

Klimagerechtigkeit und Soziale Arbeit in Österreich

Einsamkeit überwinden durch Caring Communities

Eine qualitative Untersuchung zur Bedeutung
reziproker Unterstützungsbeziehungen

Inga Plum

Inga Plum. Einsamkeit überwinden durch Caring Communities. Eine qualitative Untersuchung zur Bedeutung reziproker Unterstützungsbeziehungen. soziales_kapital, Bd. 29 (2024). Rubrik: Junge Wissenschaft. Innsbruck.

Printversion: <http://www.soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/view/834/1553>

Zusammenfassung

Einsamkeit ist ein individuell und gesellschaftlich relevantes Thema. In diesem Artikel wird der Frage nachgegangen, wie Einsamkeit durch das spezielle Angebot von Caring Communities begegnet werden kann. In diesem Angebot kann man sich entweder unterstützend in die Gemeinschaft einbringen oder Unterstützung finden; beides wird über ein Zeitkonto verrechnet. Anhand einer Untersuchung zweier Caring Communities wird gezeigt, welches Potenzial in dem Angebot steckt und worauf bei der Ausgestaltung geachtet werden sollte, damit möglichst viele davon profitieren. Eine intensive Auseinandersetzung mit der Einsamkeitsforschung und zwei Theorien der Reziprozität bilden dafür die Grundlage.

Schlagerworte: Einsamkeit, Reziprozität, gegenseitige Unterstützung, Caring Community

Abstract

The issue of loneliness is one that is of significant importance from both an individual and a social perspective. This article examines the potential of caring communities to address loneliness. This offer allows individuals to engage in supportive activities within a community or to seek assistance, with both options charged via a time account. The potential of this offer is illustrated through a study of two caring communities. Additionally, the article presents considerations for its organisation to ensure that as many people as possible can benefit from it. This is based on an in-depth examination of loneliness research and two theories of reciprocity.

Keywords: loneliness, reciprocity, mutual support, caring community

1 Einleitung

Spätestens mit der Corona-Pandemie rückte das Thema Einsamkeit verstärkt in den öffentlichen Fokus. Eine Studie des Forschungszentrums der Europäischen Union stellte fest, dass sich das Einsamkeitsgefühl unter Europäer_innen während der Pandemie verdoppelt hat (vgl. Baarck et al. 2021: 6). UN-Organisationen wie die Weltgesundheitsorganisation (WHO) betonen dabei, dass Einsamkeit kein rein individuell lösbares Problem darstellt (vgl. WHO/ITO/UN DESA 2021: 7). So stellt auch Michael Noack (2022: 26) heraus, dass in der Sozialen Arbeit Forschungsschwerpunkte auf „freundschaftliche, nachbarschaftliche und institutionelle Einbindung“ und „Teilhabechancen, die die Zugehörigkeit zu einer größeren Gemeinschaft oder zur Gesellschaft beeinflussen“, gelegt werden sollten. Aus diesen Ausgangsbeobachtungen resultierte für mich die Frage, inwiefern auf das Gefühl der Einsamkeit durch Angebote reagiert werden kann, die die gegenseitige Unterstützung der Gruppenmitglieder im Alltag in den Mittelpunkt stellen. Diese Frage war der Anstoß für ein Forschungsprojekt, das ich im Rahmen meiner Masterarbeit *Einsamkeit im Sozialraum begegnen. Eine qualitative Untersuchung reziproken Handelns in Caring Communities und ihre Möglichkeiten für die Gemeinwesenarbeit* durchführte. Wie sich herausstellte, ist insbesondere die Ausgestaltung einer sozialen Beziehung im Zusammenhang mit der Wechselseitigkeit (Reziprozität) der Unterstützung zentral für die Proband_innen.

