KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT

Darf man heute noch allein sein?

Einsamkeit zwischen persönlichem Erleben, sozialer Lebenslage und gesellschaftlichen Erwartungen

Claudia Laubstein
Kompetenznetz Einsamkeit

WORKSHOP 3 · NÜRNBERGER DEMOGRAFIEFORUM 2026 · 15.10.2026

Ein Projekt des:

ISS Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:

Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Alleinsein, Isolation und Einsamkeit sind nicht dasselbe

KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT

Alleinsein

Situation im Moment

Andere Menschen sind in einem Moment nicht anwesend. Das kann gewünscht, neutral oder belastend sein.

Soziale Isolation

Umfang sozialer Kontakte

Kontakte oder Interaktionen sind gering. Das muss subjektiv nicht als Mangel erlebt werden.

Einsamkeit

Persönliches Beziehungserleben

Gewünschte und tatsächliche Beziehungen passen quantitativ oder qualitativ nicht zusammen.

Alleinleben ist kein zuverlässiger Indikator für Einsamkeit.

KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT

Einsamkeit hat unterschiedliche Gesichter

Ähnliche Gefühle können aus unterschiedlichen Erfahrungen entstehen.



Fehlende Nähe

nach Verlust oder Trennung



Trotz Kontakten

fehlende Resonanz



Eingeschränkte Teilhabe

Gesundheitlich, räumlich oder finanziell bedingt



In Übergängen

veränderte Rollen und Sorgeverantwortung

Nicht feste „Typen von Menschen“, sondern mögliche Erfahrungsverläufe.

Quelle: KNE Forschung 01/2024: qualitative Interviews mit 14 Personen verschiedener Altersgruppen.

Die Tür zu öffnen kann ein Risiko sein

Betroffenenperspektive: Zugang ist mehr als Information.



**„Die dicke Sicherheitstür öffnen,
hinaustreten ins Freie,
ein großes Risiko.“**

AMBIVALENZ

Wunsch nach Nähe
Angst vor Zurückweisung
Schutz durch Rückzug

Angebote brauchen Vertrauen, Verlässlichkeit und einen Zugang ohne Etikettierung.

Quelle: Zitat aus KNE Forschung 01/2024.

Unterschiedliche Verlaufsmuster des Einsamkeitserlebens

Mögliche Verläufe, keine festen Typen und keine zwangsläufigen Kausalketten.



VERLUST	TEILHABE	ENTFREMDUNG
Partnerverlust	Gesundheit, Mobilität, Armut	Kontakte vorhanden
fehlende Nähe	weniger Gelegenheiten	wenig Resonanz

Entscheidend ist die jeweilige Verkettung von Belastungen und Ressourcen.

Quelle: Eigene Verdichtung nach KNE Forschung 01/2024 und KNE Expertise 13/2023.

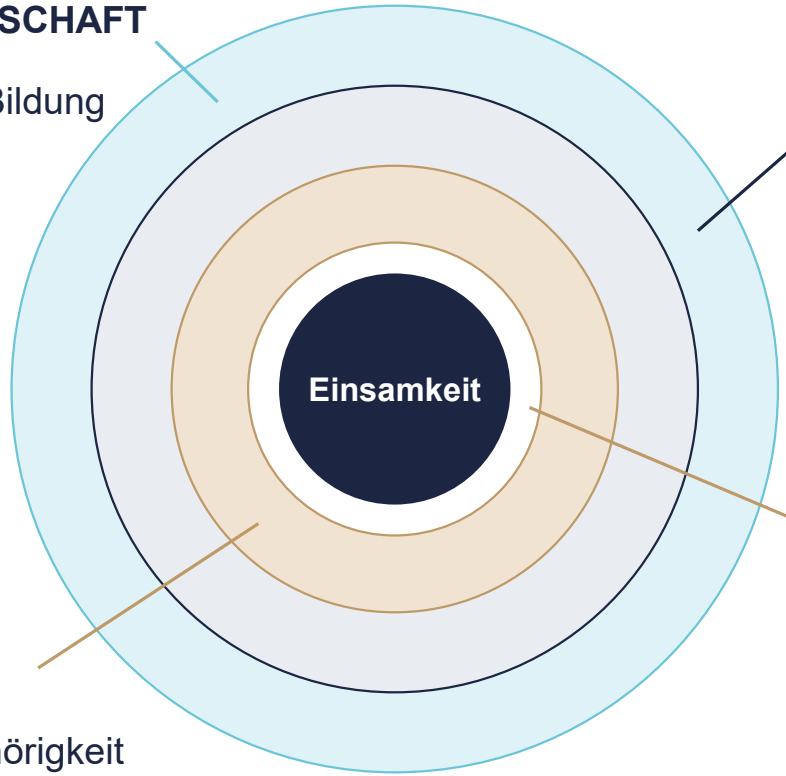
Einsamkeit im Alter:
Lebenslagen wirken auf mehreren Ebenen

Nicht „das Alter“, sondern unterschiedliche Konstellationen von Risiken und Ressourcen.

Alleinleben ≠ Einsamkeit

Einsamkeit ≠ Defizit

Geselligkeit ≠ Maßstab



Quelle: Eigene Verdichtung nach KNE Expertise 13/2023,.

Wenn Einsamkeit sich verstärkt: Rückzug bleibt mehrdeutig

Rückzug kann Folge, Schutz und Verstärker zugleich sein.



Nicht jeder Rückzug ist Hilfebedarf. Problematisch wird er, wenn er nicht mehr selbst gewählt ist.

RÜCKZUG IST MEHRDEUTIG

Schutz und Erholung

Selbstbestimmung

ungewollte Verengung von Teilhabe

Entscheidend ist, ob gewünschte Beziehungen und Zugänge erreichbar bleiben

Quelle: Eigene heuristische Darstellung, keine zwangsläufige Kausalkette.

KOMPETENZNETZ EINSAMKEIT

Was folgt daraus für Angebote?

Zugehörigkeit ermöglichen, ohne Geselligkeit vorzuschreiben.

WAHLFREIHEIT	Teilnahme, Intensität und Nähe bleiben selbstbestimmt.
PASSUNG	Lebenslage, Mobilität, finanzielle Ressourcen, Zugänge und Beziehungswünsche berücksichtigen.
RESONANZ	Echtes Interesse und Verlässlichkeit statt bloßer Anwesenheit.
WÜRDE	Keine Etikettierung als „einsam“ oder „hilfebedürftig“.
GEMEINSCHAFT	Ermöglichen, ohne Geselligkeit vorauszusetzen.

Prüffrage: Ermöglicht das Angebot Zugehörigkeit, ohne Geselligkeit zur Norm zu machen?

VIELEN DANK

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf

Kompetenznetz Einsamkeit
am Institut für Sozialarbeit und Sozialpädagogik e. V.

Standort Berlin
Lahnstraße 19
12055 Berlin

Standort Frankfurt (Hauptsitz)
Zeilweg 42
60439 Frankfurt am Main

E-Mail info@kompetenznetz-einsamkeit.de
Website www.kompetenznetz-einsamkeit.de
LinkedIn www.linkedin.com/showcase/106055562/admin/dashboard/
YouTube www.youtube.com /@Kompetenznetz-Einsamkeit

Claudia Laubstein claudia.laubstein@iss-ffm.de



Illustrationen in der Präsentation: Olga Semklo

Ein Projekt des:
ISS Gemeinnütziger e. V.

Gefördert vom:
Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend