

Die Entwicklung von Einsamkeit über die Lebensspanne

Marcus Mund & Susanne Buecker



© donatas1205/stock.adobe.com

Quelle: ©donatas1205/stock.adobe.com

Einsamkeit entsteht, wenn Personen quantitative und/oder qualitative Defizite in ihren eigenen sozialen Beziehungen wahrnehmen. Im vorliegenden Beitrag gehen wir der Frage nach, wie statisch oder veränderlich Einsamkeit über die Lebensspanne ist und welche Implikationen sich daraus für die Betrachtung von Einsamkeit im Einzelfall ergeben könnten.

Einsamkeit

In der wissenschaftlichen Literatur wird Einsamkeit definiert als ein subjektiv wahrgenommenes Defizit in quantitativen (z. B. Anzahl von Interaktionspartnern, Kontakthäufigkeit) und/oder qualitativen Aspekten (z. B. emotionale Nähe zu Interaktionspartnern) von sozialen Beziehungen [1].

Es ist wichtig hervorzuheben, dass sich Einsamkeit auf ein subjektiv wahrgenommenes Defizit in den eigenen sozialen Beziehungen bezieht, da sich Einsamkeit durch diese Subjektivität von sozialer Isolation abgrenzen lässt. Soziale Isolation beschreibt den objektiven Mangel an sozialen Kontakten; sozial isolierte Personen sind also buchstäblich

allein und haben kein oder ein nur sehr kleines soziales Unterstützungszentrum [1].

Einsamkeit hingegen zeigt nur schwache Zusammenhänge mit objektiven Indikatoren von sozialen Netzwerken wie der Netzwerkgröße oder der durchschnittlichen Kontakthäufigkeit mit anderen Personen [2][3]. Das bedeutet, dass Personen trotz vieler sozialer Kontakte und großer Netzwerke Einsamkeit erleben können, während Personen mit kleinen sozialen Netzwerken sich nicht notwendigerweise einsam fühlen müssen. Einsamkeit und soziale Isolation haben negative Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden [4][5].

Alleinsein, also der zeitlich begrenzte freiwillige Rückzug von sozialen Beziehungen hingegen wird in vielen Studien als positiv beschrieben [6]. Im Gegensatz zu Einsamkeit und sozialer Isolation ist Alleinsein also selbstgewählt und kann prinzipiell auch jederzeit wieder beendet werden.

Merke

Einsamkeit unterscheidet sich von sozialer Isolation (definiert als objektiver Mangel an sozialen Beziehungen) und Alleinsein (definiert als freiwilliger und vorübergehender Zustand, der jederzeit beendet werden kann).

Erfahrungen von Einsamkeit können in jedem Lebensalter auftreten [2][7][8], wobei Männer und Frauen gleichermaßen und mit gleicher Häufigkeit betroffen sind [9]. Die Gründe für das Erleben von Einsamkeit können individuell sehr verschieden sein.

In einigen Fällen kann Einsamkeit im Zusammenhang mit Lebensereignissen, insbesondere Verlusterfahrungen auftreten [10][11]. Einige Studien haben zudem Zusammenhänge mit demographischen Merkmalen wie einem geringen sozioökonomischen Status [2][12] sowie mit individuellen Persönlichkeitsmerkmalen [13] zeigen können.

Entwicklung von Einsamkeit über die Lebensspanne

Aspekte von Entwicklung

Zur Untersuchung von Entwicklungsprozessen und -verläufen über die Lebensspanne sind Längsschnittstudien notwendig, in denen Einsamkeit zumindest zweimal bei denselben Personen in einem gewissen zeitlichen Abstand (zum Beispiel 12 Monate) gemessen wurde. Auf der Grundlage solcher Daten lassen sich verschiedene Aspekte von Entwicklung—charakterisiert als das Spannungsfeld zwischen Stabilität und Veränderung—betrachten.

In diesem Beitrag betrachten wir besonders die durchschnittliche Entwicklung von Einsamkeit über die Zeit und die Stabilität von Unterschieden in Einsamkeit zwischen Personen über die Zeit [14]. Wenn sich Personen in einem bestimmten Merkmal wie zum Beispiel Einsamkeit über die Zeit verändern (individuelle Veränderung), kann sich das auf den Durchschnitt dieses Merkmals in der Population auswirken. Wenn sich die Mittelwerte in einer Population verändern, wird in der Forschung von durchschnittlicher Veränderung gesprochen.

Individuelle Veränderung ist die Voraussetzung dafür, dass durchschnittliche Veränderung (oder jede andere Art von Veränderung) überhaupt beobachtet werden kann. Die Betrachtung von Mittelwerten bezieht sich immer auf größere Stichproben und nicht auf einzelne Personen. Durch-

schnittliche Veränderung eines Merkmals in einer Population bedeutet nicht zwangsläufig, dass alle Personen aus dieser Population diesem Entwicklungsverlauf folgen.

Weiterhin ist es möglich, dass sich individuelle Entwicklungsverläufe gegenseitig aufheben (z. B. manche Personen erleben einen Anstieg in Einsamkeit, andere erfahren eine abnehmende Einsamkeit), sodass der Mittelwert des Merkmals in der Population stabil erscheint [14].

Neben der Betrachtung der Mittelwerte eines Merkmals ist es wichtig, die Stabilität von Unterschieden zwischen Personen über die Zeit zu betrachten. Wenn manche Personen zum Beispiel ein stärkeres Absinken in Einsamkeit erfahren als andere (differentielle Veränderung), verschieben sich die relativen Abstände dieser Personen zwischen den Messzeitpunkten [14]. Je stabiler die Abstände zwischen Personen über die Zeit in einem bestimmten Merkmal sind, desto besser lassen sich Vorhersagen über zukünftiges Verhalten und Erleben auf der Basis dieses Merkmals treffen.

Unterschiede zwischen der aktuellen Stimmung sind zum Beispiel deutlich instabiler als Unterschiede in Persönlichkeitsmerkmalen wie Gewissenhaftigkeit, weshalb sich die aktuelle Stimmung potenziell weniger als Prädiktor für zukünftiges Verhalten und Erleben eignet. Zudem gelten Merkmale mit geringerer Stabilität als abhängiger von äußeren Einflüssen, während stabilere Eigenschaften als persönlichkeitsähnlich gesehen werden können [8][14].

Empirische Befunde zur Entwicklung von Einsamkeit

Durchschnittliche Veränderung von Einsamkeit über die Zeit

In Bezug auf die durchschnittliche Veränderung von Einsamkeit über die Zeit finden sich in der Literatur verschiedene Hypothesen. Einige Studien berichten U- (Absinken der Einsamkeit vom Jugend- bis ins Erwachsenenalter, Anstieg im höheren Alter) oder L-förmige Verläufe (Absinken der Einsamkeit von Jugend- bis zum Erwachsenenalter, kein erneuter Anstieg im höheren Alter) im Verlauf der Lebensspanne [7][15], neuere Studien haben jedoch deutlich komplexere Altersunterschiede in der Einsamkeit aufgezeigt [2][12].

Eine Studie mit einer repräsentativen deutschen Stichprobe hat beispielsweise einen „wellenförmigen“ Verlauf gezeigt mit hoher Einsamkeit im jungen (ca. 30 Jahre), mittleren (ca. 60 Jahre) und sehr hohen Erwachsenenalter. Allerdings basieren diese Studien auf querschnittlichen Daten, bei denen eine Stichprobe von Personen einmalig befragt wurde. Zur Untersuchung von Entwicklungsverläufen über die Zeit sind jedoch längsschnittliche Studien notwendig.