



FOTO: GETTY IMAGES; COLLAGE: JESSY ASMUS

„Demokratiegefährdendes Potenzial“

Führt Einsamkeit zu Anfälligkeit für Populismus – und trifft es eher Junge oder Alte? Ein Gespräch mit der Soziologin Claudia Neu.

Zunehmende Einsamkeit als gesellschaftliches Phänomen ist mittlerweile in der politischen Debatte angekommen, gerade erst hat das Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend unter dem Motto „Gemeinsam aus der Einsamkeit“ eine Aktionswoche veranstaltet. Die Soziologin Claudia Neu erforscht schon lange gesellschaftliche Ursachen und politische Folgen menschlicher Vereinsamung.

SZ: Eine neue Studie der Bertelsmann-Stiftung hat Einsamkeit bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen zwischen 16 und 30 Jahren untersucht – zehn Prozent fühlen sich stark einsam, weitere 35 sind „moderat einsam“. Heftig, oder? Claudia Neu: Ja, diese Dimension hätte ich nicht erwartet. Aber dass die Zahlen bei Jugendlichen deutlich höher als bei anderen Alterskohorten liegen, ist nicht überraschend. Schon vor Corona hatten Jugendliche eine erhöhte Einsamkeitsbelastung. Allerdings lag die gesellschaftliche Aufmerksamkeit lange auf Einsamkeit im höheren Lebensalter, auch weil ältere Menschen im demografischen Wandel eine wachsende Gruppe sind. Wir sehen statistisch ab dem 85. Lebensjahr einen deutlichen Anstieg an Einsamkeit. Lebenspartner und Menschen im Freundeskreis sterben. Ältere können oft nur noch eingeschränkt am sozialen Leben teilnehmen. Trotzdem ist der weit überwiegende Teil der Senioren nicht einsam.

Weshalb leiden junge Menschen besonders stark unter Vereinsamung?

Jugend ist eine Lebensphase der Identitätssuche und des Ausprobierens, der Unsicherheit und vielleicht auch der Enttäuschungen, wenn die erste große Liebe zerbricht. In der Pandemie hatten viele Jugendliche viel zu wenig Außenkontakte zu Gleichaltrigen. Das wirkt bis heute nach. Darauf deuten neben der Bertelsmann-Studie auch andere Untersuchungen zu psychischer Gesundheit hin. Einsamkeit kann sich fortsetzen und durch den Lebenslauf ziehen, deswegen ist die Aufmerksamkeit für Einsamkeit im Jugendalter so wichtig.

Haben unabhängig vom Alter bestimmte soziale Gruppen ein höheres Einsamkeitsrisiko?

Nach der Bertelsmann-Studie sind die Zahlen bei jungen Menschen ohne Erwerbstätigkeit, mit niedriger Bildung, mit Migrationsgeschichte und bei jungen Frauen besonders hoch. Das sind auch in anderen Studien Faktoren, die mit erhöhter Einsamkeitsbelastung korrelieren, nicht nur im Jugendalter. Einsamkeit hat eine soziale Komponente. Bei jungen Frauen könnten die höheren Werte aber auch daran liegen, dass Frauen offener über ihre Gefühle sprechen, auch in so einer Befragung.

Sie sind nicht unbedingt einsamer als junge Männer, aber etwas ehrlicher mit sich selbst?

Das kann man zumindest vermuten. Gefühle der Einsamkeit gehören zum Leben, wir sollten das nicht pathologisieren. Persönliche Schicksalsschläge, eine Trennung, der Tod eines geliebten Menschen sind oft Auslöser für Phasen der Einsamkeit. Das ist ein universelles Gefühl. Menschen weltweit beschreiben den Schmerz der Einsamkeit sehr ähnlich, egal aus welchem Kulturkreis sie kommen. Die Frage ist, welche Möglichkeiten hat man, damit umzugehen. Es braucht Zeit, und einen Schicksalsschlag zu verarbeiten, Ressourcen helfen, der Einsamkeit zu entkommen – das Geld für ein Konzert, das Selbstbewusstsein, andere anzusprechen, der soziale Kontakt am Arbeitsplatz. Dazu kommt die Scham. Sowohl Einsamkeit als auch Armut sind schambesetzt. Das kann sich gegenseitig verstärken und fatal ineinander greifen.

Sie untersuchen als Soziologin den sozialen Wandel in ländlichen Räumen. Sind Menschen an kleineren Orten weniger einsam als in der Großstadt?

Nein. Weltweit konnten Metastudien, also Studien, die die Ergebnisse vieler Studien zusammenfassen, nicht zeigen, dass Menschen im ländlichen Raum weniger unter Einsamkeit leiden als in der Stadt. Das ist auch nicht überraschend, ländliche Gesellschaften können sehr rigide sein. Gerade weil man sich so gut kennt und einander

beobachtet, muss man bestimmte Dinge vor den anderen schützen. Einsamkeit ist ein Beziehungsphänomen, sie ist nicht von der Raumstruktur abhängig, sondern vom sozialen Miteinander.

Gibt es nicht auch ganz banale Gründe, etwa große Entfernungen?

Wenn in kleinen Orten oder in Stadtteil die Grundschule, der Kindergarten oder das einzige Geschäft schließen, fallen Begegnungsräume weg. Wenn es immer weniger solcher Treffpunkte gibt, und das ist in sehr vielen kleineren Orten der Fall, dann findet weniger alltäglicher sozialer Austausch statt. Internationale Studien zeigen, dass die Wahrscheinlichkeit der Vereinsamung steigt, wenn es einen Mangel an solchen Gelegenheitsstrukturen gibt, also die Möglichkeiten schwinden, überhaupt andere Menschen zu treffen.

