

Pressemitteilung

## **Herausforderung Einsamkeit**

### **Der Sozialdienst katholischer Frauen befasst sich auf Bayernebene mit den psychologischen, soziologischen und ethischen Facetten der Vereinsamung**

München. Einsamkeit sei bereits vor Corona ein facettenreiches Querschnittsthema von hoher Brisanz gewesen, dass durch die Pandemie zusätzliche Aspekte und Dringlichkeit erfahren habe, betonte SkF-Landesvorsitzende Astrid Paudtke bei der Eröffnung der digitalen Bayerischen Landestagung des SkF am 3./4. Mai 2021. Rund 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmer waren dabei zugeschaltet. „Gerade in der Pandemie sehen wir, wie wichtig unser Engagement ist. Wir sind mit unseren Verbänden bei den Menschen vor Ort“, erklärte Landes-Caritasdirektor Bernhard Piendl, der auch geistlicher Beirat des SkF-Landesverbandes ist. SkF-Bundesvorsitzende Hildegard Eckert wies in ihrem Grußwort darauf hin, dass unter der aktuellen Situation besonders die Menschen litten, die in Armut lebten.

Die Psychologin und Einsamkeitsforscherin Susanne Bücker von der Ruhr-Universität Bochum ging in ihrem Vortrag darauf ein, dass gerade junge Menschen unter 18 unter den Kontaktbeschränkungen litten. Hätten sich vor der Pandemie rund ein Drittel der Jugendlichen „manchmal“ oder „oft“ einsam gefühlt, so sei diese Zahl 2020 noch einmal angestiegen. Doch auch alle anderen Altersgruppen fühlten sich infolge der Pandemie deutlich einsamer als zuvor: Frauen häufiger als Männer und Menschen über 80 Jahren besonders stark. Insgesamt fühlt sich jeder sechste Mensch in der Pandemie einsam. Einsamkeit habe verschiedene Ursachen, etwa auf die zunehmende Zahl von Einpersonenhaushalten. Während diese 1999 noch 33,6 Prozent aller Haushalte ausgemacht hätten, so gab es 2019 bereits 42,3 Prozent Einpersonenhaushalte. Tendenz steigend. Die zunehmende berufliche Mobilität mit häufigen Umzügen erschwere den Aufbau dauerhafter sozialer Kontakte. Auch die Digitalisierung könne zu Vereinsamung führen, denn sie ersetze keine persönlichen Kontakte.

### **Bis zu 20 Prozent kürzere Lebenserwartung bei Einsamkeit**

Einsamkeit habe nachweislich negative Auswirkungen auf die Gesundheit, betonte Susanne Bücker. Einsame Menschen hätten eine bis zu 20 Prozent kürzere Lebenserwartung. Bücker sprach sich dafür aus, das Thema Einsamkeit in der gesellschaftlichen Diskussion von seinem Stigma zu befreien. „Wir sollten dabei nicht nur über die Menschen sprechen, die sich dauernd sehr einsam fühlen, sondern auch die in den Blick nehmen, die dieses Empfinden hin und wieder haben“, betonte die Psychologin.

Im anschließenden Studio-Talk, den die Journalistin Stephanie Steidl moderierte, tauschten sich drei Gäste aus: Doris Rauscher (SPD), die Vorsitzende des Ausschusses für Arbeit und Soziales, Jugend und Familie im Bayerischen Landtag ist, die Münchner SkF-Vorsitzende Federica Silberkuhl-Schwarz und Thomas Kammerer, Beauftragter für Spiritual Care im Klinikum rechts der Isar. Ob sie sich während der Pandemie einsam gefühlt hätten, wollte die Moderatorin eingangs wissen. „Solche Momente hat es durchaus gegeben“, räumte Doris Rauscher ein, deren Kinder bereits erwachsen sind. „Beim Abknipsen der digitalen Meetings kam hinterher oft eine gewisse Leere.“ Der Theologe Thomas Kammerer empfand die Einsamkeit durch Corona noch dramatischer. „Durch die Kontaktbeschränkungen sind viele Begegnungen weggebrochen. Digitale Kontakte sind nur ein kleiner Ersatz dafür“, betonte er. Andererseits seien gerade Videochats für schwer Erkrankte auf der Intensivstation während des ersten Lockdowns die einzige Möglichkeit gewesen, mit ihren Verwandten überhaupt noch im Kontakt zu sein. Dennoch sei es schlimm, wenn Kranke einsam sterben müssten. „Das ist sehr schwer, auch für die Angehörigen und das Personal in der Klinik.“

