Zusammenhang zwischen Alleinleben und Einsamkeit.<sup>415</sup> So gab auf der Suche nach dem Zusammenhang zwischen Alleinleben und Einsamkeit, ein Drittel der Befragten an, sich häufig einsam zu fühlen.<sup>416</sup> Dieser Anteil sinkt auf unter 10% bei einem Zusammenleben mit anderen und belegt damit die Bedeutung des sozialen Kontaktes und der kleinen Gesten in der unmittelbaren Umgebung.<sup>417</sup>

Doch auch der Gesundheitszustand im Alter wirkt sich auf das Einsamkeitserleben aus. Wer sich gesundheitlich eingeschränkt einschätzt und in der Ausführung seiner Alltagsaktivitäten behindert ist, fühlt sich doppelt so häufig einsam als die eher gesunden, mobilen Menschen.<sup>418</sup> Vereinsamung ist demzufolge nicht nur eine Reaktion auf mangelnde Kontakte, sondern ebenso eine Rückwirkung einer schlechten Gesundheitsverfassung.<sup>419</sup>

Da die Wahrscheinlichkeit gesundheitsbedingter Einschränkungen mit erhöhtem Alter stetig ansteigt, erhöht sich damit auch das Einsamkeitsrisiko. Eine reduzierte Mobilität, aufgrund gesundheitlicher Restriktionen kann überdies verstärkt zu Einsamkeit führen, wenn unterstützende soziale Kontakte, die zur Bedürfnisbefriedigung beitragen gering sind.

---

<sup>413</sup> Nach Gierveld (1987) interpretiert die Forschung Zahlenangaben zur Einsamkeit dergestalt, dass es zu einer Unterschätzung der tatsächlich gegebenen Einsamkeit kommt. Vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz: Altern in der Großstadt. In: Backes, Gertrud/Clemens, Wolfgang: Zukunft der Soziologie des Alter(n)s.- Leske+Burdich 2002, S.257

<sup>414</sup> Mit unantastbaren Elementen ist z. B. die Scham des Individuums gemeint, über die eigene Einsamkeit zu sprechen, was durch gesellschaftliche Bedingungen und normative Erwartungen noch verstärkt werden kann.

<sup>415</sup> Die Autoren verweisen hier auf Peplau, Perlman, 1982. vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz 2002, S.257

<sup>416</sup> Am einsamsten fühlten sich die 70-75-Jährigen.

<sup>417</sup> Weitere Angaben zu Alleinleben im Alter folgen später.

<sup>418</sup> vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz 2002, S.259

<sup>419</sup> Insbesondere, wenn dieser schlechte Gesundheitszustand mit einer eingeschränkten Mobilität einhergeht.

Fehlt der verlängerte Arm des sozialen Netzwerkes, so wird sich das Individuum seiner eingeschränkten Situation gewahr, was das Einsamkeitsempfinden potenziert. Dadurch entsteht ein folgenschwerer Kreislauf: Menschen sind einsam, weil sie gesundheitlich eingeschränkt oder erkrankt sind. Sie sind jedoch auch häufiger krank, weil sie sich einsam fühlen.

Ein Zusammenhang in Bezug auf die Häufigkeit der Familienkontakte, der Geschlechtszugehörigkeit sowie Sozialschicht hinsichtlich des Einsamkeitsgrades, ist in folgender Tabelle überschaubar zusammengefasst:

<b>stärkere Einsamkeitsgefühle</b>	<b>geringere Einsamkeitsgefühle</b>
seltene Familienkontakte	häufige Familienkontakte
Frauen	Männer
untere Sozialschicht	obere Sozialschicht

Einsamkeit tritt bei seltenen Familienkontakten doppelt so häufig auf als bei häufigen Familienkontakten. Geschlechtsspezifisch betrachtet fühlen sich Frauen eher einsam als Männer.<sup>420</sup> Dass Frauen verstärkt Einsamkeit empfinden, kann darin begründet liegen, dass durch ein Abfinden mit der Familienrolle im vierten, fünften oder sechsten Lebensjahrzehnt, im späten Alter die erforderlichen Ressourcen fehlen, sich mit den Verlusten des Alters konstruktiv auseinanderzusetzen.<sup>421</sup>

Die schichtspezifische Analyse ergibt, dass Angehörige der unteren Sozialschicht mehr als doppelt so oft Einsamkeitsgefühle angeben wie Menschen aus der oberen Sozialschicht.<sup>422</sup>

<sup>420</sup> Das Alter ist weiblich, da es quantitativ durch Frauen geprägt ist. Zudem ist das Leben alter Frauen nach wie vor von wirtschaftlicher Benachteiligung betroffen. Somit ist auch Armut im Alter „weiblich“. Vgl. Barkholdt, Corinna/Reichert, Monika: Alterssicherung in NRW: Ausgangslage und Entwicklungstendenzen. In: Naegele, Gerhard/Peter, Gerd (Hrsg.): Arbeit-Alter-Religion: Zur Debatte um die Zukunft der Arbeit und die demographische Entwicklung und die Chancen regionalpolitischer Gestaltung; Dortmunder Beiträge zur Sozial- und Gesellschaftspolitik; 25. LIT Verlag, 2000, S.64

<sup>421</sup> vgl. Backes, Gertrud M.: Erwerbslosigkeit im Lebenslauf als soziales Alter(n)risiko für Frauen. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.113

<sup>422</sup> Die Schichtzugehörigkeit verliert allerdings an Bedeutung, wenn andere Einflussfaktoren, wie Gesundheit, Haushaltsgröße, Geschlecht und Alter in die Analyse einbezogen werden. Vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz, 2002, S.259

Neben den bereits erwähnten Bedingungen kommt auch dem Bereich der Kommunikation im Alter eine besondere Bedeutung zu.<sup>423</sup> Soziale Beziehungen und die eigene Lebenssituation werden als wesentlich befriedigender erlebt, wenn die Möglichkeit besteht, einerseits über Sorgen und Probleme zu sprechen und andererseits generell über die Möglichkeit des verbalen Austausches zu verfügen. Möglichkeiten der Aussprache sind bereichernd und führen zu Zufriedenheit in sozialen Beziehungen. Das Alter(n) bringt hinsichtlich der Sozialkontakte jedoch erhebliche Veränderungen mit sich.

Ein Fünftel der 60-75-Jährigen gab einen Mangel an Aussprachemöglichkeiten an. Von diesen teilten zwei Drittel mit, dass sie sich einsam fühlen. Auch hier zeigen sich Spuren der Scham, wenn nur ungern zugegeben wird, dass ein Umfeld mit dem verbal kommuniziert werden kann nicht vorhanden ist.<sup>424</sup>

Schließlich muss noch auf das Strukturproblem sozialer Integration bzw. sozialen Ausschlusses hingewiesen werden, da Einsamkeit und soziale Isolation nur unzureichend erfasst wären, wenn sie ausnahmslos als individuelles Problem behandelt werden würden. Damit sind die externen Bedingungen gemeint, die Einsamkeit und soziale Isolation begünstigen. Dazu zählen mangelnde Einkaufsmöglichkeiten, das Fehlen von Infrastruktureinrichtungen und Dienstleistungen sowie altengerechte, wohnliche und architektonische Gegebenheiten, die eine soziale Netzwerkbildung einschränken.

Soziale Isolation ist demnach nicht (nur) als Folge defizitärer Kommunikationsstile der älteren Menschen zu sehen, selbst wenn das Selbstmanagement im Alter eine wesentliche Rolle spielt. Vielmehr sind hier unterstützende Maßnahmen der Politik gefragt, die älteren Menschen auch in lebenspraktischer Hinsicht eine Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ermöglichen.

Die vorgestellten Erkenntnisse und Forschungsergebnisse belegen, dass die Begünstigung von Einsamkeit im Alter in der Persönlichkeit, in der individuellen Zukunftsorientierung, im Alleinleben und Gesundheitszustand liegen kann.

---

<sup>423</sup> Siehe hierzu auch: Schulze, Barbara: Kommunikation im Alter. Theorien-Studien-Forschungsperspektiven. Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen/Wiesbaden, 1998

<sup>424</sup> vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz, 2002, S.259

Ebenso fließen die Häufigkeit der Familienkontakte, geschlechtsspezifische Faktoren sowie soziale Herkunft ein.

Neben mangelnden Kommunikations- und Aussprachemöglichkeiten kommt auch altersgerechten Dienstleistungen sowie der Infrastruktur eine besondere Bedeutung zu.

Anhand der dargestellten Erkenntnisse dürfte es daher nicht problematisch sein, der bedrohlichen oder bestehenden Einsamkeit alter Menschen zu entgegen. Das Individuum kann der eigenen Einsamkeit durch eine gesenkte Erwartungshaltung und verstärkter Netzworkebildung entgegen wirken. Auf institutioneller Seite liegen Möglichkeiten, Gelegenheiten für Kontakt und Kommunikation zu schaffen.

Diese Ansätze sind zwar unbestritten von großer Bedeutung, werden jedoch der Differenziertheit des Einsamkeitsphänomens keineswegs genügend gerecht.

Es steht außer Frage, dass Wege geebnet werden können, Einsamkeit und Isolation entgegen zu wirken. Allerdings werden wohl nur jene Menschen davon profitieren, die (noch) über ein gewisses Maß an Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit und Mobilität verfügen und idealerweise über ein Umfeld, das zu externen Aktivitäten motiviert.

Doch selbst wenn zahlreiche Voraussetzungen gegeben sind, mögen Schwellenängste für ältere Menschen unüberwindbar sein. Das Arrangieren mit der eigenen (einsamen) Lebenssituation und das Verharren in der Isolation, scheinen das augenscheinlich geringere Übel darzustellen, entgegen der Überwindung, sich in neue Zusammenhänge zu begeben.

Zudem setzen die Ansätze ein selbstkritisches Reflexionsvermögen voraus und die notwendige Erkenntnis, der eigenen bedrohlichen Einsamkeit aktiv entgegen wirken zu wollen. Dieser muss zuvor jedoch das Eingeständnis der Einsamkeit vorgeschaltet sein. Allerdings benennen und identifizieren nicht alle einsamen Menschen ihre Einsamkeit auch als solche. Vielmehr besteht die Neigung, die eigene Lebenssituation aufzuwerten, sich nicht zu beklagen und Befindlichkeitsäußerungen auf die Dankbarkeit über die eigene langlebige Existenz und mehr oder minder bestehende gesundheitliche Verfassung zu reduzieren.

## 7.1 Ergebnisse der Berliner Altersstudie zu Einsamkeit im Alter

Die 1995 erschienene Berliner Altersstudie reagiert auf die Kritik, dass ein Großteil der bisher vorliegenden gerontologischen Forschung sich nur auf Stichproben relativ junger alter Menschen stützt. Daher legt sie den Schwerpunkt ihrer interdisziplinären angelegten Erhebung, auf die Erforschung sehr alter Menschen, im Alter von 70 bis 103 Jahren aus der Stadt Berlin.

Die auf Repräsentativität angelegte Stichprobe wurde mit 516 alten Menschen, zu gleichen Anteilen Frauen und Männern erhoben. Vier eng zusammenarbeitende interdisziplinäre Forschungsgebiete bilden die Schwerpunkte der Studie. Zu den Forschungseinheiten zählen:

1. Soziologie und Sozialpolitik
2. Psychologie
3. Psychiatrie
4. Innere Medizin und Geriatrie

In soziologischer und sozialpolitischer Hinsicht interessieren besonders Fragestellungen nach der sozialen und ökonomischen Situation alter Menschen. Das vordergründige Interesse liegt jedoch darin, inwieweit alte Menschen benachteiligt sind und inwiefern sie sich aus Netzwerken und gesellschaftlichen Zusammenhängen zurückziehen bzw. daraus verdrängt werden.

Die wissenschaftliche und nicht-wissenschaftliche Öffentlichkeit geht zunächst davon aus, dass alte Menschen abhängig sind, da ihnen die freie Anpassungs- und Gestaltungsfähigkeit abhanden kommt.<sup>425</sup> Es gilt die Vermutung, dass sie sich ökonomisch einschränken müssen, zurückgezogener leben und einsamer sind und über weniger soziale Kontakte verfügen. Was die Einbindung in soziale Beziehungsnetzwerke betrifft, zeigt sich jedoch, dass alte Menschen fester in Familien- und Verwandtschaftskontexte integriert sind als zunächst

---

<sup>425</sup> Rosenmayr/Kolland sehen sowohl Adaption (Anpassungsleistungen) als auch Assimilation (Gestaltungsleistungen) als notwendige Voraussetzung für Integration. Vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz 2002, S.260

angenommen.<sup>426</sup> Dies widerspricht zunächst dem Alltagsstereotyp des alternden Menschen, der zunehmend über weniger soziale Kontakte verfügt.

Überraschend stellt sich auch das Ergebnis der Fragen zur Zufriedenheit mit dem Freundeskreis und der Familie dar, und zwar hinsichtlich des zeitlichen Umfangs sowie der Qualität gemeinsamer Aktivitäten.

Hinsichtlich der Zufriedenheit mit ihren sozialen Beziehungen äußerte sich die Mehrheit relativ positiv. Gleichzeitig teilten 25% mit, dass ihre Familie zu wenig Zeit für sie aufbringe. 21% vermissten dies bei ihren Freunden.

Zum allgemeinen Wohlbefinden alter Menschen trägt vor allem das Gefühl bei, mindestens eine Person im unmittelbaren Umfeld zu haben, die vertrauenswürdig und verlässlich ist und emotionalen Trost spendet. 48% gaben an, nicht über eine derartige Vertrauensperson zu verfügen. 52% verfügten hingegen über eine Bezugsperson mit diesen Eigenschaften.<sup>427</sup>

Insgesamt weist das Ergebnis der Befragung darauf hin, dass das soziale Netzwerk alter Menschen zufrieden stellend ist. Allerdings offenbart sich bei näherer Betrachtung, dass eine Verbesserung der Beziehungskontakte, insbesondere hinsichtlich des Zärtlichkeitsaustausches, von den Befragten erwünscht wäre. Folglich relativiert sich die vermeintliche Zufriedenheit wieder.

Das Gefühl der sozialen Isolation und der emotionalen Ferne zu anderen Menschen stellt zwei unterschiedliche Aspekte von Einsamkeit dar, die bereits durch Weiß 1982 formuliert wurden: Soziale Einsamkeit und emotionale Einsamkeit.<sup>428</sup>

Soziale Einsamkeit bezieht sich auf das Gefühl der Gruppenzugehörigkeit sowie Verfügbarkeit von Freunden oder Verwandten. Emotionale Einsamkeit bezieht sich auf das Gefühl des Verlassenseins, Isoliertseins, Ausgeschlossenenseins bzw. das Fehlen einer Vertrauensperson. Damit garantiert das Vorhandensein sozialer Interaktionspartner grundsätzlich nicht das Ausbleiben von Einsamkeit. Trotz zahlreicher Sozialkontakte kann das Individuum folglich tiefe emotionale Einsamkeit erfahren.

Bei der Verteilung der angegebenen Einsamkeit, in der Zuordnung zum Alter, kamen die Forscher bei ihrer Befragung zu dem Ergebnis, dass sich Menschen

---

<sup>426</sup> vgl. Smith, Jacqui & Baltes, Paul.B.: Altern aus psychologischer Perspektive. In: Mayer, Karl Ulrich et al. 1996, S.235 ff

<sup>427</sup> vgl. Smith, Jacqui & Baltes, Paul.B. 1996, S.238



mit steigendem Alter sozial einsamer und emotional einsamer fühlen. Die Analyse ergab auch, dass der Zusammenhang zwischen Alter und emotionaler Einsamkeit größer ist als der Zusammenhang zwischen Alter und sozialer Einsamkeit.<sup>429</sup>

Sehr alte Menschen fühlen sich emotional einsamer, obwohl sie über eine konstante Anzahl sehr eng verbundener Menschen verfügen. Die Mehrzahl der Befragten war in familiäre oder nicht-familiäre Kontexte integriert. Der Befund zeigt, dass die Qualität dieser Beziehungsnetzwerke enorme Defizite aufweist. Zwar kommt sozialen und Netzwerkbeziehungen eine zentrale Bedeutung für die Lebensweise im Alter zu, allerdings bestimmt nicht unbedingt die Häufigkeit der sozialen Kontakte, sondern vor allem ihre Qualität, ob Einsamkeit und Isolation vermieden werden können. Zudem ist eine spezielle Bezugsperson, der Vertrauen entgegen gebracht wird, von hoher Bedeutsamkeit.

Wie bereits erwähnt, analysiert die Berliner Altersstudie Alter(n) aus der Perspektive verschiedener Forschungseinheiten. Dies ist insofern bereichernd, da dadurch eine relativ große Bandbreite von Bereichen sowohl mit objektiven als auch subjektiven Maßen untersucht werden konnte. Fremd- sowie Selbstperspektive unterscheiden sich jedoch nicht selten bei der Beurteilung einer dem Anschein nach objektiven Situation. So ist bekannt, dass die Lebensqualität sich aus subjektiver Sicht stets anders darstellt, als aus der Perspektive Außenstehender.

Im Kontext der Untersuchung zu „Soziale Beziehungen alter Menschen“, wird Einsamkeit in der Berliner Studie indirekt oder direkt in dreierlei Hinsicht untersucht.<sup>430</sup>

1. geht es um die Beschreibung der Verbreitung familialer und nicht-familialer Rollenbeziehungen alter und sehr alter Menschen.<sup>431</sup>

2. wurde überprüft, inwieweit alte Menschen bestimmte Formen sozialer Unterstützung empfangen oder selbst leisten.<sup>432</sup>

---

<sup>428</sup> Auch Smith und Baltes treffen diese Unterscheidung. Vgl. Lehr 2003, S.162

<sup>429</sup> vgl. Vgl. Smith, Jacqui & Baltes, Paul.B. 1996, S.239

<sup>430</sup> vgl. Wagner, Michael et.al.: Soziale Beziehungen alter Menschen. In: Mayer, Karl Ulrich et al. 1996, S.315 ff

<sup>431</sup> Sind Kinder vorhanden, bleibt die Kontakt- und Besuchshäufigkeit durch diese meist relativ stabil. Das Vorhandensein eines Freundes wird im Alter seltener, dafür bleibt der Netzwerkanteil von Bekannten und Nachbarn relativ konstant.

3. wurde Einsamkeit als eine mögliche Folge sozialer Isolation untersucht. Dabei wurde geprüft, inwieweit das Leben als Witwe(r), das Leben im Heim sowie Kinderlosigkeit sich auf die sozialen Beziehungen alter Menschen auswirken.

Die Auswirkungen von Verwitwung gehen mit stärker erlebter Einsamkeit einher. Dasselbe gilt für Menschen, die kinderlos sind oder in einem Heim leben.

Da Heimbewohner nicht selten verwitwet oder ledig sind, verfügen sie vergleichsweise über weniger soziale Beziehungen und fühlen sich deshalb auch häufiger einsam. Allerdings resultiert die soziale Isolation der Heimbewohner nicht allein daraus, dass keine engen Verwandten vorhanden sind. Alte Menschen, die in Privathaushalten leben, erfahren auch über kleine alltägliche Gesten Aufmerksamkeit und sind folglich stärker in das Leben ihres sozialen Netzwerkes integriert. Heimbewohner erfahren hingegen Aufmerksamkeit in wesentlich offiziellerer Form, die an eine begrenzte Besuchsdauer und andere Gesprächsform gebunden ist.<sup>433</sup>

Ergänzend sei noch auf Staudinger et. al. hingewiesen.<sup>434</sup> Sie untersuchten, inwieweit der Gefühlshaushalt einer Person bzw. ihr Gefühlsmanagement eine Ressource für psychologische Widerstandsfähigkeit darstellt. Ihnen lag daran zu erforschen, mit Hilfe welcher Charakteristiken und Mechanismen es alten Menschen gelingt, sich trotz vorhandener Risiken und Einschränkungen ihre Zufriedenheit im Alter zu bewahren.

Zufriedenheit mit dem eigenen Altern gilt hier als Indikator psychologischer Widerstandsfähigkeit. Ein Überschuss an positiven Gefühlen, Optimismus, Extravertiertheit und Humor zählt ebenso zu den Faktoren das Altern zufriedener zu erleben, wie die Haltung nicht aufzugeben und sich schwierigen Lebenssituationen zu stellen. Auch Staudinger et al. kommen jedoch zu dem

---

<sup>432</sup> Alte Menschen sind keineswegs nur Hilfeempfänger, sondern offerieren selbst zum Teil großzügige Unterstützungsangebote bzw. bieten enorme (finanzielle) Unterstützungsleistungen.

<sup>433</sup> vgl. Wagner, Michael et.al. 1996, S.317

<sup>434</sup> vgl. Staudinger, Ursula M. et al.: Selbst, Persönlichkeit und Lebensgestaltung im Alter: Psychologische Widerstandsfähigkeit und Vulnerabilität. In: Mayer, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996, S. 321-350

Endergebnis, hinsichtlich Selbst und Persönlichkeit, ein eher positives Bild des hohen Alters zu zeichnen.<sup>435</sup>

Auf der Suche nach der Einsamkeit in der Berliner Altersstudie, verbirgt sie sich hinter Analysen zu Wohlbefinden im hohen Alter.<sup>436</sup> Obwohl die meisten alten Menschen, trotz erheblicher Einbußen in ihren Lebensbedingungen, Zufriedenheit äußerten, gibt es auch Hinweise, dass die Häufigkeit, in der positive Emotionen erlebt werden mit zunehmendem Alter abnimmt.<sup>437</sup> Obgleich Einsamkeit nicht explizit thematisiert wird, ist davon auszugehen, dass eine Reduktion der Erlebnisfähigkeit positiver Emotionen, die Schwelle zu Einsamkeit und Isolation vermindert.

Die Bewahrung einer positiven Lebenseinstellung und Zufriedenheit, trotz widriger Lebensumstände, belegt eine hohe Resilienz (Widerstandsfähigkeit) alter und sehr alter Menschen. Sie gilt als bedeutsames Potenzial des Alters, das jedoch rückwirkend auch zum Nachteil für die alten Menschen werden kann. Infolgedessen, dass keine Unzufriedenheit geäußert wird, besteht auch gesellschafts- und sozialpolitisch kaum Handlungsdruck, verbesserte Angebote und Bedingungen für alte Menschen zu schaffen.

Einsame alte Menschen gehen kaum demonstrierend auf die Straße und setzen sich für bessere und gegen einsamkeitsbegünstigende Lebens-, Betreuungs- und Wohnbedingungen ein. Gekoppelt an die altersspezifische Bescheidenheit alter Menschen, liegt es mithin im Wesen des Phänomens Einsamkeit, sich zurückzuziehen. Umso stärker ist gesellschaftliche Sensibilität und Verantwortung gefragt, um weitere integrative Maßnahmen und ihre Umsetzung zu initiieren und zu ermöglichen.

---

<sup>435</sup> Dem Datenreport 2004 des Statistischen Bundesamtes, der sich partiell auch auf Ergebnisse der Altersstudie bezieht, lassen sich ähnliche Befunde entnehmen. Vgl. Noll, Heinz-Herbert/Weick, Stefan: Lebenssituation von Älteren. In Statistisches Bundesamt - Datenreport 2004, S. 564-575

<sup>436</sup> vgl. Smith, Jacqui et.al.: Wohlbefinden im hohen Alter: Vorhersagen aufgrund objektiver Lebensbedingungen und subjektiver Bewertung. In: Mayer, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996, S.497-523

<sup>437</sup> vgl. Smith, Jacqui et.al 1996, S.497

### 7.1.1 Anmerkungen zur Berliner Altersstudie

Die Schlussfolgerung, die durch die Autoren der Berliner Altersstudie gezogen wird lautet, „daß die Vorstellung vom Alter als eine insgesamt negativ und problematisch zu bewertende Lebensphase der Wirklichkeit nicht entspricht.“<sup>438</sup> Der abschließende Befund der Altersstudie besagt sogar noch konkreter, dass Vorstellungen vom Alter, als eine Phase sozialer Isolation, gesellschaftlichem Rückzugs und alltäglichem Zeitvertreib als falsch zurückgewiesen werden müssen.

Alte Menschen sind sowohl innerhäuslich als auch außerhalb des persönlichen Wohnraumes aktiv. Sehr alte Menschen verfügen zwar über weniger soziale Beziehungen, sie geben jedoch auch eine gleich bleibende Anzahl sehr eng verbundener Personen an. Trotzdem fühlen sie sich emotional einsamer.

In einer allzu positiv gefärbten Aussage über das „neue positive Alter(n)“ liegen meines Erachtens keine unerheblichen Gefahren. So werden differenzierte und filigrane Untersuchungsergebnisse der verschiedenen Forschungseinheiten untergraben, selbst wenn die Autoren einräumen, dass die Zurückweisung eines negativen Altersbildes nicht überzogen werden darf. Letztlich bündeln sich die Erkenntnisse jedoch vorrangig in der Aussage, dass dem Alter wesentlich mehr negative Eigenschaften zugeschrieben werden, als tatsächlich nachweisbar sind.

Das abschließende Ergebnis der richtungweisenden Berliner Altersstudie fällt damit überraschend einseitig aus und wird insbesondere hinsichtlich des Zusammenhangs von Einsamkeit und Alter beträchtlich unterschätzt. Im Besonderen wird es jedoch der Bedeutsamkeit von Einsamkeit im Alter nur unzureichend gerecht.

Das charakteristische Leid, das mit der Einsamkeit verbunden ist, wird hier marginalisiert. Es drängt sich daher die Frage auf, ob sich auch an dieser Stelle die Wirkung des turn-away Effektes niederschlägt oder ob, insbesondere aufgrund der bisherigen Zeichnung eines negativen Altersbildes, die Entwicklung und Richtungsänderung zugunsten der Potenziale unterstrichen werden soll.

---

<sup>438</sup> Mayer, Karl Ulrich et al.: Wissen über das Alter(n): Eine Zwischenbilanz der Berliner Altersstudie. In: Mayer, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996, S.624

In differenzierten Annäherungen und Prüfungen wurde de facto ein gewisses Maß an Einsamkeitsgefühlen im Alter enthüllt. Die Autoren weisen zwar marginal darauf hin, indem sie auf die Unausweichlichkeit körperlichen und geistigen Abbaus sowie die Zunahme chronischer Leiden verweisen - primär wird jedoch ein positives Bild der Lebensform und Lebenslage alter Menschen gezeichnet. Doch Einsamkeit im Alter ist vorhanden. Sie ist latent wirksam und hinter Maskierungen aufspürbar.<sup>439</sup> Allerdings bleibt sie nicht selten unbemerkt. Selbst in der Altersstudie verbirgt sie sich beispielsweise hinter Analysen zu Wohlbefinden oder Zufriedenheit im Alter.

Die Fragestellungen, die sich für mich daher aus dem Resümee der Studie ergeben, sind folgende:

Wurde die subjektive Realität der Einsamkeit im Alter in den empirischen Daten hinlänglich erfasst und abgebildet? Inwieweit täuschen Alltagseindruck bzw. empirische Erkenntnisse über das reale Empfinden alter Menschen hinweg? Wurden einsamkeitsbegünstigende Lebens- und Wohnformen alter Menschen in ausreichendem Maß berücksichtigt? Und waren Setting und Fragen derart gestaltet, dass ein fruchtbarer Boden für optimale Offenbarungen bestellt war?<sup>440</sup>

Zunächst gilt anzumerken, dass die Daten zu Anzahl, Art und Leistungen sozialer Beziehungen im Alter, sich vor allem auf Selbstbeschreibungen der untersuchten alten Menschen beziehen. Selbstbeschreibungen unterliegen jedoch sensiblen Faktoren, die zu Schwankungen und Abweichungen der Ergebnisse führen können. Neben dem Setting spielen die Beziehungsstruktur zum Interviewpartner, Antipathien und Sympathien, Schamgefühle und Tagesform der Befragten wesentlich in den Untersuchungsertrag ein. Auch die Exponiertheit, die eine Befragung an sich mit sich bringt, kann die ursprüngliche emotionale Verfassung verwässern.

Es ist jedoch hinzuzufügen, dass die Autoren, die Schwierigkeit der Übereinstimmung von objektiver und subjektiver Messung keineswegs übersehen. Es erscheint ihnen jedoch nicht nur als ein Problem methodischer

---

<sup>439</sup> Zeugnis dafür findet sich auch bei Bourdieu: vgl. Balazs, Gabrielle: Einsamkeit. In: Bourdieu, Pierre et.al.: Das Elend der Welt. Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft. Univ.- Verl. Konstanz 1997, S.769-778

Unzulänglichkeiten, sondern grundsätzlich ein Problem der menschlichen Konstruktion von Wirklichkeit.<sup>441</sup>

Nicht nur Gedächtnislücken oder mangelndes Reflexionsvermögen beeinflussen die Messungen. Fragen nach der Lebenszufriedenheit sind auch das Resultat selbstbezogener Prozesse.

Wenn alte Menschen ihr Leben zufrieden darstellen, so kann sich dahinter verbergen, dass Lebenszufriedenheit und Wohlbefinden im Alter erstrebenswerte Ziele sind, die es zu erreichen gilt. Damit können entsprechende Aussagen auch der Aufrechterhaltung des Selbstgefühls dienen. Insofern sind bei der Bewertung subjektiver Aussagen auch die möglichen kognitiven und motivationalen Ursprünge im Blick zu halten. Folglich sollte darauf geachtet werden, sich nicht irritieren und täuschen zu lassen.

Des Weiteren bleibt grundsätzlich bei der Erforschung der Einsamkeit stets eine Vakanz, die durch keine Methode behebbar zu sein scheint. Möglicherweise kann sich über Verfahren, wie das narrative Interview, stärker der Einsamkeit genähert werden. Doch selbst hier spielen sowohl Zeit, Geduld, empathische Beharrlichkeit und Vertrauenswürdigkeit des Forschers als auch atmosphärische Rahmenbedingungen in die Ergebnisse ein.

Einsamkeit ist unbestreitbar ein hochsensibles Phänomen, das nur schwer hervor zu locken und falls in Ansätzen gelungen, sich schnell wieder verflüchtigt.

Ich möchte abermals darauf hinweisen, dass das wesentliche Ziel dieser Arbeit darin liegt, der Emotion Einsamkeit nachzuspüren, um ihre Bedeutsamkeit für das Individuum und in der Gesellschaft hervorzuheben. Einsamkeit ist ein Phänomen, das in verschiedenen Lebenslagen, Altersstufen und Gefühlszuständen integriert ist und nicht als einzelnes Störungsbild für sich isoliert steht. In der Isolation und im Alleinleben findet sie jedoch sicherlich ihren fruchtbarsten Nährboden.<sup>442</sup>

---

<sup>440</sup> Die Ersterhebung, Intensivprotokolle der vier Forschungseinheiten, die sich über 14 Sitzungen verteilten, dauerten in der Regel 1,5 Stunden. Der Ort der Befragung fand jeweils bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu Hause statt.

<sup>441</sup> vgl. Baltes, Paul B. et.al.: Die Berliner Altersstudie (BASE): Überblick und Einführung. In: Mayer, Karl-Ulrich/Baltes, Paul B.: Die Berliner Altersstudie. Akademie Verlag 1996, S.49 ff

<sup>442</sup> Eine Synopse zur Häufigkeit des Auftretens von Einsamkeit, Isolation und Alleinsein alter und hochaltriger Menschen findet sich im 4. Altenbericht 2004, Tabelle 3-30, S.132

Um der Besonderheit des Einsamkeitsphänomens gerecht zu werden, genügt es kaum, sich ausschließlich auf empirische Daten der (neu entdeckten) Potenziale des Alters stützen. Die Frage nach dem Verbleib der einsamen Menschen, ganz gleich welcher Altersstufe, würde damit zu stark in den Hintergrund gelangen.

Auch Dieck/Naegele haben diesen wichtigen Faktor indirekt aufgegriffen, indem sie darauf hinweisen, dass die „neue“ Alterssituation stärker im Sinne *„zunehmender Polarisierung von positivem und negativem Alter zu beschreiben“* ist.<sup>443</sup> In der „Oberflächlichkeit des Positiven“ erkennen auch sie erhebliche Risiken für die Altenpolitik und verweisen damit auf eine Ungleichheitsproduktion bzw. ihre Vertiefung. Im Zentrum muss daher letztlich das negative Alter stehen, das es zu beheben gilt.

Zu Recht kann daher die Frage in den Raum gestellt werden, wozu noch mehr sozialpolitische Leistungen nötig sind, wenn es den alten Menschen doch immer besser geht.

Letztlich bildet das „Neue Alter“ nur einen Ausschnitt der Alterspopulation. Zudem ist es zeitlich begrenzt, da Pflegebedürftigkeit und Erkrankungen oder unterstützende Hilfeleistungen schneller in Anspruch genommen werden können als zunächst vorstellbar. Die Potenziale all jener alten Menschen, die heute noch positiv in die Gesellschaft einfließen, können plötzlich und unerwartet bereits morgen enden. Die Eindrücke und Erkenntnisse müssen daher stets unter gewissen Vorbehalten betrachtet werden.

Nicht nur im Hinblick auf die Betrachtung des Zusammenhangs von Einsamkeit und Alter steht außer Frage, dass es kaum möglich ist, den Lebensabschnitt Alter mit all seinen spezifischen Emotionen zufrieden stellend zu erfassen. Die Lebensformen im Alter sind dafür längst zu vielfältig geworden.

Die Lebensphase Alter ist in ihrer Erscheinungsform pluraler und differenzierter geworden und frühere Selbstverständlichkeiten gesicherter Lebensformen sind teilweise verloren gegangen.<sup>444</sup> Die Verunsicherung die daraus resultiert, begünstigt folglich Rückzugstendenzen und Einsamkeit.

---

<sup>443</sup> Dieck, Margret/Naegele, Gerhard: „Neue Alte“ und alte soziale Ungleichheiten – vernachlässigte Dimensionen in der Diskussion des Altersstrukturwandels. In: Naegele, Gerhard/Tews, Hans Peter (Hrsg.): *Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft - Folgen für die Politik.* Opladen: Westdt. Verlag 1993, S.45

<sup>444</sup> vgl. Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang 1998, S.311

Der Wandel der Altersstruktur ist gegenwärtig in vollem Gange und von der Frage geprägt, wie eine (erneute) gesellschaftliche Einbindung bzw. Vergesellschaftung alter Menschen gelingen kann. Alter(n) gilt dabei als ein soziales Problem und ist Streit- bzw. Diskussionspunkt in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Es geht letztlich um einen Bedeutungswandel des Alters und um die Frage der Beteiligung am sozialen Leben in neuer Form.<sup>445</sup>

Die Aussichten sind bedenklich und für zahlreiche Menschen besorgniserregend, wenn nicht gar beängstigend. Vor allem der Blick auf die Arbeitspolitik bringt dies hervor.<sup>446</sup> Zwar scheint unstrittig zu sein, dass der technische Fortschritt mit zunehmend älteren Belegschaften bewältigt werden muss, aber die Betriebe verfahren derzeit noch recht unbeirrt mit einer stark jugendzentrierten Personalpolitik.<sup>447</sup> Die Diskrepanz zwischen den subjektiven Handlungspotenzialen älterer Menschen und ihren beruflichen wie auch gesellschaftlichen Möglichkeiten ist nach wie vor groß. Eine frühzeitige Entlassung aus dem Arbeitsleben erfolgt für viele noch überraschend und wird immer wahrscheinlicher.

Durch das Anwachsen der Zahl alter und hochbetagter Menschen werden diese für ihr Alter längst nicht mehr bewundert und verehrt, sondern zu einem Massenphänomen, das von den nachfolgenden Generationen eher als potenzielle Bedrohung empfunden wird. Auch dies schürt die Verunsicherung alter Menschen, die sich fragen müssen, ob ihre erworbenen Ansprüche noch gerechtfertigt sind.

Zudem wirkt ein gesellschaftliches Altersbild, das ältere Menschen als Last empfindet stets auch auf das individuelle Erleben des Alters ein.

Allerdings wurden Altsein und Altwerden seit der Antike ambivalent betrachtet. Eine Überbewertung oder Unterstellung, einer dem Rassismus ähnlich

---

<sup>445</sup> vgl. Kohli, Martin: Der Alters-Survey als Instrument wissenschaftlicher Beobachtung. In Kohli, Martin/Künemund, Harald (Hrsg.): Die zweite Lebenshälfte. Gesellschaftliche Lage und Partizipation im Spiegel des Alters-Survey.- Leske+Budrich, Opladen 2000, S.10

<sup>446</sup> Der IAT Studie zufolge weigern sich 15% der Unternehmen ältere Arbeitnehmer einzustellen und ein Drittel der deutschen Unternehmen würden einer Einstellung älterer ArbeitnehmerInnen nur unter gewissen Voraussetzungen zustimmen. Vgl. Brussig, Martin: Betriebe im demografischen Wandel: [www.arbeitsmarkt.nrw.de/aktuelles/interview/interview\\_brussig.html](http://www.arbeitsmarkt.nrw.de/aktuelles/interview/interview_brussig.html) 23.03.2005 sowie Brussig, Martin: Altersübergangs-Report 2005-02, Institut Arbeit und Technik

<sup>447</sup> vgl. Schroeter Klaus, R.: Altersstrukturwandel als „ungeplanter Prozeß“ In: Backes, Gertrud, M.: Soziologie und Alter(n) 2000, S.100



feindlich-gesinnten Einstellung gegenüber dem Alter (age-ism), ist demzufolge weit übertrieben.<sup>448</sup>

Zweifellos spiegeln sich auch in den Medien die zwei Pole des Alters wider. Damit tragen die Medien maßgeblich zu den sozialen Bedingungen der älteren Menschen bei und geben vor, wie der moderne alte Mensch zu sein und zu leben hat. Das Selbstgefühl ist jedoch nicht selten starken Schwankungen unterworfen und nicht wenige alte Menschen fühlen sich zwischen Jugendwahn und Realitätssinn hin und her gerissen. Dadurch entstehen Identitätsprobleme, die der Pubertät ähneln und mit Scham und Unsicherheit erfahren werden.<sup>449</sup> Flankiert werden diese Erscheinungen durch das Gefühl der Einsamkeit, das durch den sozialen Erwartungsdruck, der von gesellschaftspolitischer Seite ausgeübt wird, begünstigt wird.

In zahlreichen Unterhaltungssendungen wird gegenwärtig ein unrealistisch positives Altersbild gezeichnet, das das Alter letztlich ausspart.<sup>450</sup> Je beharrlicher die Figur des aktiven alten Menschen jedoch propagiert wird, desto stiller kann es im Einzelnen werden, der diesen Ansprüchen kaum entsprechen kann oder möchte. Hierin drückt sich maßgeblich die Reproduktion sozialer Ungleichheit aus, die auf diese Weise nicht reduziert, sondern vielmehr gesteigert wird.

## 7.2 Potenzielle einsamkeitsrelevante Felder alter Menschen

Ohne respektlos erscheinen zu wollen, dürfte an geklungen sein, dass die bisherigen Befunde m. E. recht einseitig ausfallen. Zahlreiche Bedingungen im Alter stellen einsamkeitsbegünstigende Momente dar, die nur unzureichend Berücksichtigung finden oder nur marginal gestreift werden. Darüber hinaus spiegeln Alltagseindrücke ein anderes Bild wider.

Es gibt unzählige Situationen, in denen Einsamkeit in tatsächlicher oder zugeschriebener Form öffentlich werden kann.