Für meine Forschungsarbeit wurden zwei Gruppendiskussionen mit fünf bzw. sechs Proband_innen aus Caring Communities (CC) geführt. In Caring Communities organisieren sich Privatpersonen, um sich gegenseitig zu unterstützen. Bei den untersuchten CCs findet die Unterstützung informell, zum Beispiel in Form von Fahrdiensten, Begleitung bei Freizeitaktivitäten, Kinderbetreuung oder ähnlichem, statt (vgl. Plum 2024: 62f.). Die Strukturen der beiden interviewten Gruppen wiesen die Besonderheit auf, dass man sich entweder als „Helfer_in“ oder als „Betreute“ anmelden konnte (vgl. ebd.: 66). Die Mitglieder entschieden sich somit bei der Anmeldung bereits dafür, ob sie Unterstützung anbieten oder annehmen wollten.

In Anlehnung an meine Masterarbeit werden folgend die zwei theoretischen Ansätze von Sahlins (2005) und Stegbauer (2011) zum Thema reziproke Unterstützungsformen dargestellt, um die untersuchten Unterstützungsbeziehungen theoretisch einordnen zu können. Daran anschließend werden die Konzepte mit dem Thema Einsamkeit verbunden. Um die Relevanz von Maßnahmen gegen Einsamkeit hervorzuheben, liefert der Beitrag darüber hinaus einen Überblick über die bisher bekannten individuellen und gesellschaftlichen Folgen von Einsamkeit und den aktuellen Stand der Maßnahmen zur Prävention. Zum Schluss wird eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Erkenntnisse der Masterarbeit präsentiert, gefolgt von einem abschließenden Fazit.

2 Einsamkeit

Jeder Mensch hat eine eigene Vorstellung davon, was Einsamkeit bedeutet. Um ein gemeinsames Verständnis zu schaffen, ist eine verbindliche Definition von Einsamkeit und die Abgrenzung zu vermeintlichen Synonymen notwendig. Dazu gehört auch eine Auseinandersetzung damit, wer von Einsamkeit betroffen sein kann. Um gezielte Interventions- und Präventionsmaßnahmen zu entwickeln, ist ein Verständnis der individuellen und gesellschaftlichen Auswirkungen hilfreich.

2.1 Einsamkeit – ein soziales Stigma

Einem allgemeinen Verständnis nach ist Einsamkeit ein negatives Gefühl. Gesellschaftliche Vorurteile oder der Glaube, an der Einsamkeit selbst schuld zu sein, verstärken die negative Konnotation und den Umstand, dass betroffene Personen die Gründe für ihr Einsamkeitsempfinden tatsächlich nur bei sich selbst sehen (vgl. Ronzheimer 2018). Die Hürde, sich zu öffnen und mit Mitmenschen über die eigene Einsamkeit zu sprechen, wird immer größer (vgl. Stallberg 2021: 11). In der Wissenschaft hat man bereits in den 1980er Jahren damit angefangen, mit derlei Vorurteilen aufzuräumen. Die Einsamkeitsforscher_innen Perlman und Peplau erkannten Einsamkeit als „eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen gewünschte[n] und tatsächliche[n] Beziehungen“ (Peplau und Perlman zit.n. Luhmann 2021: 4). Dies ergänzten Forscher_innen in den 2000er Jahren um die Einsicht, dass die Diskrepanz insbesondere auf die Qualität der Beziehungen und nicht auf deren Quantität zu beziehen ist (vgl. Luhmann 2021: 4). Die „Defizite[] im sozialen Bereich“ (Böger/Huxhold 2014: 10) beruhen jedoch auf subjektiven Empfindungen. Darin liegt ein wesentliches Unterscheidungsmerkmal, um Einsamkeit vom Alleinsein, Alleinleben oder sozialer Isolation abzugrenzen (vgl. Böger/Huxhold 2014: 10; Luhmann 2021: 4). Aus wissenschaftlicher Perspektive ist es entscheidend, dass sich Menschen, die – gemessen an ihren tatsächlichen sozialen Kontakten – als sozial isoliert gelten, nicht zwangsläufig einsam fühlen müssen, wenn sie diese Isolation selbst nicht als solche empfinden. Gleiches gilt für das Alleinleben, das wie das Alleinsein auch positiv wahrgenommen und als ein bewusst gewählter sozialer Zustand betrachtet werden kann (vgl. Luhmann 2021: 4). Im Gegensatz dazu ist „Einsamkeit eine Erfahrung des Entzugs“ (Schellhammer 2018: 4), die die betroffene Person überwinden möchte. Da Einsamkeit sowohl mit Scham behaftet ist als auch subjektiv empfunden wird, ist die Erfassung dieses Zustands herausfordernd.