Kammerer verfolgt seit 20 Jahren die zunehmende Vereinsamung von Menschen in der Großstadt. „Wenn jemand in einer Stadt der Singles krank wird und nicht mehr mobil ist, dann besteht ein hohes Risiko für Einsamkeit“, erklärt der Seelsorger. Für ihn habe die Pandemie zudem zu einer Lebenswende geführt: Da er die Kirche als „nicht mehr reformfähig“ erlebt habe, habe er sich für die Beziehung zu seinem Partner entschieden. Deshalb habe er sich nun direkt beim Klinikum anstellen lassen. Auch Doris Rauscher gewährte einen sehr persönlichen Einblick in ihr Leben, indem sie von ihrem psychisch kranken Bruder berichtete. „Außerhalb des familiären Umfelds sind Kontakte für ihn schwierig, gerade jetzt während der Pandemie.“ Bei ihm käme zum Stigma der Einsamkeit das Stigma der psychischen Erkrankung hinzu.

### **Neue Solidar- und Wohnformen finden**

Federica Silberkuhl-Schwarz erkannte eine Erosion der Familien. „Wir müssen neue Solidarformen finden. Die Verbände und das Ehrenamt sind dabei wichtig“, betonte die Münchner SkF-Vorsitzende. Auch neue Wohnformen, etwa in Mehrgenerationenhäusern, sollten unterstützt werden, wünschte sich Doris Rauscher.

### **Resilienz versus Selbstoptimierung**

Am zweiten Tag der digitalen Landestagung befasste sich der Sozialethiker Martin Schneider von der Katholischen Universität Eichstätt-Ingolstadt mit dem Thema Resilienz. Der Begriff stamme ursprünglich aus der Materialkunde und bezeichne die Fähigkeit eines Werkstoffs, nach Erschütterungen in seinen Ausgangszustand zurückzukehren. Bei Menschen beziehe er sich darauf, Krisen unter Rückgriff auf persönliche und soziale Ressourcen zu bewältigen. Schneider warnte, dass durch eine falsche Interpretation des Resilienzbegriffs selbstoptimierte „Supermänner und -frauen“ erwartet werden könnten. Strukturelle Ungleichheiten, die sozialpolitisch angegangen werden müssten, dürften nicht aus dem Blick geraten. Schneider plädierte dafür, wachsam für neue Realitäten zu sein sowie die Anpassung und Transformation der Gesellschaft zu fördern. Zugleich sollten bewährte Strukturen wie etwa Sportvereine nach dem Ende der Pandemie ihr Angebot reaktivieren. Sie pufferten viel an sozialer Ungleichheit ab.

### **Spaltung der Gesellschaft**

Jürgen Rinderspacher, Lehrbeauftragter am Institut für Ethik, Zeitverwendung und Zeitökonomie an der Evangelisch-Theologischen Fakultät der Universität Münster, befasste sich mit Zeit und Zeiterfahrung in der Pandemie. „Die Zeit, die man nicht mit Personen in gewünschten Situationen verbringen konnte, ist unwiderruflich verloren“, erklärte er. Auch wenn viele Menschen durch Homeoffice und Kontaktbeschränkungen Zeit gewonnen hätten, so empfänden sie diese Zeit nicht immer als persönlichen Gewinn. Zeit könne aber auch für die persönliche Muße genutzt werden. Zwei Punkte nimmt Rinderspacher bei der Zeiterfahrung in der Pandemie als problematisch wahr: Zum einen die zunehmende Entkoppelung der individuellen von der kollektiven Zeitplanung. Es werde so immer schwieriger, sich auf gemeinsame Auszeiten zu einigen. Zum anderen, dass sich eine gesellschaftliche Spaltung bei der Muße zeige. Hier kämen vor allem besser Verdienende zum Zug, die im Home-Office arbeiten könnten. Beschäftigte in prekären Arbeitsverhältnissen müssten während der Pandemie vielfach mehr arbeiten als vorher, ohne mehr Lohn zu erhalten. – Beim Abschluss der Landestagung waren sich die Gesprächsteilnehmer\*innen einig, dass Einsamkeit ein multifaktorielles Querschnittsthema sei, das vom SkF in vielen Tätigkeitsbereichen aufgegriffen werde. (rif)

München, 5. Mai 2021

Astrid Paudtke  
SkF Landesvorsitzende

Silvia Wallner-Moosreiner  
SkF Landesgeschäftsführerin