---

<sup>448</sup> Ebenso überzogen scheint mir die Rede vom Methusalem-Komplott zu sein, das Schirmmacher propagiert. Vgl. Schirmmacher, Frank: Das Methusalem-Komplott.- Karl Blessing Verlag GmbH; München 2004

<sup>449</sup> vgl. Jaeggi, Eva: Das Fehlen der Gelassenheit: Die jungen Alten und der Kampf gegen das alt werden. „Das ist nicht mein Enkelkind, das ist mein Sohn!“ In: Das Parlament. Alternde Gesellschaft.- 54. Jahrgang; Nr. 48, 22. November 2004, S.3

Der Besuch eines Altenheims hinterlässt beim Besucher ebenso nachhaltige Eindrücke wie die verlangsamten Abläufe eines alten Menschen an der Kasse eines Supermarktes. Inwieweit hier jedoch Attribuierungen erfolgen, die letztlich auf eigenen Befürchtungen beruhen, kann zunächst nur vermutet werden.

Darüber hinaus sind die gegenwärtigen gesellschaftlichen, sozialpolitischen und strukturellen Veränderungen an Bedingungen und Gegebenheiten geknüpft, die sich keineswegs emotionslos auf die alten Menschen auswirken mögen. Fortschreitende Automatisierung und mangelnde Technikkompetenz, gesundheitliche Einbußen und menschliche Verluste fordern ebenfalls ihren Tribut.

Obwohl die Soziologie reich an empirischen Daten ist, weist sie jedoch hinsichtlich theoretischer Ideen und Konzepte einige Mängel auf.<sup>451</sup> Verschiedene Studien bringen zudem inkonsistente Befunde hervor, die hinsichtlich des Zusammenhangs von Alter und subjektivem Wohlbefinden für eine Stabilität, zumindest jedoch gegen eine Abnahme der subjektiven positiven Befindlichkeit sprechen.

Die Lebenszufriedenheit im Alter ist jedoch durch große interindividuelle Unterschiede gekennzeichnet.<sup>452</sup> Eine umfassende Teilhabe und Partizipation ist kaum für alle alten Menschen möglich, da sie in Folge gesundheitlicher oder materieller Einschränkungen nur begrenzt gesellschaftliche Kultur- und Strukturangebote wahrnehmen können. Darüber hinaus sind sie nur schwer erreichbar. Doch selbst, wenn eine relativ hohe Lebenszufriedenheit und Optimismus alter Menschen vorherrscht, so differenziert sich dies doch stets in konkreten Teilgebieten des Lebens.

Neben all den reichen Erkenntnissen zu „Neues Alter“ oder „erfolgreiches Alter(n)“ darf trotz allem die Tatsache, dass es nicht nur schön ist alt zu werden, nicht ignoriert werden.

Soziale Risiken sind zwar eingeschränkt, aber nicht beseitigt. Und auch Gebrechlichkeit und Endlichkeit, die letztlich sehr plötzlich eintreten kann, darf nicht wegdiskutiert werden.

---

<sup>450</sup> vgl. Staudinger, Ursula M.: Das Alter(n) 2003, 35 ff. Quelle: Neues Alter: Altersbilder: [www.schader-stiftung.de/gesellschaft\\_wandel/758.php](http://www.schader-stiftung.de/gesellschaft_wandel/758.php) vom 4.11.2005

<sup>451</sup> vgl. Schroeter, Klaus R. 2000 b, S.80 ff; Schroeter, Klaus R.: Die Lebenslage älterer Menschen im Spannungsfeld zwischen „später Freiheit“ und „sozialer Disziplinierung“: forschungsleitende Fragestellungen. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): Lebenslagen im Alter: gesellschaftliche Bedingungen und Grenzen.- Leske+Budrich. Opladen 2000, S.32 ff

Um die Spur der Einsamkeit in der sozialwissenschaftlichen Literatur und im Spiegel gesellschaftlicher Ausdrucksformen intensiver zu verfolgen, möchte ich daher weitere Bedingungen, Bereiche und Anlässe konkretisieren.

Ich werde mich dafür ausgewählten Feldern zuwenden, die dem Auftreten von Einsamkeitsgefühlen im Alter förderlich sind. Damit werde ich zum Teil angedeuteten Elementen aus den Ergebnissen der Berliner Altersstudie nachgehen. Dazu zählt zum einen, das Alleinleben und Alleinsein im Alter. Zum anderen, der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand, der eine der wichtigsten Statuspassagen im Leben eines Menschen darstellt<sup>453</sup> und aufgrund seiner Zeitraumerweiterung sowohl gesellschaftlich als auch auf der Subjektebene immer stärker an Bedeutung gewinnt. Des Weiteren werden Ergebnisse zu Menschen, die in Heimen leben vorgestellt sowie Fakten und Gedanken zum Suizid im Alter präsentiert.

### **7.2.1 Auswirkungen objektiven Alleinlebens und Alleinseins im Alter**

Alleinleben birgt seine eigenen Besonderheiten. Zahlreiche alte Menschen leben in Einpersonenhaushalten, obwohl sie sich möglicherweise andere Wohnformen wünschen. Laut Statistischem Bundesamt zeigt sich, dass immerhin 46,4 % der 75-79- Jährigen in Einpersonenhaushalten leben. Bei den über 80-Jährigen sind es sogar 60 %.<sup>454</sup>

Dass das Alter weiblich ist und ein großer Teil Frauen alleine lebt, zeigt sich durch den Anteil von 60,7% der 75-79- jährigen Frauen sowie 71,5% der über 80-jährigen Frauen, die in Einpersonenhaushalten leben.<sup>455</sup> Unbestritten bringt die singularisierte Art der Wohnform im Alter ihre eigentümlichen Emotionen hervor, die als charakteristisch für diese Lebensphase bezeichnet werden können.

Mit dem Alleinsein und Alleinleben im Alter geht nicht selten eine gesteigerte Angst vor dem nahenden Lebensende und dem Sterben einher, die in

---

<sup>452</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.77

<sup>453</sup> vgl. Fürstenberg, Friedrich: Perspektiven des Alter(n)s als soziales Konstrukt. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): Zukunft der Soziologie des Alter(n)s.- Leske+Budrich, Opladen 2002, S.76

<sup>454</sup> Ähnliche Ergebnisse finden sich bei Noll, Heinz-Herbert/Weick, Stefan 2004, S.565 sowie Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Dritter Bericht zur Lage der älteren Generation 2001, S.220 ff

<sup>455</sup> vgl. [http://www.dza.de/download/08\\_Soziale\\_Beziehungen.pdf](http://www.dza.de/download/08_Soziale_Beziehungen.pdf). S.17. Quelle: Statistisches Bundesamt, Mikrozensus, Bevölkerung in Privathaushalten, Daten von 1998

Einsamkeitsgefühle gebettet ist. Eine Begünstigung von Einsamkeitsgefühlen allein lebender, alter Menschen besteht vor allem dort, wo das Alleinleben nicht unbedingt freiwillig gewählt wurde.<sup>456</sup> So muss Verwitwung zwangsläufig von den Zurückgebliebenen in Kauf genommen werden. Auch der Verlust anderer nahe stehender Menschen<sup>457</sup> oder Prominenter, die mal mehr, mal weniger lieb gewonnene und Freude bringende Begleiter des Lebens waren, löst eigene, ganz spezifische Gefühle aus.<sup>458</sup> Damit entsteht eine Mischung aus Angst vor Potenzialverlust, Sorge vor dem Nachlassen der Kompetenz einer eigenständigen Haushaltsführung und Mobilität.<sup>459</sup>

Darüber hinaus wachsen die Angst vor dem Sterben und die Furcht vor dem eigenen nahenden Lebensende. Einsamkeitsgefühle drängen sich damit fast schon indirekt auf und sind ständige Begleiter alter, allein lebender Menschen. Inwieweit diesen Emotionen explizit Ausdruck verliehen wird, bleibt dahin gestellt. Möglicherweise ist das Schweigen darüber bereits ein Bemühen, sich mit der eigenen Einsamkeit zu arrangieren und sich in ihr zu bewähren. Doch auch der Aktionismus mancher alter Menschen kann als Versuch der Bewältigung oder Vermeidung der Einsamkeit interpretiert werden.

Die Tabuisierung der Einsamkeit hat jedoch auch nicht selten den Hintergrund, das soziale Umfeld nicht zu belasten. Durch das Berichten von der eigenen Einsamkeit werden beim Gegenüber Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht ausgelöst. Möglicherweise wird die Berechtigung des Erscheinens von Einsamkeit erkannt, ohne dass jedoch Hilfeleistungen zu ihrer Bewältigung erbracht werden können. Vielmehr lösen sie Verantwortlichkeits- und Schuldgefühle im Gegenüber hervor, die sich in unlösbaren Rechtfertigungen und Erklärungen darüber widerspiegeln, wieso eine Ausweitung zeitlicher Zuwendung nicht leistbar ist.

Doch Einsamkeitsgefühle sind weder verhandelbar noch diskutierbar. Einsamkeit ist schweigend präsent und dieser Umstand scheint fast ebenso

---

<sup>456</sup> Schroeter meint jedoch einen Trend zur singularisierten Lebensform im Alter auf freiwilliger Basis zu erkennen, der auf nachlassende Heiratsbereitschaft bzw. hohe Scheidungsraten zurück zu führen ist. Vgl. Schroeter, Klaus R. 2000 b, S.95 ff

<sup>457</sup> Im vermutlich schlimmsten Fall, der Tod der eigenen Kinder.

<sup>458</sup> Darauf bezieht sich wohl auch der indianische Vers: „Nicht wer als erster stirbt ist tot, sondern der andere, der übrig bleibt.“

<sup>459</sup> Mit Mobilität ist hier die grundlegende Kompetenz des Gehens, Bewegens, Treppensteigens etc. gemeint.

wenig für das soziale Umfeld aushaltbar und erträglich zu sein, wie für den Betroffenen selbst.<sup>460</sup>

Die hohe Zufriedenheit im Alter, die in zahlreichen Untersuchungen nachgewiesen wurde, steht keineswegs im Widerspruch zu den tatsächlich vorhandenen Gefühlen des Ausgegrenztseins und schließt demzufolge auch Einsamkeitsgefühle keineswegs aus. Menschen können augenscheinlich zufrieden mit ihren sozialen Netzwerken und familiären Kontakten sein und sich trotzdem einsam fühlen. Hier wirkt die bereits beschriebene emotionale Einsamkeit, die sich in zahlreichen Momenten und Situationen die Berechtigung ihres stillen Daseins findet.

Einsame alte Menschen sind grundsätzlich nur schwer aufzufinden. Allein das Alter(n) isoliert, da nicht selten die Kontaktfreudigkeit abnimmt. Zudem gehört zu dem Eingeständnis von Einsamkeit ein gewisses Maß an Selbstreflexionsvermögen und darüber hinaus, die Bereitschaft, sich für Befragungen zur Verfügung zu stellen.

Es ist keineswegs unüblich, dass alte Menschen sind hinsichtlich Befragungsaktionen eher zurückhaltend geben. Diejenigen, die Bereitschaft zeigen, sich an Untersuchungen zu beteiligen, verfügen möglicherweise noch über mehr Interaktionsbereitschaft und -kompetenz als jene, die stark zurückgezogen und isoliert leben. Damit werden all jene Individuen, die im Zustand tiefer Vereinsamung leben letztlich nicht erfasst.

Ebenso wenig erfasst werden jene alte Menschen, die sich nicht (mehr) artikulieren können oder die eigene Einsamkeit nicht eindeutig als solche identifizieren bzw. sich bemühen, sie vor sich selbst herunter zu spielen.

Vereinsamte Menschen neigen grundsätzlich eher dazu unter anderen Maskierungen einen therapeutischen Kontext aufsuchen, um ihre leidvollen Gefühle zu offenbaren. Allerdings wird die Inanspruchnahme von Beratungs- und Behandlungsleistungen im höheren Alter eher selten vorkommen.

Nach wie vor herrscht eine gewisse Skepsis und Zurückhaltung gegenüber Veränderungsmöglichkeiten älterer Menschen und der Sinnhaftigkeit einer Psychotherapie. Inzwischen wird jedoch auch immer häufiger öffentlich

---

<sup>460</sup> Gemeint sind hier im Übrigen nicht jene alten Menschen, die ihr Einsamkeitsgefühl kultivieren und damit das Umfeld belasten, das mit jeglichen Unterstützungsversuchen scheitern muss.

diskutiert, älteren Menschen eine psychotherapeutische Unterstützung zu ermöglichen.<sup>461</sup>

Hilfreich ist eine Behandlung, um Unterstützung bei der Bewältigung von Konflikten und Krisen zu geben. Bei der Auseinandersetzung mit Verlusten und der eigenen Endlichkeit, wirkt eine Begleitung ebenfalls äußerst entlastend.

Da bei älteren Menschen ein ausreichendes Maß an Veränderungskapital (Plastizität) erkennbar ist, rechtfertigt dies zwar eine Therapie, allerdings ist fraglich, inwieweit diese Möglichkeit tatsächlich genutzt wird.

Tiefe Vereinsamung ist nicht nur schwer ermittelbar, sondern vor allem schwer mitteilbar. Sie verfügt in ihrer Sprachlosigkeit über ihre ganz eigenen Gesetzmäßigkeiten.

Erwähnt seien noch die Menschen, die sich subjektiv als Opfer von Umständen und Schicksalsschlägen sehen, über ihr Alleinsein klagen oder darüber, dass sie sich vernachlässigt fühlen. Explizit wird Einsamkeit hier nur selten ausgesprochen. Vielmehr werden Beschwerden über gesundheitliche Einschränkungen oder Klagen über die mangelnde Zuwendung Angehöriger geäußert. Folglich werden auch sie nicht als Einsame erfasst und identifiziert, wenn konkrete Fragen diesbezüglich verneint werden. Dasselbe gilt für all jene Menschen, die das Fernbleiben der Angehörigen vor sich selbst und vor anderen scheinbar überzeugend rechtfertigen.<sup>462</sup>

Einsamkeit ist ein differenziertes Phänomen, das einen gewissen Nährboden benötigt, um sich auszubreiten. Es liegt auf der Hand, dass ein Leben im Ein-Personen-Haushalt im Alter, zu einer nicht unerheblichen Begünstigung von Einsamkeitsgefühlen beiträgt. Der Grad der Intensität mag dabei dennoch variieren und ist nicht minder abhängig von früheren Lebensstilen.

---

<sup>461</sup> vgl. Dritter Bericht zur Lage der älteren Generation 2001, S.98 ff. Auch der Radiosender wdr 5 brachte mehrfach Sendungen zu diesem Thema: WDR 5: Lebensart vom 11.10.05: Lohnt sich das noch? Ältere Menschen in der Psychotherapie. WDR 5: venus\_fm vom 25.09.2005: Zu alt für die Couch? Seniorinnen und Psychotherapie. Weiteres findet sich bei: Hirsch, Rolf D.: Lernen ist immer möglich. Verhaltenstherapie mit Älteren. Ernst Reinhardt Verlag, München 1999 sowie Radebold, Hartmut (Hrsg.): Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Ältere Menschen in Beratung, Psychotherapie, Seelsorge und Pflege.- Klett Cotta Verlag, Stuttgart 2005

<sup>462</sup> Eine mangelnde Zuwendung von Angehörigen wird häufig dadurch gerechtfertigt, indem ihr besonderes berufliches Engagement und der damit verbundene Zeitaufwand hervorgehoben werden.

Ein Mensch der auch in früheren Zeiten gewohnt war alleine zu sein, wird sich im Alter schneller mit seiner Lebenssituation arrangieren als jemand, der stets von Menschen umgeben war. Grundsätzlich schließe ich mich daher der Auffassung von Lehr an, dass das Leben in Ein-Personen-Haushalten ebenso wenig ein Garant *für* Isolation oder Einsamkeit ist, wie das Wohnen in Mehrpersonen-Haushalten ein Garant *gegen* Isolation und Einsamkeit.<sup>463</sup>

Die Schwierigkeit liegt indessen darin, dass diese einsamen Menschen kaum erfasst werden können und Einsamkeit sich somit perfekt in diese Tabuzone einrichten kann. Somit kann auch die gesamtgesellschaftliche Verbreitung von Einsamkeit nur in Auszügen widergespiegelt werden.

### 7.2.2 Die Schwelle zum Ruhestand: Vom Preis der Freiheit

Eine weitere bedeutsame Lebensphase, die Einsamkeit evozieren kann, ist der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand. Dabei ist zu berücksichtigen, dass eine Vorbereitung auf diese Übergangszeit zum Teil kaum mehr möglich ist, da Menschen aufgrund der negativen Arbeitsmarktlage sehr viel früher aus dem Erwerbsleben in den Ruhestand versetzt werden, als sie erwartet und sich gewünscht haben. Für zahlreiche Menschen geht es daher unvermittelt darum, das vorzeitige Ausscheiden aus dem Arbeitsleben und die individuelle Betroffenheit zu verarbeiten.<sup>464</sup>

Das Austreten aus dem Erwerbsleben bringt einen Verlust an Lebensinhalt, eine Verringerung sozialer Kontakte und materieller Ressourcen mit sich. Vorangegangene Langzeitarbeitslosigkeit verstärkt diese Faktoren noch.<sup>465</sup> Dabei besteht kein Zweifel, dass Art und Dauer der Erwerbsintegration maßgeblichen Einfluss auf die Lebensqualität im Alter haben. Ein vorzeitiges (unfreiwilliges) Ausscheiden wirkt sich folglich auch bedeutsam auf die emotionale Befindlichkeit der nachberuflichen Lebensphase aus.<sup>466</sup>

---

<sup>463</sup> vgl. Lehr, Ursula 1988, S.138

<sup>464</sup> Siehe hierzu: Langmaack, Barbara: Ungeplanter Ruhestand.- Zum konstruktiven Umgang mit dem frühzeitigen Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. – Stuttgart: Klett-Cotta, 1997

<sup>465</sup> vgl. Michel, Marion: Die Lebenssituation über 50jähriger in den neuen Bundesländern. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.134

<sup>466</sup> Amann geht sogar davon aus, dass eine vorzeitige Pensionierung auch diskriminative Aspekte besitzt oder besitzen kann und auch das Verhalten von Arbeitgebern und jüngeren KollegInnen den Charakter einer Altersdiskriminierung hat. Vgl. Amann, Anton: Alternde Arbeitskräfte und einige Selbstmißverständnisse der Sozialpolitik – das Beispiel Österreich. In:

Eine qualifizierte, kontinuierliche Erwerbstätigkeit ist daher die beste „Geroprofylaxe“, und zwar nicht nur in materieller, sondern auch in psychosozialer Hinsicht.<sup>467</sup>

Doch was bestimmt nun im Besonderen diesen neuen Lebensabschnitt?

Das Markante dieser Übergangsphase liegt vor allem darin, dass vorhandene Kräfte und Ressourcen, die auf das berufliche Handlungsfeld ausgerichtet waren, plötzlich neu kanalisiert werden müssen, ohne dass eine neue Richtung dem Individuum bereits bekannt und durch es bestimmt worden ist. Nicht selten erfolgen Abweichungen von den Emotionen, die erwartet wurden und jenen, deren Auftreten für das Individuum dann letztlich befremdend ist.<sup>468</sup>

Die Entberuflichung des Alters führt unweigerlich zunächst zu einer Isolierung vom gewohnten sozialen Kontext. Das individuelle Handlungsfeld verändert sich und bringt damit Verunsicherungsmomente und Orientierungslosigkeit hervor. Die Tagesstruktur hat sich umfassend verändert und über Jahrzehnte gewohnte und vertraute Alltagsabläufe werden hinfällig.

Die Umstellung auf die neue Lebenssituation verlangt Anpassungs- und Gestaltungsleistungen, die zu erheblicher Überforderung führen, was in schwindenden und reduzierten Kräften bzw. einer vorläufigen inneren Desorganisation und Identitätskrise ihren Ausdruck findet.

Von Seiten des Umfeldes entsteht zudem ein Erwartungsdruck vernachlässigte Hobbys zu reaktivieren oder neue Kompetenzen in Bezug auf Bildung oder soziale Aktivitäten zu erwerben. Nicht minder wird eine positiv gefärbte Verfassung erwartet, die mit der „neuen Freiheit“ assoziiert wird.<sup>469</sup>

Doch nicht jeder ist in der Lage und (zunächst) gewillt, den externen Ansprüchen gerecht zu werden. Im Rückzugsverhalten wird folglich versucht, sich dem äußeren Anforderungsdruck zu entziehen, was dazu führt, dass ein Kompetenzrückgang im sozialen Bereich noch verstärkt wird.

---

Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl. 1999, S.307ff

<sup>467</sup> vgl. Backes, Gertrud M. 1999, S.105 und S.113

<sup>468</sup> So mag das Individuum Erleichterung und Freiheitsgefühle erwartet haben und sieht sich plötzlich mit innerer Leere und Sinnlosigkeit konfrontiert.

<sup>469</sup> Diesem Druck kann sich letztlich nur derjenige entziehen, der durch gesundheitliche Einschränkungen dieser aktiven und mobilen Altersgruppe nicht zugeordnet wird.



Ein verhängnisvoller Kreislauf beginnt, indem sich durch den Kompetenzverlust die Verunsicherungsgefühle steigern, sodass das Individuum mit immer stärkerem Rückzugsverhalten reagiert und schleichende Isolierung erfolgt.

An dieser Schnittstelle, zwischen der Anstrengung um Neuorientierung und den Bemühungen, dem Erwartungsdruck des Umfeldes gerecht zu werden, ist die Schwelle zur Einsamkeit sehr gering, was allerdings kaum in der sozialwissenschaftlichen Literatur thematisiert wird.<sup>470</sup> Dies ist insofern verwunderlich, da der Erwerbsaustritt bekanntermaßen von zentralen Rollen-, Funktions- und Prestigeverlusten geprägt ist und die Art der Auseinandersetzung in dieser Zeit, Auswirkungen auf den eigenen Altersverlauf, auf persönliche Entwicklungsprozesse sowie die Entstehung neuer Chancen und Möglichkeiten hat.

Ob der so genannte „Pensionsschock“ bei den einen einsetzt und bei anderen nicht, ist sicherlich ebenso wenig vorhersagbar wie die verschiedenen Befindlichkeiten im Alter selbst.<sup>471</sup> Allerdings sind die (emotionalen) Folgen, die mit der Berufsaufgabe einhergehen, nach wie vor nicht zu unterschätzen, da die Entlassung aus einer derart wichtigen Sozialisationsinstanz wie dem Erwerbsleben, im Subjekt nicht unerhebliche Gefühlsirritationen auslöst.

Um diese bewältigen zu können, gilt es, sich auf den anschließenden Lebensabschnitt vorzubereiten. Die Schwerpunkte liegen bisher jedoch in erster Linie in Themen, wie Geld, Freizeitgestaltung und Gesundheit. Erstaunlicherweise bewegen sich die Gedanken weniger um den Sinn des Lebens, das Wohnen im Alter, juristische Fragen und Sozialkontakte.<sup>472</sup> Emotionale Folgen bleiben damit zunächst vollständig unberücksichtigt.

Bei der Ausrichtung der nachberuflichen Zeit spielen fraglos auch individuelle Persönlichkeitsmerkmale und der bisherige Lebenslauf eine entscheidende

---

<sup>470</sup> Lehr und Thomae (1987) weisen zumindest darauf hin, dass sie ebenso zu Ausgliederung, Stagnation und Rückschritt führen kann. Vgl. Clemens, Wolfgang: Späte Erwerbstätigkeit, Verrichtung und Ruhestandsangepassung von Frauen. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.267

<sup>471</sup> Höpflinger ist der Auffassung, dass Vorstellungen vom „Pensionsschock“ endgültig in den Bereich populärer Mythen gehören, da sich das Wohlbefinden nach der Pensionierung nur unwesentlich verändert. Vgl. Höpflinger, François: Wandel des Alterns und gesellschaftliche Folgen. <http://mypage.bluewin.ch/hoepf/fhtop/fhalter1D.html>, 28.01.2005, S.4

<sup>472</sup> vgl. Schneider, Hans-Dieter: Vorbereitung auf die Pensionierung und der Übergang in den Ruhestand. In: Nationales Forschungsprogramm: Alter. Zürich 1998, S.11

Rolle. Ein passives Rentenalter spiegelt häufig auch eine passive Lebensgestaltung wider. Eine aktive Lebensweise im mittleren Lebensalter wird hingegen auch im Rentenalter fortgesetzt.<sup>473</sup>

Die Einstellung zur Verrichtung ist zudem davon abhängig, welche Bedeutung der ausgeübte Beruf für den Einzelnen hatte. Sind vordergründig finanzielle Aspekte für die Berufsausübung bestimmend, wird der Übergang besser verkraftet. Dies ist allerdings nur dann zutreffend, wenn im Ruhestand weiterhin über ausreichend finanzielle Ressourcen verfügt werden kann.

Stehen jedoch ideelle Aspekte, wie Prestigegewinn, die Möglichkeit sozialer Kontakte oder Berufungsgefühle im Vordergrund, so sind emotionale Einbrüche beim Übergang in den Ruhestand eher zu erwarten.

Inwieweit das Individuum über die entsprechende Bereitschaft und Kompetenzen verfügt, sich mit dieser Statuspassage (auch im Vorfeld) zu konfrontieren, variiert individuell und ist wohl auch abhängig von sozioökonomischen und sozialen Faktoren, wie Einkommen, Beruf, Bildung und Familienstand.

Die Selbstorganisationsfähigkeit, im Sinne einer Anpassung an neue Situationen, wird grundsätzlich maßgeblich von einer stimulierenden Umgebung und entgegengebrachter Wertschätzung beeinflusst.<sup>474</sup> Zahlreiche alternde Menschen leben jedoch in Verhältnissen, in denen ihnen die Unterstützung der Umgebung bzgl. Möglichkeiten des Kompetenzzuwachses fehlt, was noch stärker isoliert und in Einsamkeit treibt.<sup>475</sup> Zudem kann die Erfahrung des Allein-gelassen-werdens bereits zur Einschränkung verbaler Mitteilungsmöglichkeiten und Regression sozialer Verhaltensweisen führen.

Zu den Risikogruppen, die letztlich eine Verschlechterung der Befindlichkeit im Übergang in den Ruhestand wahrscheinlicher werden lassen, zählen Frauen,<sup>476</sup>

---

<sup>473</sup> vgl. Höpflinger, François 2005, S.11 ff

<sup>474</sup> vgl. Fürstenberg, Friedrich: Handlungskompetenz im Prozeß des Alterns - Ein soziologisches Forschungsfeld. In: Backes, Gertrud M. (Hrsg.): Soziologie und Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000, S.195

<sup>475</sup> Eine überfürsorgliche Betreuung entlastet vielleicht, verhindert jedoch ebenso Lerneffekte. Fürstenberg spricht daher von Verhältnissen, die Individuen sozial altern lassen. Fürstenberg, Friedrich 2000, S.195

<sup>476</sup> Clemens weist darauf hin, dass die bisherige Forschung zur männlichen Berufsaufgabe nicht umstandslos auf Frauen übertragen werden kann, da individuelle Lebensläufe und Erwerbsbiografien geschlechtsspezifisch geprägt sind und im gemeinsamen Lebenslauf von Ehepartnern Männer und Frauen unterschiedliche Statuspositionen einnehmen. Vgl. Clemens, Wolfgang 1999, S.266 und S. 278

Personen mit niedrigerem sozioökonomischen Status sowie diejenigen, die bereits vor der Pensionierung über ein kleines soziales Netzwerk verfügten.<sup>477</sup>

Es zeigt sich, dass die Passage des Übergangs in den Beruf eine bedeutsame Phase ist, die Einsamkeit in erheblichem Maß Vorschub leisten kann. Die positive Einstellung gegenüber der nachberuflichen Lebensphase, die früher noch als Befreiung verstanden wurde, kann allein in wirtschaftlicher Hinsicht, unter dem Druck der Rentenfinanzkrise kaum noch gehalten werden.<sup>478</sup>

Zahlreiche Menschen, die dieser Lebensphase bisher positiv gestimmt entgegen blickten, sehen sich plötzlich mit negativen Emotionen und Bedingungen konfrontiert, was nicht unbedingt nach außen kommuniziert wird.<sup>479</sup> Zudem wachsen Unmutsgefühle zwischen den Generationen heran, die sich ebenfalls auf die nachberufliche Lebenszeit auswirken.

Bedenkt man, dass aufgrund der schlechten Arbeitsmarktlage immer mehr Menschen wirtschaftlich nicht genügend abgesichert sind, gilt zu vermuten, dass sich auch das Wohlbefinden verschlechtern und Einsamkeit und Isolation zunehmen wird. Weitergeführt bietet dieser Übergang damit den Nährboden für soziale Ungleichheit, die sich maßgeblich verstärken wird.

Ebenfalls gilt zu bedenken, dass der gesellschaftliche Status deutlich mit dem Übergang in den Ruhestand sinkt und dann auf einem niedrigen Niveau verbleibt.<sup>480</sup> Dies hat zur Folge, dass Menschen im Ruhestand sich in der Gesellschaft immer wertloser, isolierter und abgeschoben fühlen.

Bedeutet der Übergang vom Erwerbsleben in den Ruhestand nun vorrangig Einsamkeit oder Freiheit? Kann es Wege und Möglichkeiten einer Vorbereitung und damit einen effektiven Schutz vor Einsamkeit in dieser Statuspassage geben?

Letztlich ist wohl auch eine Vorbereitung auf den Ruhestand stets kritisch zu betrachten. Wenn das bisherige Leben beständig auf eine berufliche Mitwirkung

---

<sup>477</sup> vgl. Mayring, Philipp: Veränderungen des subjektiven Wohlbefindens im Übergang in den Ruhestand. In: Nationales Forschungsprogramm. Alter, Zürich 1998, S.9

<sup>478</sup> vgl. Bäcker, Gerhard: Von der Frühverrentung zur Altersteilzeit: Alter Wein in neuen Schläuchen? In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.253

<sup>479</sup> Das liegt vermutlich daran, dass das Umfeld erwartet, sich an der neu gewonnenen Freiheit zu erfreuen. Zudem tritt hier die Scham hinzu, die eigene Überforderung einzugestehen.

<sup>480</sup> vgl. Mayring, Philipp 1998, S.8

in der Gesellschaft ausgerichtet war, sind Individuen nicht ohne weiteres einem vollständig neuen Lebensstil zugänglich. Die Neujustierung benötigt Zeit, um eine neue soziale Position zu finden. Dies ist ein emotionaler und auch einsamer Prozess, der nicht in kurzen schnellen Programmen abgehandelt werden kann, sondern für den das Subjekt sein eigenes Tempo bestimmen muss.<sup>481</sup> Sozialpolitisch sind daher während des gesamten Lebens Bedingungen zu schaffen, welche die individuelle Kompetenz fördern, mit Umbruchsituationen umgehen zu lernen, um sich nicht von Ihnen überraschen zu lassen.<sup>482</sup>

### 7.2.3 Schöner Wohnen? Das Leben alter Menschen im Heim

Das Leben in Alten- und Pflegeheimen ist entgegen verbreiteter Meinungen noch immer eine Ausnahme. Senioren leben durchschnittlich bis zu ihrem 80. Lebensjahr in ihren eigenen vier Wänden. Die überwiegende Mehrheit lebt damit bis ins hohe Alter in Privathaushalten.<sup>483</sup>

In Jahr 2000 lebten 5,3% der Männer im Alter von 80 und mehr Jahren in einer Gemeinschaftsunterkunft. Der Frauenanteil der Heimbewohner liegt hier bei 13,2 %.<sup>484</sup> Wohnen im Heim stellt neben Alleinsein und Alleinleben, Verwitwung, Kinderlosigkeit und Mobilitätseinschränkungen ein weiteres Risiko für die Entstehung von Einsamkeitsgefühlen dar und ist besonders bei jüngeren Generationen stark mit der Vorstellung sozialer Vereinsamung verbunden. Bewohner in Altenheimen werden meistens als desinteressiert wahrgenommen, die überwiegend schlafen oder vor sich hin vegetieren und über unzureichende soziale Kontakte verfügen.<sup>485</sup> Aufgrund dieser selektiven Wahrnehmung verstärkt sich bzw. hält sich das stereotype Altersbild beständig.

---

<sup>481</sup> Unterstützend wirkt hier sicherlich ein beratender oder psychotherapeutischer Kontext.

<sup>482</sup> Dazu gehören z.B. ausreichende materielle Voraussetzungen, soziale Strukturen, die eine Persönlichkeitsentwicklung dauerhaft sicherstellen, aber auch gute Arbeitsbedingungen, da auch solche Faktoren das nachberufliche Leben beeinflussen. Vgl. Höpflinger, Francois/Stuckelberger, Astrid: Alter: Hauptergebnisse und Folgerungen aus dem nationalen Forschungsprogramm NFP32; Bern 1999, S.18

<sup>483</sup> Familienreport 2005 der Konrad-Adenauer-Stiftung Nr. 151/2006, S.6

<sup>484</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.125. Hier wird sich auf die Modellrechnung des Bundesinstituts für Bevölkerungsforschung (BiB) bezogen.

<sup>485</sup> vgl. Munnichs, Joep Mathieu André 1999, S.96

Wenn ein Mangel an sozialen Kontakten als Ursache von Einsamkeit gilt, ist folglich von Interesse, inwieweit Bewohnerinnen und Bewohner von Altenheimen (noch) über soziale Kontakte verfügen.

Im Rahmen von zwei Querschnittsuntersuchungen wurden daher Daten zu sozialen Kontakten der Bewohner von 15 zufällig ausgewählten Alten- und Altenpflegeheimen erhoben.<sup>486</sup> Die durchgeführte Befragung des Pflegepersonals, bezogen auf einen Zeitraum von vier Wochen, ergab, dass 16,6 % der Bewohner, innerhalb der vier Wochen, keinen Besuch von Angehörigen oder Bekannten erhielten. 37,2% wurden gelegentlich besucht und 46,2% bekamen häufig Besuche, und zwar mindestens einmal in der Woche.

Dabei bestand kein signifikanter Unterschied zwischen dementen und nicht dementen HeimbewohnerInnen.<sup>487</sup>

Da soziale Kontakte sehr bedeutsam für die Begünstigung bzw. Vermeidung von Einsamkeitsgefühlen sind, ist der Risikofaktor bei Heimbewohnern, insbesondere bei jenen, die keine oder nur gelegentlich Besuche empfangen, besonders hoch. Wagner et al. erklären das erhöhte Einsamkeitsgefühl von Heimbewohnern, im Vergleich zu alten Menschen, die in Privathaushalten leben damit, dass kein Verantwortungsgefühl in der Umwelt hervorgerufen wird. Heimbewohner, die versorgt werden, benötigen keine Hilfeleistungen aus dem sozialen Netzwerk. Daher reduziert sich die Hilfe des sozialen Netzwerkes nur auf Pflichtbesuche.<sup>488</sup> Doch neben der quantitativen Besucherzahl führen noch weitere Faktoren zu einer Begünstigung des Einsamkeitserlebens:

Für ältere Menschen, die Zeit ihres Lebens in ein und demselben Wohnumfeld verbracht haben, bedeutet der Umzug in eine Einrichtung der Altenhilfe eine enorme Belastung. Das Individuum wird aus dem gewohnten Umfeld, mit all seinen vertrauten Kontakten, vorhersehbaren Ereignissen und funktionalen Abläufen herausgerissen. Die Gründe für den Eintritt in ein Heim liegen in erster Linie in der Verschlechterung der gesundheitlichen Situation, dem Wegfall der häuslichen Versorgungssituation sowie der Unfähigkeit nach einem Krankenhausaufenthalt wieder selbstständig zu leben.

Nicht selten erfolgt die Übersiedlung aufgrund des sozialen Drucks der Verwandten. Damit hat der Umzug in zahlreichen Fällen den Charakter einer

---

<sup>486</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.133

<sup>487</sup> Ein Jahr später bestätigte sich dieses Ergebnis.

<sup>488</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.133

Einweisung, die als besonders belastend erlebt wird, da der Selbstbestimmungsfaktor wegfällt.

Doch selbst ein erwünschter und langfristig geplanter Umzug hat zur Folge, dass der ältere Mensch sich auf zahlreiche neue Alltagsbezüge einstellen muss. Neben der physischen Umgewöhnung spielt der Eintritt in einen Großhaushalt mit seinen eigenen Strukturierungsregeln eine wesentliche Rolle. Individuelle Entscheidungsspielräume werden eingeschränkt und eine zunehmende Pflegebedürftigkeit korrespondiert mit einer abnehmenden Selbstständigkeit und Möglichkeiten der Selbstbestimmung.<sup>489</sup>

Hier tritt im Besonderen die Scham hinzu, die aufgrund einer verstärkten Pflegebedürftigkeit eintritt und bereits im Vorfeld nicht selten befürchtet wird. Da in der Pflegebedürftigkeit Endgültigkeit und Entweihung<sup>490</sup> liegt, zeigt sich in ihr die Scham in ihrer nackten Form und wirft das Individuum auf sich selbst zurück.<sup>491</sup> Doch selbst wenn der alte Mensch nicht pflegebedürftig wird, ist er mit der Herstellung neuer Kontakte im Altenheim allein meist überfordert. Der fehlende soziale Bezug zum neuen Lebensraum wird somit häufig als bedrückender empfunden, als eine Krankheit.<sup>492</sup>

Inwieweit das Tabuthema „Gewalt in der Pflege“ hinsichtlich der Begünstigung des Einsamkeitsempfindens eine Rolle spielt, sei an dieser Stelle nur angedeutet: Wo beginnt die Gewalt am alten Menschen? Inwieweit werden Bedürfnisse, Wünsche und Besonderheiten alter Menschen respektiert und berücksichtigt? Und falls nicht, welche Emotionen löst dies in alten Menschen aus?

Wenn Tische leerer werden und frei gewordene Plätze kurzfristig wieder mit nachrückenden, unbekanntenen Menschen besetzt werden, ist die Präsenz des Todes in unmittelbarer Nähe. Keine andere Wohnform bringt so sichtbar und in solcher Deutlichkeit, die Endlichkeit des eigenen Lebens und Nähe des Todes hervor. An kaum einem anderen Ort ist die Erinnerung an die eigene nahende Vergänglichkeit damit so präsent und allgegenwärtig.

---

<sup>489</sup> vgl. 3. Altenbericht zur Lage der älteren Generation 2001, S. 126

<sup>490</sup> Gröning bezeichnet Entweihungen als „ritualisierte, aber auch unbeabsichtigte Zerstörungen des Selbstrepräsentanz eines Menschen.“ Gröning, Katharina: Entweihung und Scham: Grenzsituationen in der Pflege alter Menschen.- 3. Auflage; Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag 2001, S.12

<sup>491</sup> Im beschämten Stillhalten des pflegebedürftigen Menschen, während der Reinigung, drücken sich Scham, Rückzug und Einsamkeit im Besonderen aus.

<sup>492</sup> vgl. Voges, Wolfgang 1998, S.68

Allein der Umzug in ein Heim impliziert, dass dies vermutlich der letzte Umzug sein wird. Er bedeutet nicht mehr Neubeginn, sondern Beendigung. Diese Erkenntnis mag daher den Ängsten Vorschub leisten, die sich mit Vorstellungen eines Heimaufenthalts verbinden.

#### 7.2.4 Lebensmüde: Alter und Suizid

Es ist evident, dass neben den leistungsstarken und geselligen alten Menschen, die in gesellschaftlichen Bezügen stehen, an den Rändern der Gesellschaft immer auch alte Menschen zurückbleiben, deren Alleinleben, Übergang in den Ruhestand oder Heimaufenthalt von Isolation, Schmerzen und Vereinsamung geprägt ist.

Vor diesem Hintergrund möchte ich die Spur der leidvollen Einsamkeit weiter verfolgen, die in tragischer Weise im frei gewählten Tod münden kann. Es geht dabei vorrangig um folgende Fragen:

1. Aus welchen Befindlichkeiten heraus begehen alte Menschen Suizid?<sup>493</sup>
2. In welchem Ausmaß ist die Selbsttötung alter Menschen zu verzeichnen?
3. Inwieweit wirken sozialstrukturelle Verhältnisse auf das suizidale Handeln alter Menschen ein?<sup>494</sup>

Eine nüchterne Definition des Suizids nimmt Feldmann vor: „Der Suizid ist eine Problemlösung und gedeiht, wenn bestimmte Kompetenzen und ein suizidakzeptierender sozialer Kontext gegeben sind.“<sup>495</sup>

Diese Annäherung an den Suizid ist in der Fachliteratur nicht nur ungewöhnlich, sondern ihre „Nüchternheit“ mag für manche sogar unangemessen erscheinen.

Für Durkheim gehört die Integration in Gruppe oder Gesellschaft zu eine der wesentlichen Dimensionen, welche die Suizidhäufigkeit beeinflussen. Er unterscheidet 4 Typen des Selbstmordes: egoistischer, altruistischer

<sup>493</sup> Schließlich muss es Gründe geben, die dazu führen, dass alte Menschen sich selbst töten. Folglich muss nach den Motiven des suizidalen Handelns gefragt werden.

<sup>494</sup> Dies ist vor allem soziologisch relevant und in gewisser Weise auch brisant.

<sup>495</sup> Feldmann, Klaus: Tod und Gesellschaft. Sozialwissenschaftliche Thanatologie im Überblick.- Verlag für Sozialwissenschaften, 1. Auflage; Wiesbaden 2004, S.203

anomsicher und fatalistischer Selbstmord.<sup>496</sup> Eine Zunahme des egoistischen Suizids ist für ihn auf das Nachlassen sozialer Bindungen, im Falle zu schwacher Integration und Trennung des Individuums vom Kollektiv, zurückzuführen. Die Gefahr des Suizids besteht damit vor allem bei Menschen, die allein leben, sich einsam fühlen und Kontaktschwierigkeiten haben. Auch alte Menschen können dem zugeordnet werden.

Zahlreiche Studien belegen, dass Suizidalität bei älteren Menschen wesentlich häufiger auftritt als bei jüngeren. Die Gesamtsuizidrate für Männer, auf 100 000 Einwohner, liegt bei 22,1 und bei Frauen bei 8,1. Bei den über 60- Jährigen stieg die Rate bei Männern auf 38,1 und bei Frauen auf 15,2 an.<sup>497</sup> Die erhöhte Rate bei Männern ist auf den steilen Anstieg jenseits des 80. Lebensjahres zurückzuführen.

Der Anteil vollendeter Selbsttötungen älterer Menschen über 75 Jahren liegt bei 39,2 und dokumentiert das relativ hohe Risiko im höheren Lebensalter, wobei die Rate bei alten Männern drei Mal so hoch liegt wie bei alten Frauen.<sup>498</sup> Die Dunkelziffer und somit tatsächliche Suizidrate fällt jedoch vermutlich noch höher aus, da latente suizidale Verhaltensweisen, wie die Einstellung der Nahrungszufuhr mit der Intention zu sterben oder die Missachtung von Medikamentenverschreibungen oft nicht erkannt werden.<sup>499</sup>

Untersuchungen zur Häufigkeit suizidalen Verhalten belegen, dass ältere Menschen, im Vergleich zu jüngeren, wesentlich häufiger Suizide begehen als Suizidversuche. Folglich liegen zu Suizidversuchen älterer Menschen nur wenige Daten vor.

Was verbirgt sich nun hinter der Selbsttötung von Menschen im höheren Lebensalter?

Die wichtigsten Ursachen für suizidales Handeln im höheren Lebensalter sind aktuelle psychiatrische und vor allem depressive Erkrankungen. Bei 36 bis 90% aller Suizidenten lagen nach anamnestischen Angaben depressive Störungen

---

<sup>496</sup> vgl. Feldmann, Klaus 2004, S.209

<sup>497</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.154

<sup>498</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.127. Ein Grund dafür kann darin liegen, dass Männer in der Regel härtere Methoden wählen als Frauen und damit die Überlebenschance äußerst gering ausfällt.

<sup>499</sup> Wedler et al. sprechen auch von „heimlichem suizidalem Verhalten oder „stiller Suizidalität“. Vgl. Wedler, Hans/Wolfersdorf, Manfred/Welz, Rainer: Diagnostik und Suizidalität. In: Wedler, Hans/Wolfersdorf Manfred/Welz, Rainer (Hrsg.): Therapie bei Suizidgefährdung, Ein Handbuch.- Regensburg 1992, S.30



vor. Hinsichtlich der Suizidmortalität ist damit die Depression die tödlichste psychische Erkrankung. Laut WHO zählen vor allem alte und einsame Menschen zu den klassischen suizidalen Risikogruppen.<sup>500</sup>

Der Rückgang körperlicher Leistungsfähigkeit sowie chronische und schmerzhafte Erkrankungen sind die vorwiegenden Gründe des Wunsches, das eigene Leben zu beenden. Darüber hinaus liegen Ursachen im Sinnverlust, ein Mangel an Teilhabe an der Gemeinschaft sowie das Unvermögen, den Verlust der eigenen Kompetenzen in das Selbstbild zu integrieren.<sup>501</sup>

Zusätzliche Risikofaktoren liegen in der Abnahme sozialer Unterstützungsleistungen, die aufgrund von Todesfällen eintreten sowie in Problemen mit dem Statusverlust.<sup>502</sup> Mit dem höheren Lebensalter erhöht sich damit auch die Gefahr einer Ausdehnung des sozialen Sterbens.

Hinsichtlich des Familienstandes liegt die Gefahr der Selbsttötung bei verwitweten Menschen weitaus höher als bei Verheirateten, da der Verlust des Partners als Belastung erlebt wird, der nicht ohne weiteres zu bewältigen ist und Verwitwung schnell zu Isolation, Gefühlen der Einsamkeit und Sinnlosigkeit führt. Der Leidensdruck kann sich derart steigern, dass totale Resignation eintritt, der Lebensmut schwindet und Suizidgedanken sich verstärkt ihren Raum suchen.<sup>503</sup>

40% der Witwer und 21,5% der Witwen gaben an, unmittelbar nach dem Tod des Partners Suizidgedanken gehabt zu haben.<sup>504</sup> Förderlich ist auch, dass der Verlust des Lebenspartners, neben der Trauer, zu einer großen Veränderung des Alltagsgeschehens führt. Der Zurückgebliebene sieht sich plötzlich mit Aufgaben konfrontiert, die zuvor verlässlich durch den Partner abgedeckt wurden und die für ihn nun eine wesentliche Überforderung darstellen. Vor allem lässt sich jedoch die emotionale Lücke, die entstanden ist nicht mehr schließen.<sup>505</sup> Der Zustand des Zusammenseins ist für viele, vornehmlich alte

<sup>500</sup> vgl. Wedler, Hans et. al. 1992, S.29

<sup>501</sup> vgl. Koch, Sannah: Betagt, verunsichert und lebensmüde. In: Psychologie Heute, 33. Jahrgang, Heft 3; März 2006, S.13

<sup>502</sup> Statusverlust, der z.B. durch Berentung eintritt. Vgl. 4. Altenbericht 2004, S.154

<sup>503</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.129

<sup>504</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.127, mit Bezug auf eine Untersuchung von Niederfranke (1992). Interessant ist hier die geschlechtsspezifische Differenzierung.

<sup>505</sup> 70-85-Jährige halten die (Ehe-) Partnerin bzw. den (Ehe-) Partner und die Kinder für die mit Abstand wichtigsten Unterstützungspersonen. Fällt die Unterstützung durch die nahen Angehörigen weg, so ist sie nur in einem sehr geringen Umfang durch andere informelle Angebote zu ersetzen. Vgl. 4. Altenbericht 2004, S.209

Menschen offenbar doch wesentlich erfüllender, als der Zustand des Alleinseins, und zwar unabhängig von der Qualität der Beziehungsstruktur. Der Partner ist vorausgegangen und setzt damit das Zeichen, dass der Zurückgebliebene bald zu folgen hat.

Wenn Menschen sich das Leben nehmen, muss immer auch nach den sozialstrukturellen und kulturellen Bedingungen gefragt werden. Doch Suizid an sich und vor allem Suizid im Alter unterliegt einer besonders starken gesellschaftlichen Tabuisierung. Er unterliegt sogar noch einer stärkeren Unantastbarkeit, als das Sterben und der Tod.<sup>506</sup>

Die normativen Hürden sind hoch errichtet, damit der Suizid nicht in den normalen Interaktionszusammenhang eingegliedert wird.<sup>507</sup> Auch Literatur über das Sterben oder den Tod spart den Suizid meistens aus. Feldmann ist der Auffassung, dass der Suizid als besonderes Ärgernis der modernen siegesgewohnten Kultur empfunden wird, wenn nicht gar als nationale Schande.<sup>508</sup> Suizidprophylaxe sollte jedoch eine vordringliche Aufgabe sein, um der Selbsttötung von Menschen, gleich welcher Alterskategorie, vorzubeugen. Erstaunlicherweise liegen bislang jedoch kaum Suizidpräventionsstudien bei älteren Menschen vor.<sup>509</sup> Suizidprävention für alte Menschen wird stark vernachlässigt und scheint vornehmlich bei jüngeren Menschen lohnend zu sein. Demzufolge gibt es derzeit zu wenige Hilfeleistungen für alte Menschen, die angeboten und genutzt werden können.<sup>510</sup>

Feldmann prognostiziert eine Polarisierung, indem einerseits eine verbesserte Prävention des Suizids von jungen Menschen eintreten wird, während andererseits eine Zunahme bzw. stärkere Akzeptanz des Alterssuizids bis hin zur Beihilfe zur Selbsttötung erfolgen wird.<sup>511</sup> Dies führt zu der Frage, wie der selbst gewählte Freitod im höheren Lebensalter gesellschaftlich bewertet wird:

---

<sup>506</sup> vgl. Backes, Gertrud, M./Clemens, Wolfgang 1998, S.230. Voges weist darauf hin, dass selbst in Einrichtungen der Altenhilfe, das Aussprechen der Worte „Tod“ und „Sterben“ zum Teil verboten ist. Vgl. Voges, Wolfgang 1991, S.84

<sup>507</sup> vgl. Feldmann, Klaus 2004, S.234

<sup>508</sup> vgl. Feldmann, Klaus 2004, S.203

<sup>509</sup> vgl. 4. Altenbericht 2004, S.154

<sup>510</sup> Darauf weist auch die „Arbeitsgruppe Alte Menschen“ in ihrer Aufklärungsbroschüre zur Suizidprävention im Alter hin. Vgl. Arbeitsgruppe Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (Hrsg.): Suizidprävention im Alter; 1. Auflage; Februar 2005, S.4

<sup>511</sup> vgl. Feldmann, Klaus 2004, S. 286

Findet er in diesem Lebenszeitraum mehr Akzeptanz? Wird dem Suizid im höheren Alter eine gewisse „Nachvollziehbarkeit“ oder „Vernunft“ zugesagt? Wird dem alten Menschen gesellschaftlich eher „gestattet“ und „verziehen“ seine Krisen- und Belastungssituation auf diese radikale Weise zu lösen?

In der Informationsschrift „Suizidprävention im Alter“ heißt es, dass die Suizidhandlung, als Folge des nach wie vor bestehenden negativen Altersbildes, eher gebilligt wird:

„Die Selbsttötung am Ende eines „verbrauchten“ Lebens scheint vielen plausibler und akzeptabler zu sein als die Selbsttötung von jüngeren Menschen, deren Leben sich scheinbar eher zum Positiven ändern kann.“<sup>512</sup>

Während die Selbsttötung eines Zehnjährigen auf Fassungslosigkeit stößt, löst der Suizid eines 90-Jährigen zwar Schuldgefühle, unterschwellig jedoch auch Verständnis aus.<sup>513</sup>

Die Gründe suizidalen Handelns lassen sich in der Regel nur sehr schwer erfassen. Die verschiedenen Faktoren, die letztlich zum Suizid geführt haben, sind niemals klärend zu identifizieren, da der Suizident sein Geheimnis mit sich nimmt und nur verbale oder schriftlich hinterlassene Mitteilungen Aufschluss darüber geben können, was zum Freitod geführt hat.

Schwere Erkrankungen im Alter, die dem nahenden Lebensende vorausgehen, dienen oft als hervorgehobene Argumente, die vollzogene Handlung zu erklären. Sie entlasten jedoch auch das Umfeld und die Gesellschaft.

Auch der bevorstehende Umzug in ein Altenheim und mangelnde soziale Integration liegen als mögliche Motive zugrunde. Isolation und Einsamkeit sind hier begleitende Zustände, in die sich die Verzweiflung über die eigene Lebenssituation bettet. Die Arbeitsgruppe Alte Menschen spricht von Vereinsamung und innerer Entfremdung.<sup>514</sup> Der Suizid ist unbestreitbar die radikalste Form sich daraus zu befreien.

Das Einsamkeitsempfinden ist in seinem Leid und Schmerzhaftigkeit kaum zu unterschätzen. In dem Zurückgeworfensein auf sich selbst und dem Gefühl

---

<sup>512</sup> vgl. Arbeitsgruppe Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (Hrsg.) 2005, S.4 ff

<sup>513</sup> vgl. Etzold, Sabine: Aus Angst vor dem Sterben. In DIE ZEIT Nr. 13; 23. März 2006, S.67

<sup>514</sup> vgl. Arbeitsgruppe Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (Hrsg.), 2005, S.9 und S.13

nicht mehr gebraucht zu werden, liegt ein enormes Potenzial für suizidale Handlungen. Insbesondere bevorstehenden Familienfesten eilt nicht selten eine besondere Stimmung voraus, die wesentlich zu einer Verstärkung suizidaler Gedanken beiträgt.

Es wird jedoch vermutlich keine Selbsttötung ausgeführt, die nicht vom Gefühl der Einsamkeit und der Verlassenheit begleitet ist und jede Altersdepression wird einen großen Teil Einsamkeit beinhalten.

Suizidideen und Selbsttötungsgedanken sind in gewissen Lebensphasen sicherlich ubiquitär. Sie gehören zum Inventar von Problemlösungsstrategien, über die Individuen in Grenz- und Extremsituationen verfügen können. In bewegenden Zeiten und zu kräftezehrenden Ereignissen, drängen sich Wünsche nach Ruhe und Pause im Leben auf. Die Lebensmüdigkeit ist eine Verfassung, die einen Ort der Niederkunft sucht.

Doch selbst wenn Suizidgedanken immer wieder erscheinen, muss dies keineswegs bedeuten, dass ein Vollzug des Suizids unmittelbar bevorsteht.<sup>515</sup> Allein der Gedanke an die Möglichkeit des „radikalen Ausstiegs“ kann das Subjekt vorübergehend bereits emotional entlasten.

Hochaltrige sind jedoch besonders Suizid gefährdet, da die Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens zunehmend an Bedeutung verliert. Dies ist verstärkt der Fall, wenn zahlreiche andere Menschen verstorben sind, sich der eigene Aktionsradius verringert und das eigene bevorstehende Lebensende naht.

Die demografische Entwicklung deutet darauf hin, dass es immer mehr ältere Menschen geben wird. Damit steigt auch die Alterseinsamkeit und mit ihr die Gefahr suizidaler Handlungen. Eine erfolgreiche Prävention suizidaler Handlungen kann nur dann erfolgen, wenn Politik, Gesellschaft und Individuum keiner Auseinandersetzung aus dem Weg gehen.<sup>516</sup>

Von politischer Seite ist daher eine Sozialpolitik gefragt, die Programme und Konzepte fördert, die den Altersstrukturwandel flankiert und eine Teilhabe aller

---

<sup>515</sup> Die Ernsthaftigkeit von Suizidgedanken darf trotzdem niemals heruntergespielt werden.

<sup>516</sup> Gemeint ist hier eine Primärprävention im Sinne von Caplan (1964), die darauf abzielt, Suizidgefahren früh zu erkennen bzw. durch die Schaffung eines „antisuizidalen Klimas“ in der Gesellschaft zu verhindern. Caplan hat unterschieden zwischen Primärprävention, Sekundär- und Tertiärprävention. Vgl. Erlemeier, Norbert: Suizidalität im Alter: Bericht über den aktuellen Forschungsstand; Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Familie und Senioren.- Stuttgart; Berlin; Köln: Kohlhammer 1992, S.87

älteren Menschen in der Gesellschaft ermöglicht. Damit wird wesentlich zu einer Senkung suizidaler Handlungen beigetragen.

Spezielle Berufsgruppen, wie Ärzte, Pfleger und Sozialarbeiter müssen hinsichtlich der Sensibilisierung ihrer Wahrnehmung sowie bezüglich der Kompetenz, Suizidalität verbal zu thematisieren weiter qualifiziert werden. Es gilt jedoch zunächst ausgiebig zu erforschen, wie man alte Menschen, die suizidal bedroht sind überhaupt erreichen und ansprechen kann.<sup>517</sup>

Das Individuum ist hingegen gefordert, sich frühzeitig bewusst mit dem Alter auseinander zu setzen, um „sich vom Altern und seinen Folgen nicht überraschen zu lassen.“<sup>518</sup> Dies gelingt durch eine frühzeitige Beschäftigung mit der zweiten Lebenshälfte, der Akzeptanz von Alter und der eigenen Sterblichkeit sowie der Erhaltung von Kommunikation und sozialer Partizipation. Gesellschaftlich sind Unterstützungsmöglichkeiten in Form von Krisenhilfen, Gesprächs- und Beratungsangeboten sowie die Begleitung am Lebensende hilfreich. Palliativmedizin, Hospizarbeit und Sterbebegleitung sind bereits bestehende Betreuungsangebote, die mit dem steigenden Anteil alter Menschen weiter ausgebaut werden müssen.<sup>519</sup>

### **7.3 Die Suche nach einer neuen Alterskultur: Eine Chance für die Einsamkeit?**

Alter und Altern verändern ihre Struktur und ihre Bedeutung für die Gesellschaft, im Rahmen von Institutionen und Gruppen, wie auch für die einzelnen Subjekte hinsichtlich ihrer Lebensplanung und biografischen Perspektive.<sup>520</sup> Die Veränderungen in den Formen der neuen Vergesellschaftung des Alter(n)s fordern Entwicklungen in allen Bereichen heraus, die vom Wandel der Altersstrukturen betroffen sind.

---

<sup>517</sup> Diesbezüglich forscht Georg Fiedler vom Therapiezentrum für Suizidgefährdete am Hamburger Universitätsklinikum.

<sup>518</sup> Arbeitsgruppe Alte Menschen im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (Hrsg.), 2005, S.17

<sup>519</sup> Feldmann meint, dass die Hospizbewegung auch als Versuch interpretiert werden kann, das soziale Sterben aufzuhalten oder „umzukehren“, so dass physischer und sozialer Tod zeitlich zusammenfallen. Vgl. Feldmann, Klaus 2004, S.177

<sup>520</sup> vgl. Backes, Gertrud M.: Zur Einführung: Stand und Perspektiven einer soziologischen Analyse des Alter(n)s. In: Backes, Gertrud M. (Hrsg.): Soziologie und Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000, S.7

Politik und Wirtschaft sind hier hinsichtlich Kultur, Werten und Normen ebenso gefordert wie die Individuen selbst.

Die vorgestellten potenziellen Felder der Einsamkeit belegen, dass sich jenseits der Theorien des „Neuen Alters“, Einsamkeit nach wie vor einrichten kann. Einsamkeit ist damit beständig präsent. Es wäre folglich mühsam, sie im Wandel der Alterstruktur vollends ignorieren zu wollen und altersspezifische Emotionen, während der Konstituierung einer neuen Kultur des Alters, vollends zu negieren.

Die Suche nach einer neuen Alterskultur ist derzeit in vollem Gange, um neue Wege zu finden, der Differenziertheit und Diversifikation des Alters zu begegnen. Die noch vorherrschende Diskrepanz zwischen Aktivität und Gebrechlichkeit erleichtert diesen neuen Zugang jedoch nicht unbedingt. Vielmehr weist die Altersentwicklung nach wie vor in Richtung „Polarisierung“.<sup>521</sup> Damit wird auch der Einsamkeit weiterhin ein fester Platz auf der dunklen Seite des Alters zugewiesen.

Das „negative Alter“ nimmt aufgrund der klassischen Altersrisiken zu, während sich andererseits ein quantitativ „positives Alter“ gebildet hat, das sich durch ökonomischen Wohlstand, Konsum- und Freizeitorientierung auszeichnet. Die Sozialpolitik hat selbst maßgeblich zu dieser Polarisierung beigetragen und trägt damit auch die Mitverantwortung für die Ausweitung des „negativen Alters“. In dieser Polarisierung des Alters besteht jedoch die Gefahr einer vorschnellen Einsamkeitszuschreibung der einen bzw. Einsamkeitsignoranz der anderen Gruppe.

Während gebrechliche alte Menschen einsam sind und allein oder in Heimen leben, ist das Dasein der anderen geprägt von vermeintlichem Frohsinn und Ausgeglichenheit. In diesen vorschnellen altersstereotypen Zuschreibungen liegt jedoch enormes Einsamkeitspotenzial. Darüber hinaus wird der individuelle Wert der Einsamkeit stark in den Hintergrund gedrängt. Denn was empfindet ein alter Mensch, der sich keiner zugeschriebenen Kategorie zugehörig fühlt? Wie ergeht es aktiven alten Menschen, die zwar am gesellschaftlichen Leben partizipieren, für die jedoch jede Heimkehr in die unbewohnte Wohnung mit

---

<sup>521</sup> vgl. Naegele, Gerhard/Tews, Hans Peter: Theorieansätze und -kritik zur Altersentwicklung – Neue und alte sozialpolitische Orientierungen. In: Naegele, Gerhard/Tews, Hans Peter (Hrsg.):

Leid verbunden ist? Was geschieht, wenn sich die Identität dem glückselig propagierten Altersbild nicht unterordnen will? Und was ist mit jenen, für die auch Geselligkeit keine Linderung der emotionalen Leere bringt?

Die neue Alterskultur, und zwar ganz im Sinne ihrer Differenziertheit, trägt fraglos ein verändertes Altersbild in sich, indem sie langsam das Stigma des Niedergangs verliert. Allerdings steckt sie ganz im Sinne einer Wachstumskultur noch in ihren Anfängen.

Ihre Transformation kann nur dann gelingen, wenn sie als gesellschaftliches Projekt gesehen wird, zu dem alle ihren Teil beitragen müssen, und zwar alte wie junge Menschen, Frauen wie Männer, Unternehmen wie Arbeitnehmer.<sup>522</sup>

Die Verantwortung liegt sowohl im Einzelnen für sich selbst als auch in der Gesellschaft gegenüber ihren Mitgliedern.

Die Betonung der Heterogenität alter Menschen ist ein wesentliches Ergebnis der Altersforschung. Daher ist ein Altersbild notwendig, das sowohl die Stärken als auch die Schwächen des Alters sowie seine Gestaltbarkeit trotz gewisser Einschränkungen zulässt und propagiert.<sup>523</sup> Die spezifischen Emotionen des Alters und die Veränderungen, denen sie unterliegen, dürfen hier jedoch nicht ausgeschlossen bleiben.

Es geht daher um ein differenziertes Altersbild, das sich etablieren muss<sup>524</sup> und es geht darum, das Alter zu facettieren, um seiner Vielfältigkeit gerecht zu werden. Dies beinhaltet vor allem die Erkenntnis, dass es ein einheitliches Altersbild letztlich nicht geben kann und sich zahlreiche Gegensätzlichkeiten nebeneinander zu positionieren haben. Dies bedeutet jedoch auch, dass Einsamkeit im Alter letztlich jeden alten Menschen betrifft und doch auch wieder nicht.

---

Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft - Folgen für die Politik.- Opladen: Westdt. Verlag 1993, S.349

<sup>522</sup> vgl. Horx, Matthias: Langsam verliert das Alter das Stigma des Niedergangs. Die neue Alterskultur. In: Das Parlament. Alternde Gesellschaft.- 54. Jahrgang; Nr. 48, 22. November 2004, S.7

<sup>523</sup> vgl. Rollmann, Annette: Interview mit Paul Baltes: „Wir müssen die latenten Schätze des Alters heben“ In: Das Parlament. Alternde Gesellschaft.- 54. Jahrgang; Nr. 48, 22. November 2004, S.8

<sup>524</sup> Staudinger weist darauf hin, dass es weder nur ein positives noch ein negatives Altersbild gibt, wie es in den Medien oft dargestellt wird. So wird Alter(n) entweder als Problemlage diskutiert oder es wird ein unrealistisch positives Altersbild gezeichnet, das „das Alter“ eigentlich ausspart. Vgl. Staudinger, Ursula: Das Alter(n). Gestalterische Verantwortung für den Einzelnen und die Gesellschaft: [http://www.bpb.de/publikationen/VABWH0,0,0,Das\\_Alter%28n%29%3A\\_Gestalterische\\_Verantwortung\\_f%FCr\\_den\\_Einzelnen\\_und\\_die\\_Gesellschaft.html#art0](http://www.bpb.de/publikationen/VABWH0,0,0,Das_Alter%28n%29%3A_Gestalterische_Verantwortung_f%FCr_den_Einzelnen_und_die_Gesellschaft.html#art0)

Klose ist der Auffassung, dass sich die Jüngeren von den Älteren absetzen werden, die Gesunden von den Kranken, Reiche von den Armen und Deutsche von den Nicht-Deutschen.<sup>525</sup> Werden sich zukünftig auch die einsamen Menschen von den nicht-einsamen immer stärker abgrenzen?

Letzteres gilt zu bezweifeln, da Einsamkeit zum einen im Verborgenen wirkt und sich nur schwer zu erkennen gibt. Zum anderen durchlebt jeder Mensch Zeiten und Momente der Einsamkeit in unterschiedlicher Intensität und Dauer. Eine pauschale Einteilung in einsame und nicht-einsame Menschen kann es daher niemals geben.

Eine Chance liegt indes darin, durch eine Differenziertheit der Lebenslagen, auch in ihnen die individuelle Einsamkeit zu erkennen und sich nicht durch Stereotype blenden zu lassen. Eine neue Alterskultur ist dafür sicher hilfreich. Zu einer entfalteten Alterskultur gehört jedoch Intergenerativität.<sup>526</sup> Das heißt, dass Brücken zu jüngeren Generationen gebaut werden und das Interesse für sie und die entsprechende Zuwendung deutlich wird.

Darüber hinaus ist Alterskultur „Herausforderung zur *individuellen Selbstgestaltung* und ist auch *gesellschaftliche Aufgabe* im Sinne der Organisation von Impulsen und Angeboten, wofür der Staat, die Länder aber auch die Kommunen Verantwortung haben,...“<sup>527</sup>

Doch Intergenerativität heißt auch umgekehrt, Brücken zu Älteren zu bauen, sich für sie aufrichtig zu interessieren und eine Zuwendung zu ihnen zu verdeutlichen. Erst dann können die tatsächlichen Emotionen erkannt werden, die sich hinter den jeweiligen Altersbildern verbergen.

Die Schaffung einer neuen Kultur ist daher zum einen, Anforderung des Einzelnen, Anforderung des Einzelnen an die Gesellschaft und rückwirkend wieder Anforderung der Gemeinschaft an den Einzelnen.

Der Alterskultur kommt somit eine besondere Bedeutung zu, da sie sich in ihrem umfassenden Sinne, auf alle Altersstrukturen bezieht und letztlich die gesamte demografische Entwicklung betrifft.<sup>528</sup>

---

<sup>525</sup> vgl. Klose, Hans-Ulrich: Politik in einer alternden Gesellschaft. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen.- Opladen; Wiesbaden: Westdeutscher Verlag 1999, S.235

<sup>526</sup> vgl. Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz 2002, S.268

<sup>527</sup> Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz 2002, S.266

<sup>528</sup> In diesem Sinne beantwortet sich auch die Eingangsfrage, ob alte Menschen einsamer sind als jüngere.



In der Betrachtung der Altersforschung zeigt sich, dass es zukünftig nicht mehr vorrangig darum geht, sich am kalendarischen Alter zu orientieren, sondern an Fähigkeiten, die in physischen, psychischen und gesellschaftlichen Funktionsbereichen liegen. Alter und Altern wird langsam und stetig wesentlich umfassender gesehen und qualitativ differenziert.<sup>529</sup>

Die Chance der Einsamkeit liegt darin, sich dort erkennen zu geben und erkannt zu werden, wo sie tatsächlich ist. Damit kann sie mit zu ihrer Enttabuisierung beitragen.

Alte Menschen sollten hinsichtlich ihres vermeintlichen Potenzials, nicht mit entsprechenden Erwartungshaltungen überfordert werden, da dies Rückzugsverhalten auslösen und damit Isolation und Einsamkeit begünstigen kann. Es bedarf weder einer Verherrlichung des Alters noch einer Unterschätzung der Potenziale, da beides Einsamkeitspotenzial verbirgt. Das Alter birgt Schätze und Gefahren - sowohl Zufriedenheit als auch Einsamkeit. Es ist damit farbiger und bunter geworden - mit fraglos mehr hellen, aber auch weiterhin dunklen Tönen.

Das Kapitel Alter ist hiermit abgeschlossen. Auf der Suche nach einer neuen Alterskultur ist von Bedeutung, dass die Veränderungen der Gefühlserfahrungen und Gefühlszustände alter Menschen stets berücksichtigt werden. Wenn eine neue Vergesellschaftung des Alters ansteht, die alle Gesellschaftsbereiche betrifft, dürfen Emotionen keineswegs vernachlässigt werden - insbesondere nicht das Gefühl der Einsamkeit.

Ein gesellschaftlicher Wandel verändert stets auch emotionale Realitäten. Bei allem Überschwang über die Potenziale des Alters und die Langlebigkeit der Menschen muss daher ebenso bedacht werden, dass die verändernden Bedingungen wiederum auch veränderte Emotionen auslösen. Folglich wollen nicht nur die spezifischen Emotionen eruiert und erkannt werden, sondern zugleich die sozialen Bedingungen, die sie begünstigen.

---

<sup>529</sup> Kohli meint, dass chronologische Marken in den Hintergrund rücken können, während funktionale Kriterien, insbesondere Gesundheit gewichtiger werden und sich daraus eine neue Chronologie entwickeln kann. Die Unterscheidung zwischen handlungsfähigen und hilflosen Alten kann sich damit zu einer neuen Altersgrenze verfestigen. Vgl. Kohli, Martin: Altern in

## 8 Leidvolles Geschwisterpaar: Zur Rekonstruktion des Zusammenhangs von Einsamkeit und Scham

Die fundamentale Bedeutsamkeit von Emotionen für unsere Wirklichkeit und unsere sozialen Zusammenhänge wurde bereits im ersten Teil dieser Arbeit ausgiebig hervorgehoben. Emotionen gestalten und strukturieren Beziehungen, sie entstehen in ihnen und drücken sich in ihnen aus. Sie sind allgegenwärtig und bewirken, dass sich Individuen als existent und lebendig wahrnehmen.

Für Simmel wird das soziale Leben durch ein Zusammenwirken verschiedener Arten von Emotionen geprägt.<sup>530</sup> Emotionen stehen für ihn stets in Beziehung zueinander und zwar in vielfältiger und verschiedener Hinsicht:

1. Emotionen können komplementär sein
2. Emotionen können in einer antagonistischen Beziehung zueinander stehen
3. Emotionen können inkompatibel sein
4. Emotionen können sich gegenseitig verstärken

Simmel typologisiert Emotionen nach ihrer Funktion für die Zusammengehörigkeit der Gruppe. Wenn Emotionen zur Gruppenintegration beitragen, sind sie positiv. Werden bestehende Bindungen zwischen Individuen durch das Vorhandensein von Emotionen jedoch destabilisiert oder zerstört, so sind sie negativ.

Neben der Analyse des Einsamkeitsgefühls in den Sozialwissenschaften soll nun ein ausgewähltes verwandtes Gefühl hinzugezogen werden, das eine Affinität zur Einsamkeit widerspiegelt. Dadurch wird ein weiterer Beitrag geleistet, die Lücke in den Sozialwissenschaften zu schließen, ausgewählte Gefühle für sich zu betrachten, ergänzend miteinander in Beziehung zu setzen und ihr Verhältnis zueinander zu prüfen.

Es liegt zunächst nahe, die Depression, die als primäre Begleiterin und Vorbotin der Einsamkeit bezeichnet werden kann, in einen engeren Zusammenhang zur

---

soziologischer Perspektive. In: Baltès, Paul B./Mittelstraß, Jürgen (Hrsg.): Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung.- Berlin; New York: de Gruyter 1992, S.254 ff

<sup>530</sup> vgl. Nedelmann, Brigitta 1988, S.28

Einsamkeit zu stellen. Dasselbe gilt für sekundäre Begleitemotionen, wie Niedergeschlagenheit, Trauer, Langeweile und Melancholie.<sup>531</sup>

Im Rahmen dieser Arbeit soll jedoch in erster Linie das Schamgefühl in einen legitimen Zusammenhang der Einsamkeit gesetzt werden, da es der Einsamkeit in seiner Struktur und seinem Charakter in wesentlich mehr Tiefe verbunden ist, als verbreitet angenommen. Es sind fraglos einige latente Gemeinsamkeiten vorhanden, die es zu erkennen und aufzudecken gilt. Schnittstellen ergeben sich ohnehin zur Depression, da die Grenzen zwischen Scham, Depression und Einsamkeit unversehens verschwimmen.

Aufgrund dieser fließenden Übergänge besteht auch eine enge Verbindung zwischen Depression und Scham. Bose drückt daher seine Verwunderung aus, dass Depression und Scham nicht häufiger in einen Zusammenhang gestellt wurden. Er bezieht sich auf Morrison (1989), wenn dieser zu bedenken gibt, dass die größere Dramatik der Depression häufig die Scham überschattet,<sup>532</sup> da Scham recht häufig gemeinsam mit dem depressiven Affektzustand auftritt und die Depression in großem Umfang auf Scham zu beruhen scheint. Dies erfolgt insbesondere dort, wo Überlegenheitsphantasien zum Vorschein kommen, die zu Depressionszuständen geführt haben oder wo zu hochgesteckte Ziele nicht erreicht wurden.<sup>533</sup>

Wenn Scham und Depression erscheinen, ist jedoch auch die Einsamkeit nicht fern. Da hier der Fokus auf Scham und Einsamkeit gelegt wird, soll von einer expliziten Definition der Depression abgesehen werden.<sup>534</sup>

Scham zählt zu einem der großen tabuisierten Emotionen unserer Gesellschaft, was eine Analyse nicht unbedingt vereinfacht. Eine Analyse der Scham

---

<sup>531</sup> Hier ist die Melancholie auf mikrosoziologischer Ebene gemeint. Eine umfassende Analyse auf makrosoziologischer Ebene, mit dem Schwerpunkt zwei historischer Epochen, und zwar Frankreich des 17. Jahrhunderts und Deutschland im 18. Jahrhundert, hat Wolf Lepenies vorgenommen. Vgl. Lepenies, Wolf: Melancholie und Gesellschaft, Suhrkamp, 1998

<sup>532</sup> vgl. Bose, Jörg: Scham, Depression und Identität. In: Wiese, Jörg (Hrsg.): Identität und Einsamkeit.- Zur Psychoanalyse von Narzißmus und Beziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2000, S.126 ff

<sup>533</sup> Vereinfacht formuliert geht es hier um die beschämende Selbsterkenntnis der eigenen Mittelmäßigkeit.

<sup>534</sup> Ich bin mir darüber im Klaren, dass auch die Depression eine ausführlichere Studie für sich in Anspruch nehmen könnte. Ebenso wäre es sicherlich äußerst interessant und ergiebig, das Paar Depression/Einsamkeit differenzierter zu untersuchen. Da ich jedoch den Schwerpunkt auf das Verhältnis von Scham und Einsamkeit lege und eine gewisse Überschaubarkeit gewährleisten möchte, stelle ich eine vertiefende Betrachtung der Depression an dieser Stelle zurück.

bedeutet jedoch, weit in das Innere einer Gesellschaft hervor zu dringen.<sup>535</sup> Sie bringt Normen und Rituale, Bilder, die sich Menschen von sich selbst machen sowie Ängste, die manche Menschen beherrschen hervor.

Ähnliches kann für die Einsamkeit postuliert werden, da sie Individuen auf sich selbst zurück wirft und nur schwer kommunizierbar ist. Nach meiner Auffassung ist dies jedoch grundsätzlich für all jene Phänomene mehr oder weniger zutreffend, die in den Tiefen der Gesellschaft wirken und zu ihrer Substanz hervordringen. Im Besonderen gilt dies für schmerzhaft gefühlte, vor allem jene, die über eine moralische Prägung verfügen.<sup>536</sup> Insbesondere die leidvollen Phänomene bringen daher erst den bestimmenden Kontakt der Individuen zueinander zutage und verhelfen zu einer Transparenz dessen, was dicht unter der Oberfläche liegt.

Es ist wohl unstrittig, dass jede Emotion über eine bestimmte, ihr ganz besonders eigene Verlaufsgestalt verfügt, die sie von anderen unterscheidet.

In der Rekonstruktion des Zusammenhangs von Einsamkeit und Scham halte ich eine Bestimmung der Scham für unverzichtbar, um die einzelnen Erscheinungsformen und Merkmale deutlich voneinander abgrenzen zu können. Erst wenn der Leser ein Verständnis sowohl für das Wesen der Einsamkeit als auch für das Wesen der Scham entwickelt hat, kann eine differenzierte Klärung der Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser maßgeblichen Emotionen erfolgen, ohne dass es der Bedeutsamkeit beider Phänomene Abbruch leistet.

Um diese Wesensverwandtschaft und ihr Beziehungskonstrukt zueinander aufzudecken, zu analysieren und zu strukturieren, ist eine Hinführung in Form einer allgemeinen Einweisung in die Welt der Scham, die Erläuterung ihrer Kennzeichen und abrundend eine Rekonstruktion des Verhältnisses von Einsamkeit und Scham von vorrangigem Interesse.

Dadurch wird offen gelegt, inwieweit Scham in den Sozialwissenschaften thematisiert und bereits in einen sinnhaften Zusammenhang von Einsamkeit und Isolation gestellt wurde.

---

<sup>535</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.18

<sup>536</sup> Dazu zählt neben der Scham, das Schuldgefühl.

## 8.1 Zur Allgegenwärtigkeit der Scham

Scham zählt, ebenso wie die Einsamkeit, zu den existenziellen Emotionen. Trotzdem stellt sie eine, der am meisten verborgenen Emotionen dar, denn kaum ein anderes Gefühl wird derart tabuisiert wie das Schamgefühl.