Sie beschreiben in Ihrem Buch „Einsamkeit und Ressentiment“, wie Vereinsamung das Vertrauen in die Demokratie beeinflussen kann. Sind einsame Menschen anfällig für Populismus?

Das ist zu mechanisch. Monokausale Zusammenhänge können wir nicht feststellen. Sicher sind viele AfD-Wähler sozial gut integriert, umgekehrt sind viele Menschen mit wenig sozialem Austausch überzeugte Demokraten. Aber Einsamkeit kann ein Gefühl fehlender Selbstwirksamkeit auslösen. Verschiedene Studien zeigen, dass Menschen, die unter Einsamkeit leiden, seltener zur Wahl gehen und ihrer Umwelt weniger vertrauen. Man kann zumindest vermuten, dass sich das in einer Spirale des Misstrauens verstärken kann: Ich vertraue meinem Nachbarn nicht, warum soll ich



Claudia Neu, 57, ist Professorin für Soziologie ländlicher Räume an den Universitäten Göttingen und Kassel. 2024 hat sie mit Jens Kersten und Berthold Vogel das Buch „Einsamkeit und Ressentiment“ veröffentlicht.

FOTO: J. HEINRICH/IMAGO

dem Polizisten, dem Staat und der Demokratie vertrauen? Aber ja, durchaus: Einsamkeit besitzt demokratiegefährdendes Potenzial.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen Einsamkeit und den starken Wahlerfolgen der AfD im ländlichen Raum?

Da wäre ich vorsichtig, weil ich keine Daten dazu kenne. Aber in nicht wenigen ländlichen Räumen haben sich in den vergangenen Jahren Verlustnarrative verfestigt. In Baden-Württemberg kann die AfD mit ihrer Angstkommunikation direkt an die Sorgen um die Zukunft der Automobilindustrie andocken. Im Osten der Bundesrepublik erzielen Rechtsextremisten seit vielen Jahren Raumgewinne. Sie konnten die demokratische Zivilgesellschaft in der Öffentlichkeit zurückdrängen und Vereine, die freiwillige Feuerwehr und Gemeinderäte durchdringen. Der Mangel an anderen Begegnungsräumen hat das verstärkt.

Da haben wir es doch!

Aber der Link zwischen Einsamkeit und Empfänglichkeit für rechtes Ressentiment kann auch ganz anders gelegt werden. Einsame Menschen sind auf der Suche nach Anschluss, nach Kontakt und Gemeinschaft. Sie erleben vielleicht, dass der Versuch, auf andere zuzugehen, nicht auf Resonanz stößt. Das sind schmerzhaft Erfahrungen der Abwertung. Um das zu kompensieren und sich selbst aufzuwerten und zu stabilisieren, können einsame Menschen dazu neigen, ihrerseits andere abzuwerten. Dieser Zusammenhang ist zum Beispiel in der Mitte-Studie empirisch gut untersucht worden. Rechtsextreme und Rechtspopulisten machen nicht nur Gemeinschaftsangebote, sie machen auch Aufwertungsangebote: Du gehörst zur stolzen völkischen Gemeinschaft und kannst andere, die nicht dazugehören, verachten. Das kann für Menschen, die unter Einsamkeit leiden, sehr attraktiv sein.

Macht uns die Digitalisierung einsamer, weil wir ständig auf Displays starren?

Starker Social-Media-Konsum zeigt ja vor allem, dass wir eine Sehnsucht nach Gesellschaft, nach einem Miteinander haben. Die kulturpessimistische These, die Digitalisierung produziere lauter vereinsamte digitale Monaden, finde ich nicht überzeugend. In unserer Studie „Extrem einsam“

„In der Nachkriegszeit gab es sicher nicht weniger Einsamkeit als heute.“

haben wir 16- bis 23-Jährige Jugendliche auch nach ihrer Handynutzung gefragt. Sie wissen, dass ihre Social-Media-Kontakte keine leibhaftigen Freunde sind. Einsame Menschen sind stärker auf Social Media, weil sie auf der Suche nach Kontakt sind. Es ist eine Möglichkeit, mit der einsamen Situation umzugehen, eine Art von Bewältigungsstrategie. Einige Interventionen, Online-Tutorials zum Umgang mit Einsamkeit, funktionieren offenbar gut. Das ist eine Hilfe gegen die Isolation, nicht ihre Verfestigung.

Die Zahlen der Bertelsmann-Studie sind erschreckend. Die Bundesregierung veröffentlicht Studien zur Einsamkeit, Krankenkassen untersuchen Einsamkeit als Gesundheitsrisiko. Hat die Einsamkeit in unserer Gesellschaft zugenommen?

Nein, das kann man so pauschal nicht sagen. Für die Jugendlichen nach Corona lässt sich das feststellen, für andere Altersgruppen eher nicht. In der Nachkriegszeit beispielsweise, als viele Menschen entwertelt waren und Angehörige verloren hatten, gab es sicher nicht weniger Einsamkeit als heute. Aber wir sprechen offener darüber und wissen ein bisschen mehr über dieses Beziehungsphänomen. In der Corona-Pandemie haben plötzlich sehr viele Menschen erfahren, was es bedeutet, sozial isoliert zu sein. Diese kollektive Erfahrung hat es uns ermöglicht, weniger schambesetzt und offener über Einsamkeit zu sprechen. Die physische Isolation in der Pandemie hat uns in unserem Menschsein getroffen. Wir haben mit Leib und Seele gespürt, wie sehr wir den Austausch mit anderen brauchen. **Interview: Peter Laidenbach**