2.2 Risikofaktoren und Relevanz

In Befragungen des *Sozio-ökonomischen Panels* (SOEP), an denen zwischen 2013 und 2017 rund 30.000 Personen in der Bundesrepublik Deutschland teilnahmen, gaben ungefähr 14 Prozent an, sich „zumindest manchmal einsam“ zu fühlen (vgl. Entringer 2022: 19). Während der Corona-

Pandemie, im März 2020, stieg der Anteil der Menschen, die sich einsam fühlten, auf 40,1 Prozent und blieb auch 2021 mit 42,3 Prozent hoch (vgl. ebd.: 20). Laut dem *European Quality of Life Survey* sind die Entwicklungen in Bezug auf Einsamkeit in Deutschland auch auf Österreich übertragbar (vgl. Eurofound 2017). In der Umfrage gaben fünf Prozent der Befragten aus beiden Ländern an, sich „meistens oder die ganze Zeit“ (ebd.) einsam zu fühlen. Aufgrund der noch jungen Studienlage in Österreich ist es schwierig, umfassende Aussagen über Einsamkeit in der dortigen Bevölkerung zu treffen. Hier können Forschungsergebnisse aus Deutschland als wichtige Orientierung dienen, um die Bedeutung und Auswirkungen von Einsamkeit auch für Österreich zu verstehen (vgl. Surkalim et al. 2022: 11–13).

Die Einsamkeitsforscherin Maike Luhmann (2021: 19) hat eine Liste von Faktoren erstellt, die das Risiko für Einsamkeit erhöhen können. Einige dieser Faktoren, wie soziales Umfeld, Wohnsituation oder Nutzung sozialer Medien, können direkte Auswirkungen auf das Erleben von Einsamkeit haben und „können somit als unmittelbare Ursachen von Einsamkeit betrachtet werden“ (ebd.: 8). Anderen Faktoren wie Arbeitslosigkeit, Geschlecht oder Alter schreibt Luhmann nur indirekte Auswirkungen auf das Einsamkeitserleben zu, sie können ihr zufolge aber das Risiko des Auftretens direkter Faktoren erhöhen (vgl. ebd.). In jedem Fall sind unerwartete Veränderungen im Leben einer Person nach Luhmann als Auslöser zu sehen: Sie stellen Risikofaktoren dar, die Einsamkeitsgefühle hervorrufen können (vgl. ebd.: 9).

Erlebt eine Person ein erschütterndes Ereignis wie Verlust oder Wegzug einer nahestehenden Person, bestehen bereits andere Risikofaktoren oder fehlen genügend Schutzfaktoren, kann dies zu einer Abwärtsspirale der Einsamkeit führen (vgl. Jopling 2020). Forschungen zeigen, dass sich diese Abwärtsspirale im ungünstigsten Fall kontinuierlich verschlimmert, wenn keine Maßnahmen ergriffen werden (vgl. ebd.). Negative Erlebnisse und persönliche (Lebens-)Einstellungen tragen besonders zur Verfestigung von Einsamkeit bei (vgl. Böger/Huxhold 2014: 14; Jopling 2020; Stallberg 2021: 11). Die Auswirkungen haben dabei sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Relevanz. Verfestigte Einsamkeit kann auf der individuellen Ebene zu psychischen und physischen Erkrankungen führen (vgl. Hawkey/Capitatio 2015: 3; Holt-Lunstad/Smith/Baker/Harris/Stephenson 2015; Luhmann 2021: 9). Ebenso kann eine Verstärkung der Einsamkeit bewirken, dass die Betroffenen „beständig Bedrohung, Angst und Feindseligkeit erleben“ (Böger/Huxhold 2014: 14). Gleichzeitig können „überhöhte Erwartungen an zwischenmenschliche Beziehungen“ (Stallberg 2021: 11) den Ausweg aus der Einsamkeit behindern. So können diese subjektiv geprägten Erfahrungen dazu führen, dass die Betroffenen ihre Umgebung und möglicherweise die Welt insgesamt als bedrohlich wahrnehmen (vgl. Luhmann zit.n. Lerch 2018: 44).