In Zeiten scheinbar grenzenloser Selbstenthüllung und Freizügigkeit, die sich sowohl auf den Körper als auch auf die Persönlichkeit bezieht, drängt sich jedoch die Frage auf, ob Scham rückläufig ist und zu den obsoleten Gefühlen unserer Gesellschaft gehört.<sup>537</sup>

Menschen exponieren sich in Talkshows und anderen Fernsehformaten, Modetrends dirigieren körperliche Enthüllung und Werbespots scheinen nur noch wirksam zu sein, wenn möglichst viel Haut gezeigt und die Produktdarstellung von Lustgeräuschen und Liebesgebärden begleitet wird. Die verschiedensten Aktivitäten grenzenloser Selbstdarstellung lassen den Schluss zu, dass das Schamgefühl, dem Anschein nach seine Bedeutung als Tugend und Wert verloren hat.<sup>538</sup> Inzwischen scheint Scham eher ein Relikt aus vormoderner Zeit zu sein, das nur noch mitleidig belächelt wird,<sup>539</sup> denn auch das Mitteilen intimer Bekenntnisse vor Publikum ist heute längst zu einer anerkannten Alltagskultur geworden. Peinliches wird im öffentlichen Raum vielmehr gezielt provoziert und medienwirksam demonstriert, um das Publikum zu unterhalten. Spießig und gehemmt sind mittlerweile diejenigen, welche die sexuelle Extravertiertheit verweigern und ihre Schamgefühle gewissermaßen verteidigen.

Selbst die wissenschaftliche Hinwendung zu dem Phänomen Scham wurde lange Zeit stark vernachlässigt. Inzwischen hat sie jedoch einen erheblichen Aufschwung erfahren, was als Indiz dafür gedeutet werden kann, dass das Phänomen kaum etwas von seiner Aktualität eingebüßt hat.<sup>540</sup>

<sup>537</sup> vgl. Raub, Michael: Scham- ein obsoletes Gefühl? In: Kühn, Rolf et al. (Hrsg.): Scham – ein menschliches Gefühl. Westdeutscher Verlag, Opladen 1997, S. 27-43

<sup>538</sup> vgl. Neckel, Sighard: Achtungsverlust und Scham – Die soziale Gestalt eines existentiellen Gefühls. In: Fink-Eitel, Hinrich/Lohmann, Georg (Hrsg.): Zur Philosophie der Gefühle; 1. Auflage. Frankfurt: Suhrkamp 1993, S.262. Für Neckel tritt Scham dadurch jedoch als soziale Sanktion umso stärker in den Vordergrund.

<sup>539</sup> vgl. Krämer, Axel: Scham macht geil! In: tazmag, 14./15.Juni 2003, S.VI

<sup>540</sup> Bedeutsame Werke sind unter anderem: Wurmser, León: Die Maske der Scham, Springer-Verlag, Berlin, Heidelberg 1990; Lewis, Michael: Scham-Annäherung an ein Tabu, Knauer 1995; Neckel, Sighard 1991; Seidler, Günter H.: Der Blick des Anderen: eine Analyse der Scham; Stuttgart: Verlag International Psychoanalyse 1995; Hilgers, Micha 1997; Schüttauf, Konrad et.al.: Das Drama der Scham. Ursprung und Entfaltung eines Gefühls. Vandenhoeck &

Scham widerfährt jedoch letztlich jedem Menschen und auch zukünftig wird es nicht möglich sein, ihr plötzliches und unerwartetes Erscheinen zu verhindern – gleich, wie viel Mühe und Achtsamkeit darauf verwendet wird.

Scham lässt nicht mit sich verhandeln. Sie tritt auf und überwältigt, ohne Vorboten der Ankündigung zu senden. Vermeintliche Schutzmechanismen sind außer Kraft gesetzt. Das Schamgefühl überkommt jeden von uns, unabhängig von Zeit und Ort, Lebens- und Altersphase. Damit ist Scham allgegenwärtig.

## 8.2 Anlässe und Quellen der Scham

Wofür schämt sich der Mensch? Welche Faktoren spielen für das Auftreten der Scham eine Rolle? Gibt es bestimmte Anlässe und Bedingungen, die das Erscheinen von Scham begünstigen?

Bei der Beantwortung der Frage, welche Voraussetzungen gegeben sein müssen, damit der Mensch sich über etwas Bestimmtes schämt und ihm ganz bestimmte Ereignisse und Eigenschaften zum Schamanlass werden, stößt Lietzmann auf drei wesentliche Faktoren:<sup>541</sup>

1. individuell-psychologische Faktoren
2. soziale Faktoren
3. kulturelle Faktoren

Diese drei Elemente stellen die Bedingung für das Auftreten konkreter Schamanlässe dar. Von ihnen ist abhängig, welches Ereignis oder welche Eigenschaft in welcher Häufigkeit und Intensität auftritt. Auch hier wird wieder die physische Ebene übersehen, die eine wesentliche Größe und spezifische Bedingung für Scham darstellt.

Anlässe von Scham können sich überall verbergen. Sie lauern im Hintergrund und drängen sich mit überwältigender Intensität auf.

---

Ruprecht, Göttingen 2003 und als Sammelband: Kühn, Rolf et. al. (Hrsg.) Scham-ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag, Opladen 1997. Auch Dissertationen wurden zu Scham verfasst, wie: Stolz, Günther: Scham-Schüchternheit-Errötungsangst 1997, Lietzmann, Anja: Theorie der Scham 2003 sowie Kalbe, Wolfgang: Scham-Komponenten, Determinanten, Dimensionen, 2003.

<sup>541</sup> vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.122. Dass der Mensch sich *überhaupt* schämen kann, liegt für Lietzmann an seiner besonderen Existenzweise, unter der Bedingung seiner exzentrischen Positionalität.

Jeder Moment kann letztlich Quelle der Scham sein oder zu ihm werden. Kalbe ist sogar der Auffassung, dass es schwer ist Lebensbereiche zu nennen, in denen Scham *nicht* auftreten kann.<sup>542</sup> Bedeutsam ist, dass der Verstoß, das Fehlverhalten oder die vermeintlichen Unzulänglichkeiten entdeckt wurden, wobei auch die antizipierte Entdeckung bereits Scham auslösend sein kann.

Die Prävalenz und Intensität der Scham hängt damit zum einen von den (moralischen) Bewertungen jedes einzelnen ab und zum anderen von der individuellen Schamempfindlichkeit bzw. Schamdisposition.<sup>543</sup>

Scham ist eine subjektive Blößeempfindung. Anlässe, die den einen Menschen in tiefe Scham stürzen können, lassen einen anderen möglicherweise emotional unberührt oder lösen eher Wut, Ärger und Aggression aus.<sup>544</sup>

Entsprechend vielseitig und vielfältig sind auch die Momente der Scham. Sie können auf einem breiten Spektrum von moralischen Verstößen, einem Nichtentsprechen von Konventionen und körperlichen sowie ästhetischen Idealen angelegt sein.

Menschen schämen sich für ihr Aussehen und für tatsächliche oder vermeintliche körperliche Makel. Ebenso können soziale Herkunft, Arbeitslosigkeit oder Armut dem Schamgefühl zugrunde liegen. Auch das Alter(n) kann Scham auslösend sein. Beginnend bei dem eigenen Alterungsprozess, der aufgrund der gesellschaftlichen Jugendzentrierung nicht verkraftet wird, bis hin zu der Scham, die empfunden wird, wenn Menschen zum Pflegefall werden und die Kontrolle der körperlichen Funktionen immer mehr entgleitet.<sup>545</sup>

Meistens finden sich die Schamanlässe jedoch auf der Bezugsebene des Körpers, der Persönlichkeit oder des Status. Es geht hier folglich um den Menschen in seiner physischen Natürlichkeit, seiner selbst beanspruchten Identität und in der sozialen Wertschätzung.<sup>546</sup>

Auch Wurmser vertritt die Auffassung, dass es letztlich die sichtbaren und auffallenden Mängel, im eigenen physischen und sozialen Bild sind, derer man

---

<sup>542</sup> vgl. Kalbe, Wolfgang 2003, S.39 und S.68 ff. Kalbe hat eine Liste von 48 potenziellen Schamanlässen erstellt, die Scham auslösen können.

<sup>543</sup> Näheres zur Schamdisposition findet sich bei Landweer, Hilge 1999, S.85 ff; Jacoby, Mario: Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Ihre Bedeutung in der Psychotherapie.- Zürich Düsseldorf: Walter 1999, S.173 ff

<sup>544</sup> Wobei diese kämpferischen Gefühle auch Formen der Schamabwehr sein können.

<sup>545</sup> Siehe hierzu auch Gröning, Katharina: Entweihung und Scham: Grenzsituationen in der Pflege alter Menschen.- 3. Auflage; Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag 2001

<sup>546</sup> vgl. Neckel, Sighard 1993, S.251

sich schämt.<sup>547</sup> Scham steuert die Bewegungen und Haltungen des Körpers oder schreibt sich in ihm ein. Sie führt zu maßloser Verunsicherung, legt sich auf das Selbstwertgefühl und vergrößert damit das Ich-Ideal. Dies kann eine weitere Quelle der Scham sein.

Wenn die Diskrepanz zwischen den tatsächlichen Fähigkeiten und dem Ich-Ideal zu groß wird, besteht eine ständige Gefahr der Beschämung. Damit sich Scham anfälligkeit und Schamintensität verringern, ist es jedoch von Bedeutung, dass sich die Spannung zwischen dem Ich-Ideal und der Wahrnehmung des tatsächlichen Selbst reduziert.

Scham gilt als gelebte Erfahrung sozialer Missachtung. Sie führt zu einer defizitären Selbstbewertung und selbst empfundener Inferiorität. In Zeiten, in denen das Individuum ständigen sozialen Vergleichen ausgesetzt ist, nistet sie sich als heimliches Gefühl unter die dünne Haut der Individualität ein.<sup>548</sup> Damit ist Scham maßgeblich Ausdruck sozialer Ungleichheit und stets von der Gefahr der Ausgrenzung und Einsamkeit umgeben.

### 8.3 Kennzeichen und Bestimmung der Scham

Scham ist ein Gefühl uneingeschränkter Selbstbeobachtung, Selbstaufmerksamkeit<sup>549</sup> und Ichbewusstheit.<sup>550</sup>

Erröten, Wegsehen, das Niederschlagen der Augen, Sprachlosigkeit und Zittern sind nur einige Symptome, die zum Ausdruck bringen, wie groß Beklemmung und Leid mit dem Auftreten und Erleben der Scham verbunden sind.

Kein anderes Gefühl erweckt in ähnlicher Intensität den Wunsch, sich verstecken, bedecken und auflösen zu wollen. Im Verstecken soll das Innere vor den Blicken der anderen geschützt werden, denn im Schamgefühl fühlt sich der Betreffende exponiert und von dem Gefühl beherrscht, minderwertig zu sein. Diese Form der Entwertung bezieht sich dabei stets auf die gesamte

<sup>547</sup> vgl. Wurmser, León 1990, S.46

<sup>548</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.251

<sup>549</sup> vgl. Kruse, Otto: Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung: Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie. Stuttgart: Enke 1991, S.146. Kruse spricht hier von einer öffentlichen Selbstaufmerksamkeit. Mit Bezug auf Schwarzer (1987) ist öffentliche Selbstaufmerksamkeit, die Selbstwahrnehmung im Licht der sozialen Meinung. Nur dann, wenn man sich selbst für ein Versagen oder einen Fehler verantwortlich fühlt, reagiere man mit Scham.

<sup>550</sup> Damit ist gemeint, dass Scham entsteht, wenn man völlig exponiert ist und um die Blicke der anderen weiß. Vgl. Lewis, Michael 1993, S. 108. Lewis bezieht sich hier auf Erikson.



Person und nicht nur auf Teile der Persönlichkeit. Scham richtet sich folglich darauf, wie die eigene Person in ihrem gesamten Dasein bewertet und entwertet wird, und zwar nicht nur vor den anderen, sondern auch vor sich selbst.<sup>551</sup>

Das Schamgefühl überschreitet Grenzen. Es überträgt sich auf die Schamzeugen und steckt damit an, denn allein das Teilhaben an einer Schamszene kann bereits Scham auslösend sein.<sup>552</sup> Landweer bezeichnet den Vorgang als Mit-Scham, Scham, anlässlich der wahrgenommenen Scham eines anderen Menschen zu empfinden.<sup>553</sup> Sie rechnet Mit-Scham daher den großen Sympathiegefühlen zu, also jenen Emotionen, die Anteil an den Gefühlen anderer nehmen. Damit wird vor allem die Sozialität der Scham evident. Der Beschämte gilt in erster Linie als Opfer, das es zu bedauern gilt, insbesondere, wenn einer Schamsituation beigewohnt wird.

Nicht selten lässt sich jedoch beobachten, dass selbst feindlich gesinnte Gefühle gegenüber einer Person in den Hintergrund treten, wenn offensichtlich ist, dass ihre Würde verletzt und sie bloßgestellt wurde.

Gefühle wie Wut, Ärger und Aggression die gegen die Person gerichtet waren, werden stattdessen durch Mitleidsgefühle ersetzt. Ein Mensch, der bereits am Boden liegt, wird häufig auch von seinen Feinden verschont. Das Individuum wird zwar weder aktiv geschützt noch werden Maßnahmen ergriffen von der Scham abzulenken; es entsteht allerdings ein gewisser Schonraum, in dem Waffenruhe herrscht und selbst Schadenfreude zurücksteht.

Die Betroffenheit greift damit lähmend auf die Scham-Zeugen über, die schweigend zurückstehen und selbst ohnmächtig, den Beschämten isoliert stehen lassen. Der Beschämte kann nicht einmal mehr kämpfen, um seine entgleitende Würde wieder herzustellen. Derjenige, der sich schämt, spürt daher seine absolute Unterlegenheit und verliert nicht nur an Achtung und Macht, sondern auch an jeglicher Durchsetzungskraft, was seine eigenen Interessen betrifft.<sup>554</sup> Einsam und von allen verlassen muss er sich ergeben.<sup>555</sup>

---

<sup>551</sup> vgl. Jacoby, Mario 1999, S.15

<sup>552</sup> vgl. Hilgers, Micha 1997, S.20

<sup>553</sup> vgl. Landweer, Hilge 1999, S.126

<sup>554</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.17

<sup>555</sup> Hinsichtlich der Schamzeugen weist Lietzmann auf folgende wissenschaftliche Debatte hin: ob jemand und in welcher Intensität jemand Scham auszulösen vermag, hängt von drei Faktoren ab: 1. Vom Grad der Nähe oder Ferne zum Schamzeugen. 2. von der Art der Stellung innerhalb des Hierarchiegebildes und 3. von dem Bedeutungsgrad, den der Zeuge für das Schamsubjekt hat. Vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.133. M.E. muss der Schamzeuge jedoch nicht

Die lähmende Betroffenheit der anderen kann jedoch auch positiv gedeutet werden. So erkennt Mariauzouls in der Zurückhaltung der Zuschauer auch soziale Elemente.<sup>556</sup> Als positive Reaktionen der Scham-Zeugen gelten Mitleid, Akzeptanz, Sympathie und die Bereitschaft Hilfeleistungen zu erbringen.

Die abwartende Haltung der Zuschauer kann daher als Hilfestellung gedeutet werden, dem schämenden Gegenüber die Gelegenheit zu geben, eine neue Form der Selbstdarstellung wieder zu finden. Dem lässt sich jedoch entgegen, dass bei moralischen Verstößen vorrangig negative Reaktionen, wie Spott und Hohn, Verachtung, Zurückweisung und soziale Isolation zu erwarten sind und es zumindest längerfristig zu einer Verminderung der Wertschätzung und des Respekts kommt.

### 8.3.1 Typen der Scham

Schüttauf et.al unterscheiden zwei Typen der Scham, die sich hinter dem Schamgeschehen verbergen und damit ihren Kernbereich betreffen:

1. die Scham, die auftritt, wenn ein Aspekt für andere sichtbar wurde, der versucht wurde zu verbergen. Hier erfolgt eine passive Bloßstellung des ängstlichen Subjekts, das auf die Verbergung vermeintlicher Unzulänglichkeiten bedacht ist. (*pudor denudationis*)<sup>557</sup>
2. die Scham, die eintritt, wenn sich jemand trotz vermeintlicher Unzulänglichkeit in den Vordergrund stellt, sein Hervortreten jedoch fehlschlägt. (*pudor exhibitionis*)<sup>558</sup>

Das Schamgeschehen an sich, also das Drama der Scham, das sich vor den Augen der anderen abspielt, setzt sich für die Autoren aus folgenden sieben Strukturelementen zusammen:<sup>559</sup>

---

nur eine positive Bedeutung haben. Besonders vor Personen, die eine negative Bedeutung für das Individuum haben, kann die Scham intensiver auftreten.

<sup>556</sup> vgl. Mariauzouls, Charles: Psychophysiologie von Scham und Erröten. Inaugural – Dissertation, Universität München, 1996, S.29

<sup>557</sup> vgl. Schüttauf, Konrad et.al. 2003, S.11 und S.13 ff

<sup>558</sup> vgl. Schüttauf, Konrad et.al. 2003, S.11 und S.55 ff

<sup>559</sup> vgl. Schüttauf, Konrad et.al. 2003, S.23 ff

1. Beziehung und Wertschätzung
2. Normen und Ideale
3. Ungenügen
4. Verbergen und Täuschen
5. Enthüllung
6. Verwerfung
7. Ungeschehenmachen

Voraussetzung ist zunächst die *Beziehung und Wertschätzung*, durch welche das Gefühl der Anerkennung und des Angenommenseins erfahren wird.

*Normen und Ideale* bilden die Wertgrundlage dieser Beziehungen. Hier wird zwischen Verbotsnormen und Kompetenznormen unterschieden. Verbotsnormen sind Normen mit moralischer Prägung, die sich in der Aussage „Das tut man nicht“ widerspiegeln. Kompetenznormen sind hingegen Normen, die sich auf Fähigkeiten beziehen und mit der Erwartung verknüpft sind, dass bestimmte Fertigkeiten beherrscht werden. Sie bündeln sich in der Formulierung: „Das muss ich können.“

Das *Ungenügen* gilt als Ausgangspunkt des Schamgeschehens an sich. Das Individuum kann durch die Verletzung der jeweiligen Norm dem jeweiligen Ideal der Gruppe oder der Beziehung nicht (mehr) genügen.

Zum Schamereignis kann es jedoch erst kommen, wenn zuvor eine *Täuschung* begangen wurde. Diese wird entlarvt, wenn der Anschein erweckt wurde, dass die Normen erfüllt werden, im entscheidenden Moment, durch das jeweilige Versagen, jedoch die Täuschung der anderen offenkundig wird.<sup>560</sup> Schüttauf et. al. führen hier das Beispiel eines angesehenen Wissenschaftlers auf, von dem öffentlich wird, dass er die elementarsten Kenntnisse seines Fachgebietes nicht beherrscht.<sup>561</sup> Aufgrund dieser Täuschung liegt die Täterschaft und Verantwortlichkeit des Betreffenden dem Schamgefühl zugrunde. Hätte der Betreffende nicht getäuscht, so gäbe es keine Bloßstellung und damit kein Motiv für die Scham.<sup>562</sup>

Mit der *Enthüllung* setzt erst das eigentliche Schamerlebnis ein. Durch sie wird die Verfehlung vor den Augen der anderen offensichtlich.

---

<sup>560</sup> Die Reaktion der anderen ist dann in der Regel Ent-Täuschung.

<sup>561</sup> vgl. Schüttauf, Konrad et.al. 2003, S.18

Das Gefühl des Verworfenenseins ist wiederum der darauf folgende tiefe Schmerz der Scham. *Verwerfung* deshalb, da der Betreffende aus seiner bisherigen Stellung, Position, Gemeinschaft oder Beziehung herausstürzt, indem ihm die Wertschätzung der anderen entzogen wird. Damit steht er isoliert, fühlt sich ausgegrenzt und einsam.

Die Versuche des *Ungeschehenmachens* resultieren letztlich aus dem Schmerz des Schamerlebens. Die Hände werden vor das Gesicht geschlagen, als wäre es dadurch möglich, in die ursprüngliche Unsichtbarkeit zurück zu kehren. Die Augen werden gesenkt oder die Ehre wird im extremsten Fall und radikaler Weise durch Selbsttötung wiederhergestellt.

Schüttauf et.al schließen auch nicht aus, dass das Erröten eine Form des Sich-Wiederverbergens hinter einer dunklen Maske ist. Allerdings spricht dem entgegen, dass das Erröten eine gesteigerte Aufmerksamkeit auf sich zieht und eher Beschämung signalisiert bzw. diese entlarvt.<sup>563</sup>

Um die Genese der Scham aufzuklären, gehen die Autoren von einer Vorform der Scham, als Voraussetzung der eigentlichen Scham, aus. Sie treffen eine Unterscheidung zwischen Proto-Scham einerseits und voll entwickelter Scham andererseits.

Die Proto-Scham geht auf das ursprüngliche Verwerfungserlebnis des Kindes zurück, das die Erfahrung von Negation erfährt, nachdem es zuvor ein vollständiges und umfassendes Gefühl des Angenommenseins und der Bestätigung durch die Mutter erfahren hat.<sup>564</sup>

Da das Kind jedoch noch keine Kenntnis darüber hat, welche Normen und Ideale es beachten muss, trifft die Zurückweisung zunächst einen Unschuldigen. Das Kind wird damit erstmals durch die Beschämung mit einem

---

<sup>562</sup> Täuschungen haben zahlreiche Varianten. So können falsche Tatsachen vorgespiegelt werden oder die anderen in einem irrtümlichen Glauben über sich selbst gelassen werden.

<sup>563</sup> Stolz weist darauf hin, dass man sich einem erröteten Gesprächspartner gegenüber sicherer und überlegener fühlt und das Erröten folglich als ein visuelles Unterwerfungssignal gedeutet werden kann. Vgl. Stolz, Günther 1997, S.74 ff

<sup>564</sup> Beispielhaft führen sie hier verschiedene traumatische Ablehnungserfahrungen an, die das Kind durch alle Entwicklungsphasen erfährt: Nachdem die Mutter beim Stillen zunächst begeistert von dem Appetit des Säuglings ist, signalisiert sie eine kaum registrierbare Ablehnung, wenn sie plötzlich seine Gier bemerkt. Das Kind erfährt, dass die Mutter seinen ganzen Körper bejaht und bewundert. Bei dem Versuch des Kindes, ihr auch sein Genital zur Liebkosung anzubieten, reagiert sie jedoch mit Unwillen. Später erstreckt sich dieses Wechselspiel aus Bestätigung und Negation, auf das Feld von Können und Kompetenz. Ablehnung wird dann bereits erfahren, indem die erwartete Anerkennung ausbleibt. Z.B. durch Schweigen, wenn das Kind fällt. Vgl. Schüttauf, Konrad et.al 2003, S.41

„Scham dich!“ konfrontiert, das es letztlich nicht verstehen kann.<sup>565</sup> Schließlich kann das Kind noch keine Täuschung vornehmen, die durch die anderen enthüllt wird, da es die Normen und Ideale noch nicht kennt.

Die voll entwickelte Scham trifft hingegen keinen Unschuldigen, da sie erst dann eintritt, wenn entdeckt wurde, dass man einer bestimmten Norm oder einem Ideal nicht genügt, obwohl man vorgegeben hat dies zu tun. Dies setzt, im Vergleich zum Kind, das Wissen und die Kenntnis über die Normen und Ideale, die unsere Kultur ausmachen, voraus.

Schüttauf et.al. bringen einige neue Elemente ein, die zu einem weiteren vertieften Verständnis der Scham beitragen.

Zunächst unterscheiden sie zwischen zwei Schamformen, die zum Ziel haben

1. das eigene Ungenügen so lange wie möglich zu verbergen und
2. mutig, durch Hervorkehrung und Darstellung, die anderen für sich und den begangenen Tabubruch einzunehmen und sie in gewisser Weise zu verführen.

Die Besonderheit liegt darin, dass sie den Beschämten nicht ausschließlich als passives Opfer identifizieren, sondern ihm eine Täterschaft zuschreiben, die durch die Enthüllung, als entscheidendes Wesensmoment der Scham, entlarvt wird.<sup>566</sup> Dies setzt für sie jedoch zwingend eine vorgeschaltete Verbergung durch das Subjekt voraus.

Der Tatbestand ergibt sich somit aus der Täuschung, die zuvor durch den Betreffenden selbst begangen wurde. Durch das entstandene Trugbild kann das Individuum daher mitverantwortlich für die Scham gemacht werden. Weitergeführt bedeutet das, dass letztlich auch die Ausgrenzung und Isolation, die zum einen im Zustand des Schamerlebens, jedoch zum anderen auch in Folge dessen eintritt, ebenfalls in die Verantwortlichkeit des Betreffenden fällt. Damit sind in gewisser Weise auch Isolation und Einsamkeit selbst verschuldet.

---

<sup>565</sup> vgl. Schüttauf, Konrad et.al. 2003, S.45. Die Autoren weisen darauf hin, dass eine tiefe Ungerechtigkeit darin liegt, wie uns Normen und Ideale verbindlich beigebracht werden. Dies hat zur Folge, dass wir mit dieser Art von Ungerechtigkeit, ein Leben lang nicht aufhören können zu hadern.

<sup>566</sup> Nunner-Winkler erwähnt ebenfalls, dass Scham in der ersten Person, als Täter erfahren wird. Allerdings führt sie dies nicht weiter aus. Sie verfolgt stattdessen stärker die Empörung, die in der zweiten und dritten Person, als Opfer oder Zuschauer erfahren wird. Vgl. Nunner-Winkler, Gertrud: Empathie, Scham und Schuld: Zur moralischen Bedeutung von Emotionen. In: Grundmann, Matthias (Hrsg.) Konstruktivistische Sozialisationsforschung. 1. Auflage-Frankfurt am Main: Suhrkamp 1999, S.151

Würde der Betreffende nicht verbergen und täuschen, so würde auch keine Verwerfung erfolgen. Da nichts enthüllt wird, was Anlass zur Scham geben könnte, erfolgt auch kein Entzug der grundlegenden Wertschätzung, die der Betreffende zuvor erfahren hat.

An dieser Stelle tritt jedoch noch ein weiteres Gefühl hinzu, das der Scham sehr nahe steht: das Schuldgefühl.

Durch das Verbergen und die Täuschung wurde den anderen etwas angetan. Somit muss neben der Scham zusätzlich noch die Schuld verkräftet werden, die Täuschung und Täterschaft mit sich führt. Während die Aufmerksamkeit bei der Schuld auf dem Verhalten oder Tun liegt, bezieht sich das Versagen bei der Scham auf die gesamte Person.

Scham, Einsamkeit und Schuld liegen hier sehr dicht beieinander, obwohl sie eigenständige Gefühle für sich darstellen. Sie bilden damit für das Individuum ein belastendes Geflecht von Emotionen, das in seiner Komplexität bewältigt werden muss.<sup>567</sup>

Die vorgestellten Ansätze stellen eine interessante Erweiterung der bisherigen Arbeiten dar, allerdings ist fraglich, ob die Unterscheidung der zwei Schamtypen tatsächlich die Fülle der alltäglichen Schamerfahrungen erfasst. Insbesondere der Aspekt, dass Scham stets auf Täuschung zu beruhen scheint gibt Anlass zu kritischen Anmerkungen.

Schüttauf et. al. setzen für beide Schamtypen zwingend voraus, dass eine Verbergung vorgeschaltet gewesen sein muss und der Beschämte damit nicht nur Opfer, sondern Täter ist. Um das erwähnte Beispiel des Wissenschaftlers aufzugreifen, von dem öffentlich wurde, dass er Grundkenntnisse seines Fachgebietes nicht beherrscht, setzt dies voraus, dass er sich seiner Unkenntnis bewusst ist und darin die Täuschung liegt.

Es besteht jedoch ebenso die Möglichkeit, dass er sich gar nicht im Klaren darüber ist, dass ihm wesentliche Kenntnisse seines Fachgebietes fehlen und er sich selbst darüber erstaunt sieht.

---

<sup>567</sup> Zahlreiche Autoren haben sich mit Scham und Schuld beschäftigt. U.a. Wurmser, León: Identität, Scham und Schuld. In: Kühn, Rolf et.al. (Hrsg.): Scham - ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1997, S.11-24; Blankenburg, Wolfgang: Zur Differenzierung zwischen Scham und Schuld. In: Kühn, Rolf et.al. (Hrsg.): Scham - ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1997, S.45-56; Lewis, Michael 1995; eine Übersicht bietet auch Mariauzouls, Charles 2003, S.42 ff

Eine andere Variante wäre, dass er zwar über die vorausgesetzten Kenntnisse verfügt, ihm diese jedoch aufgrund der Überraschung mit ihnen, in dem aktuellen fachlichen Kontext plötzlich konfrontiert zu sein, für diesen Moment entfallen sind. Darüber hinaus darf nicht übersehen werden, dass auch ein ausgewiesener Wissenschaftler von situativ bedingten menschlichen Gefühlsregungen, wie Aufregung und Nervosität nicht verschont bleibt, die zu gedanklichen Blockaden führen können. Ihm deshalb Täuschung und bewusstes Verbergen zu unterstellen, wäre somit eine recht eng gefasste Betrachtungsweise.

Ein weiteres Beispiel, welches die Täuschung als Voraussetzung in Frage stellt, bezieht sich auf die Scham, die eintritt, wenn körperlich etwas sichtbar wird, was verdeckt bleiben sollte. Bedeckt eine Frau ihre Kahlköpfigkeit nach einer Chemotherapie mit einem Kopftuch und wird dieses versehentlich vom Wind entfernt, so wird sie Scham empfinden, ohne dass sie zuvor eine Täuschung begangen hat.<sup>568</sup>

Weitere Beispiele, die den Eigenanteil des Subjekts, in Form von Täuschung und Täterschaft in Frage stellen, finden sich im Bereich der Pflegebedürftigkeit oder in altersbedingten nachlassenden Körperfunktionen.

Durch die zahlreichen Varianten der Schammomente wird deutlich, dass keineswegs jedem Schamgefühl eine verwerfliche täuschende Handlung vorausgehen muss.

Da die Studie von Schüttauf et al. jedoch selbst beschreibend nicht den Anspruch erhebt, eine breite Übersicht über die Fülle der Erscheinungen und Probleme, die mit dem Thema Scham verbunden sind zu geben, ist ihr Ansatz vorrangig als bereichernde Ergänzung zu betrachten, der allerdings vorherige keineswegs vollständig in Frage stellen muss.

---

<sup>568</sup> Nun ließe sich entgegen, dass die Täuschung bereits darin lag, dass andere davon ausgehen sollten, dass trotz Chemotherapie noch Haare vorhanden sind. Dies würde sich jedoch dann relativieren, wenn die Zuschauer zuvor über den Haarausfall informiert waren.

#### 8.4 Varianten der Scham: Abgrenzung der Scham zu Peinlichkeit, Verlegenheit und Schüchternheit

Im Spektrum Scham, Peinlichkeit und Verlegenheit lassen sich neben den Unterschieden hinsichtlich der Leiblichkeit und des Blickverhaltens qualitative Differenzen ausmachen, die es fraglos rechtfertigen, von unterschiedlichen Phänomenen auszugehen.<sup>569</sup> Auch ich möchte Peinlichkeit, Verlegenheit und Schüchternheit eindeutig von dem Schamgefühl abgrenzen.

Da Scham, im Rahmen dieser Arbeit, in den Kontext von Einsamkeit gesetzt wird, halte ich eine Differenzierung ihrer Varianten für notwendig, um ihrer Bedeutung in ausreichendem Maß gerecht zu werden. Dies schließt jedoch nicht aus, die Phänomene trotzdem der *Familie der Schamgefühle* zu zuordnen.<sup>570</sup> Auch möchte ich keineswegs ihre Verwandtschaft zur Scham negieren.

Verschiedene Autoren weisen ebenfalls darauf hin, dass zwischen den wesensverwandten Gefühlen der Scham unterschieden werden sollte, allerdings halten sie selbst eine Differenzierung in ihren Untersuchungen und Studien nur selten konsequent ein.<sup>571</sup>

Dies mag zum einen daran liegen, dass eine überzeugend klare Unterscheidung bisher nicht getroffen wurde. Zum anderen sind die Grenzen fraglos fließend, weshalb Differenzierungen vorerst immer nur Versuche darstellen können.

Scham, Peinlichkeit und Verlegenheit können zum einen als verschiedene Intensitätsstufen des gleichen Gefühls bezeichnet werden.<sup>572</sup> Sie können jedoch ebenso qualitativ andere Phänomene darstellen.<sup>573</sup>

<sup>569</sup> vgl. Landweer, Hilge 1999, S.43

<sup>570</sup> vgl. Hilgers, Micha 1997, S.11

<sup>571</sup> So ist Michael Lewis recht uneindeutig, wenn er es einerseits für möglich hält, dass Verlegenheit nicht dasselbe wie Scham ist, andererseits jedoch die Möglichkeit für ihn besteht, dass Verlegenheit und Scham tatsächlich zusammenhängen und sich nur durch ihre Intensität unterscheiden. Vgl. Lewis, Michael 1995, S.141. Auch Lietzmann differenziert nicht konsequent. Vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.116 ff sowie S.132 und S.173

<sup>572</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.194. Auch Micha Hilgers 1997, Michael Lewis 1995, Serge Tisseron 2000 und León Wurmser 1990 unterscheiden zwischen Verlegenheit und Scham hinsichtlich des Intensitätsgrades.

<sup>573</sup> vgl. Amering, Michaela/Griengl, Henna: Verlegenheit-Peinlichkeit. In: Katschnig, Heinz (Hrsg.): Wenn Schüchternheit zur Krankheit wird...: über Formen, Entstehung und Behandlung der Sozialphobie; Wien, Facultas-Univ.-Verlag 1998, S.35



Während Schüchternheit in das Vorfeld der Scham gesetzt werden kann, können Peinlichkeit und Verlegenheit quantitativ als schwächere Schamphänomene verstanden werden.<sup>574</sup> Die Varianten sind hier vielfältig.

Auch im alltäglichen Sprachgebrauch findet kaum eine scharfe Abgrenzung zur Scham statt. Schüchternheit, Verlegenheit und Peinlichkeit werden nicht selten synonym mit Scham verwendet. Darüber hinaus finden sich häufiger Aussagen von Mitmenschen darüber, dass ihnen etwas peinlich gewesen ist oder sie verlegen waren. In den seltensten Fällen wird jedoch geschildert, dass Scham empfunden wurde.<sup>575</sup>

Dies bedeutet hingegen kaum, dass die gegenwärtigen gesellschaftlichen Lebensbedingungen Scham auflösend sind. Vielmehr besteht heute eine normative Erwartung auf Schamlosigkeit. Dies hat zur Folge, dass sich zu schämen selbst eine beschämende Angelegenheit geworden ist,<sup>576</sup> mit der Folge, dass Scham über die Scham entsteht.

Scham bewirkt Sprachlosigkeit. Ereignisse, die peinlich sind, zu Verlegenheit führen oder denen Schüchternheit vorausgeht, sind hingegen mehr oder weniger kommunizierbar. Nach meiner Auffassung kann daher eher von einer Form der *Schamignoranz* gesprochen werden. Die Scham ist jedoch nach wie vor vorhanden. Sie ist somit keineswegs verschwunden, sondern wird in der Hoffnung ihr zu entgehen bevorzugt missachtet.<sup>577</sup>

#### 8.4.1 Peinlichkeit

Peinlichkeit lässt sich bei genauer und intensiver Betrachtung zunächst recht eindeutig vom Schamgefühl abgrenzen. So ist auffällig, dass Individuen eher davon berichten (können), dass ihnen etwas peinlich ist, als dass sie sich für

<sup>574</sup> vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.116

<sup>575</sup> Falls dies doch geschehen sollte, so ist fraglich, ob hier wirklich Scham gemeint ist oder eher ihre Varianten. Über tiefe Scham lässt sich m.E., wenn überhaupt, nur in einem vertrauensvollen Rahmen sprechen, wie z.B. in einem therapeutischen Kontext. Auch Jacoby weist darauf hin, dass seelische, körperliche und sexuelle Vergewaltigungen das Gefühl der eigenen Würde derart traumatisieren können, dass tiefe Scham die Menschen daran hindert, überhaupt davon zu sprechen. Vgl. Jacoby, Mario 1999, S.54

<sup>576</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.77

<sup>577</sup> Schamlosigkeit beinhaltet, dass die Scham sich verflüchtigt und losgelöst hat. Schamignoranz bedeutet hingegen, dass die Scham in ihrer vollen Wirkung vorhanden ist, jedoch aufgrund ihrer Unerwünschtheit bevorzugt ignoriert wird.

etwas schämen.<sup>578</sup> Die Schilderung zurückliegender peinlicher Ereignisse kann sogar humorvoll vorgetragen werden und zu allgemeiner Erheiterung geselliger Runden beitragen. Das Sprechen über Scham würde hingegen kaum diesen Effekt erzielen.

Peinlichkeit macht im Gegensatz zur Scham nicht handlungsunfähig, sondern löst Versuche der Wiedergutmachung aus. In peinlichen Situationen können vom Individuum noch Versuche unternommen werden, die Situation noch irgendwie zu retten oder zu reparieren.<sup>579</sup> Mit dem Ziel, die peinliche Situation möglichst schnell zu überstehen, werden daher Scherze gemacht, Ablenkungsmanöver eingeleitet und Rechtfertigungen geäußert.

Auch das Umfeld bleibt handlungsfähig und tritt entlastend in Aktion. Damit löst Peinlichkeit eine große Hilfsbereitschaft in anderen aus und ist ein sehr soziales Gefühl. Die Vergesellschaftung drückt sich aus, indem gemeinsam versucht wird, das peinliche Ereignis zu beseitigen oder auszulöschen, und zwar durch Vertuschen, Übergehen, Herunterspielen oder anderen Hilfe- und Abhilfeleistungen.<sup>580</sup>

Während das Ziel der Vergesellschaftung bei der Peinlichkeit vor allem darin liegt, wieder soziale Normalität herzustellen,<sup>581</sup> ist dies bei der Scham nicht möglich. In ihr muss sich der Beschämte hilflos seiner Blöße ergeben und auch das Umfeld ist paralysiert.

In der Peinlichkeit hingegen bleibt die Kontaktfähigkeit zu sich selbst und zu den anderen noch weitgehend bestehen. Nicht selten wird der Blickkontakt während des peinlichen Moments mit anderen sogar gesucht, um sich zu

---

<sup>578</sup> Deshalb irritiert es, wenn Artel/Derksen berichten, dass die Entdeckung durch die Mutter, der auf sich selbst gerichteten sexuellen Handlung ihres jugendlichen Sohnes, für diesen *extrem peinlich* sei, sodass er diese Entdeckung für sich behält und darüber nicht mit seinen Freunden spricht. Hier kann m.E. kaum von Peinlichkeit gesprochen werden, sondern ausschließlich von Scham. Wäre es für ihn „nur“ peinlich, so könnte er darüber sprechen und wäre nicht derart verhalten, wie in dem Beispiel beschrieben. Zudem übersehen die Autorinnen, dass die *extreme Peinlichkeit* eher für die Mutter zutreffend wäre. Grundsätzlich nehmen Artel/Derksen keine Differenzierung zwischen Scham und Peinlichkeit vor. Vgl. Artel, Ann Christin/Derksen, Bettina: Oh, wie peinlich! Psychologie der kleinen Missgeschicke. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt Verlag, 1999, S.18 ff

<sup>579</sup> vgl. Semin, Gün R.: Peinlich, Peinlich! Aber warum eigentlich? In: Psychologie Heute, Dezember 1981, S.22

<sup>580</sup> Lietzmann sieht im Scherzen eine Hilfeleistung, die alle gemeinsam zum Lachen bringt und damit die Scham statt die Peinlichkeit überwindet. Dadurch wird deutlich, dass Lietzmann Scham und Peinlichkeit nicht differenziert. Vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.173

<sup>581</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.189 und S.195

vergewissern, ob der Normverstoß auch tatsächlich registriert wurde.<sup>582</sup> Der Blick der anderen und die Entdeckung des Fehlverhaltens ist daher entscheidend, um überhaupt Peinlichkeitsgefühle auszulösen.

Im Gegensatz zur Scham wird Peinlichkeit nur dann empfunden, wenn andere der Situation in irgendeiner Form beiwohnen.<sup>583</sup> Bei der Scham wurde der Blick der anderen hingegen internalisiert und setzt ihre tatsächliche Präsenz nicht zwingend voraus.<sup>584</sup>

Peinlichkeit wird demnach kaum für Ungeschicklichkeiten oder unfreiwillige Entblößung empfunden, wenn diese nicht vor den Augen anderer stattfindet.

So wird kaum jemandem peinlich sein, wenn eine Tasse zu Bruch geht oder der Hosenschlitz geöffnet ist. Die Peinlichkeit tritt erst dann auf, wenn sich das Geschehen in Gesellschaft ereignet bzw. offensichtlich ist, dass es durch andere registriert wurde.

Hier gilt jedoch zu ergänzen, dass Peinlichkeit auch im Rückblick empfunden werden kann, wenn beispielsweise davon ausgegangen werden muss, dass der geöffnete Hosenschlitz durch andere fortwährend registriert wurde. So kann der offene Reißverschluss, der erst spät vom Betroffenen selbst bemerkt wird, Peinlichkeitsgefühle aufgrund der Vorstellung auslösen, dass dieser Sachverhalt die ganze Zeit für jedermann sichtbar war. Die Intensität der Peinlichkeit richtet sich dann wiederum danach, wer gegebenenfalls davon Kenntnis genommen hat.<sup>585</sup>

Eine andere Variante der Peinlichkeit liegt in dem peinlich-berührt-sein des Zuschauers oder Entdeckers. So kann es peinlich berühren, einen Menschen zu treffen, der einem mit geöffnetem Hosenschlitz begegnet, obwohl selbst keine Verantwortlichkeit dafür besteht.

---

<sup>582</sup> vgl. Landweer, Hilge 1999, S.165. Darüber hinaus kann die Suche nach dem Blick der anderen auch ein Versuch der Vergewisserung sein, dass der Normverstoß nicht sanktioniert wird und zugleich um Verzeihung bitten.

<sup>583</sup> Das Beiwohnen einer Situation kann auch durch die Ferne, wie z.B. das Nachbarfenster erfolgen und setzt nicht zwingend eine räumliche Präsenz voraus.

<sup>584</sup> Allerdings muss hier zwischen der akuten Scham und dem grundlegenden Schamgefühl unterschieden werden. Die unwillentliche Entblößung eines Körperteils, die ein akutes Schamgefühl auslöst, setzt die unmittelbare Anwesenheit der anderen natürlich voraus.

<sup>585</sup> So mag zwar Peinlichkeit entstehen, wenn man von dem Einkauf zurückkehrt und die geöffnete Hose an sich bemerkt. Sie wird sich jedoch verstärken, wenn man während des Einkaufs *bedeutsame* Personen getroffen hat und davon ausgehen muss, dass auch sie davon Kenntnis genommen haben.

An dieser Stelle relativiert sich auch die bereits beschriebene Vergesellschaftung. Statt den Betreffenden darauf hinzuweisen und ihm damit eine Hilfeleistung zu bieten, wird dieser unwissend alleingelassen. Der geöffnete Reißverschluss wird ignoriert und der Betreffende insgeheim bedauert. Die Peinlichkeit des Entdeckers verhindert damit, den anderen aus seinem Dilemma zu befreien.<sup>586</sup>

Weitere Beispiele der Peinlichkeit, die auf Seiten des Zuschauers liegt, liefert der Festredner, der peinliche Worte von sich gibt und es selbst nicht bemerkt oder Menschen in talkshows, die öffentlich intime Geständnisse von sich geben, wodurch sich der Zuschauer peinlich berührt fühlt. Dieses aufkeimende Gefühl der Peinlichkeit stellt beim Betrachter eine Identifikation dar: er erkennt, dass es ihm selbst peinlich wäre, an der Stelle des anderen zu sein.<sup>587</sup> Die Peinlichkeit entsteht damit aufgrund der eigenen persönlichen Werte und Standards von Zurückhaltung und Benehmen und wird stellvertretend empfunden.

Ähnlich verhält es sich, wenn wir uns *für* jemanden schämen. Auch hier findet eine Identifikation statt. Mit Menschen, die uns nahe stehen identifizieren wir uns nicht nur selbst, sondern ihre Persönlichkeit und Merkmale werden auch von anderen auf uns selbst übertragen. Die Beschämung erfolgt hier nicht aufgrund einer eigenen Fehlhandlung, sondern aufgrund dessen, mit jemandem in Verbindung gebracht zu werden, der etwas fasch gemacht hat. Dies ist häufig der Fall, wenn Eltern sich für ihr Kind schämen oder der Ehepartner sich für das Verhalten oder Benehmen des anderen.

Es können daher folgende Varianten unterschieden werden:

1. sich für jemanden zu schämen, der sich selbst nicht schämt und sich
2. anlässlich der Scham eines anderen mit zu schämen.<sup>588</sup>

Während die Scham *für* jemanden eine stellvertretende oder Fremdscham ist, die zwar aufgrund der Verbundenheit auftritt, aber trotzdem in ihrer Struktur den anderen eher isoliert, bezieht sich die andere Variante auf eine Mit-Scham, die sich mit dem anderen solidarisiert.

---

<sup>586</sup> Nur bei sehr vertrauten Personen kann die Hürde, den anderen aufmerksam zu machen, überwunden werden.

<sup>587</sup> vgl. Hilgers, Micha. In: Kühn, Rolf et.al. 1997, S.94

Der Unterschied, sich stellvertretend für jemanden zu schämen oder stellvertretend Peinlichkeit zu empfinden, liegt vor allem in der Intensität des Kontaktes und in der emotionalen Nähe und Verbundenheit zum Gegenüber.

Es wird deutlich, dass die Schwelle von der Peinlichkeit zur Scham schnell überschritten werden kann. Darüber hinaus liegen die Grenzen der Peinlichkeit und der Scham bei jedem woanders. Was für den einen nur einen Hauch von Peinlichkeit bedeutet, erwächst für den anderen zu tiefer Scham. Hier muss vor allem die jeweilige Schambioografie Berücksichtigung finden.<sup>589</sup>

Was einem Menschen peinlich ist und was Scham erweckt, bezieht sich damit stets auf die Persönlichkeit, jedoch ebenso auf sozialstrukturelle und kulturelle Aspekte.

Ein besonderer Unterschied zwischen Peinlichkeit und Scham liegt in der Intensität, in der sie die eigene Identität berührt. Peinlichkeit hat zwar ebenso wie Scham mit der Beurteilung durch andere zu tun, allerdings bezieht sich die Bewertung bei der Peinlichkeit nicht auf den Kern der Person und beschädigt weder die Identität noch beeinträchtigt sie die eigene Würde.

Während bei der Scham eine globale Selbst-Attribuierung, in Form von einem grundsätzlichen persönlichen Versagen erfolgt, bezieht sich bei der Peinlichkeit eine spezifische Selbst-Attribuierung nur auf den Moment oder das jeweilige Ereignis und stellt nicht die gesamte Person in Frage.<sup>590</sup>

Allerdings sind auch hier die Grenzen fließend. Die Schwelle von der Peinlichkeit zur Scham kann fraglos schnell überschritten werden.

Scham gilt als ein einsames Gefühl als die Peinlichkeit und als sehr persönliche Emotion. Sie kann durch Inkongruenzen zwischen Selbstbild und internalisierten Standards entstehen, ohne dass andere Menschen involviert sind.<sup>591</sup>

---

<sup>588</sup> vgl. Landweer, Hilge 1999, S.126. Letztere wirkt hier ansteckend und drückt sich beispielsweise dadurch aus, dass sich vom errötenden Beschämten abgewandt wird und der Blickkontakt nicht mehr gehalten werden kann. Der Beschämte wird isoliert.

<sup>589</sup> Ein Sturz, der den Körper entblößt, mag für den einen nur peinlich sein. Für jemanden, der sich jedoch zutiefst für seinen Körper schämt, bedeutet die Entblößung wesentlich mehr als nur ein Missgeschick.

<sup>590</sup> Die globale Selbst-Attribuierung formuliert sich in der Aussage: „Ich habe versagt.“ Die spezifische Selbst-Attribuierung drückt sich in der Formulierung aus: „Mein Handeln war falsch.“ Mädchen und Frauen nehmen eher globale Selbst-Attribuierungen vor als Jungen und Männer. Vgl. Lewis, Michael 1995, S.127

<sup>591</sup> vgl. Amering, Michaela/Griengl, Hemma 1998, S.35. Vgl. Kalbe, Wolfgang 2003, S.31

Im Allgemeinen werden Peinlichkeitsgefühle eher als mild und harmlos bezeichnet und auch mit Spaß und Überraschungseffekten assoziiert, obwohl sie für das Individuum äußerst unangenehm und Stress auslösend sind.<sup>592</sup> Peinlichkeit gilt sogar häufig als eine erwünschte soziale Reaktion, die Sympathien einbringen kann. Die kühle und souveräne Reaktion einer Person auf eine Ungeschicklichkeit wird nicht selten als arrogant und unmenschlich bewertet.<sup>593</sup> Reagiert eine Person jedoch mit Peinlichkeitsgefühlen, ist ihr die positive Einschätzung der Beobachter relativ sicher.<sup>594</sup>

In der Differenzierung zwischen Scham und Peinlichkeit kann folgendes zusammenfassend festgehalten werden:

Peinlichkeit bezieht sich in erster Linie auf die Situation, während Scham sich auf die gesamte Person bezieht. Scham wirkt damit global und Peinlichkeit spezifisch.

Das Schamgefühl überdauert Situationen und wirkt nachhaltig, derweil Peinlichkeit sich schneller verflüchtigt.<sup>595</sup>

Peinlichkeit löst Vergesellschaftung aus, um die peinliche Situation kollektiv zu überstehen, wohingegen bei Beschämung, die Zurechnung von Verantwortlichkeit eine gravierende Rolle spielt. Der Beschämte wird verlassen. Während Peinlichkeit Darstellungsmängel der Person betrifft, zeigt Scham den Zusammenbruch der Selbstidentifikation vor den anderen an.<sup>596</sup>

Trotz dieser Differenzierungen wirkt Scham in alle Bereiche hinein und kann jede peinliche Situation in Kürze vollständig erobern. Damit unterliegt das Peinliche stets der überwältigenden Scham.

<sup>592</sup> Der Grad der Peinlichkeit und das Ausmaß des Stresses verweist bereits auf das angrenzende Schamempfinden.

<sup>593</sup> vgl. Amering, Michaela/Giengl, Hemma 1998, S.34; Semin, Gün R. 1981 S. 27; Artel, Ann Christin/Derksen, Bettina 1999, S.58. Eine Reaktion mit Peinlichkeitsgefühlen wird in gewissen Situationen erwartet. Verschüttet eine Person ihren Kaffee auf einer fein gedeckten Kaffeetafel, so wird entweder erwartet, dass sie sich für das Malheur entschuldigt oder zumindest mit Peinlichkeit reagiert, was einer Entschuldigung gleich kommt. In anderen Situationen kann Souveränität bei Ungeschicklichkeiten jedoch auch als Professionalität gewertet werden. Wenn dem Redner das Skript aus der Hand zu Boden gleitet, er dies jedoch souverän überspielt, wird dies sogar bewundert. Auch Gün R. Semin weist darauf hin, dass die souveräne Bewältigung von heiklen Situationen Kompetenz und Ansehen vermittelt. Vgl. Semin, Gün R. 1981, S.26

<sup>594</sup> Dies mag der Grund dafür sein, weshalb manche Menschen Clownerei und belustigende Tolpatscherei regelrecht inszenieren. Sie ergattern sich dadurch Sympathien und überspielen damit vermeintliche Unzulänglichkeiten und möglicherweise ihre Scham-Angst.

<sup>595</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.109

<sup>596</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.113

### 8.4.2 Verlegenheit

Verlegenheit gilt gegenüber der Peinlichkeit bereits als das schwächere Gefühl und kann daher einem Vergleich mit der Scham kaum Stand halten.

Zudem ist Verlegenheit nur vorübergehender Natur, während Scham überdauert. Verlegenheit gilt damit als das am wenigsten intensive und Scham als das stärkste Phänomen.<sup>597</sup> Sie entsteht durch die bloße Aufmerksamkeit anderer auf sich selbst und wird auch bereits bei einer offensichtlich positiven Zuwendung anderer als beklemmend und unangenehm empfunden.<sup>598</sup>

Verlegenheit ist demnach nicht an die Empfindung eines Defizits gebunden, sondern tritt im Zustand der persönlichen Exponierung an sich auf.<sup>599</sup>

Charakteristische Auslöser sind überschwängliches Lob sowie das Bewusstsein, sich im Zentrum der Aufmerksamkeit eines Publikums zu befinden oder vor Zuschauern agieren zu müssen.<sup>600</sup>

Für Jacoby hat Verlegenheit eine Schamlust-Qualität, indem das Subjekt peinlich berührt und zugleich hocheifrig ist. Die Schwierigkeit liegt jedoch darin, dass die Reaktion auf die positive Zuwendung von anderen beobachtet werden kann und vermieden werden soll, als narzisstisch oder eitel zu gelten.<sup>601</sup>

Die Befürchtung liegt folglich darin, dass aufgrund des Genusses der Bewunderung oder des Lobes mögliche Beschämung folgen könnte.

Während im Schamgefühl Sprechen und Denken blockiert sind, bleibt die Kontaktfähigkeit zu sich selbst und zu den anderen in der Verlegenheit jedoch zumindest bestehen.

Hinweise für Verlegenheit sind wiederholtes Hin-und-wieder-weg-Sehen, das mit Lächeln einhergeht. Das bedeckend-verdeckende Lächeln dient hier als Geste des Verbergens und bittet zugleich um Entschuldigung.<sup>602</sup> Erröten,<sup>603</sup>

<sup>597</sup> vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.119. Auch Wurmser bezeichnet Verlegenheit als eine milde Form der eigentlichen Scham. Vgl. Wurmser, León 1990, S.76

<sup>598</sup> Verlegenheit kann auch etwas Positives anhaften. Die Spannung zwischen zwei Individuen, die sich zueinander hingezogen fühlen, kann zwar von Verlegenheit begleitet sein, sie erhöht jedoch auch die erotisch-sexuelle Anziehung und Spannung.

<sup>599</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.113

<sup>600</sup> vgl. Mariauzouls, Charles 1996, S.41

<sup>601</sup> vgl. Jacoby, Mario 1993, S.128

<sup>602</sup> vgl. Dreitzel, Hans Peter 1998, S.187

<sup>603</sup> Lietzmann hält das Abwenden von Blick und Gesicht als physische Reaktionen bei Verlegenheit und Peinlichkeit für typisch, das Erröten jedoch für seltener. Vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.120. Weshalb das Erröten bei Peinlichkeit und Verlegenheit seltener als bei der Scham auftreten soll, begründet sie nicht. Nach meiner Auffassung besteht ebenso in der Verlegenheit wie auch der Peinlichkeit zunächst der Wunsch sich zu verstecken. Zwar erfolgt dies nicht in der

Veränderung der Körperhaltung und Selbstberührungen sind weitere Erscheinungen, welche die Verlegenheit begleiten.<sup>604</sup>

Lewis unterscheidet darüber hinaus zwischen ich-bewusster Verlegenheit und Scham-Verlegenheit. Während die ich-bewusste Verlegenheit durch die öffentliche Aufmerksamkeit ausgelöst wird und folglich mehr mit der Exponiertheit des Selbst zu tun hat, bezieht sich die Scham-Verlegenheit stärker auf die negative Bewertung des Selbst, anhand von Normen und Zielen.<sup>605</sup> Verlegenheit schließt folglich auch eine negative Selbstbewertung aus. Diese bleibt vorrangig der Scham vorbehalten.

Lietzmann betont, dass das entscheidende Kriterium, ob Scham oder Verlegenheit auftritt, im betroffenen Identitätsanteil liegt. Je zentraler Identitätsanteile betroffen sind, desto stärker ist die Identitätskrise.<sup>606</sup> Daran ist erkennbar, dass eher Scham denn Verlegenheit die Folge ist.

Auch stehen verhältnismäßig leichten Kontrollverlusten in der Verlegenheit, Ausfälle ganzer Verhaltensweisen in der Scham entgegen. Während der verlegene Mensch relativ schnell wieder Kontrolle über sich gewinnen kann, ist die Wiederherstellung der eigenen personalen Einheit äußerst mühsam.

Ein klares Unterscheidungsmerkmal liegt auch darin, dass Verlegenheit sich eher auf Kommendes und Scham sich eher auf Vergangenes bezieht.<sup>607</sup> Allerdings ist die Scham über das Vergangene eine dauerhafte und bezieht sich nicht auf das akute Schamerlebnis an sich.<sup>608</sup>

Hinzuzufügen gilt, dass auch aus Verlegenheit an sich bereits Scham erwachsen kann. Die Verlegenheit gilt dann als ihre Voraussetzung.

Das Lob, das zu Verlegenheit führt, wird zwar einerseits still genossen, andererseits kann die eigene verlegene Reaktion darauf bereits beschämen, da durch sie eine Abweichung vom eigenen Ideal erfolgt.

---

Intensität wie in der Scham, dafür kann die „dunkle rote Maske“ auch hier diesen Wunsch symbolisieren. Die Röte mag sich möglicherweise schneller wieder verflüchtigen, nach meiner Auffassung jedoch nicht unbedingt seltener auftreten.

<sup>604</sup> vgl. Mariauzouls, Charles 1996, S.42

<sup>605</sup> vgl. Lewis, Michael 1995, S.139 ff. Während Männer eher ihre Körperhaltung verändern oder die Kleidung ordnen, berühren Frauen eher ihr Haar oder Gesicht.

<sup>606</sup> vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.120

<sup>607</sup> vgl. Mariauzouls, Charles 1996, S.42

<sup>608</sup> Das akute Schamerlebnis kann sich somit nur auf den soeben vergangenen Moment beziehen.



Der Vorgesetzte, der auf das Lob seines Mitarbeiters hinsichtlich seiner Souveränität und Führungskompetenz mit Verlegenheit reagiert, mag aufgrund seines verlegenen Errötens in Scham verfallen, da er das Erröten selbst als Merkmal der Unterwerfung interpretiert und die Irritation im Auge des Untergebenen erblickt. Die Souveränität, die zuvor noch durch den Mitarbeiter positiv hervorgehoben wurde, wird damit relativiert, wenn nicht gar aufgehoben und verwandelt sich in die Befürchtung, einen Einbruch der Respektwürdigkeit hinnehmen zu müssen.

Möglicherweise liegt zahlreichen, kurz angebundenen Reaktionen auf Lob und Beschenkung letztlich eine Form der Schamabwehr zugrunde.

### 8.4.3 Schüchternheit

Schüchternheit wird von einigen Autoren als Syndrom aus Ängstlichkeit und einem Mangel an sozialen Fähigkeiten angesehen. Zudem wird sie mit einem verminderten Selbstwertgefühl in Verbindung gebracht.<sup>609</sup>

Während Verlegenheit und Peinlichkeit eher in den Kontext der Scham gesetzt werden, fällt Schüchternheit bei der Betrachtung schamverwandter Phänomene augenscheinlich zunächst zurück.

Schüchternheit wird vielmehr mit Sozialangst oder Scham-Angst in Verbindung gebracht. Sie gilt damit als Ausdruck einer Charakterhaltung, die Scham vermeiden soll.<sup>610</sup>

Lietzmann bezeichnet Schüchternheit und Scham-Angst als Ausprägung der Schamhaftigkeit.<sup>611</sup> Für Wurmser ist Schüchternheit ein Charakterzug, der eine Schamhaltung ausdrückt. Scham könnte hingegen eine allgemeine Haltung von Schüchternheit sein, die auf ein Vermeiden von Situationen und Handlungen abzielt, die Demütigungen mit sich bringen würden.<sup>612</sup>

---

<sup>609</sup> vgl. Kalbe, Wolfgang 2003, S.31; Amering, Michaela/Griengl, Hemma 1998, S.35

<sup>610</sup> vgl. Hilgers, Micha 1997, S.19; Landweer, Hilge 1999, S.42

<sup>611</sup> vgl. Lietzmann, Anja 2003, S. 116 und S.119. Schamhaftigkeit ist für Lietzmann der Oberbegriff für die Phänomene Scheu, Schüchternheit und Schamangst. Sie befinden sich im Vorfeld der Scham und stehen damit in einem steten Bezug zu ihr, insofern sie darauf ausgerichtet sind, diese zu verhindern.

<sup>612</sup> vgl. Wurmser, León 1993, S.75 ff

Simmel erkennt in der Schüchternheit eine Rudimentärererscheinung der Scham, die in der Herabdrückung des Ichbewusstseins entsteht, mittels einer Betonung, der es sich nicht gewachsen fühlt.<sup>613</sup>

Ein besonderer Zusammenhang besteht zwischen Schüchternheit und Scham-Angst. Scham-Angst bedeutet, Angst vor möglichen Schamerlebnissen oder Beschämungssituationen zu empfinden, die eintreten *könnten*.

Es wird befürchtet, dass nach der Bloßstellung weitere Beschämung erfolgt. Dabei spielt keine Rolle, ob diese Beschämung in Blicken, Worten, bestimmten Tonlagen oder direktem An-den-Pranger-Stellen vollzogen wird.<sup>614</sup>

Scham-Angst ist die *„Art von Angst, die durch plötzliche Bloßstellung hervorgerufen wird und die die Gefahr verächtlicher Zurückweisung signalisiert.“*<sup>615</sup>

Bei der Scham-Angst geht es stets um die Frage, ob das Individuum den Erwartungen der anderen gewachsen sein wird, ob es erfolgreich sein oder beim jeweiligen Gegenüber durchfallen wird.<sup>616</sup> Diese Angst vor möglichen Schamerlebnissen kann zu Schüchternheit oder Gehemmtheit führen. Situationen, die Anlässe der Beschämung sein könnten, werden daher möglichst vermieden. Für Jacoby entsteht dadurch ein Teufelskreis: „Angst vor beschämendem Exponiertsein macht schüchtern, und weil man so schüchtern ist, fühlt man sich wiederum beschämt.“<sup>617</sup>

Schüchternheit kann jedoch auch einfach aus dem Unbehagen entstehen, in Gegenwart anderer zu sein.<sup>618</sup> Das Unbehagen und die Gehemmtheit werden hier erst durch die Anwesenheit der anderen ausgelöst.<sup>619</sup> Damit beinhaltet Schüchternheit stets eine Überempfindlichkeit gegenüber den Meinungen

<sup>613</sup> Für Simmel kann die Seele, die Vorstellungen und Gefühle, die durch die Exponiertheit angeregt werden, nicht bewältigen und unter dem zentralen Bewusstsein organisieren. Daher entsteht Verwirrung, die aus einem Mangel an Kraft und innerer Organisationsfähigkeit entspringt. Vgl. Simmel, Georg: Zur Psychologie der Scham (1901). In: Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein (Hrsg.): Georg Simmel: Schriften zur Soziologie.- Eine Auswahl.- 1. Auflage, Suhrkamp Verlag, S.145

<sup>614</sup> vgl. Wurmser, León 1993, S.78

<sup>615</sup> Wurmser, León 1993, S.78

<sup>616</sup> vgl. Jacoby, Mario 1999, S.9; S.21

<sup>617</sup> Jacoby, Mario 1999, S.22

<sup>618</sup> vgl. Lewis, Michael 1995, S.137. Nach meiner Auffassung spielt hier jedoch eine Rolle, welche Bedeutung die anderen für das Subjekt haben. So kann die Anwesenheit des Vorgesetzten ebenso Schüchternheit auslösen, wie die Präsenz eines Menschen, den man verehrt oder begehrt.

anderer Menschen, die durch eine überhöhte Selbstbezogenheit noch verstärkt wird.<sup>620</sup> Dieser gesteigerte Selbstbezug zieht erst das schüchterne und ängstliche Verhalten nach sich, das sich hemmend auf den Kontaktprozess auswirkt.

Welche Voraussetzungen müssen nun bei der Schüchternheit erfüllt sein und welche Emotionen stehen in ihrem Kontext?

Darwin (1872) formulierte bereits zwei Bedingungen, die bei der Schüchternheit gleichzeitig erfüllt sein müssen:<sup>621</sup>

1. Eine Überempfindlichkeit hinsichtlich der Meinung anderer Menschen
2. die Anwesenheit und Präsenz nicht vertrauter Personen, da in der Gegenwart vertrauter Personen nur selten Schüchternheit empfunden wird.<sup>622</sup>

Beide Bedingungen beinhalten Scham-Angst, die Furcht vor den Bewertungen und dem Urteil anderer sowie Exponiertheit vor den unvertrauten Anderen.

Zimbardo (1986) ordnet die Gefühle, Angst, Depression und Einsamkeit der Schüchternheit zu.<sup>623</sup> Angst ist die Begleiterin der Schüchternheit, was sich vor allem auch physisch durch Herzklopfen, Zittern, Engegefühl und Schweißausbrüchen äußert. Nicht selten wird Schüchternheit daher synonym mit Sozialphobie verwendet, da Ängste in sozialen Situationen und Reaktionen, die auf Angst folgen ebenso bei schüchternen Menschen vorhanden sind.<sup>624</sup>

Letztlich ist Schüchternheit jedoch ein sehr weitgreifender Begriff, der insbesondere dann sehr schwer abzugrenzen ist, wenn er mit anderen Formen von sozialen Ängsten verglichen wird.<sup>625</sup>

<sup>619</sup> vgl. Lépine, Jean-Pierre/Simon, Veronique: Überlegungen zum Begriff der Schüchternheit. In: Katschnig, Heinz (Hrsg.): Wenn Schüchternheit zur Krankheit wird...: über Formen, Entstehung und Behandlung der Sozialphobie; Wien; Facultas-Univ.-Verlag 1998, S.50

<sup>620</sup> vgl. Lépine, Jean-Pierre/Simon, Veronique 1998, S.48 ff

<sup>621</sup> vgl. Lépine, Jean-Pierre/Simon, Veronique 1998, S.47

<sup>622</sup> Dies liegt für Darwin in erster Linie darin begründet, dass sich das Individuum der Zuneigung der vertrauten Menschen sicher sein kann. Nach meiner Auffassung liegt es vordergründig daran, dass die unvertrauten Anwesenden zunächst unberechenbar sind und vorerst nicht eingeschätzt werden kann, welche (Beschämungs-) Gefahr von ihnen ausgeht.

<sup>623</sup> vgl. Lépine, Jean-Pierre/Simon, Veronique 1998, S.49

<sup>624</sup> vgl. Lépine, Jean-Pierre/Simon, Veronique 1998, S.51. Die Autoren weisen allerdings darauf hin, dass die Prävalenz der Schüchternheit wesentlich höher ist, als die der Sozialphobie. Es wäre folglich zu weit gegriffen, alle schüchternen Menschen zugleich als Sozialphobiker zu bezeichnen.

<sup>625</sup> Lépine/Simon betonen zu Recht, dass Schüchternheit jedem Versuch einer Kategorisierung zu widerstehen scheint. Vgl. Lépine, Jean-Pierre/Simon, Veronique 1998, S.52

Zumindest kann Schüchternheit als ein Geflecht aus Sozialangst, Sozialphobie, Scham und Scham-Angst bezeichnet werden. Dabei kann variieren, ob Schüchternheit dem Komplex der sozialen Angst/Sozialphobie näher liegt oder der Scham/Scham-Angst.

Schüchternheit weist in ihren Kennzeichen sowohl Ähnlichkeiten zur Scham-Angst als auch zur sozialen Phobie auf. Sie ist stets an (Selbst-) Bewertungsprozesse gebunden. Das Individuum befürchtet, vor den Augen der anderen negativ bewertet zu werden, lächerlich und dumm zu erscheinen, minderwertiger als die anderen zu sein oder Geringschätzung zu erfahren.<sup>626</sup>

Schüchternheit beinhaltet dabei stets Isolationsfurcht und Einsamkeit. Es ist die Angst davor ausgeschlossen zu werden, gekoppelt an die antizipierte Konsequenz, ein einsames Dasein fristen zu müssen. Dies beinhaltet, dass Gesellschaft zwar gewünscht und Annäherung gesucht wird, jedoch zugleich Furcht vor Ablehnung besteht.

Selbst wenn die Sehnsucht nach Gesellschaft und Kontakt groß ist, kann sie neben der Furcht vor Ablehnung nicht bestehen, die im Gehemmtsein und in der Schüchternheit ihren Ausdruck findet.

Schüchternheit steht der Scham gemeinsam mit der Peinlichkeit am nächsten. Die Peinlichkeit ist nur populärer. Darüber hinaus befindet sie sich in einer Wechselwirkung zur Einsamkeit. Einerseits kann Einsamkeit aus Schüchternheit erwachsen. Andererseits kann Schüchternheit erst durch die Einsamkeit entstehen. Der schüchterne Mensch wird einsam, da er auf sich selbst zurückgeworfen ist.<sup>627</sup> Der einsame Mensch wird schüchtern, da ihm jegliches Selbstvertrauen entschwindet.

An dieser Stelle tritt noch ein weiterer Faktor hinzu, der die ambivalente Beziehung zur Einsamkeit herausstellt. Im Zustand der Isolation und im Gefühl der Einsamkeit sehnt sich das Individuum nach der Gesellschaft, die ihm aufgrund seiner Schüchternheit verwehrt bleibt. Wagt es jedoch den Schritt in soziale Situationen, um der Einsamkeit zu entrinnen, so sehnt es sich nicht selten den Schutz und Ort der Isolation und Einsamkeit zurück, in dem es sich

---

<sup>626</sup> Kalbe setzt diese Merkmale in den Zusammenhang der Sozialphobie. Danach ist ihr Hauptmerkmal eine ausgeprägte Angst vor sozialen oder Leistungssituationen, in denen Peinlichkeit bzw. Scham auftreten können und von den aufgeführten Befürchtungen begleitet werden. Vgl. Kalbe, Wolfgang 2003, S.59

eingrichtet und zeitweise auch wohl gefühlt hat. Hintergrund ist die Erfahrung, dass Einsamkeit in der Menge zu empfinden, schmerzhafter sein kann als in der Abgeschlossenheit für sich selbst.

Hinsichtlich der Ausprägung der Schüchternheit spielen besonders zurückliegende Schamerfahrungen eine wesentliche Rolle. Schüchternheit kann aus zahlreichen Beschämungen und Demütigungen, jedoch ebenso aufgrund von Zuschreibungen erwachsen.

Die amüsierte Bemerkung der Mutter, über das schüchterne Verhalten des Kindes, ist zum einen ein Akt der Beschämung und zum anderen eine Zuschreibung von Schüchternheit. Daran wird deutlich, wie schmal der Grad zwischen Schüchternheit, Scham, Scham-Angst und Sozialphobie ist. Während Peinlichkeit und Scham über mehr Differenziertheit verfügen, stellt Schüchternheit ein Geflecht dar, das sich aus der Artenvielfalt der Scham zusammensetzt.

Die Reaktion und der Umgang des Umfeldes, mit der wahrgenommenen Schüchternheit anderer, ist ein verträglicher und ähnelt dem der Peinlichkeit. Wahrgenommene Schüchternheit löst eher Sympathiegefühle und Unterstützungsleistungen aus.

Schüchternheit motiviert dazu, das Individuum zu integrieren, statt es zu isolieren, was wohl auch daran liegt, dass der Schüchternheit kein Normverstoß zugrunde liegt.<sup>628</sup>

---

<sup>627</sup> Das Zurückgeworfensein bezieht sich hier auf den Zustand *in der Schüchternheit* an sich, jedoch ebenso darauf, wie sie sich auf weitere soziale Situationen ausbreitet.

<sup>628</sup> Ich möchte hier anmerken, dass je nach Ausprägung der Schüchternheit diese nicht unbedingt für andere offensichtlich sein muss. Ein Subjekt kann auch schüchtern sein und sich aufgrund zurückliegender Schamerfahrungen kaum wagen, sich in öffentliche Situationen zu begeben und es trotzdem immer wieder tun. Energie- und Kraftaufwand mögen hier jedoch stark erhöht sein. Es erfordert daher eine aufwändige Gefühlsarbeit. Zimbardo bringt es auf den Punkt, indem er sagt, dass ein Mensch dann schüchtern ist, wenn er *meint* es zu sein, und zwar ganz gleich, wie er sich in der Öffentlichkeit benimmt. Vgl. Zimbardo, Philip: Nicht so schüchtern! München: Moderne Verlags-GmbH 1979, S.28

## 8.5 Zur Bedeutung von Normen und Idealen im Kontext der Scham

...“wer sich selbst so zur Enttäuschung wird, daß er vor Scham versinken möchte, der legt dieser Empfindung implizit eine Norm zugrunde, an deren defizitärer Verwirklichung durch Scheitern oder Delinquenz sein Schamgefühl sich aufrichten kann.“<sup>629</sup>

Um Scham erfolgreich zu erläutern und in den Zusammenhang von Einsamkeit stellen zu können, komme ich kaum umhin, noch ausführlicher auf die Bedeutung sozialer Normen und Ideale im Kontext des Schamgefühls hinzuweisen.

Normen gelten einerseits als Voraussetzung, um überhaupt Scham empfinden zu können. Lewis ist der Auffassung, man könne sich nicht schämen, ohne das eigene Handeln mit den eigenen Normen oder Überzeugungen zu vergleichen. Scham kann daher als ein selbstreflexives Gefühl bezeichnet werden.<sup>630</sup>

Erst der Verstoß gegen eine Norm und ein Ideal, die vom Individuum als solche, zumindest partiell anerkannt wird, führt zu Scham. Allerdings muss der Beschämte die Norm und das jeweilige Ideal nicht in vollem Sinn verinnerlicht haben. Normen werden auch von den Beziehungen selbst getragen. Sie leiten ihr Gewicht aus der hohen Bedeutung ab, die diese Beziehungen für das Individuum haben. Damit sind die Bezugspersonen, also die jeweiligen anderen, die Träger der verinnerlichteten Normen und nicht der Betreffende selbst.<sup>631</sup>

Auf der anderen Seite können Normen, die vom Individuum vollständig verinnerlicht wurden und gegen die verstoßen wurde, die Intensität des Schamgefühls steigern. Bereits Schimank hat hervorgehoben, dass bei der Missachtung verinnerlichter Normen leicht die eigene Identität auf dem Spiel steht.<sup>632</sup> Eine solche Erfahrung kann beispielsweise eine Mutter machen, die ihr Kind schlägt und sich damit vor sich selbst als jemand erweist, die nicht so ist, wie sie sein möchte.

---

<sup>629</sup> Neckel, Sighard 1993, S.248

<sup>630</sup> vgl. Lewis, Michael 1995, S.27.

<sup>631</sup> vgl. Schüttauf et.al. 2003, S.25 ff.

<sup>632</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.50. Für Schimank schämt sich derjenige, der gegen verinnerlichte Rollenerwartungen verstößt. Er verliert an Selbstachtung, weil er sich als schwacher, schlechter Mensch erwiesen hat. Schimank spricht in diesem Zusammenhang von Selbstmissbilligung, als eine Art der Sanktion, die dem „Über-Ich“ zur Verfügung steht.

Doch was genau geschieht bei einem Normverstoß, der sich so bedeutsam auf das Schamempfinden auswirkt?

Das Schamgefühl wird bei der Normverletzung durch einen plötzlichen Perspektivenwechsel auf das eigene Handeln oder das Unterlassen ausgelöst, der diese in einem problematischen Licht erscheinen lässt. Dies erfolgt entweder durch die faktische oder die vorgestellte Anwesenheit von anderen bzw. durch die Vorstellung einer möglichen Entdeckung.<sup>633</sup> Damit wird erneut deutlich, wie entscheidend das Gesehen-werden und folglich der Blick der anderen ist, um überhaupt Scham zu empfinden.<sup>634</sup>

Eine weitere Besonderheit liegt darin, dass zwar Scham eintritt, wenn gegen eine Norm verstoßen wurde, allerdings nur dann, wenn der Normverstoß unbeabsichtigt geschah. Ein mit Absicht begangener Normverstoß wäre in keiner Weise beschämend, sondern eher eine Provokation.<sup>635</sup> Damit unterliegt die Überschreitung und Verletzung der Norm einer gewissen Unfreiwilligkeit und deutet auf einen Kontrollverlust hin.

Im Allgemeinen wird das eigene Handeln, inklusive der subjektiven Normen und Überzeugungen, mit denen der anderen verglichen. Die Anerkennung der jeweiligen Norm, sei es der Ideale und Normen einer Gruppe oder einer engeren Konstellation, ist somit ein entscheidender Faktor, um überhaupt Scham empfinden zu können.

Die Befürchtung bei einer Normverletzung liegt daher in dem einhelligen negativen Urteil derjenigen, die diese Norm teilen und die der Betreffende selbst auch als gültig anerkennt. Zwei Faktoren sind hier von entscheidender Bedeutung:

1. die Anerkennung der Norm, gegen die verstoßen wurde und
2. die Reaktion der anderen bei einem Verstoß gegen die Norm.

---

<sup>633</sup> vgl. Landweer, Hilge 1999, S.125. Neckel vertritt deshalb die Auffassung, dass nicht der Normbruch zum Erröten führt, sondern die Vorstellung, dass andere von ihm wissen. Vgl. Neckel, Sighard 1993, S.249

<sup>634</sup> Sartre hat sehr anschaulich die Bedeutung des Blicks beschrieben. Vgl. Sartre, Jean Paul: Das Sein und das Nichts, Rowohlt 1976, S.338-397

<sup>635</sup> Die Reaktionen auf diese Provokationen können zwar für den Provozierenden beschämend sein, nicht aber der gewollte Normverstoß an sich. Vgl. Landweer, Hilge 1999, S.38

Lebt jemand beispielsweise in einem Umfeld, in dem es nicht ungewöhnlich ist zu lügen und zu betrügen, so wird ein entsprechendes Handeln kaum Scham auslösen. Befindet sich der Betreffende jedoch in Zusammenhängen, in denen Aufrichtigkeit von hohem Wert ist, so wird die Aufdeckung des Fehlverhaltens sehr wohl Scham aktivieren.

Die Personen vor denen sich das Individuum schämt, müssen allerdings zumindest für kompetent hinsichtlich der Beurteilung des Sachverhalts angesehen werden, aufgrund dessen sich der Betreffende schämt. Sie werden daher mit Maßgeblichkeit und Autorität ausgestattet.<sup>636</sup>

Darüber hinaus muss davon ausgegangen werden, dass sie die Norm teilen und auch selbst befolgen.<sup>637</sup> Erst dann findet die Scham ihre vollständige Rechtfertigung.

An dieser Stelle kommt auch dem Grad der Intensität und dem Bedeutungsgehalt einer Person, die einem Ereignis beiwohnt, eine besondere Bedeutung zu. Scham intensivierend kann sein, wenn Bewunderung mit ins Spiel kommt und der Normverstoß in Gegenwart eines Menschen geschieht, für den besondere Verehrung oder Achtung empfunden wird.<sup>638</sup> So ist es keineswegs unüblich, dass die Angst vor Versagen und damit der Druck eines Redners größer sind, wenn der Lehrer oder Mentor dem Vortrag beiwohnt. Aber auch in Gegenwart eines Menschen, dem Abneigungsgefühle entgegen gebracht werden, wird sich die Anspannung während eines Vortrags steigern.<sup>639</sup>

Dass Normen und Ideale grundsätzlich Voraussetzung dafür sind, überhaupt Scham empfinden zu können, wurde bereits hervorgehoben. Es wurde deutlich, dass sich zwei Hauptrichtungen von Normen und Idealen unterscheiden lassen.<sup>640</sup>

1. Ideale mit moralischer Prägung, die überwiegend durch Verbotsnormen bestimmt sind.
2. Normen und Ideale, die sich auf die Kompetenzebene beziehen.

---

<sup>636</sup> Schüttauf et.al. vertreten die Auffassung, dass etwas von der elementaren Verwerfungsautorität übertragen wird, die früher einmal die Eltern hatten. Vgl. Schüttauf et.al. 2003, S.117 und S.122

<sup>637</sup> vgl. Landweer, Hilge 1999, S.96

<sup>638</sup> vgl. Landweer, Hilge 1999, S.98

<sup>639</sup> Die verschiedenen Positionen, ob eher die Anwesenheit vertrauter oder fremder Personen Scham veranlasst, hat Lietzmann kurz dargestellt. Vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.133 ff

<sup>640</sup> vgl. Schüttauf et.al. 2003, S.25



Die Verfehlung oder Verstöße gegen Normen und Ideale, die auf der körperlichen Bezugsebene bestehen, die gesellschaftlich einen enormen Raum eingenommen hat, werden an dieser Stelle überraschenderweise vernachlässigt.<sup>641</sup>

Aus gesamtgesellschaftlicher Perspektive gilt darüber hinaus zu beachten, dass sich durch die wachsende Komplexität der Gesellschaft auch ein Wandel der gesellschaftlich relevanten Normen vollzieht. Die Folge ist, dass sich dadurch natürlich auch die möglichen Schaminhalte verschieben.<sup>642</sup>

Während sich zu früheren Zeiten, eine Frau über voreheliche intime Kontakte schämen musste, wird sie sich heute eher schämen, wenn ihre Kleidung nicht der aktuellen Mode entspricht. Allerdings gibt es nach wie vor Bereiche, die von den gewandelten Schamanlässen unberührt bleiben, was sich beispielsweise an bleibenden Standards, wie Umkleide- oder Toilettenkabinen zeigt.

In der Betrachtung einer Voraussetzung der Normverletzung für das Schamgefühl muss allerdings explizit darauf hingewiesen werden, dass Schamgefühle auch dann entstehen können, wenn keine Normen verletzt wurden.<sup>643</sup> Dies ist vor allem dann der Fall, wenn Menschen Gewalttaten und sexuelle Demütigungen erleiden mussten. Hier wird das innere Selbst unmittelbar und direkt durch Demütigung und Beschämung von außen verletzt, während bei den zuvor genannten Anlässen der Normverstoß vom Individuum selbst ausging.

Allerdings verschwimmen hier nicht selten die Grenzen. So gibt es nach wie vor Frauen, die aus Scham Vergewaltigungen nicht anzeigen, obwohl sie keine Norm verletzt haben, sondern ihnen etwas angetan wurde. Neben der Beschämung und Demütigung von außen können hier jedoch die Grenzen zerfließen. Wenn sich das Opfer fragt, ob es nicht selbst durch sein Handeln dazu beigetragen hat, entsteht eine Komplexität der Scham, die nicht selten

---

<sup>641</sup> Verstöße liegen allerdings kaum mehr in der Entblößung des Körpers, sondern in den Mängeln hinsichtlich seiner Makellosigkeit.

<sup>642</sup> Landweer vertritt die Auffassung, dass sich auch beim Älterwerden die Schaminhalte deutlich ändern und möglicherweise auch die Intensität, mit der Scham empfunden wird. Vgl. Landweer, Hilfe 1999, S.88; vgl. Raub, Michael: Scham- ein obsoletes Gefühl? In: Kühn, Rolf et al. (Hrsg.): Scham – ein menschliches Gefühl. Westdeutscher Verlag, Opladen 1997, S.35 ff

<sup>643</sup> vgl. Raub, Michael 1997, S. 39

durch die Umwelt zugeschrieben wurde und sich letztlich als eine zusätzliche schwere Form der Demütigung und Beschämung erweist.<sup>644</sup>

## 8.6 Zum Verhältnis von Einsamkeit und Scham

Der Weg, Scham in den Kontext der Einsamkeit zu stellen, ist nun geebnet. In der Darstellung der Scham ist bereits deutlich geworden, dass sich Einsamkeit latent hinter der Scham und ihren verwandten Phänomenen verbirgt. Durch eine differenzierte Betrachtung des Wesens der Scham wurde evident, dass Scham isoliert und einsam macht. Des Weiteren wurde deutlich, dass Einsamkeit auch Scham aufweisen kann, denn Scham liegt nicht selten der Einsamkeit zugrunde.

Der Einsamkeit haftet ebenso wie der Scham ein Makel an, über den nicht gesprochen wird. Damit ist Einsamkeit an sich bereits schambesetzt und hat jegliche emotionale Ästhetik verloren. Einsamkeit ist inzwischen eine derart erschreckende Vorstellung und schwer zu ertragende Wirklichkeit geworden, dass sie von den Betroffenen nur unter erheblichen psychischen Belastungen, Schuld- und Schamgefühlen erlebt wird.<sup>645</sup> Scham heißt: *Ich* bin nicht so, wie ich es mir in meinen Idealvorstellungen ausmale. Einsamkeit bedeutet: *Die Welt* ist nicht so (zu mir), wie ich sie mir in meinen Idealen ausstatte. Der Rückzug dient daher als Lösung, keine weitere beschämende Abwertung der anderen zu erfahren.

Im Folgenden wird nun systematisch die Verbindung zwischen Einsamkeit und Scham differenziert dargestellt, wobei stets die Einsamkeit, mit ihren Merkmalen, Orten, Verhältnissen, Formen und Hintergründen der Ausgangspunkt bleibt. Es geht daher um die Klärung konkretisierender Fragen, wie: Wo lassen sich potenzielle Berührungspunkte zwischen Einsamkeit und Scham verorten? Inwieweit ist das Gefühl der Scham mit Aspekten der Einsamkeit verbunden? In welchem Ausmaß enthält Einsamkeit Aspekte der Scham? Welche Einsamkeitsverhältnisse sind in bedeutsamer Weise Scham durchzogen? Welche Verhaltensmuster liegen der Bewältigung der Einsamkeit

---

<sup>644</sup> So wird nicht selten aufreizend gekleideten Frauen unterstellt, den Übergriff selbst provoziert zu haben.

<sup>645</sup> vgl. Röhrle, Bernd/Osterlow, Julia 1999, S.575

zugrunde, die dann letztlich beschämend sein können? Inwiefern erfolgen Einsamkeitszuschreibungen und Bewertungen, aufgrund von Lebensformen und sozialen Lebenslagen, die für das Individuum wiederum beschämend sind. Die Dimensionen des Verhältnisses von Einsamkeit und Scham werden dabei in Ansätzen exemplarisch verdeutlicht.

In der Betrachtung spezifischer Orte, Verhältnisse und Formen der Einsamkeit wird Scham nur selten in ihrem Kontext vermutet, da zahlreiche Einsamkeiten augenscheinlich kaum Schampotenziale enthalten. So wird Einsamkeit beispielsweise leichtfertig verwitweten und alten Menschen, Singles oder so genannten Karrierefrauen zugeschrieben, ohne jedoch eine Verknüpfung zur Scham herzustellen und ihr besonderes Verhältnis zu erkennen. Vielmehr werden die genannten Teilgruppen für ihre latenten Einsamkeiten still bedauert, ohne zu ahnen, dass in dieser Form der Anteilnahme und Zuschreibung bereits ein Akt der Beschämung liegt.

Um den leisen Einfluss der Scham aufzuspüren, bietet sich zunächst die Verfolgung folgender Fragestellungen an:

Was tun Menschen, wenn sie einsam sind? Wohin gehen sie? Wem offenbaren sie sich und vertrauen ihre Einsamkeit an? Inwieweit lassen sich bereits in ihren Handlungen oder Unterlassungen Spuren der Scham erkennen?

In unserer von Kommunikationsdichte geprägten Gesellschaft besteht eine deutliche Zurückhaltung, Einsamkeitsgefühle zu offenbaren. Ganz im Sinne der Einsamkeit zieht sich der einsame Mensch zurück<sup>646</sup> oder lenkt sich durch gezielte Aktivitäten ab. Freunde und Bekannte werden unter fadenscheinigen Vorwänden angerufen oder spontan aufgesucht, statt sie mit der Aussage: „Ich brauche dich, weil ich einsam bin“, zu konfrontieren.

In den seltensten Fällen treten sich somit Menschen gegenüber, mit dem offenen Bekenntnis und Geständnis einsam zu sein. Vielmehr werden Vorwände vorgegeben, wie gerade zufällig in der Nähe gewesen zu sein oder noch über etwas Zeit, für einen Spontanbesuch zwischen zwei Terminen, zu verfügen.

---

<sup>646</sup> Dies kann ein Rückzug in die Natur oder Musik sein, der jedoch immer den Rückzug in sich selbst impliziert.

Auch zahlreichen unerwarteten Anrufen von Lebens- und Stationsbegleitern vergangener Zeiten liegen vermutlich nicht selten einsame Stimmungen zugrunde. Es wird daher niemals zu entschlüsseln sein, wie viele einsame Momente sich hinter dem Aktionismus zahlreicher Individuen, vermeintlich unvorhergesehenen Zusammenkünften und Gesprächen verbergen.

Doch was genau befürchtet das einsame Individuum durch die aufrichtige Offenbarung seiner tatsächlichen emotionalen Verfassung? Was hindert es daran, seine Einsamkeit offen zu gestehen?

Zunächst beinhaltet es die Scham, sich zu sich selbst, als einsamen Menschen zu bekennen und mit der eigenen Einsamkeit öffentlichen Raum zu betreten. Damit wirkt das gesellschaftliche Bild hinsichtlich des Zeigens und Offenbarens von leidvollen Emotionen auf das Individuum zurück und wirkt sich auf das jeweilige Handeln aus.

Während Frohsinn und gute Laune hemmungslos zur Schau gestellt werden dürfen, unterliegt das Äußern der Einsamkeit einem Tabu. Zudem ergibt sich das Subjekt, durch das Zugeständnis der Einsamkeit, der Blöße, entweder über keine adäquaten Freunde oder Bekannten zu verfügen oder es muss sich mit der Kritik auseinandersetzen, dass etwas mit ihm nicht „richtig“ zu sein scheint.

Nicht minder beinhaltet das Geständnis der Einsamkeit nicht nur eine Mitteilung über die eigene emotionale Verfassung, sondern stets auch den Ruf und Appell nach Hilfe und Unterstützung, der an sich bereits Beschämendes enthält, da er auf die eigene Unterlegenheit verweist.

Darüber hinaus besteht die Furcht, den anderen in Bedrängnis zu bringen und Verpflichtungsgefühle auszulösen. Diese wird zum einen begleitet von der Sorge, Zeuge der Hilflosigkeit und Ohnmacht des anderen werden zu müssen und ihn damit selbst unwillentlich zu beschämen. Zum anderen bedeutet es die Gefahr, wiederum selbst, durch die hilflosen Lösungsvorschläge des anderen, beschämt zu werden. Der Scham kommt somit eine wichtige Funktion zu. Da das Subjekt in der Einsamkeit nackt und verletzlich ist, schützt die Scham es vor weiterer Kränkung und Demütigung, die das Individuum, aufgrund der Hilflosigkeit der anderen erfahren könnte. Sie schützt jedoch auch den anderen,

hinsichtlich seiner Unfähigkeit, in angemessener Weise auf die Einsamkeit des anderen zu reagieren.<sup>647</sup>

Die Scham ist daher eine unentbehrliche Wächterin der Privatheit und Innerlichkeit, die den Kern unserer Persönlichkeit, unsere intensivsten Gefühle, unseren Sinn der Identität und Integrität schützt. Ohne den umhüllenden Schutz der Scham fühlt sich der Mensch seiner Würde beraubt.<sup>648</sup>

In der Einsamkeit liegt letztlich eine Trostlosigkeit, dessen sich der Mensch bewusst ist, da weder tröstende noch besänftigende Worte kurzfristig aus ihr befreien können. Nicht ohne Grund berichten einsame Menschen über die Wohltat, die ausschließlich aufgrund von Zugewandtheit erfahren wird. Sie schildern hingegen kaum, dass Ratschläge oder Tipps wohltuend und hilfreich gewesen sind. Beistand kann sich bei der Einsamkeit nur in Gesten überzeugend ausdrücken - selten in Worten. Eher im Gegenteil, werden gut gemeinte Ratschläge die Einsamkeit verstärken, da sich darin im besonderen Maße das Unverständnis und die Hilflosigkeit widerspiegelt.

Letztlich muss im öffentlichen Bekennen der Einsamkeit sogar befürchtet werden, dass der andere sich noch weniger kümmert und das Individuum am Ende noch isolierter und einsamer dasteht, als zuvor.<sup>649</sup>

Um sich trotzdem vom Einsamkeitsgefühl zu entlasten, scheint es grundsätzlich einfacher zu sein zu sagen: „Ich fühle mich allein“, statt „Ich fühle mich einsam“, obwohl bekanntlich Einsamkeit gemeint ist, wenn ein anderer äußert, sich allein zu fühlen.

Alleinsein an sich ist jedoch zunächst ein objektiver emotionsloser Zustand, während die Aussage, sich allein zu *fühlen* bereits die Emotion Einsamkeit impliziert. Das Individuum kann jedoch auf diese Weise seine Einsamkeit maskiert äußern, ohne durch das Bekenntnis sogleich das Gesicht zu verlieren. Darüber hinaus soll vermieden werden, den anderen mit der Offenbarung der eigenen Einsamkeit in Bedrängnis zu bringen oder ihm zur Last zu fallen. Doch

---

<sup>647</sup> Es darf nicht unterschätzt werden, in welchem Ausmaß der Ausdruck von Ohnmacht und Hilflosigkeit beschämen kann.

<sup>648</sup> vgl. Wurmser, León 1990, S.74

<sup>649</sup> Das Abwenden von einem einsamen Menschen, beruht vor allem auf der Angst, sich in eine zu starke Bindung zu begeben und den einsamen Menschen gewissermaßen nicht mehr loszuwerden. Darin spiegelt sich die Inkompetenz, auf die Einsamkeit anderer zu reagieren, wider.

letztlich verbirgt sich auch dahinter, die Angst vor weiterem Ausschluss und Isolation.

Menschen meiden Situationen, in denen sie sich ohnmächtig und hilflos fühlen. Wenn keine Worte mehr helfen, ziehen sie den Rückzug an. Für den einsamen Menschen wäre dies eine fatale Erfahrung - ist es doch eine tiefe Form der Beschämung, sich vertrauensvoll offenbart zu haben und auf Rückzug und Isolation zustoßen. Das Geständnis der Einsamkeit ist eine Offenbarung. Auf Unverständnis zu stoßen beschämt und macht noch einsamer.

Vorab kann folgendes festgehalten werden: Einsamkeit an sich ist für das Subjekt bereits beschämend. Das Geständnis der Einsamkeit ist zugleich ein Zugeständnis eigener Hilflosigkeit und Schwäche. Bereits im Zugeständnis der Einsamkeit würde sich das Subjekt unterwerfen und damit seine Unterlegenheit zum Ausdruck bringen. Doch die Scham über die Einsamkeit schützt und bewahrt das Individuum vor weiterer Verletzung, Ausschluss und Kränkung.

Auf der Suche nach den Orten, welche die Dimension von Einsamkeit und Scham hervorbringen, zeigt sich eine Form der Einsamkeit, die zunächst kaum mit Scham in Verbindung gesetzt wird. Es ist jene, die beispielsweise nach dem Verlust des Partners durch den Tod erfahren wird.

Der Einsamkeit einer Witwe und ihrem sozialem Rückzug wird Legitimität zugeschrieben. Ihrer Einsamkeit liegt etwas Ehrenhaftes zugrunde. Sie kann und soll mit Würde und Respekt vor dem Verstorbenen getragen werden. Die Scham kommt erst dann ins Spiel, wenn nach den Bewältigungsformen gefragt wird. Wie überwindet die Witwe die Einsamkeit? Welche Bewältigungsformen werden ihr gesellschaftlich zugestanden? Welche Mechanismen wendet sie an, um dem einsamen Dasein zu entrücken? Und wie wirken sich diese emotional aus?

Es ist keineswegs verwerflich, sondern gesellschaftlich wünschenswert, dass sich eine Witwe nach angemessener Trauerzeit wieder unter Menschen begibt. Damit besteht eine normative Erwartung, nach Einhaltung der Trauerphase, erneut nach vorne zu schauen und das Leben mit neuen Aktivitäten zu füllen. Wendet sich die Witwe jedoch zu schnell neuen Partnern zu, fällt sie in Ungnade und wird damit zum Objekt der Beschämung.

Möglicherweise dürstet sie längst nach körperlicher Nähe und lebt einerseits darin auf. Andererseits empfindet sie jedoch Scham über das Ausleben ihres Verlangens und wird ihre Liaison daher verheimlichen und verschweigen.

Hier wirkt auf der Grundlage ehrenhafter Einsamkeit, die Scham vor sich selbst und die Scham vor den anderen.<sup>650</sup> Der Liebhaber wird verborgen, das Umfeld getäuscht und erst die Enthüllung bringt die Verletzung der Norm hervor.

Aber auch das Umfeld fühlt sich beschämt. Das Geflecht der Emotionen entsteht in den Wechselwirkungen der Individuen und begleitet ihre Interaktionen. Die unehrenhafte Einsamkeit der Witwe wirkt somit beschämend auf das Umfeld zurück. Die erwachsenen Kinder schämen sich über die sexuelle Zügellosigkeit der Mutter und empfinden diese als Verrat. Die Scham der Kinder wirkt wiederum beschämend auf die Witwe zurück.<sup>651</sup>

Möglicherweise ist es für die Kinder grundsätzlich beschämend, wenn die Mutter sich anderen Männern zuwendet, ganz gleich wie viele Jahre der Trauer vergangen sind. Seitens der Kinder besteht daher eine Erwartung auf eine generalisierte Zurückhaltung der Mutter.<sup>652</sup> Die ursprünglich ehrenwerte Einsamkeit hat sich hier durch die Scham zur unehrenhaften Einsamkeit gewandelt. Während in der ehrenwerten Einsamkeit keinerlei Beschämungsgefahr lag, bewirkt nun ihre Unehrenhaftigkeit, dass auch weitere Beteiligte leiden.

Auch das Leben als Single enthält verschiedene Aspekte, die den Zusammenhang von Einsamkeit und Scham erkennen lassen.

So wird das Leiden unter Partnerlosigkeit, das von unerfüllter Sehnsucht nach Liebe und Zweisamkeit geprägt ist, zusätzlich von der Scham begleitet, vor der Welt als ungeliebt und damit minderwertig dazustehen.<sup>653</sup> Dies hat zur Folge, dass die Scham verhindert über die Einsamkeitsgefühle, die mit der erfolglosen Partnersuche verbunden sind, zu sprechen.

Aber Partnerlosigkeit bedingt keineswegs zwingend Einsamkeit. So muss der Single befürchten, dass sein Alleinsein gegen ihn verwendet wird und ihm

---

<sup>650</sup> Dies schließt auch die Scham vor dem Verstorbenen ein.

<sup>651</sup> Die Scham kann hier jedoch auch stellvertretend erscheinen, wenn sich die Witwe selbst nicht schämen sollte.

<sup>652</sup> Dieses Phänomen lässt sich auch beim Thema Alter und Sexualität entdecken. Das Alter wird regelrecht entsexualisiert. Sexualität im Alter enthält somit stets den Charakter der Scham.

<sup>653</sup> vgl. Jacoby, Mario 1999, S.165

Einsamkeit zugeschrieben wird, was wiederum als Beschämung erlebt werden kann.

Die Zuschreibungen der Umwelt können hier ausufernde Dimensionen annehmen. Im schlimmsten Fall werden Treffen organisiert und potenzielle Partner eingeladen, in der stillen Hoffnung, dass eine Zusammenführung erfolgreich sein wird. Hinter den gut gemeinten Bemühungen steckt jedoch eine tiefe Form der Beschämung. Beschämend kann zum einen der Akt an sich sein, der die eigene Erfolglosigkeit bei der Partnersuche zum Ausdruck bringt. Das Individuum sieht sich in seiner Unfähigkeit einen adäquaten Partner zu finden bestätigt und wird diesbezüglich zusätzlich öffentlich in Frage gestellt.<sup>654</sup> Letztlich kann es eine weitere Form der Beschämung sein, zu erkennen, *wer* als potenzieller Partner ausgesucht wurde.

Hinsichtlich der Zuschreibung von Einsamkeit lässt sich das Beispiel der so genannten „Karrierefrau“ anschließen, die befürchten muss, dass verächtlich oder mitleidig auf sie herabgeschaut wird und ihr unterstellt wird, einsam und beständig auf Partnersuche zu sein. Hier erfolgen Attribuierungen, die sich maßgeblich auf das Handeln auswirken und in besonderer Weise beschämen und einschränken können.

Zur Beschämung wird ihre Partnerlosigkeit auch dann, wenn ihr vermittelt wird, sie *müsse* mehr Kontakte oder eine Beziehung haben. Dies kann symbolisch zum Ausdruck gebracht werden, indem sie Treffen von Paaren ausgeschlossen wird, da sie selbst über keinen Partner verfügt. Die Scham tritt somit erst dann hinzu, wenn die normativen Erwartungen des Umfelds nicht erfüllt werden können. Einsamkeit ist eine weitere daraus folgende Konsequenz.

Anhand der Beispiele wird deutlich, dass hinsichtlich spezifischer Lebensformen und Lebenslagen eine grundsätzliche gesellschaftliche Erwartungshaltung auf Einsamkeit besteht. Die Betroffenen müssen daher dem Verdacht, sie könnten einsam sein, durch entsprechende Maßnahmen zuvorkommen oder begegnen, um sich damit potenziellen Beschämungssituationen zu entziehen. Somit dient das individuelle Handeln, das auf der Grundlage von Einsamkeitszuschreibungen beruht, zugleich als Schamabwehr.

---

<sup>654</sup> Die Öffentlichkeit stellen hier die anderen Gäste dar, die über die Versuche, die zwei einsamen Menschen zusammen zu bringen, informiert sind.



Der Einsamkeit liegt in ihrem Verhältnis zur Scham, in ihrem Ausdruck und ihrer Struktur letztlich eine Ambivalenz zugrunde, indem das einsame Subjekt sich in den Versuchen, die Einsamkeit zu bewältigen, über gesellschaftlich anerkannte Verhaltensmuster hinwegsetzt, die wiederum Anlass zur Scham bieten können. Wenn alte Menschen sich einen Hund anschaffen, um nicht alleine zu sein, wird dies gesellschaftlich akzeptiert. Auch für den Hundebesitzer selbst ist die Zulegung eines Hundes nicht zwingend ein Einsamkeitsbekenntnis. Der Besuch einer Gesellschafterin wird ebenfalls akzeptabel sein, allerdings kann hier die Ambivalenz, die in der Einsamkeit liegt, ihren Ausdruck finden.

Der Besuch einer Gesellschafterin mag zwar einerseits die eigene Einsamkeit wohltuend lindern, er kann andererseits jedoch wiederum zum Anlass der Scham werden,<sup>655</sup> da er impliziert einsam zu sein und folglich die eigene Einsamkeit veröffentlicht. So wie in jeder Scham ein Geständnis liegt, ist hier die Scham zugleich das Eingeständnis der Einsamkeit.

Ähnlich verhält es sich bei der Begegnung mit einer bekannten Person bei dem Besuch einer Veranstaltung für „einsame Herzen.“ Einerseits mag das Aufsuchen der Veranstaltung einsamkeitsreduzierendes Wohlbefinden versprechen, andererseits wird die Entdeckung zur Beschämung.

Die Scham, über die emotionale Notwendigkeit, die im Aufsuchen des Ortes liegt, tritt zur Einsamkeit hinzu, die letztlich als Bedingung gilt und trägt somit unwillentlich zu ihrer Intensivierung bei. Hier wird die zugrunde liegende Einsamkeit zunächst durch das Schamgefühl überschattet.

Die Scham ist damit in ihrem akuten Erscheinen das stärkere Gefühl. In ihrer plötzlich auftretenden Dramatik überschattet sie jegliches Einsamkeitsempfinden. Um den Schmerz der Scham zu verwinden, wird die Einsamkeit letztlich wieder verstärkt, da Rückzug und Isolation als Antwort auf die beschämende Entlarvung erfolgen. Einsamkeit dehnt sich auf diese Weise wieder still und langsam aus. Enthüllung und Scham bewirken, sich immer weiter zu isolieren und in die Einsamkeit zurückzuziehen. Die Einsamkeit dient hier als Ort des Ungeschehenmachens, mit dem Ziel, in die einsame Unsichtbarkeit zurückzukehren.

---

<sup>655</sup> Sie kann ebenfalls zur öffentlichen Beschämung werden, wenn darüber gespottet wird, so etwas nötig zu haben.

Die Ambivalenz der Einsamkeit zeigt sich hier insbesondere darin, dass die Scham die Einsamkeit zwar einerseits schützt, andererseits jedoch gerade die Scham sämtliche Bemühungen der Einsamkeitsbewältigung behindert. Allerdings wirken hier Faktoren, die sowohl der Persönlichkeit als auch gesellschaftlichen und kulturellen Aspekten zugrunde liegen, auf die ambivalente Wirkungsweise zurück.

Durch eine differenzierte Betrachtung zeigt sich, dass die Orte der Einsamkeit, zu denen sich die Scham gesellt, sich vor allem auf der Ebene des Status und des Körpers, jedoch ebenso auf der Basis der Persönlichkeit und Sozialstruktur finden. Der Heimbewohner empfindet in seiner Einsamkeit, Scham über die Angehörigen, die ihn weder besuchen noch anrufen. Er wehrt die Scham ab, indem er ihre Abwesenheit verteidigt, ihr Verhalten rechtfertigt oder angebliche Besuche oder Kontakte vortäuscht.<sup>656</sup>

Die Angehörige, die ihre alte Mutter im Heim vernachlässigt, wird wiederum Scham empfinden, da sie sich nicht kümmert, wohl wissend, dass sie durch das Unterlassen, die Einsamkeit der Mutter intensiviert.<sup>657</sup> Die Wahrnehmung der Einsamkeit der Mutter wird für sie selbst zur Beschämung, der sie wiederum zu entgehen versucht, indem sie Besuche vermeidet. Hier entsteht ein Kreislauf, der im Kontext der Einsamkeit aus dem Motiv der Schamabwehr entsteht.

Der einsame Mensch, der sich nach körperlicher Zuwendung sehnt, wird sich aus Scham über den alternden Körper immer weiter zurückziehen und jede körperliche Zuwendung schamvoll verweigern.<sup>658</sup>

Einsamkeitsbegünstigend und beschämend wirkt sich auch das moderne Altersbild vom alten Menschen aus, nach dem dieser sich weder alt fühlen noch in irgendeiner Form dem Klischee eines alten Menschen entsprechen darf.<sup>659</sup> Vielmehr besteht eine Erwartung darauf, anders sein zu müssen wie die anderen, sich von ihnen zu unterscheiden und damit den jungen Generationen

---

<sup>656</sup> Hier bezieht sich die Einsamkeit auf Verhältnisse der Sozialstruktur im mikrosoziologischen Sinne. Eine Täuschung und Schamabwehr kann z.B. darin liegen, vorzugeben, mit einem Angehörigen zu telefonieren.

<sup>657</sup> Unwahrscheinlich ist, dass er sich bewusst ist, dass er sie in ihrer Einsamkeit auch beschämt.

<sup>658</sup> Hier tritt wieder die Ambivalenz der Einsamkeit hervor. Ob die Scham oder die Einsamkeit den inneren Kampf gewinnt, wird sich in der Situation und im Verhältnis zum Gegenüber entscheiden.

<sup>659</sup> vgl. Gröning, Katharina 2001, S.24

nachzueifern.<sup>660</sup> Daher erweist sich Scham als wesentliche Ursache für den sozialen Rückzug und Einsamkeit im Alter.<sup>661</sup>

Armut und Arbeitslosigkeit implizieren grundsätzlich einen defizitären Status. Beide sind Quellen und Orte der Einsamkeit und obwohl ihre Ursachen in gesellschaftlichen Realitäten zu suchen sind, überschreiten sie die Grenzen der Persönlichkeit. Seitens der Gesellschaft erfolgen informelle Methoden des Ausschlusses, die den Charakter von Beschämung tragen und dadurch das Individuum immer stärker isolieren. Moralische Sanktionen führen zusätzlich dazu, dass der Betreffende die Gründe seines Scheiterns immer wieder bei sich selbst sucht, während Gesellschaft und Politik sich hinsichtlich ihrer Verantwortlichkeit entziehen.

Anhand der exemplarischen Darstellungen wurde deutlich, dass die Verknüpfung von Einsamkeit und Scham sich letztlich auf der *Ebene der Wahrnehmung*, und zwar hinsichtlich der Diskrepanz zwischen Selbst- und Fremdwahrnehmung vollzieht. Darüber hinaus bewegt sie sich auf der *Ebene des Handelns* und bewirkt Unternehmungen oder Unterlassungen, um nicht als einsamer Mensch diskreditiert zu werden.

Beide Emotionen, sowohl Einsamkeit als auch Scham zählen zu jenen, die den Kontaktprozess hemmen, statt ihn zu fördern und voran zu bringen. Einsamkeit ist damit, ebenso wie die Scham, eine Verräterin auf dem Weg zum Kontakt mit den anderen. Beide verhindern Initiative, Aktivität und Expressivität der eigenen Person - wenn auch in unterschiedlicher Qualität.

Um der gefürchteten oder tatsächlichen Vereinsamung zu entrinnen, ergreift das Individuum befremdende Maßnahmen. Möglicherweise wird Kontakt zu Personen hergestellt, die zuvor gemieden wurden. Einsame Verzweiflung motiviert gegebenenfalls zu Unternehmungen, die bisher unliebsam oder undenkbar waren. Im äußersten Fall werden Beziehungen eingegangen, die

---

<sup>660</sup> Hier bezieht sich die Einsamkeit auf Verhältnisse der Sozialstruktur im makrosoziologischen Sinne.

<sup>661</sup> Auch Gröning sieht Scham als mit verursachend für Disengagement und sozialen Rückzug im Alter. Vgl. Gröning, Katharina 2001, S.12. Hilgers weist darauf hin, dass Menschen eher in Kauf nehmen von der Alltagskommunikation ausgeschlossen zu werden, als ein Hörgerät zu tragen, da dies die Selbstwertregulation massiv bedrohe. Die soziale Isolation, die aufgrund der Schwerhörigkeit entsteht, kann jedoch auch zum Verlust weiterer sozialer Kompetenzen führen. Vgl. Hilgers, Micha 1997, S. 124

schädigend oder an sich beschämend sind und die Betroffenen damit noch weiter in Isolierung und Rückzug treiben.

Einsamkeit betrifft damit ebenso wie die Scham, eine Notlage des Geistes, eine Senkung des Verhaltensniveaus und eine Krise der Identität.<sup>662</sup> Damit führt Einsamkeit, ebenso wie das Schamphänomen, zu einer Irritation und Erschütterung der persönlichen Integrität.

Das besondere Verhältnis zwischen Einsamkeit und Scham ist dadurch offenkundig, dass beide Emotionen letztlich einander bedingen. Die Scham sucht die Einsamkeit, um den Verletzungen, die durch die Blöße entstanden sind, zu entrinnen. Das emotionale Gewahrsein von Einsamkeit kann Anlass für Scham sein und sich dadurch noch intensivieren. Die Scham schützt das einsame Subjekt vor weiterer Entblößung. Die Einsamkeit dient der Scham als Zuflucht, um den Schmerz nach Demütigung und Abwertung zu verwinden.

Der Einsamkeit kommt im Kontext der Scham eine besondere Funktion zu. Wenn Einsamkeit sich im objektiven Alleinsein wieder findet, schützt sie das Individuum zugleich vor dem beschämenden Blick der anderen. Doch die Gefahr der Scham kann sich auch hinter dem Schutzschild der Einsamkeit verbergen. Die Einsamkeit bewahrt zwar vor den Blicken anderer, aber sie macht auch anfällig für Scham.

Der einsame Mensch, der seine Wochenenden allein zu Hause verbringt, lässt sich möglicherweise gehen, vernachlässigt die eigene Körperhygiene und widersetzt sich jeglichen kultivierten Formen der Nahrungsaufnahme. Jedem gepflegten Erscheinungsbild zum Trotz, verbringt er seine gesamte Zeit vor dem Fernseher, ohne jegliche Form des sozialen Kontaktes nach außen. Auf die Nachfrage seiner Kollegen über die Gestaltung des Wochenendes, berichtet er jedoch von nie stattgefundenen Unternehmungen, Geselligkeiten und Aktionen und entgeht damit jeglichem Verdacht, einsam zu sein und sich einem beschämenden defizitären Erscheinungsbild hingegeben zu haben.

Eine Analyse bringt folgendes hervor: Zunächst fühlt sich der Betreffende in seiner Einsamkeit geschützt, da niemand ihn in seiner Verwahrlosung sehen kann. Doch auch hier besteht die Gefahr, dass die internalisierten Blicke der anderen das Individuum belasten. Die bewertenden Blicke der anderen können

---

<sup>662</sup> Für Lietzmann sind dies die Strukturelemente der Scham. Vgl. Lietzmann, Anja 2003, S.84

so tief verankert sein, dass Scham über das verwahrloste, ungepflegte Dasein entsteht und sich in der Frage formuliert: Was wäre, wenn das nachlässige Dasein entdeckt werden würde?

Im weitesten Sinne kann damit die Scham, vor den verinnerlichten Augen der anderen dazu führen, sich immer tiefer in der Einsamkeit und sozialen Isolation zu verstricken. Diese Verselbstständigung manifestiert sich dann letztlich in der entwertenden Frage: Wer liebt und begehrt schon einen verwahrlosten, einsamen Menschen?

Statt in der zeitlich begrenzten Verwahrlosung, eine Qualität von Freiheit und Autonomie zu erkennen und erfolgreich den Ansprüchen von Perfektion zu widersagen, wird sie zu einer weiteren Beschämung und zur Wahrnehmung und Verstärkung des einsamen Daseins. Inwieweit die internalisierten Blicke der anderen ihre Wirkung zeigen, liegt dabei nicht unwesentlich in der jeweiligen Schambioografie begründet.

In der Analyse der Verbindung von Scham und Einsamkeit zeigt sich folgende Polarität: Beide benötigen letztlich sozialen Kontakt und die soziale Interaktion. Die Tragik ist, dass beide daran scheitern.

Auch Röhrle/Osterlow bezeichnen es als fatalen Kreislaufprozess, wenn einsame Menschen von anderen Abwertung erfahren und diese Urteilskomponenten in ihre Selbstbewertung übernehmen.<sup>663</sup> Diese formulieren sich in inneren Haltungen, wie: „Niemand mag mich“ oder „Mit mir muss etwas falsch sein, weil ich mich so einsam fühle.“ Diese Aussagen werden zur Erklärung des eigenen weiteren Rückzugsverhaltens heran gezogen. Der Rückzug erfolgt, weil von den anderen nur Abweisung und Abwertung befürchtet wird. Er etabliert sich, wenn sich die Scham-Angst verstärkt. Nicht selten ist daher Einsamkeit in Scham und Angst gebettet.

Einsamkeit ist zutiefst beschämend, da sie mit der Selbstachtung und der Achtung der anderen kollidiert. Tiefe Scham ist letztlich nur in der Einsamkeit zu überwinden, da sie eine „Wunde am Selbst“<sup>664</sup> ist, die ausschließlich in der Obhut der Einsamkeit versorgt werden kann.

---

<sup>663</sup> vgl. Röhrle, Bernd/Osterlow 1999, S.577

<sup>664</sup> vgl. Neckel, Sighard 1993, S.244

Es wurde deutlich, dass Einsamkeit und Scham sich an zahlreichen gemeinsamen Orten in verschiedenen Formen begegnen. Ganz im Sinne Simmels zeigt sich hier wieder einmal mehr, dass Emotionen komplementär sind und sich gegenseitig verstärken können. Für Scham und Einsamkeit trifft dies im Besonderen zu.

Emotionen sind grundsätzlich schwer zu bestimmen. Würden Individuen aufgefordert, einzelne Gefühle, die sie im Laufe eines Tages empfunden haben, aufzuzählen und zu benennen, wären sie damit vor eine kaum lösbare Aufgabe gestellt. Dies liegt vor allem daran, dass zum einen Interferenzen bestehen. Zum anderen liegt es darin begründet, dass sich zahlreiche Gefühle schnell wieder verflüchtigen. Sie entziehen sich damit jeder Nachprüfbarkeit.

Auch Einsamkeit ist ein Phänomen, das sich beständig in andere Emotionsgefüge einreicht und daher kaum isoliert für sich stehen kann. Letztlich bestehen negative Emotionen stets aus einem Geflecht benachbarter Gefühle, von denen die einen mehr und die anderen weniger im Vordergrund stehen. Die Frage, die sich daher stellt ist, inwieweit benachbarte negative Emotionen grundsätzlich von Einsamkeit und Scham begleitet werden.

In der Betrachtung des Verhältnisses zwischen Einsamkeit und Scham wäre es jedoch fraglos zu weit gefasst, jegliche Einsamkeitsgefühle der Scham zu unterstellen. Es gibt zweifellos zahlreiche Momente, in denen Einsamkeit erlebt wird, die keinen Anlass geben sich zu schämen. Hier spielen die jeweiligen Bezugspersonen und der Normenwandel eine Rolle.

Nicht jede Mitteilung von Einsamkeit ist für den betreffenden Bezugspartner belastend oder für den Mitteilenden beschämend. Strukturell mögen Situationen oder Beziehungen dafür zu unterschiedlich sein. Der Bericht von der eigenen Einsamkeit während einer Zugreise, gegenüber einem Mitreisenden, mag den Zuhörer vielleicht kurzzeitig betroffen stimmen, aber ihn kaum nachhaltig belasten oder beschämen. Ebenso wenig ist das Berichten von der eigenen Einsamkeit stets beschämend. Sie kann sich vielmehr entlastend oder sogar verbindend auswirken, wenn der Gesprächspartner ebenfalls von seinen Einsamkeitserlebnissen berichtet oder einfühlsam und zugewandt reagiert. Des Weiteren kann sich das Subjekt berechtigt fühlen, über die eigene Einsamkeit zu klagen und wird allein aufgrund dieser inneren Befugnis keine Scham in ihrem Äußern empfinden.

Zu einer weiteren Veranschaulichung, welche weiteren potenziellen Faktoren die Verknüpfung von Einsamkeit und Scham unterbinden können, soll auf das bereits erwähnte Beispiel der Witwe zurückgegriffen werden:

Die Ehrenhaftigkeit der Witwe, die sich auf eine Liaison einlässt, muss keineswegs zwingend vom Umfeld in Frage gestellt werden. Hier stellt sich die Frage nach den Bewertungen der relevanteren Bezugspersonen, die für das Empfinden der Witwe entscheidend sind. So mag es sein, dass zwar die Kinder das Handeln der Mutter verachten, jedoch Personen aus dem unmittelbaren Freundeskreis der Witwe, ihre Aktivitäten eher befürworten und sie darin bestärken. Letztlich entscheidet das Individuum jedoch selbst, welche Blicke der anderen die relevanteren für das eigene Empfinden sind. Die bewertende Öffentlichkeit stellt sich somit recht komplex dar.

