

## „Die langanhaltende Einsamkeit ist kritisch!“

### Pressemitteilung

Berlin, 05.05.2026

Die Forschung ist im Hinblick auf die komplexe Gemengelage hinsichtlich Einsamkeit, Auswirkungen und geeigneten Lösungsansätzen vergleichsweise jung. Wichtig ist, Auswirkungen und neue Erkenntnisse prominent in die Öffentlichkeit zu tragen, um die Handlungsdringlichkeit zu unterstreichen. Interessant ist darum unser Interview, das wir mit **Lisa Joanne Klasen** geführt haben. Sie arbeitet als wissenschaftliche Mitarbeiterin am **SHARE Berlin Institut** und promoviert zum Thema Einsamkeit. In den vergangenen Jahren hat sie beim Deutschen Zentrum für Altersfragen (**DZA**) geforscht – im Projekt „CoESI“. Dabei ging es um die Folgen der Corona-Pandemie für die Entwicklung sozialer Integration im mittleren und höheren Erwachsenenalter.

*Was hat Sie motiviert, sich wissenschaftlich mit dem Thema Einsamkeit auseinanderzusetzen?*

**Lisa Klasen:** Fast jeder von uns hat sich schon einmal einsam gefühlt und weiß, wie unangenehm dieses Gefühl ist. Das kurzzeitige Erleben von Einsamkeit ist erst einmal nicht schlimm, denn wie bei anderen Bedürfnissen, etwa Hunger oder Müdigkeit, zeigt es uns, dass etwas fehlt und wir etwas tun müssen. Die langanhaltende Einsamkeit ist kritisch! Doch was steckt hinter der Einsamkeit ... Also wie entsteht Einsamkeit, welche Auswirkungen hat sie und wie können wir sie überwinden? Welchen Einfluss haben unsere Beziehungen zu Familie, Freunden und Bekannten? Diese Fragen interessieren mich sehr!

*Was haben Sie im Projekt „CoESI“ konkret herausgefunden?*

**LK:** Wir haben uns auch mit der Enkelbetreuung beschäftigt. Diese hat sich in der Pandemie als sehr stabil erwiesen. Und Enkelbetreuung sorgte für weniger Einsamkeit und somit für ein höheres Wohlbefinden der Großeltern.

Außerdem haben wir uns das **Ehrenamt** angesehen: Im ersten Pandemiejahr gab es keine Abnahme der Beteiligung. Das gilt allerdings nicht für alle Bevölkerungsgruppen. Die Gruppe der Nicht-Engagierten hat sich etwa bei Menschen mit niedriger Bildung vergrößert. Wichtige Erkenntnis: Ehrenamt hat eine wichtige Schutzfunktion für das Wohlbefinden erfüllt. Obwohl es zu Pandemiebeginn nicht vor Einsamkeit schützte, gab es den Menschen das Gefühl, Teil der Gesellschaft zu sein.

Insgesamt haben unsere Ergebnisse gezeigt, dass diverse Netzwerke von besonderer Bedeutung waren. Enge Beziehungen konnten Einsamkeit verhindern oder verringern. Lose Beziehungen waren besonders relevant, weil sie dem Gefühl entgegenwirken haben, sich von der Gesellschaft ausgeschlossen zu fühlen.

*Was sind häufige Missverständnisse oder Mythen über Einsamkeit im Alter?*

**LK:** Ein hartnäckiger Mythos ist, dass ältere Menschen eher einsam werden als jüngere. Das stimmt nicht. Ältere weisen bis ins hohe Alter eine ähnliche Wahrscheinlichkeit auf. Aber was stimmt, ist, dass es für Ältere schwerer ist, aus der Einsamkeit herauszukommen.

*Wie unterscheidet sich Einsamkeit bei Jüngeren und Älteren?*

**LK:** Einsamkeit ist für alle Menschen unangenehm. Die Ursachen unterscheiden sich je nach Altersgruppe. Während Gründe im jungen Erwachsenenalter eher bei einem Umzug in eine neue Stadt oder ähnlichem liegen, ist es im höheren Alter beispielsweise eher ein Abbau der Gesundheit oder der vermehrte Verlust nahestehender Menschen. Zudem reduzieren sich im Alter Möglichkeiten zum Austausch, etwa weil die Erwerbsarbeit als ein zentraler Begegnungsort wegfällt und andere Gelegenheiten abgebaut *wurden*.

*Welche Rolle spielt Generationenbegegnung aus Ihrer Sicht?*

**LK:** Generationenbegegnungen sind gut, um die eigenen Altersbilder zu reflektieren. Aus der Perspektive der Jüngeren wird so das stereotype Altersbild von Großeltern mit weißen Haaren, Brille und Krückstock aufgebrochen. Begegnungen zeigen, wie vielfältig das Leben im Alter ist – im Guten wie im Schlechten. Sie zeigen differenzierte Altersbilder und Rollen auf. Aus Sicht der älteren Generation sind Generationenbegegnungen ebenfalls von Vorteil: Beispielsweise zeigt die Forschung, dass sich, wie erwähnt, die Betreuung von Enkelkindern positiv auf das Wohlbefinden auswirkt.