Diese Erkenntnisse unterstreichen die Dringlichkeit des Themas sowohl für den Einzelnen als

auch für die Gesellschaft. Dennoch ist weitere Forschung erforderlich. Besonders die Differenzierung zwischen Ursachen und Folgen ist bislang kaum möglich, aber für gezielte Interventionsmaßnahmen unerlässlich (vgl. Luhmann/Bücker 2019: 56).

2.3 Ideen für individuelle und strukturelle Lösungsansätze

Auch UN-Organisationen wie die WHO haben sich 2021 mit dem Gefühl der Einsamkeit beschäftigt und plädieren dafür, Einsamkeit nicht nur auf individueller Ebene zu begegnen (vgl. WHO/ITO/UN DESA 2021: 7). Bisher gibt es keine wissenschaftlich fundierten Belege dafür, dass die von der WHO oder anderen Forscher_innen vorgeschlagenen Interventions- und Präventionsmaßnahmen die beabsichtigte Wirkung erzielen, sodass weitere, spezialisierte Forschung erforderlich ist (vgl. Bücker/Beckers 2023: 44, 46). Dennoch gibt die Literatur Hinweise, welche Richtung die Forschung auf Mikro-, Meso- und Makroebene einschlagen könnte.

Auf der individuellen Ebene sollten die Ziele sein, Beziehungen aufzubauen und zu verbessern, soziale Fähigkeiten zu trainieren, aber auch Menschen zu aktivieren, Möglichkeiten erkennen und nutzen zu können, um Einsamkeit zu überwinden oder ihr vorzubeugen (vgl. Lippke 2021: 4; Mann et al. 2017: 634; WHO/ITO/UN DESA 2021: 8). Mann et al. (2017: 633f.) erwähnen auch indirekte Maßnahmen als wichtige Zugänge, wie die Förderung von Beschäftigung, Wohnmöglichkeiten, Bildung und Selbstwirksamkeit. Eine Sensibilisierung für das Thema unter Betroffenen und Angehörigen sowie bei professionellen Unterstützer_innen, wie Pflegekräften, Ärzt_innen und Sozialarbeiter_innen, zielt wiederum auf die Gemeindeebene ab (vgl. Mann et al. 2017: 634; Jopling 2020: 79; Seewer/Krieger 2023: 230). Auf gesellschaftlicher Ebene ist neben politischer Aufmerksamkeit für das Thema die Bereitstellung finanzieller Mittel für Forschung, Vereine und andere engagierte Gruppen wichtig (vgl. Gibson-Kunze/Arriagada 2023: 15; Luhmann 2021: 12; Mann et al. 2017: 634; Seewer/Krieger 2023: 230; WHO/ITO/UN DESA 2021: 7).

In dem Angebot, das ich in meiner Masterarbeit untersuchte, sah ich das Potenzial, alle drei Ebenen anzusprechen. Dabei interessierte mich besonders die individuelle Ebene und die Frage, inwiefern in Caring Communities tatsächlich bedeutende Beziehungen aufgebaut und die Einbindung in eine Gruppe verwirklicht werden konnten. Um diese Fragen wissenschaftlich valide beantworten zu können, legte ich meiner Forschung die theoretischen Konzepte von Marshall Sahlins und Christian Stegbauer zugrunde. Ihre Überlegungen zu Reziprozität ermöglichten mir festzustellen, worauf in Unterstützungsbeziehungen geachtet werden sollte, wenn sie für alle positiv sein sollen.