Obwohl das Verhältnis von Einsamkeit und Scham nicht grundsätzlich in einen Zusammenhang gestellt werden kann, dient die Analyse der Verbindung von Einsamkeit und Scham vor allem dazu, bei der Ausschau nach der Einsamkeit, nicht den Blick für die Scham zu verlieren und in der Scham auch stets die Aspekte der Einsamkeit zu suchen.

Einsame Menschen werden schnell zum Opfer von Beschämung und damit instrumentalisiert. Der Beschämende erhebt sich selbst gegenüber dem Anderen und erhält damit den Zugewinn eigener Macht. Auch das Wissen um die Angst vor Alleinsein und Einsamkeit des Gegenübers bewirkt zahlreiche Beschämungsakte. Dies zeigt sich vor allem bei Individuen, die in Beziehungen zutiefst beschämt und misshandelt werden, jedoch den Schritt aus der Konstellation nicht wagen.

Das besondere Verhältnis von Einsamkeit und Scham ist offensichtlich. Flankiert werden beide durch das Gefühl der Angst. Dahinter verbirgt sich die existenzielle Angst vor der Einsamkeit. Der gemeinsame Nenner aller Formen der Scham liegt vor allem in der Angst ausgeschlossen zu werden.<sup>665</sup> Damit ist kein bloßer Liebesentzug gemeint, sondern der Verlust jeder Form des Interesses. Der Nenner der Einsamkeitsformen liegt letzten Endes in der Angst,

---

<sup>665</sup> vgl. Tisseron, Serge: Phänomen Scham: Psychoanalyse eines sozialen Affekts. München: Reinhardt 2000, S.175 ff

nie wieder integriert zu sein und damit niemals wieder Interesse und Zuwendung zu erfahren.

Die primäre Angst beruht folglich darauf, ein isoliertes einsames Dasein fristen zu müssen. In der Scham wird dieses bereits erfahren. In der Vereinsamung kann es sich bestätigen.

Zusammengefasst lässt sich folgendes festhalten: Einsamkeit und Scham sind in zahlreichen Momenten unwiderruflich miteinander verbunden.<sup>666</sup> In manchen anderen sind sie es hingegen nicht.

Es lassen sich jedoch zahlreiche Teilklassen von Einsamkeit bestimmen, die beschämende Qualitäten haben (können). So gibt es Einsamkeiten, die äußerst schambesetzt sind. Andere Einsamkeiten können hingegen nur unter gewissen Bedingungen Schamgefühle produzieren. Maßgebend ist zudem, inwieweit die jeweiligen Akteure anfällig dafür sind und wer die relevanteren Bezugspersonen sind.

Die Darstellung der Dimensionen von Einsamkeit und Scham bringt letztlich die Erkenntnis hervor, dass sich die Bewältigung von Einsamkeit einfacher gestalten würde, wenn sie nicht an die Scham gebunden wäre. Letztlich entstehen durch die Zuschreibungen und normativen Erwartungen erst die Schamanlässe, die ihren Ursprung nicht ausschließlich in der Persönlichkeit, sondern vor allem in gesellschaftlichen und kulturellen Realitäten haben. An Einsamkeit und Scham lässt sich daher gesellschaftliche Vereinzelung gut ablesen.

Einsamkeit ist ein Gefühl, das die betroffenen Subjekte isoliert und vereinzelt und nicht selten ist es Scham, die sie in ihrer Abgeschlossenheit gefangen hält.

---

<sup>666</sup> Besonders empfindsam zeigen sich Einsamkeit und Scham in der Sexualität, was ich an dieser Stelle jedoch nicht weiter ausführen werde. Zu Sexualität und Einsamkeit siehe: Breidenbach-Fronius, Eva: Sexualität und Einsamkeit. In: Katschnig-Fasch, Elisabeth u.a. (Hg.): Einsamkeiten: Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. Wien: Turia und Kant, 2001, S.120-134



## 9 Schlussbetrachtung und Diskussion

Eine Schlussbetrachtung dient in der Regel dazu, Entdeckungen zusammen zu fassen, nach dem Mehrwert der Erkenntnisse zu fragen und Zielüberprüfungen vorzunehmen. Die wesentlichen Erkenntnisse wurden bereits in die jeweiligen Kapitel eingeflochten und kommentiert. Daher erübrigt es sich, die einzelnen Etappen dieser Arbeit erneut im Detail hervorzustellen. Stattdessen werden vorrangig die wesentlichen Kernaussagen bilanziert und in einer Diskussion indirekt Impulse für künftige Vorhaben gegeben.

Das vorrangige Ziel der vorliegenden Arbeit lag darin, den Nachweis einer sozialen Dimension der Einsamkeit zu erbringen. Dafür wurde untersucht, inwieweit das Phänomen Einsamkeit in der sozialwissenschaftlichen Forschungslandschaft thematisiert wird. Des Weiteren wurde hervorgehoben, welche Determinanten und Bedingungen potenziell einsamkeitsbegünstigend sind, in welcher Weise Individuen auf Einsamkeit reagieren und welche Bedeutung Einsamkeit sowohl auf subjektiver Ebene als auch in den gesamtgesellschaftlichen Bezügen zukommt. Dadurch konnte der Wert der Einsamkeit für Subjekt und Gesellschaft verdeutlicht werden.

Hinsichtlich der Thematisierung der Einsamkeit in der sozialwissenschaftlichen Forschungslandschaft lässt sich feststellen, dass Einsamkeit zwar präsent ist, allerdings verbirgt sie sich hinter zahlreichen Etikettierungen und ist somit nicht ohne weiteres auffindbar. Wie bereits von Elbing konstatiert, ist Einsamkeit nach wie vor von einer derart stigmatisierenden Aura umgeben, dass selbst die Forschung sich dem so genannten turn-away-Effekt kaum entziehen kann. Durch eine differenzierte Analyse kann das Phänomen Einsamkeit jedoch aufgedeckt werden.

Einsamkeit oder Furcht vor der Einsamkeit wirkt vor allem hinter Charakteren, die augenscheinlich von Konformität und Opportunismus geprägt sind. Diese Erkenntnisse sind insofern bereichernd, da sie dafür sensibilisieren, in dem jeweiligen Handeln und den Unterlassungen von Individuen das emotionale Motiv der Einsamkeit zu erkennen.

Auch Beck verweist auf den subtilen bindenden Einfluss der Einsamkeit: „...weniger das materielle Fundament und die Liebe, sondern die

Angst vor dem Alleinsein hält Ehe und Familie zusammen. Was jenseits von ihr droht oder befürchtet wird, ist...vielleicht das stabilste Fundament der Ehe: Einsamkeit.<sup>667</sup>

Einsamkeit kann sich verschiedene Orte der Niederkunft suchen. Vor allem bedient sie sich der Medien als Instrumente der Macht, die sowohl isolieren als auch integrieren. Dem schüchternen einsamen Menschen mag das Internet eine hilfreiche Stütze im Kontakt zu anderen zu sein, obwohl das Spiel mit der Einsamkeit auch hier beständig gefährlicher und riskanter wird. Einsamkeit wird zunehmend stärker instrumentalisiert, was sich vor allem in dem Boom der Kontaktbörsen im Internet dokumentiert.<sup>668</sup> Vermutlich wird mit Einsamkeit aufgrund der Kommunikationsdichte auch vielfach schneller reagiert. Während es früher keineswegs ungewöhnlich war, wenn jemand tagelang nicht anrief, kann es heute bereits zu einer inneren Bedrohung werden, wenn nach wenigen Stunden weder Anrufe, emails noch SMS erfolgen.

Als klassische Stätte der Einsamkeit gilt jedoch nach wie vor das Alter. Die derzeitige positive Hervorhebung des Alters verläuft allerdings recht einseitig, indem vorrangig auf die Potenziale alter Menschen hingewiesen, die Thematisierung der Einsamkeit jedoch eher gemieden wird.

Es liegt jedoch eine große Gefahr darin, all jene alte Menschen zu vernachlässigen, die den derzeitigen normativen Erwartungen des „Neuen Alters“ nicht entsprechen können oder wollen - sei es aus wirtschaftlichen oder gesundheitlichen Gründen oder weil sie für sich das Recht in Anspruch nehmen, sich dem propagierten Lebensstil zu verweigern.

Potenziale, Aktivität und Einsamkeit schließen sich keinesfalls aus und die Thematisierung einer Evidenz der Einsamkeit bedeutet auch keineswegs, einen Verrat am neuen Altersbild zu begehen. Nicht selten liegt schließlich befürchtete oder tatsächliche Einsamkeit dem Aktivismus und Aktionismus zahlreicher alter Menschen zugrunde.

---

<sup>667</sup> Beck, Ulrich: Kapitel I: Freiheit oder Liebe. In: Beck, Ulrich/Beck- Gernsheim, Elisabeth: Das ganz normale Chaos der Liebe.- Frankfurt am Main, Suhrkamp 2005, S.49

<sup>668</sup> So berichtet auch der Spiegel mit einer Titelgeschichte, von dem lukrativen Geschäft mit der Einsamkeit. Vgl. Brandt, Andreas et. al.: Maschinisten der Liebe. In: Der Spiegel, Nr.12, 20.03.2006, S.78-93

Wenn Menschen immer älter werden, steigert sich unweigerlich auch die Gefahr potenzieller Einsamkeitsmomente, die sich aufgrund sozialstruktureller und kultureller Veränderungsprozesse einstellen können. Nicht jeder alternde Mensch fühlt sich schließlich vom medienwirksam inszenierten Altersbild angesprochen.<sup>669</sup> Auch zahlreiche technische Errungenschaften schaffen keineswegs nur Sicherheit und Entlastung, sondern setzen eine gewisse Technikkompetenz voraus, über die alte Menschen häufig nicht verfügen.

Zu guter Letzt muss auch beachtet werden, dass auf das viel gelobte Wohlergehen, die Fitness und Aktivität alter Menschen nicht selten sehr plötzlich ein harter Schnitt folgen kann. Wer unversehens erkrankt oder gebrechlich wird, findet sich schnell ausgegrenzt und isoliert in der Einsamkeit wieder.

Einsam zu sein, scheint in unserer Gesellschaft beständig mit der Auffassung verbunden zu sein, sich in einer defizitären Lage zu befinden. Kaufmann spricht hier von einer finsternen Einsamkeit, die mit einem Blick auf das Leben verknüpft ist, der die eigene Existenz sogar als rundum defizitär begreift.<sup>670</sup> Dies führt wiederum dazu, dass ein Rückgang der Kompetenzen mit Einsamkeit umzugehen und darauf zu reagieren zu verzeichnen ist. Es vollzieht sich also vielmehr ein Verlust der Einsamkeitsfähigkeit – und folglich, ein Verlust der Kompetenz sowohl mit der eigenen Einsamkeit umzugehen als auch auf die Einsamkeit der anderen angemessen zu reagieren.

Ein Bekennen der Einsamkeit ist oftmals, wenn auch nicht immer, bereits beschämend und kann schnell zu ungewollter Ausgrenzung führen. Statt die Einsamkeit durch das Bekennen zu verringern, muss durch ihre Mitteilung vielmehr weiterer Ausschluss befürchtet werden. Zudem gilt zu beachten, dass auch die Gleichgültigkeit zunimmt und Menschen sich dadurch zunehmend isolierter fühlen. Schließlich demonstriert Gleichgültigkeit, dass man den anderen für entbehrlich hält.<sup>671</sup> Darüber hinaus stellt sie eine subtile Form der Verachtung dar, die durch Arroganz noch verstärkt wird.

---

<sup>669</sup> vgl. Obermüller, Klara: Weder Geliebte noch Mutter. In: DIE ZEIT; Nr. 13; 23. März 2006, S.65

<sup>670</sup> vgl. Kaufmann, Jean-Claude 2002, S.194

<sup>671</sup> vgl. Neckel, Sighard 1991, S.244

Einsamkeit gibt sich grundsätzlich nur selten in vollständiger Deutlichkeit zu erkennen. Es liegt in ihrem Wesen sich zurückzuziehen. Sie lässt sich daher nur indirekt erschließen, indem ihre Orte aufgesucht werden.

Da Einsamkeit auch körperlich keinen (äußeren) Ausdruck findet, bleibt sie im Organismus verschlossen und ausschließlich der Wahrnehmung des Subjektes vorbehalten. Demzufolge ist Einsamkeit an sich bereits isolierend.

Wir leben zwar in einer Kultur, in der das Äußern von Emotionen erwünscht, wenn nicht gar erwartet wird, allerdings sind negative Emotionen, wie Einsamkeit oder auch Scham davon ausgenommen. Dies rechtfertigt von einer *Einsamkeitsignoranz* oder *Schamignoranz* zu sprechen, die sich in der gesellschaftlichen Gegenwart ausgebreitet hat.

Im Rahmen dieser Untersuchung hat sich gezeigt, dass das Phänomen Einsamkeit immer nur eingekreist, jedoch kaum ausreichend und zufrieden stellend erfasst werden kann. Zu viele verschiedene Faktoren, wie Kompetenzen hinsichtlich Selbstreflexion, Selbstdarstellung, Hoffnung auf mehr Aufmerksamkeit und Anerkennung sowie Scham fließen in zahlreiche Untersuchungen und Analysen zur Erfassung und Bestimmung der Einsamkeit ein. Unter Berücksichtigung der Verfärbungen, die dadurch in die jeweiligen Untersuchungsergebnisse einfließen, sind Studien und Aussagen stets unter Vorbehalt zu betrachten, die darauf verweisen, dass Einsamkeit entweder unverändert zu früheren Zeiten zu sein scheint<sup>672</sup> oder gar rückläufig ist.<sup>673</sup>

Ein messbarer Rückgang kann sich schließlich daran festmachen, dass Einsamkeit, aufgrund gesellschaftlicher Entwicklungen, sich selbst und anderen immer weniger zugestanden wird. Kaum ein Mensch wird riskieren, sich zur eigenen Einsamkeit zu bekennen, wenn damit die Gefahr verbunden ist, nicht mehr integriert zu sein. Der gesellschaftliche Kontext muss daher stets berücksichtigt werden.

Somit kann jedoch auch die Soziologie keine umfassenden Antworten darauf geben, in welchem Ausmaß Einsamkeitsgefühle tatsächlich vorhanden sind. Sie kann und sollte allerdings immer wieder nach den Momenten und Bedingungen fragen, die Einsamkeit begünstigen und danach suchen, welche Bedeutung der Einsamkeit in bestimmten Lebenslagen und Lebensphasen zukommt bzw. in

---

<sup>672</sup> vgl. Hillenkamp, Sven: Einsamer nie? In: DIE ZEIT Nr.51; 15.12.2005, S. 52

<sup>673</sup> vgl. Röhrle, Bernd/Osterlow, Julia 1999, S.576

welchen (vergangenen) Situationen und Konstellationen sich Individuen einsam fühlten oder fühlen. Damit stellt sie sich dem soziologischen Rätsel Einsamkeit und trägt ein Stück zu seiner Enttabuisierung bei.

Zumindest regt sie jedoch dazu an, den Blick für die Einsamkeit einzuüben und zu schärfen, und zwar sowohl für die eigene als auch für die Einsamkeit der anderen. Schließlich wirkt die Anteilnahme an der Emotionalität des anderen auch bereichernd auf das Leben des Subjekts zurück. Denn: „Je mehr wir uns für andere Personen interessieren, desto mehr interessieren wir uns für das Leben im allgemeinen.“<sup>674</sup>

Einsamkeit oder die Angst vor der Einsamkeit können nach meiner Auffassung als Kardinalemotionen aufgefasst werden, die zahlreichen Handlungen und Unterlassungen von Individuen und Kollektiven zugrunde liegen. Ich halte Einsamkeit neben der Angst und der Scham für eine der dominantesten Emotionen, welche die Gesellschaftsstruktur durchziehen. Obwohl sie sich nicht vordergründig offenbart, ist sie doch in subtiler Weise präsent.

Es liegt mir allerdings fern, Einsamkeit als Problemfall verstanden zu wissen. Vielmehr besteht mein vorrangiges Anliegen darin, das Phänomen Einsamkeit wieder stärker in das Bewusstsein der Gesellschaft zu rücken und ihr damit ihren Wert zurück zu geben, statt sie zu verdecken oder zu maskieren. Auffindbar ist sie vor allem in Feldern, in denen sie zunächst kaum vermutet wird. Hinter dem strahlendsten Lächeln und der größten Heiterkeit kann sich folglich großes Leid verbergen. Statt Einsamkeit ausschließlich in klassischen Gebieten, wie im Alleinleben oder im Alter zu verorten, sollte ihr somit auch dort nachgespürt werden, wo sie zunächst nicht vermutet wird, wie im mittleren Lebensalter, in den Gruppen der Berufstätigen oder dort, wo vermeintlich starke Persönlichkeiten sich in scheinbarem Perfektionismus darstellen und inszenieren. Gerade hinter der Maske der Souveränität mögen sich tiefe Selbstzweifel verbergen, die Einsamkeitsgefühle in aller Stille nähren.

Die Quellen der Einsamkeit entspringen jedoch nicht ausschließlich sozialstrukturellen Bedingungen. Auch im Hochmut drückt sich Einsamkeit aus. Wenn niemand mehr gut genug ist und die Ansprüche an den anderen ein

---

<sup>674</sup> Mead, George Herbert: Geist, Identität und Gesellschaft.- Suhrkamp Verlag; 1. Auflage 1973, S.435

unerfüllbares Niveau erreichen, führt der Hochmut der Einsamkeit letztlich zu ihrer latenten Verfestigung und Verstetigung.

Die Betrachtung der Einsamkeit im Fokus gesamtgesellschaftlicher Bezüge ist hilfreich, da ein Auftreten von Einsamkeit stets auf anomische Zustände verweisen kann. Es wäre folglich zu einfach, die Ursachen und Quellen der Einsamkeit ausschließlich in der Persönlichkeit des Individuums zu suchen und wie Fischer kritisiert, die Gesellschaft damit aus ihrer Verantwortung zu entlassen.<sup>675</sup>

Einsamkeit ist fraglos ein Phänomen unserer Zeit. Sie ist jedoch letztlich ein Phänomen aller Zeiten - sowohl vergangener als auch zukünftiger. Die Veränderungen beziehen sich vielmehr auf die Bedeutung, die ihr zugeschrieben wird. Wenn Menschen einsam sind, sollten grundsätzlich die gesellschaftlichen Bedingungen im Auge behalten werden. Es geht somit vordergründig gar nicht um die Frage, ob wir heute einsamer sind als zu früheren Zeiten.<sup>676</sup> Schließlich bewirken gesellschaftliche und kulturelle Entwicklungen und Veränderungsprozesse immerfort, dass Einsamkeit für den einen zu und für den anderen abnimmt.

Es geht vielmehr darum zu erkennen, welchen Stellenwert Einsamkeit in unserer Gesellschaft einnimmt und welchen Wandel sie durch gemacht hat. Wie kommt es dazu, dass Einsamkeit beängstigender wird? Welche Bedingungen führen dazu, dass Individuen grundsätzlich schwerer aushalten können, was sie bedrängt? Was verstärkt das große Verschweigen und die Furcht vor dem Bekennen der Einsamkeit? Was macht es so schwer, auf die Einsamkeit anderer angemessen zu reagieren?

Wenn ein Mensch sich selbst als Abweichler und Entfremdeter erlebt und das Gefühl hat, nicht (mehr) „richtig“ zu sein, weil er sich einsam fühlt, dann besteht eine regelrechte Verpflichtung, die gesellschaftlichen Strukturen kritischer in Frage zu stellen. Dafür ist der Blick auf die soziale Dimension der Einsamkeit hilfreich und gefragt. Wenn Einsamkeit jedoch abweichendem Verhalten

---

<sup>675</sup> Für Fischer sind die Ursachen für das Auftreten der Entfremdung nicht beim Individuum, sondern im gesellschaftlichen System zu suchen, da für ihn hier die Quellen der Frustration liegen. Im Vorhandensein der Entfremdung sieht er ein Indiz für das Leiden der Menschen in einer inhumanen Gesellschaftsstruktur. Vgl. Fischer, Arthur 1970, S. 85 und S. 89. Wie unter Punkt 4.4 dargelegt, kann Einsamkeit auch als Entfremdung bezeichnet werden.

zugeordnet wird,<sup>677</sup> dann besteht eine gesellschaftliche Erwartung, dass sie sich auflöst, beseitigt wird oder nicht mehr existiert. Sind Individuen einsam, so erfüllen sie nicht die normative Erwartung auf Einsamkeitslosigkeit. Doch in dem Moment, wo Einsamkeit zur Devianz wird, schließt dies ihren positiven und funktionalen Wert umgehend wieder aus.

Was wäre, wenn es keine Einsamkeit mehr gäbe? Wie würde sich die Gesellschaft entwickeln? Welche Konsequenzen hätte es, wenn wir wirklich frei von Einsamkeit wären?

Vermeintlich negativen Emotionen kommt nicht unbegründet eine besondere Bedeutung zu. Leidvolle Gefühle, wie Einsamkeit oder auch Scham sind äußerst sozial. Erst durch ihren Wert, durch ihr Erscheinen und Wirken geht das Mitgefühl für andere nicht verloren. Zudem schützen sie die eigene Intimität und Privatheit.

Sich selbst immer wieder in der Einsamkeit zu erfahren, bedeutet zugleich die Möglichkeit, die Einsamkeit des anderen zu erkennen und ihm in seiner Einsamkeit nahe zu sein. Zudem liegen der Einsamkeit zwei entscheidende Elemente zugrunde: die Sehnsucht und der Abschied.

In der Sehnsucht liegt Erwünschtes und Erstrebenswertes. Sie ist der Motor für das, was erreicht werden soll. Im Abschied drückt sich hingegen die Kompetenz aus loszulassen, um sich dem Morgen und dem, was erstrebt wird, zu stellen und offen gegenüber zu treten.

Es liegt mir fern, Einsamkeit in irgendeiner Weise zu verherrlichen. Trotzdem darf folgendes nicht übersehen werden: die Einsamkeitserfahrung beinhaltet letztlich die Voraussetzung individueller Entwicklung. Sie ist der Ort, an dem das Alte verabschiedet und losgelassen werden kann und das Neue sehnsuchtsvoll antizipiert oder geplant wird.

Die vorliegende Arbeit hat vor allem folgende Erkenntnis erbracht: Emotionen entziehen sich *ab einem gewissen Grad* jeder Nachprüfbarkeit - insbesondere das stille und zurückhaltende Gefühl der Einsamkeit.

---

<sup>676</sup> Hillenkamp vertritt die Auffassung, dass heute nicht mehr Menschen einsam sind, aber mehr Menschen selbst daran schuld sind, wenn sie einsam werden. Vgl. Hillenkamp, Sven 2005, S.52

<sup>677</sup> Sie kann ebenso Entfremdung oder Anomie bedeuten. Vgl. Punkt 4.4. und 4.4.1

Inwieweit ein Mensch einsam ist und inwiefern Einsamkeit eine ständige Lebensbegleiterin darstellt, liegt unstrittig in besonderem Maße in der jeweiligen Persönlichkeit und Einsamkeitsbiografie begründet. Ein Teil der persönlichen Einsamkeit hat somit stets auch mit der eigenen Reserviertheit zu tun, die den jeweiligen Menschen ausmacht. Diese reservierte Einsamkeit steht folglich im Kontext des ursprünglichen Gefühls individueller Verlassenheit.

Ein Mensch, der im Alleinsein und in der Erfahrung von Verlassenheit geübt ist, wird die Einsamkeit besser (er-) tragen können, da sie ihm schon oft Gesellschaft geleistet hat. Trotzdem ist sie auch beständig in den gesellschaftlichen und kulturellen Zusammenhang zu stellen.

Einsamkeit entsteht bekanntlich aus Erwartungsenttäuschungen – aus der Diskrepanz zwischen erwartetem und tatsächlichem Geschehen.<sup>678</sup> Sie erscheint, wenn Hoffnungen, Wünsche und Ziele nicht erreicht werden (können) oder man selbst bestimmten Normen nicht entspricht. Einsamkeit verfügt über eine subtile Präsenz und ist damit allgegenwärtig. Die Frage, ob Einsamkeit ein obsoletes Gefühl ist oder sich nur auf stereotype Teilgruppen bezieht, ist nach den vorliegenden Erkenntnissen überzeugend zu verneinen.

Manches wurde angesprochen und analysiert. Einiges gilt es weiterzuführen, um die soziale Dimension der Einsamkeit nachhaltig zu verankern. Damit verweise ich auf die Prüfung spezifischer Teilfelder hinsichtlich ihres Einsamkeitspotenzials, vor allem geschlechtsspezifische Einsamkeit, Einsamkeit des mittleren Alters - insbesondere das Alter der 40-60-Jährigen. Eine weitere Differenzierung des Verhältnisses von Einsamkeit und Scham wäre mir ein besonderes Anliegen. Dasselbe gilt für die Rekonstruktion der Einsamkeit im Kontext anderer ausgewählter Emotionen, mit dem Ziel, die Emotionssoziologie weiterführend zu präzisieren.

Darüber hinaus wäre eine differenzierte Verfolgung der Frage wünschenswert, welche sozialstrukturellen und kulturellen Bedingungen zu einer verstärkten Tabuisierung der Einsamkeit führen. Aufgrund sozialpolitischer Diskussionen ist auch das hier angedeutete Teilgebiet des Übergangs vom Erwerbsleben in den Ruhestand ein weiteres Thema. Ein weitgehend unerforschtes Feld, das es zu

---

<sup>678</sup> vgl. Schimank, Uwe 2000, S.120; vgl. Röhrle, Bernd/Osterlow, Julia 1999, S.575



entwickeln gilt, liegt nicht minder darin, Einsamkeit stärker in den Vergleich anderer Kulturen und Gesellschaftssysteme zu stellen.

Die Vielzahl der Desiderate offenbart bereits den Bedarf weiterer Forschungsvorhaben. Eine Umsetzung wäre wünschenswert, ist jedoch methodisch nicht wenig problematisch. Vielleicht ist es hilfreich, sich der Einsamkeit eher über Studien, wie „Angst vor der Einsamkeit“ oder „Biografie der Einsamkeit“ zu nähern. Möglicherweise erschließen sich dadurch neue Erkenntnisse über ihr Ausmaß und ihre Prävalenz, da sie die Individuen nicht zu stark mit ihrer gegenwärtigen Einsamkeit konfrontieren und der Beschämungsfaktor etwas abgemildert wird.

Zumindest ist die Methodenauswahl ausgiebig kritisch zu überprüfen, um der Erforschung einer sensiblen Emotion, wie der Einsamkeit, den bestmöglichen Boden des Zugeständnisses zu bereiten.

## Literaturverzeichnis

- Amann**, Anton: Alternde Arbeitskräfte und einige Selbstmißverständnisse der Sozialpolitik – das Beispiel Österreich. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.300-315
- Amering**, Michaela/**Griengl**, Hemma: Verlegenheit-Peinlichkeit. In: Katschnig, Heinz (Hrsg.): Wenn Schüchternheit zur Krankheit wird...: über Formen, Entstehung und Behandlung der Sozialphobie; Wien, Facultas-Univ.-Verlag 1998, S.33-38
- Arbeitsgruppe Alte Menschen** im Nationalen Suizidpräventionsprogramm für Deutschland (Hrsg.): Suizidprävention im Alter; 1. Auflage; Februar 2005
- Armuts- und Reichtumsbericht** der Bundesregierung: Lebenslagen in Deutschland, 2005
- Artel**, Ann Christin/**Derksen**, Bettina: Oh, wie peinlich! Psychologie der kleinen Missgeschicke. Reinbeck bei Hamburg, Rowohlt Verlag, 1999
- Assmann**, Aleida/**Assmann**, Jan (Hrsg.): Einsamkeit. Archäologie der literarischen Kommunikation VI, München: Fink, 2000
- Bäcker**, Gerhard: Von der Frühverrentung zur Altersteilzeit: Alter Wein in neuen Schläuchen? In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.249-265
- Backes**, Gertrud M. (Hrsg.): Soziologie und Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000
- Backes**, Gertrud M./**Clemens**, Wolfgang: Lebenslagen im Alter - Erscheinungsformen und Entwicklungstendenzen: In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): Lebenslagen im Alter: gesellschaftliche Bedingungen und Grenzen. - Leske + Budrich, Opladen 2000 S.7-27
- Backes**, Gertrud M./**Clemens**, Wolfgang: Welche Zukunft hat die Soziologie des Alter(n)s? In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang: Zukunft der Soziologie des Alter(n)s.- Leske+Budrich, Opladen 2002, S.7-32
- Backes**, Gertrud M./**Clemens**, Wolfgang: Zukunft der Soziologie des Alter(n)s.- Leske+Budrich, Opladen 2002
- Backes**, Gertrud M.: Alter(n) als ‚Gesellschaftliches Problem‘? Zur Vergesellschaftung des Alter(n)s im Kontext der Modernisierung.- Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen 1997
- Backes**, Gertrud M.: Alter(n) aus der Perspektive „mittlerer Reichweite“ und anomietheoretischer Sicht - ein Beitrag zur Analyse des aktuellen Verhältnisses von Alter(n) und Gesellschaft. In: Backes, Gertrud M. (Hrsg.): Soziologie und Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000, S.139-156
- Backes**, Gertrud M.: Erwerbslosigkeit im Lebenslauf als soziales Alter(n)srisiko für Frauen. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.102-119
- Backes**, Gertrud M.: Zur Einführung: Stand und Perspektiven einer soziologischen Analyse des Alter(n)s. In: Backes, Gertrud M. (Hrsg.): Soziologie und Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000, S.7-32

- Backes**, Gertrud, M./**Clemens**, Wolfgang: Lebensphase Alter: eine Einführung in die sozialwissenschaftliche Altersforschung.- Weinheim; München; Juventa Verlag, 1998
- Balazs**, Gabrielle: Einsamkeit. In: Bourdieu, Pierre et.al.: Das Elend der Welt. Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft. Univ.- Verl. Konstanz 1997, S.769-778
- Baltes**, Paul B. et.al.: Die Berliner Altersstudie (BASE): Überblick und Einführung. In: Mayer, Karl-Ulrich/Baltes, Paul B.: Die Berliner Altersstudie. Akademie Verlag 1996, S.22-54
- Baltes**, Paul B./Mittelstraß, Jürgen (Hrsg.): Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung.- Berlin; New York: de Gruyter 1992
- Barkholdt**, Corinna/**Reichert**, Monika: Alterssicherung in NRW: Ausgangslage und Entwicklungstendenzen. In: Naegele, Gerhard/Peter, Gerd (Hrsg.): Arbeit-Alter-Region: Zur Debatte um die Zukunft der Arbeit und die demographische Entwicklung und die Chancen regionalpolitischer Gestaltung; Dortmunder Beiträge zur Sozial- und Gesellschaftspolitik; 25. LIT Verlag, 2000, S. 49-66
- Beck**, Ulrich: Kapitel I: Freiheit oder Liebe. In: Beck, Ulrich/Beck- Gernsheim, Elisabeth: Das ganz normale Chaos der Liebe, Frankfurt am Main, Suhrkamp 2005, S.49
- Beck**, Ulrich: Risikogesellschaft. Auf dem Weg in eine andere Moderne. 1. Auflage; Suhrkamp Verlag; Frankfurt am Main, 1986
- Becker**, Silke: Leben in der Warteschleife. In: Psychologie Heute, 31. Jahrgang. Heft 3; März 2004, S. 62-68
- Becker**, Silke: Meine Bekannten im Fernsehen. In: Psychologie Heute, 31. Jahrgang. Heft 4; April 2004, S. 32-25
- Beck-Gernsheim**, Elisabeth: Kleine Expedition ins Labor der Gefühle. Vorwort in: Hochschild, Arlie Russell: Das gekaufte Herz: zur Kommerzialisierung der Gefühle.- Frankfurt am Main; New York: Campus Verlag 1990
- Bertram**, Hans: Die Sicherheit privater Beziehungen. In: Bertram, Hans (Hrsg.): Das Individuum und seine Familie. Lebensformen, Familienbeziehungen und Lebensereignisse im Erwachsenenalter; Leske und Budrich, Opladen, 1995
- Bertram**, Hans: Individuen in einer individualisierten Gesellschaft. In: Bertram, Hans (Hrsg.): Das Individuum und seine Familie. Lebensformen, Familienbeziehungen und Lebensereignisse im Erwachsenenalter; Leske und Budrich, Opladen, 1995, S.9-34
- Bien**, Walter/**Bender**, Donald: Was sind Singles? Ein alltagstheoretischer Zugang zur Problematik. In: Bertram, Hans (Hrsg.): Das Individuum und seine Familie. Lebensformen, Familienbeziehungen und Lebensereignisse im Erwachsenenalter; Leske und Budrich, Opladen, 1995, S.61-89
- Bilsky**, W./**Hosser**, D.: Soziale Unterstützung und Einsamkeit: Psychometrischer Vergleich zweier Skalen auf der Basis einer bundesweiten Repräsentativbefragung. In: Zeitschrift für differentielle und diagnostische Psychologie, J. 19, Heft 2, 1998, S.130-144
- Bitter**, Wilhelm: Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht; Geist und Psyche; Kindler Verlag GmbH München, 1967
- Blankenburg**, Wolfgang: Zur Differenzierung zwischen Scham und Schuld. In: Kühn, Rolf et.al. (Hrsg.): Scham - ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1997, S.45-56
- Bose**, Jörg: Scham, Depression und Identität. In: Wiese, Jörg (Hrsg.): Identität und Einsamkeit.- Zur Psychoanalyse von Narzißmus und Beziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht 2000, S.116-133

- Bourdieu, Pierre et.al.:** Das Elend der Welt. Zeugnisse und Diagnosen alltäglichen Leidens an der Gesellschaft. Univ.- Verl. Konstanz 1997
- Brandt, Andrea et. al.:** Maschinisten der Liebe. In: Der Spiegel, Nr.12, 20.03.2006, S.78-93
- Breidenbach-Fronius, Eva:** Sexualität und Einsamkeit. In: Katschnig-Fasch, Elisabeth u.a. (Hg.): Einsamkeiten: Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. Wien: Turia und Kant, 2001, S.120-134
- Brockhaus** Enzyklopädie: Einsamkeit.- 17. neubearb. Auflage, 5. Band; F.A. Brockhaus Wiesbaden, 1968, S.314
- Brussig, Martin:** Altersübergangs-Report 2005-02, Institut Arbeit und Technik
- Brussig, Martin:** Betriebe im demografischen Wandel. arbeitsmarkt.nrw.de-Interview: [www.arbeitsmarkt.nrw.de/aktuelles/interview/interview\\_brussig.html](http://www.arbeitsmarkt.nrw.de/aktuelles/interview/interview_brussig.html); 23.03.2005
- Bundesministerium** für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Dritter Bericht zur Lage der älteren Generation 2001
- Bundesministerium** für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Vierter Altenbericht zur Lage der älteren Generation, 2004
- Clemens, Wolfgang:** Späte Erwerbstätigkeit, Verrentung und Ruhestandsanpassung von Frauen. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.266-281
- Corsini, Raymond, J.,** Editor: Encyclopedia of Psychology, second edition, volume 2; John Wiley & sons, Inc., 1994
- Csikszentmihalyi, Mihaly:** Öffentliche Meinung und die Psychologie der Einsamkeit. In: Wilke, Jürgen (Hrsg.): Öffentliche Meinung. Theorie, Methoden, Befunde. Beiträge zu Ehren von Elisabeth Noelle-Neumann.- Freiburg (Breisgau); München: Alber 1992, S.31-50
- Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein (Hrsg.):** Georg Simmel: Schriften zur Soziologie.- Eine Auswahl.- 1. Auflage, Suhrkamp Verlag; Frankfurt am Main, 1983
- Dannenbeck, Clemens:** Im Alter einsam? Zur Strukturveränderung sozialer Beziehungen im Alter. In: Bertram, Hans (Hrsg.): Das Individuum und seine Familie. Lebensformen, Familienbeziehungen und Lebensereignisse im Erwachsenenalter; Leske und Budrich, Opladen, 1995, S.125-156
- Deimling, Gerhard:** Angst und Einsamkeit: ein soziologischer Versuch. Würzburg: Naumann, 1980. (Würzburger Studien zur Soziologie; Bd. 3)
- Der Alterssurvey** - Aktuelles auf einen Blick- Ausgewählte Ergebnisse: Lebensqualität in der zweiten Lebenshälfte; DZA, 2005
- DIE ZEIT:** Im Sommer des Unmuts. Nr. 34, 12. August 2004
- Dieck, Margret/Naegele, Gerhard:** „Neue Alte“ und alte soziale Ungleichheiten – vernachlässigte Dimensionen in der Diskussion des Altersstrukturwandels. In: Naegele, Gerhard/Tews, Hans Peter (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft - Folgen für die Politik.- Opladen: Westdt. Verlag 1993, S.43-60
- Dierse, U.:** Einsamkeit. In: Historisches Wörterbuch der Philosophie. Ritter, Joachim (Hrsg.), Band 2:D-f, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, 1972, S.410-414
- Dietrich, Georg:** Der einsame Mensch in der Dichtung: Literaturpsychologie der Einsamkeit und der Einsamkeitsbewältigung. Regensburg: Roderer, 1989 (Theorie und Forschung; Bd 77: Psychologie, Bd 26)

**Dokumentation der Tagung der Niedersächsischen Landesmedienanstalt für privaten Rundfunk (NLM): Die Tyrannei der öffentlichen Intimität und Tabubrüche im Fernsehen, Vistas, 1998**

**Döring, Nicola:** Verliebt-verlobt-vernetzt: Paarbeziehungen im Internet-Zeitalter. In: *Psychologie Heute* 31. Jahrg., Heft 1; Januar 2004, S.46 - 51

**Dreitzel, Hans Peter:** Die Einsamkeit als soziologisches Problem, Verlags AG Die Arche, Zürich, 1970

**Dreitzel, Hans Peter:** Emotionales Gewahrsein, München, dtv, Januar 1998

**Duerr, Hans Peter:** Spiegel-Gespräch: Der Genussmensch ohne Herz. In: *Der Spiegel* Nr.49, 2000, S.188-196

**Eder, Anselm:** Risikofaktor Einsamkeit: Theorien und Materialien zu einem systemischen Gesundheitsbegriff; Springer-Verlag; Wien, New York, 1990

**Elbing, Eberhard:** Einsamkeit: Psychologische Konzepte, Forschungsbefunden und Treatmentansätze, Verlag für Psychologie, Hogrefe, Göttingen, 1991

**Elias, Norbert:** Über die Einsamkeit des Sterbenden in unseren Tagen; Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main 1982

**Emmel, H.:** Einsamkeit. In: *Historisches Wörterbuch der Philosophie*. Ritter, Joachim (Hrsg.), Band 2:D-f, Wissenschaftliche Buchgesellschaft Darmstadt, 1972, S.407-409

**Engler, Steffani:** In Einsamkeit und Freiheit? Zur Konstruktion der wissenschaftlichen Persönlichkeit auf dem Weg zur Professur. Konstanz: UVK-Verl.-Ges., 2001

**Erikson, Erik H.:** Kindheit und Gesellschaft. 13. Auflage- Stuttgart: Klett-Cotta, 1999

**Erlemeier, Norbert:** Suizidalität im Alter: Bericht über den aktuellen Forschungsstand; Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Familie und Senioren.-Stuttgart; Berlin; Köln: Kohlhammer 1992

**Etzold, Sabine:** Aus Angst vor dem Sterben. In *DIE ZEIT* Nr. 13; 23. März 2006, S.67

**Familienreport 2005** der Konrad-Adenauer-Stiftung Nr. 151/2006

**Feldmann, Klaus:** Tod und Gesellschaft. Sozialwissenschaftliche Thanatologie im Überblick.-Verlag für Sozialwissenschaften, 1. Auflage; Wiesbaden 2004

**Filipp, Sigrun-Heide/Mayer, Anne-Kathrin:** Bilder des Alters. Altersstereotype und die Beziehungen zwischen den Generationen.- Kohlhammer 1999

**Fischer, Arthur:** Die Entfremdung des Menschen in einer heilen Gesellschaft. Materialien zur Adaption und Denunziation eines Begriffs.- Band 2 Juventa Verlag, 1970

**Fisher, D.W.:** Loneliness. In: Corsini, Raymond, J., Editor: *Encyclopedia of Psychology*, second edition, volume 2; John Wiley & sons, Inc., 1994, S.350

**Flam, Helena:** Soziologie der Emotionen.- Eine Einführung; Konstanz: UVK-Verl.-Ges., 2002

**FOCUS** online vom 4.05.2005: Gesundheitsrisiko: Einsamkeit geht ans Herz: <http://focus.msn.de/hps/fof/newsausgabe/newsausgabe.htm?id=14189>

**Fromm, Erich:** Die Furcht vor der Freiheit: Europäische Verlagsanstalt, Frankfurt am Main, 1966

**Fromm, Erich:** Haben oder Sein. Die seelischen Grundlagen einer neuen Gesellschaft. Deutsche Verlags-Anstalt GmbH; Stuttgart 1976

**Fulford, Robert:** Robert Fulford's column about David Riesman's *The Lonely Crowd*. In: *The National Post*, July 3, 2001 <http://www.robertfulford.com/LonelyCrowd.html>

**Fürstenberg, Friedrich:** Handlungskompetenz im Prozeß des Alterns - Ein soziologisches Forschungsfeld. In: Backes, Gertrud M. (Hrsg.): *Soziologie und*

- Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000, S.193-199
- Fürstenberg**, Friedrich: Perspektiven des Alter(n)s als soziales Konstrukt. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): Zukunft der Soziologie des Alter(n)s.- Leske + Budrich, Opladen 2002, S.75-84
- Gerhards**, Jürgen: Soziologie der Emotionen: Fragestellungen, Systematik und Perspektiven.- Weinheim; München: Juventa-Verlag, 1988
- Gerth**, Hans: C. Wright Mills. Emotion und Gefühl. In: Kahle, Gerd (Hrsg.): Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1991, S.120-133
- Goffman**, Erving: Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität.-16. Auflage.- Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1992
- Gröning**, Katharina: Entweihung und Scham: Grenzsituationen in der Pflege alter Menschen.- 3. Auflage; Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag 2001
- Hanemann**, Peter: Bisher nur mit Ratten. In: Grimme Heft Eins, 2000, S.22-23
- Heigl**, Adolf: Selbstaufmerksamkeit und Einsamkeit.- Theorie und Forschung, Bd 37; Psychologie, Bd 17; Roderer Verlag, Regensburg 1987
- Heine**, Claudia: Kulturgeschichte des Alterns. Zwischen Verehrung und Ausgrenzung. In: Das Parlament. Thema: Alternde Gesellschaft, 54. Jahrgang, Nr. 48, 22.11.2004, S.10
- Heller**, Agnes: Theorie der Gefühle.- VSA-Verlag, Hamburg 1980
- Hilgers**, Micha: Die Infrarote Schamlosigkeit. In: Kühn, Rolf et.al. (Hrsg.): Scham - ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1997 a, S.87-96
- Hilgers**, Micha: Scham: Gesichter eines Affekts.-2. Auflage - Göttingen, 1997
- Hillenkamp**, Sven: Einsamer nie? In: DIE ZEIT; Nr.51; 15.12.2005, S.51-52
- Hillmann**, Karl - Heinz (Hrsg.): Einsamkeit. Wörterbuch der Soziologie; 4. überarbeitete und ergänzte Auflage; Stuttgart: Kröner 1994
- Hirsch**, Rolf D.: Lernen ist immer möglich. Verhaltenstherapie mit Älteren. Ernst Reinhardt Verlag, München 1999
- Hitzler**, Ronald im Gespräch mit Eva Tenzer: „Die Befürchtung etwas zu verpassen, fördert die Nachfrage nach Beratung“. In: Psychologie Heute, 30. Jahrgang; Heft 12, Dezember 2003, S.22
- Hochschild**, Arlie Russell: Das gekaufte Herz: zur Kommerzialisierung der Gefühle.- Frankfurt am Main; New York: Campus Verlag 1990
- Höpflinger**, Francois/**Stuckelberger**, Astrid: Alter: Hauptergebnisse und Folgerungen aus dem nationalen Forschungsprogramm NFP32; Bern 1999
- Höpflinger**, Francois: Wandel des Alterns - und gesellschaftliche Folgen.- <http://mypage.bluewin.ch/hoepf/fhtop/fhalter1D.html> (28.01.2005)
- Horx**, Matthias: Langsam verliert das Alter das Stigma des Niedergangs. Die neue Alterskultur. In: Das Parlament. Alternde Gesellschaft.- 54. Jahrgang; Nr. 48, 22. November 2004, S.7
- Hunziker**, Peter: Medien, Kommunikation und Gesellschaft: Einführung in die Soziologie der Massenkommunikation.-2. überarbeitete Auflage Darmstadt: Wissenschaftliche Buchgesellschaft 1996
- Hüppe**, Michael: Emotion und Gedächtnis im Alter.- Hogrefe Verlag, Göttingen 1998
- Hüppe**, Michael: Emotionsausdruck im Alter: Experimentelle Untersuchungen zur Bedeutung von Gestik und Sprechaktivität als Emotionsindikatoren bei alten Frauen.- Inaugural-Dissertation; Philosophische Fakultät III der Universität Würzburg, 1987

- Hurrelmann, Klaus:** Einführung in die Sozialisationstheorie: über den Zusammenhang von Sozialstruktur und Persönlichkeit.- 4. überarb. und erg. Auflage. - Weinheim, Basel: Beltz, 1993
- Ivekovic, Rada:** Gesichter der Einsamkeit. In: Katschnig-Fasch, Elisabeth u.a. (Hg.): Einsamkeiten: Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. Wien: Turia und Kant, 2001, S.157-163
- Izard, Caroll E.:** Die Emotionen des Menschen: eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie.- Weinheim; Basel: Beltz, 1981
- Jacoby, Mario:** Scham-Angst und Selbstwertgefühl. Ihre Bedeutung in der Psychotherapie. Zürich/Düsseldorf: Walter 1999
- Jaeggi, Eva:** Das Fehlen der Gelassenheit: Die jungen Alten und der Kampf gegen das alt werden. „Das ist nicht mein Enkelkind, das ist mein Sohn!“ In: Das Parlament. Alternde Gesellschaft.- 54. Jahrgang; Nr. 48, 22. November 2004, S.3
- Joas, Hans (Hg.):** Lehrbuch der Soziologie.- Campus Verlag GmbH; Frankfurt/Main 2001
- Kahle, Gerd (Hrsg.):** Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle.- Suhrkamp, Frankfurt am Main 1981
- Kahle, Gerd:** Nachwort. In: Kahle, Gerd (Hrsg.): Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle, Suhrkamp, Frankfurt am Main 1991, S.283-329
- Kalbe, Wolfgang:** Scham-Komponenten-Determinanten, Dimensionen. Frankfurt am Main, Peter Lang Verlag, 2003
- Kamper, Dietmar:** Einsamkeit, soziologisch betrachtet. In: Bitter, Wilhelm: Einsamkeit in medizinisch-psychologischer, theologischer und soziologischer Sicht; Geist und Psyche; Kindler Verlag GmbH München, o.J., S.196 - S.214
- Kast, Verena:** Vom Sinn der Angst.- 4. Auflage; Herder Verlag 1996
- Katschnig-Fasch, Elisabeth u.a. (Hg.):** Einsamkeiten: Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. Wien: Turia und Kant, 2001
- Katschnig-Fasch, Elisabeth:** Vom Paradoxon der wissenschaftlichen Einsamkeit. In: Katschnig-Fasch, Elisabeth u.a. (Hg.): Einsamkeiten: Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. Wien: Turia und Kant, 2001, S.59-73
- Kaufmann, Claude:** Singlefrau und Märchenprinz: Über die Einsamkeit moderner Frauen.- Konstanz: UVK-Verl.-Ges., 2002
- Kemper, Theodore D.:** A Social Interactional Theory of Emotions, New York 1978
- Kemper, Theodore D.:** Auf dem Wege zu einer Theorie der Emotionen: Einige Probleme und Lösungsmöglichkeiten. In: Kahle, Gerd (Hrsg.): Logik des Herzens. Die soziale Dimension der Gefühle.-Suhrkamp, Frankfurt am Main 1981, S.134-154
- Kettner, Matthias:** Kommunikative Vernunft, Gefühle und Gründe. In: Koch, Gertrud: Auge und Affekt. Wahrnehmung und Interaktion.- Fischer Taschenbuch Verlag, 1995
- Kieselbach, Thomas/Beelmann, Gert:** Arbeitslosigkeit als Risiko sozialer Ausgrenzung bei Jugendlichen in Europa. In: Aus Politik und Zeitgeschichte (B 06-07/2003) oder [www.bpb.de/publikationen/1WME8Y.html](http://www.bpb.de/publikationen/1WME8Y.html)
- Kieselbach, Thomas:** Arbeitslosigkeit als psychologisches Problem - auf individueller und gesellschaftlicher Ebene. in: Montada, Leo (Hg.): Arbeitslosigkeit und soziale Gerechtigkeit; Frankfurt/am Main; New York: Campus Verlag, 1994, S. 233 - 263
- Klose, Hans-Ulrich:** Politik in einer alternden Gesellschaft. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für

- ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.226-237
- Koch**, Gertrud (Hrsg.): Auge und Affekt.- Wahrnehmung und Interaktion.- Frankfurt am Main; Fischer Verlag, 1995
- Koch**, Sannah: Betagt, verunsichert und lebensmüde. In: Psychologie Heute, 33. Jahrgang, Heft 3; März 2006, S.13
- Kohli**, Martin. Altern in soziologischer Perspektive. In: Baltes, Paul B./Mittelstraß, Jürgen (Hrsg.): Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung.- Berlin; New York: de Gruyter 1992, S.231-259
- Kohli**, Martin: Das Alters-Survey als Instrument wissenschaftlicher Beobachtung. In: **Kohli**, Martin/**Künemund**, Harald (Hrsg.): Die zweite Lebenshälfte. – Gesellschaftliche Lage und Partizipation im Spiegel des Alters-Survey. Leske+Budrich, Opladen 2000, S.10-32
- Kolhi**, Martin/Künemund Harald (Hrsg.): Die zweite Lebenshälfte. – Gesellschaftliche Lage und Partizipation im Spiegel des Alters-Survey. Leske+Budrich, Opladen 2000
- Krämer**, Axel: Scham macht geil! In: tazmag, 14./15.Juni 2003, S.VI
- Krukenberg**: Einsamkeit. In: Keil, Siegfried (Hrsg.): Familien- und Lebensberatung. Ein Handbuch, 1. Auflage. Kreuz Verlag Stuttgart, 1975, S.243
- Kruse**, Otto: Emotionsentwicklung und Neurosenentstehung: Perspektiven einer klinischen Entwicklungspsychologie. Stuttgart: Enke 1991
- Kühn**, Rolf et.al. (Hrsg.): Scham-ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1997
- Künemund**, Harald: Pfllegetätigkeiten in der zweiten Lebenshälfte - Verbreitung und Perspektiven. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): Lebenslagen im Alter: gesellschaftliche Bedingungen und Grenzen. - Leske + Budrich, Opladen 2000, S.215-229
- Lammert**, Eberhard: Nietzsches Apotheose der Einsamkeit. In: Nietzsches Studien, Bd. 16, S.47-69, 1987
- Lamneck**, Siegfried: Theorien abweichenden Verhaltens.- 2. Auflage; Wilhelm Fink Verlag München, 1983
- Lampert**, Thomas: Sozioökonomische Ungleichheit und Gesundheit im höheren Lebensalter - Alter und geschlechtsspezifische Differenzen. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): Lebenslagen im Alter: gesellschaftliche Bedingungen und Grenzen. - Leske + Budrich, Opladen 2000 S.159-185
- Landweer**, Hilge: Fühlen Männer anders ? Überlegungen zur Konstruktion von Geschlecht durch Gefühle. In: Stoller, Silvia/Vetter, Helmuth (Hrsg.): Phänomenologie und Geschlechterdifferenz.- Wien: WUV-Univ.-Verl., 1997. S.249-273
- Landweer**, Hilge: Scham und Macht: phänomenologische Untersuchungen zur Sozialität eines Gefühls; Tübingen: Mohr Siebeck, 1999
- Lang**, Frieder R.: Einsamkeit, Zärtlichkeit und subjektive Zukunftsorientierung im Alter. Eine Untersuchung zur Sozioemotionalen Selektivitätstheorie. In: Zeitschrift für Klinische Psychologie, Bd 27, N.2, 1998, S. 98-105
- Langmaack**, Barbara: Ungeplanter Ruhestand.- Zum konstruktiven Umgang mit dem frühzeitigen Ausscheiden aus dem Arbeitsleben. – Stuttgart: Klett-Cotta, 1997
- Lauth**, Gerhard W./Viebahn, Peter: Soziale Isolierung: Ursachen und Interventionsmöglichkeiten; München; Weinheim; Psychologie - Verl.- Union, 1987



- Lehr**, Ursula: Isolation und Einsamkeit im Alter - Dichtung und Wahrheit. In: Hoffmann, Hilmar (Hrsg.): Jugendwahn und Altersangst. Frankfurt am Main: Athenäum, 1988, S.129-152
- Lehr**, Ursula: Psychologie des Alterns.- 9. Auflage, Quelle und Meyer Verlag, Wiebelsheim 2000
- Lehr**, Ursula: Psychologie des Alterns.-10. korrigierte Auflage; Quelle & Meyer Verlag Wiebelsheim 2003
- Lepenies**, Wolf: Melancholie und Gesellschaft, Suhrkamp Verlag, 1998
- Lepenies**, Wolf: Politik der Emotionen. sueddeutsche.de [www.sueddeutsche.de/deutschland/artikel/520/17503/print.html](http://www.sueddeutsche.de/deutschland/artikel/520/17503/print.html) (5.09.2003)
- Lépine**, Jean-Pierre/**Simon**, Veronique: Überlegungen zum Begriff der Schüchternheit. In: Katschnig, Heinz (Hrsg.): Wenn Schüchternheit zur Krankheit wird...: über Formen, Entstehung und Behandlung der Sozialphobie; Wien; Facultas-Univ.-Verlag 1998, S.47-53
- Levend**, Helga: „Bin ich gut genug?“ Überholte Ansprüche an sich selbst können einsam machen. In: Psychologie Heute, 24. Jahrg., Heft 11, November 1997, S.20-29
- Levend**, Helga: Einsamkeit: die Stille nach innen.- Würzburg: Echter, 2000
- Lewis**, Michael: Scham-Annäherung an ein Tabu, Knaur 1995
- Lietzmann**, Anja: Theorie der Scham. Eine anthropologische Perspektive auf ein menschliches Charakteristikum. Dissertation in der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften der Universität Tübingen, 2003
- Linnemann**, Marco, u.a.: Einsamkeit bewältigen: eine Lern- und Praxisanleitung für die Altenhilfe, Weinheim; Basel: Beltz, 1995
- Lipp**, Wolfgang: Einleitung. In: Lipp, Wolfgang et. al. (Hrsg.): Konformismus-Nonkonformismus. Soziologische Texte 93; Luchterhand Verlag; Darmstadt, Neuwied 1975, S.19-95
- Löw-Beer**, Martin: Überlegungen über die Fähigkeiten, angemessen zu fühlen und einander emotional zu verstehen. In: Koch, Gertrud (Hrsg.): Auge und Affekt. Fischer Verlag, Frankfurt am Main 1995, S.147-171
- Lynch**, James J.: Einsamkeit und Blutdruck. In: Psychologie Heute Jahrgang 14, Heft 3, 1987, S. 25-27
- Mariauzouls**, Charles: Psychophysiologie von Scham und Erröten. Inaugural – Dissertation, Universität München, 1996
- Mayer**, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996
- Mayer**, Karl Ulrich et al.: Wissen über das Alter(n): Eine Zwischenbilanz der Berliner Altersstudie. In: Mayer, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996, S.599-634
- Mayring**, Philipp: Veränderungen des subjektiven Wohlbefindens im Übergang in den Ruhestand. In: Nationales Forschungsprogramm. Alter. Zürich 1998, S.5-9
- McClosky**, Herbert/Schaar, John H.: Psychologische Dimensionen der Anomie. In: Fischer, Arthur: Die Entfremdung des Menschen in einer heilen Gesellschaft. Materialien zur Adaption und Denunziation eines Begriffs.- Band 2 Juventa Verlag, 1970, S.229 - S. 268
- Mead**, George Herbert: Geist, Identität und Gesellschaft.- Suhrkamp Taschenbuch, 1. Auflage, 1973
- Meer**, Jeff: Einsamkeit. In: Psychologie Heute Jahrgang 14, Heft 3, 1987, S. 20-25

- Mergen**, Armand: Frühling ohne Blumen - Herbst ohne Früchte. In: Hoffmann, Hilmar (Hrsg.): Jugendwahn und Altersangst. Frankfurt am Main: Athenäum, 1988, S.121-128
- Mettler-v. Meibom**, Barbara (Hrsg.): Einsamkeit in der Mediengesellschaft. (Kommunikationsökologie; 1.) - Münster: LIT, 1996
- Mettler-v. Meibom**, Barbara: Kommunikation in der Mediengesellschaft: Tendenzen - Gefährdungen - Orientierungen; Berlin: Edition Sigma, 1994
- Michel**, Marion: Die Lebenssituation über 50jähriger in den neuen Bundesländern. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S. 120-140
- Montada**, Leo (Hg.): Arbeitslosigkeit und soziale Gerechtigkeit; Frankfurt/Main; Campus Verlag 1994
- Munnichs**, Joep Mathieu André: Sinn beim Altern – Über die Sinnfrage bei Alten. In: Naegele, Gerhard/Schütz, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.93-100
- Naegele**, Gerhard/**Schütz**, Rudolf-M. (Hrsg.): Soziale Gerontologie und Sozialpolitik für ältere Menschen: Gedenkschrift für Margret Dieck.- Opladen; Wiesbaden: Westdt. Verl., 1999, S.120-140
- Naegele**, Gerhard/**Tews**, Hans Peter (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft - Folgen für die Politik.- Opladen: Westdt. Verlag 1993
- Naegele**, Gerhard/**Tews**, Hans Peter: Theorieansätze und –kritik zur Altersentwicklung – Neue und alte sozialpolitische Orientierungen. In: Naegele, Gerhard/Tews, Hans Peter (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft - Folgen für die Politik.- Opladen: Westdt. Verlag 1993, S.329-367
- Neckel**, Sighard: Achtungsverlust und Scham – Die soziale Gestalt eines existentiellen Gefühls. In: Fink-Eitel, Hinrich/Lohmann. Georg (Hrsg.): Zur Philosophie der Gefühle; 1. Auflage. Frankfurt: Suhrkamp 1993, S.244-265
- Neckel**, Sighard: Die Macht der Unterscheidung; Campus Verlag GmbH, Frankfurt 2000
- Neckel**, Sighard: Die Tragödie des Erfolgs. Über die moderne Flucht nach vorn und andere Bewegungen des Fortschritts. In: Neue Züricher Zeitung, 20. April 2004, S.46; <http://www.nzz.ch/2004/04/30/li/page-article9D9MQ.html>
- Neckel**, Sighard: Identität als Ware. Die Marktwirtschaft im Sozialen. In: Neckel, Sighard: Die Macht der Unterscheidung; Campus Verlag GmbH, Frankfurt 2000, S.37-47
- Neckel**, Sighard: Status und Scham: zur symbolischen Reproduktion sozialer Ungleichheit – Frankfurt/Main, Campus Verlag, 1991
- Nedelmann**, Brigitta: Psychologismus oder Soziologie der Emotionen ? Max Webers Kritik an der Soziologie Georg Simmels. In: Rammstedt, Otthein (Hrsg.): Simmel und die frühen Soziologen. 1. Aufl.- Frankfurt/Main: Suhrkamp 1988, S.11-35
- Noelle-Neumann**, Elisabeth: Die soziale Natur des Menschen. Beiträge zur empirischen Kommunikationsforschung.- Freiburg (Breisgau); München: Alber 2002
- Noelle-Neumann**, Elisabeth: Öffentliche Meinung: die Entdeckung der Schweigespirale.- Frankfurt/Main; Berlin; Ullstein, 1989
- Noll**, Heinz-Herbert/**Weick**, Stefan: Lebenssituation von Älteren. In Statistisches Bundesamt - Datenreport 2004, S. 564-575

- Nuber, Ursula:** „Was ist nur mit mir los?“ Die stille Revolution in der Lebensmitte. In: *Psychologie Heute*, Heft 4; April 2002, S.20-25
- Nuber, Ursula:** Die Kunst „richtig“ zu scheitern. In *Psychologie Heute*; 31. Jahrg.; Heft 1, Januar 2004, S.20-23
- Nunner-Winkler, Gertrud:** Empathie, Scham und Schuld: Zur moralischen Bedeutung von Emotionen. In: Grundmann, Matthias (Hrsg.) *Konstruktivistische Sozialisationsforschung*. 1. Auflage-Frankfurt am Main: Suhrkamp 1999, S.149-179
- Obermüller, Klara:** Weder Geliebte noch Mutter. In: *DIE ZEIT*; Nr. 13; 23. März 2006, S.65
- Oesterdiekhoff, Georg W. (Hrsg.):** *Lexikon der soziologischen Werke*. - Westdeutscher Verlag, 1. Auflage, Wiesbaden 2001
- Opaschowski, Horst W.:** *Was uns zusammenhält: Krise und Zukunft der westlichen Wertewelt*.- München: Olzog 2002
- Opaschowski, Horst:** *Wir werden es erleben. Zehn Zukunftstrends für unser Leben von morgen*. Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 2002
- Peplau, L.A./Perlmán, D. (Hrsg.):** *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 1982
- Postman, Neil:** *Wir amüsieren uns zu Tode*; Fischer Verlag, 1985
- Prahl, Klaus Werner/Schroeter, Klaus R. (Hrsg.):** *Soziologie des Alterns: eine Einführung*.- Paderborn; Schöningh 1996
- Psychologie Heute:** *Gesundheit & Psyche: Einsamkeit: Die Pein allein*.- 31. Jahrg.; Heft 1, Januar 2004, S.52-53
- Psychologie Heute;** 7. Jahrgang, Februar 1980, S.29
- Puls, Wichard:** *Soziale Isolation und Einsamkeit: Ansätze zu einer empirisch - nomologischen Theorie*.-Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag, 1989
- Radebold, Hartmut (Hrsg.):** *Die dunklen Schatten unserer Vergangenheit. Ältere Menschen in Beratung, Psychotherapie, Seelsorge und Pflege*.-Klett Cotta Verlag, Stuttgart 2005
- Rammstedt, Otthein (Hrsg.):** *Simmel und die frühen Soziologen*. 1. Aufl.- Frankfurt/Main: Suhrkamp 1988
- Raub, Michael:** Scham- ein obsoletes Gefühl? In: Kühn, Rolf et al. (Hrsg.): *Scham – ein menschliches Gefühl*. Westdeutscher Verlag, Opladen 1997, S. 27-43
- Reinartz, Burkhard:** Einsam sind immer die anderen. Alleinsein in der vernetzten Gesellschaft. *WDR 5; Leonardo* vom 15. Mai 2003
- Riesman, David:** *Die einsame Masse. Eine Untersuchung der Wandlungen des amerikanischen Charakters*, Rowohlt, 1958
- Röhrle, Bernd/Osterlow, Julia:** Gemeinsam allein? Zur Psychologie der Einsamkeit. In: *Universitas (Stuttgart)/Deutsche Ausgabe*, Jahrg. 54, Nr.6, 1999, S. 572-586
- Rollmann, Annette:** Interview mit Paul Baltes: „Wir müssen die latenten Schätze des Alters heben“ In: *Das Parlament. Alternde Gesellschaft*.- 54. Jahrgang; Nr. 48, 22. November 2004, S.8
- Rosenmayr, Leopold/Kolland, Franz:** Altern in der Großstadt - Eine empirische Untersuchung über Einsamkeit, Bewegungsarmut und ungenutzte Kulturchancen in Wien. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang: *Zukunft der Soziologie des Alter(n)s*.- Leske+Budrich, Opladen 2002, S.252-278
- Rosenmayr, Leopold:** *Alter und Jugend. Historische Ideen, soziale Realisierung*. In: Hoffmann, Hilmar (Hrsg.): *Jugendwahn und Altersangst*. Frankfurt am Main: Athenäum, 1988, S.41-89

- Rudder de**, Helmut: Enzyklopädisches Stichwort. Gesellschaft und Intellektuelle in den Vereinigten Staaten. In: Riesman, David: Die einsame Masse. Eine Untersuchung der Wandlungen des amerikanischen Charakters, Rowohlt, 1958, S.322-328
- Rüttimann**, Vera: Wer viel anfängt, kann oft scheitern. In: Psychologie Heute; 31. Jahrg.; Heft 1, Januar 2004, S.24
- Sacher**, Werner (Hrsg.): Augsburger Schulpädagogische Untersuchungen, Nr.17: Einsamkeit oder Gemeinsamkeit? Veränderungen von Kommunikations- und Interaktionsstrukturen durch neue Medien, Januar 1996
- Sartre**, Jean Paul: Das Sein und das Nichts, Rowohlt 1976, S.338-397
- Schäfers**, Bernhard: Riesman, David. In: Oesterdiekhoff, Georg W. (Hrsg.): Lexikon der soziologischen Werke, Westdeutscher Verlag GmbH, Wiesbaden 2001, S.572
- Schaller-Steidl**, Roberta: Einsamkeit & Fantasie. In: Katschnig-Fasch, u.a.(Hrsg.): Einsamkeiten. Orte. Verhältnisse. Erfahrungen. Figuren. -Wien: Turia und Kant, 2001, S.13-28
- Scheff**, Thomas J.: Explosion der Gefühle. Über die kulturelle und therapeutische Bedeutung kathartischen Erlebens.- Beltz Verlag; Weinheim; Basel 1983
- Schelsky**, Helmut: Einführung. In: Riesman, David: Die einsame Masse. Eine Untersuchung der Wandlungen des amerikanischen Charakters, Rowohlt 1958, S.7-19
- Scherer**, Helmut: Das Verhältnis von Einstellungen und Redebereitschaft in der Theorie der Schweigespirale. In: Wilke, Jürgen (Hrsg.): Öffentliche Meinung. Theorie, Methoden, Befunde. Beiträge zu Ehren von Elisabeth Noelle-Neumann. -Freiburg (Breisgau); München: Alber, 1992, S.103-122
- Schimank**, Uwe: Handeln und Strukturen. Einführung in die akteurtheoretische Soziologie.- Juventa Verlag Weinheim und München, 2000
- Schimank**, Uwe: Theorien gesellschaftlicher Differenzierung. Leske + Budrich, Opladen, 1996
- Schirmacher**, Frank: Das Methusalem- Komplott.- Karl Blessing Verlag GmbH, München 2004
- Schmidt**, Renate: Rede der ehemaligen Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, anlässlich der Tagung der Altenberichtskommission mit Seniorenverbänden und Seniorenorganisationen am 2.Mai 2005 in Berlin. [www.bmfsfj.de/Kategorien/reden.did=28194.html](http://www.bmfsfj.de/Kategorien/reden.did=28194.html)
- Schmitz-Scherzer**, R., Kruse, A., Olbrich, E. (Hrsg.): Altern - Ein lebenslanger Prozeß der sozialen Interaktion; Festschrift zum 60. Geburtstag von Frau Professor Ursula Maria Lehr.-Darmstadt: Steinkopff, 1990
- Schneider**, Hans-Dieter: Vorbereitung auf die Pensionierung und der Übergang in den Ruhestand. In: Nationales Forschungsprogramm: Alter. Zürich 1998, S.10-22
- Schoeck**, Helmut: Soziologisches Wörterbuch.- Freiburg im Breisgau; Herder Verlag 1974
- Schroeter**, Klaus R.: Alter(n) in Figurationen - Figurative Felder im Alter. In: Backes, Gertrud M. (Hrsg.): Soziologie und Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000 a, S.109-138
- Schroeter**, Klaus R.: Altersstrukturwandel als „ungeplanter Prozeß“. In: Backes, Gertrud M. (Hrsg.): Soziologie und Altern(n). Neue Konzepte für Forschung und Theorieentwicklung.- Leske + Budrich, Opladen 2000, S.79-103

- Schroeter**, Klaus R.: Die Lebenslage älterer Menschen im Spannungsfeld zwischen „später Freiheit“ und „sozialer Disziplinierung“: forschungsleitende Fragestellungen. In: Backes, Gertrud M./Clemens, Wolfgang (Hrsg.): Lebenslagen im Alter: gesellschaftliche Bedingungen und Grenzen.- Leske+Budrich. Opladen 2000 b, S.31-52
- Schultz**, Hans Jürgen (Hrsg.): Einsamkeit, 2. Auflage, Kreuz Verlag Stuttgart 1980
- Schulze**, Barbara: Kommunikation im Alter. Theorien - Studien - Forschungsperspektiven. Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen/Wiesbaden, 1998
- Schulze**, Gerhard: Die Erlebnisgesellschaft: Kultursoziologie der Gegenwart; 2. Auflage.- Frankfurt/Main; Campus Verlag, 1992
- Schulze**, Gerhard: Kulissen des Glücks: Streifzüge durch die Eventkultur. 2. Aufl.-Frankfurt/Main: Campus Verlag 2000
- Schüttauf**, Konrad et. al.: Das Drama der Scham. Ursprung und Entfaltung eines Gefühls; Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen 2003
- Schwab**, Reinhold: Einsamkeit - neuere Ergebnisse empirisch-psychologischer Forschung. In: Zeitschrift für personenzentrierte Psychologie und Psychotherapie; J.6, N.4, 1987, S. 449-461
- Seeman**, Melvin: Über die Bedeutung der Entfremdung. In: Fischer, Arthur: Die Entfremdung des Menschen in einer heilen Gesellschaft. Materialien zur Adaption und Denunziation eines Begriffs.- Band 2 Juventa Verlag, 1970, S.180-194
- Seidler**, Günter H.: Der Blick des Anderen: eine Analyse der Scham; Stuttgart: Verlag International Psychoanalyse 1995
- Semin**, Gün R.: Peinlich, Peinlich! Aber warum eigentlich? In: Psychologie Heute, Dezember 1981, S.22-28
- Sennett**, Richard: Der flexible Mensch. Die Kultur des neuen Kapitalismus. Berliner Taschenbuch Verlag, 2006
- Simmel**, Georg: Zur Psychologie der Scham (1901). In: Dahme, Heinz-Jürgen/Rammstedt, Otthein (Hrsg.): Georg Simmel: Schriften zur Soziologie.- Eine Auswahl.- 1. Auflage, Suhrkamp Verlag; Frankfurt am Main, 1983, S.140-150
- Smith**, Jacqui & **Baltes**, Paul.B.: Altern aus psychologischer Perspektive: Trends und Profile im Alter. In: Mayer, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996, S.221-250
- Smith**, Jacqui et.al.: Wohlbefinden im hohen Alter: Vorhersagen aufgrund objektiver Lebensbedingungen und subjektiver Bewertung. In: Mayer, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996, S.497-523
- Sonnemann**, Ingrid: Kommunikation im Wandel. Auswirkungen des Mobilfunks auf die Gesellschaft. Dissertation Frankfurt am Main, 2004
- Statistisches Bundesamt**, Mikrozensus, Bevölkerung in Privathaushalten, Daten von 1998
- Staudinger**, Ursula M. et al.: Selbst, Persönlichkeit und Lebensgestaltung im Alter: Psychologische Widerstandsfähigkeit und Vulnerabilität. In: Mayer, Karl Ulrich et al. (Hrsg.): Die Berliner Altersstudie.- Akademie Verlag 1996, S. 321-350
- Staudinger**, Ursula: Das Alter(n). Gestalterische Verantwortung für den Einzelnen und die Gesellschaft.[www.bpb.de/publikationen/VABWH0,0,0,Das\\_Alter%28n%29%3A](http://www.bpb.de/publikationen/VABWH0,0,0,Das_Alter%28n%29%3A)

\_Gestalterische\_Verantwortung\_f%FCr\_den\_Einzeln\_und\_die\_Gesellschaft.  
html#art0

**Staudinger**, Ursula M.: Das Alter(n) 2003, 35 ff. Quelle: Neues Alter: Altersbilder: [www.schader-stiftung.de/gesellschaft\\_wandel/758.php](http://www.schader-stiftung.de/gesellschaft_wandel/758.php) vom 4.11.2005

**Stolz**, Scham-Schüchternheit-Errötungsangst: eine psychoanalytisch orientierte Auseinandersetzung mit Scham und verwandten Phänomenen unter besonderer Berücksichtigung der Entstehungsproblematik Hautkranker und der Erythrophobie. Dissertation Universität Oldenburg, Frankfurt am Main; Lang, 1997

**Sülzle**, Almut: Einsame neue Welt? Einsamkeitsmythos und Alltagspraxis - kulturwissenschaftliche Anmerkungen zur Internetnutzung.- kommunikation@gesellschaft, Jg. 2, 2001, Beitrag 6

**Süssmuth**, Rita: Alte und neue Klischees zum Generationenverhältnis. In: Hoffmann, Hilmar (Hrsg.): Jugendwahn und Altersangst. Frankfurt am Main: Athenäum, 1988, S.31-40

**Székelly**, Lajoy: Denkverlauf, Einsamkeit und Angst. Experimentelle und psychoanalytische Untersuchungen über das kreative Denken; Verlag Hans Huber Bern, 1976

**Tenzer**, Eva: „50 zu sein ist wundervoll“. In: Psychologie Heute, 31. Jahrgang, Heft 12; Dezember 2004, S.10

**Tenzer**, Eva: Gut beraten? In: Psychologie Heute, 30. Jahrgang; Heft 12, Dezember 2003, S.20-24

**Tews**, Hans Peter: Neue und alte Aspekte des Strukturwandels des Alters. In: Naegele, Gerhard/Tews, Hans Peter (Hrsg.): Lebenslagen im Strukturwandel des Alters. Alternde Gesellschaft - Folgen für die Politik.- Opladen: Westdt. Verlag 1993, S.15-42

**Thomas**, Alexander: Einsamkeit aus der Sicht der Sozialpsychologie. In: Gruppendynamik Vol.29, Nr.3; 1998, S.295-311

**Thoreau**, Henry David: Walden oder Leben in den Wäldern. - Diogenes Verlag AG Zürich, 1979

**Tisch**, W.: Einsamkeit. In: Lexikon der Psychologie: Arnold, Wilhelm, u.a. (Hrsg.): 1. Band; A - Gyrus; Herder Verlag, Freiburg im Breisgau, 1980, S.432

**Tisseron**, Serge: Phänomen Scham: Psychoanalyse eines sozialen Affekts. München: Reinhardt 2000

**Tunstall**. Jeremy: Old and alone. A sociological study of old people.- Routledge and Kegan Paul Ltd, 1966

**Ulich**, Dieter/Mayring, Philipp: Psychologie der Emotionen.- Stuttgart: Kohlhammer, 1992

**Unverzagt**, Gerlinde. Einsamkeit. Chance zu persönlichem Wachstum. In: Psychologie Heute, 24. Jahrgang., Heft 11, November 1997, S.24

**Vester**, Heinz-Günter: Emotion, Gesellschaft und Kultur.- Grundzüge einer soziologischen Theorie der Emotionen.- Opladen: Westdeutscher Verlag 1991

**Voges**, Wolfgang: Soziologie des höheren Lebensalters. Eine Einführung in die Alterssoziologie und Altenhilfe; Makro Verlag, 3.Auflage 1991

**Wagner**, Michael et al.: Soziale Beziehungen alter Menschen. In: Mayer, Karl-Ulrich/Baltes, Paul B.: Die Berliner Altersstudie. Akademie Verlag 1996, S.301-319

**WDR 5**: Lebensart vom 11.10.05: Lohnt sich das noch? Ältere Menschen in der Psychotherapie. WDR 5: venus\_fm vom 25.09.2005: Zu alt für die Couch? Seniorinnen und Psychotherapie

- Weber, Max:** Wirtschaft und Gesellschaft.- Grundriss der verstehenden Soziologie.- 5. revidierte Auflage, J.C.B. Mohr (Paul Siebeck) Tübingen, 1972
- Wedler, Hans/Wolfersdorf Manfred/Welz, Rainer:** Diagnostik und Suizidalität. In: Wedler, Hans/Wolfersdorf Manfred/Welz, Rainer (Hrsg.): Therapie bei Suizidgefährdung, Ein Handbuch.- Regensburg 1992, S.23-50
- Weinert, Franz E.:** Altern in psychologischer Perspektive. In: Baltes, Paul B./Mittelstraß, Jürgen (Hrsg.): Zukunft des Alterns und gesellschaftliche Entwicklung.- Berlin; New York: de Gruyter 1992, S.180-203
- Wiesse, Jörg (Hrsg.):** Identität und Einsamkeit: Zur Psychoanalyse von Narzißmus und Beziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, 2000, S.116-133
- Wilke, Jürgen:** Einführung. In: Wilke, Jürgen (Hrsg.): Öffentliche Meinung. Theorie, Methoden, Befunde. Beiträge zu Ehren von Elisabeth Noelle-Neumann. -Freiburg (Breisgau); München: Alber 1992, S.9-13
- Winnicott, D.W.:** Reifungsprozesse und fördernde Umwelt.- Kindler Verlag GmbH, München, 1974
- Witte, Felicitas:** Tribut der Einsamkeit, 25.04.2006: <http://jetzt.sueddeutsche.de/texte/anzeigen/299538>
- Wurmser, León:** Die Maske der Scham. Springer-Verlag, Berlin Heidelberg, 1990
- Wurmser, León:** Identität, Scham und Schuld. In: Kühn, Rolf et.al. (Hrsg.): Scham - ein menschliches Gefühl, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1997, S.11-24;
- Zahlmann, Stefan/Scholz, Sylka (Hrsg.):** Scheitern und Biographie. Die andere Seite moderner Lebensgeschichten. Psychosozial Verlag, Gießen 2005
- Zetterberg, Hans L.:** Medien, Ideologie und die Schweigespirale. In: Wilke, Jürgen (Hrsg.): Öffentliche Meinung. Theorie, Methoden, Befunde. Beiträge zu Ehren von Elisabeth Noelle-Neumann. -Freiburg (Breisgau); München: Alber, 1992, S.51-76
- Zimbardo, Philip:** Nicht so schüchtern! München: Moderne Verlags-GmbH 1979
- Zschirnt, Christiane:** Keine Sorge wird schon schief gehen. Von der Erfahrung des Scheiterns und der Kunst damit umzugehen. Goldmann, München 2005

### Erklärung und Versicherung

Hiermit erkläre ich, dass ich die Dissertation in der gegenwärtigen oder in einer anderen Fassung weder an der Universität Dortmund noch an einer anderen Hochschule im Zusammenhang mit einer staatlichen oder akademischen Prüfung bereits vorgelegt habe.

Ich versichere, dass ich die Dissertation selbstständig verfasst und alle in Anspruch genommenen Quellen und Hilfen vermerkt habe.

Witten, im Mai 2006