*Was empfiehlt die aktuelle Forschung zur Prävention und Linderung von Einsamkeit? Und inwiefern deckt sich damit die Arbeit von Freunde alter Menschen e.V.?*

**LK:** In der Forschung drehen sich viele Theorien und Forschungsarbeiten um das Netzwerk, also um alle Beziehungen, die ein Mensch hat. Dabei wird unterschieden: Enge Beziehungen, ohne die wir uns unser Leben nicht vorstellen könnten. Das sind ein paar sehr enge Kontakte wie der Partner oder die Partnerin, beste Freunde und Freundinnen, enge Familienmitglieder. Und es gibt **lose Beziehungen**, denen wir uns nicht so nah fühlen, die aber auch Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Dazu gehören entfernte Verwandte oder Bekannte. Während enge Kontakte emotionale Unterstützung bieten, stehen bei losen eher Informationen oder Inspiration für Aktivitäten im Vordergrund.

Ein weiterer Mythos in diesem Bezug ist, dass vor allem hauptsächlich unsere engsten Kontakte unser Wohlbefinden beeinflussen. Das stimmt nicht! Lose Kontakte haben auch einen großen Einfluss und häufig tatsächlich einen positiven! Denn wir behalten eher die losen Kontakte in unserem Netzwerk, die uns guttun. Schon ein freundliches Gespräch in der Nachbarschaft kann am Tag Positives bewirken. Und sie lassen sich schnell knüpfen. Enge Beziehungen benötigen hingegen viel Zeit, um zu entstehen.

In Bezug auf Prävention von Einsamkeit und die Arbeit von Freunden alter Menschen e.V. heißt das: Bekanntschaften – auch die loseren – tun gut, sie verringern Einsamkeit und können Einsamkeit im Idealfall vorbeugen.

*Welche zusätzlichen Maßnahmen sind aus wissenschaftlicher und Ihrer Sicht sinnvoll, um einsame, alte Menschen noch besser zu erreichen und zu unterstützen?*

**LK:** Es gilt, mehr niedrigschwellige Angebote wie Begegnungsstätten in der Nachbarschaft oder Telefonangebote zu schaffen und Maßnahmen dann auch flächendeckend sichtbarer zu machen. Aus meiner Sicht ist überdies wichtig zu

überlegen, wie bestehende Angebote ausgebaut werden können, um dem Bedarf gerecht zu werden. Hierfür sind Investitionen erforderlich!

*Wo sehen Sie positive Trends oder Chancen?*

**LK:** Allgemein ist es gut, das Problem der Einsamkeit und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit und Gesellschaft anzuerkennen und zu diskutieren. Zudem wird viel geforscht: Was sind Auslöser und wie kann Einsamkeit entgegengewirkt werden? Dieser verstärkte Fokus bietet Chancen, präventiv zu arbeiten, also was können wir tun, damit es gar nicht erst zu Einsamkeit kommt. Zudem kommen viele Akteure und Akteurinnen, darunter zahlreiche Ehrenamtliche, die sich für die Bekämpfung von Einsamkeit einsetzen!

Positive Trends finden wir in der Forschung: Die Längsschnittdaten zeigen, dass Ältere heute **länger in Gesundheit** leben, aktiver sind und mehr mit Freunden unternehmen als Generationen vor ihnen. Das heißt, wir sind eigentlich mit unseren persönlichen Ressourcen gut aufgestellt, um Einsamkeit zu überwinden.

*Was könnte man den Freiwilligen von Freunde alter Menschen e.V. überdies noch mitgeben, damit sie alte, einsame Menschen noch wirkungsvoller begleiten können?*

**LK:** Zunächst: Herzlichen Dank für Ihre Arbeit! Ihr Engagement macht einen Unterschied. Es bewirkt viel, dass sie da sind und ein offenes Ohr mitbringen. Für Ihre älteren Besuchspartner und -partnerinnen ist es wichtig zu wissen, dass es jemanden in einer Beziehung gibt, ob nun lose oder schon enger.

**Liebe Frau Klasen, vielen Dank für das Gespräch.**

Die Fragen stellte  
Sabine Ursel  
Kommunikation und Presse  
Freunde alter Menschen e.V.  
presse@famev.de  
www.famev.de

**Lisa Joanne Klasen**  
SHARE Germany / SHARE BERLIN Institute GmbH  
Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe  
Chausseestraße 111, 10115 Berlin  
Mail: [lklasen@share-berlin.eu](mailto:lklasen@share-berlin.eu)  
[www.share-berlin.eu](http://www.share-berlin.eu)  
[www.share-eric.eu](http://www.share-eric.eu)