3 Reziprozität

Reziprozität bedeutet Gegen- oder Wechselseitigkeit und bezieht sich auf das wechselseitige Geben und Nehmen von Leistungen, Gütern oder Gefälligkeiten. Die Ausführungen des Anthropologen Sahlins und des Soziologen Stegbauer, die im Folgenden erläutert werden, ermöglichen, die Tauschbeziehungen in den untersuchten Caring Communities zu kategorisieren und zu erheben, ob bzw. inwiefern sie das Potenzial haben, Einsamkeit zu begegnen. Bevor man sich mit verschiedenen Formen von Reziprozität auseinandersetzt, ist es wichtig zu verstehen, dass es verschiedene Verteilungs- bzw. Distributionsformen gibt, die Einfluss auf die Beziehung haben.

3.1 Gabe und Tausch

Trenkwalder-Egger beschreibt die Gabe als eine Verteilungsform, bei der eine Person etwas gibt oder geben möchte und die andere Person „entscheiden (kann), ob eine Gabe angenommen wird, ob sie erwidert wird, und wenn ja wann und in welcher Art“ (Trenkwalder-Egger 2016: 93). Die andere Person kann somit selbst entscheiden, ob sie überhaupt am Akt der Verteilung teilnehmen möchte, und falls ja, ob sie diesen mit einer Gegenleistung erwidert. Nimmt sie teil, kann aus der Gabe ein Tausch werden, wobei dieser eine direkte Verteilung zwischen zwei gleichberechtigten, freiwillig tauschenden Personen darstellt (vgl. ebd.: 62). Gabe und Tausch sind somit zwei Distributionsformen, die sowohl komplett unterschiedlich als auch ineinander übergehend sein können und im alltäglichen Leben „in Reinform [...] kaum zu finden sind“ (ebd.: 93).

3.2 Reziprozität nach Marshall D. Sahlins und C. Stegbauer

Reziprozität als „rein formale Typologie“ (Sahlins 2005: 79) kann vereinfacht als Austausch von Gütern gleichen Werts zwischen mindestens zwei Personen verstanden werden. In der praktischen Umsetzung, so stellt Sahlins klar, kann es jedoch keinen reinen Austausch von Gütern geben: „Die Art, wie die Rückgabe erwartet wird, sagt etwas über den Geist aus, der den Tausch bestimmt, über Berechnung und Nichtberechnung, die Unpersönlichkeit, das ihn begleitende Mitleid.“ (Sahlins 2005: 80)

Aus diesem Grund unterscheidet er drei Subtypen der Reziprozität, die sich durch verschiedene Faktoren wie die Ausprägung der sozialen Beziehung beeinflussen lassen (vgl. ebd.). Stegbauer ergänzt diese drei Subtypen um zwei weitere wichtige Aspekte, die soziale Beziehungen beeinflussen (vgl. Stegbauer 2011: 29). Auf alle fünf Typen wird im Folgenden kurz eingegangen.

3.2.1 Generalisierte Reziprozität

Bei der generalisierten Reziprozität handelt es sich entweder um einen Gaben- oder um einen Tauschprozess, wobei der Gabenprozess die Extremform darstellt (vgl. Sahlins 2005: 81f.). Ein Kennzeichen dieser Reziprozität ist die Möglichkeit, dass die Gabe nicht erwidert wird. Findet eine Gegengabe statt, ist sie nicht zeitlich oder wertmäßig festgelegt. Sie orientiert sich daran, was die empfangende Person zurückgeben kann und was die gebende Person benötigt (vgl. ebd.). Wie Abbildung 1 deutlich macht, ist eine starke Beziehung entscheidend für das Funktionieren der generalisierten Reziprozität. Diese ermöglicht die Verzögerung der Gegengabe, den Einbezug weiterer Personen oder auch das Ausbleiben einer Gegengabe. Für diese Art der Reziprozität ist eine Art Vertrauen zwischen den Personen notwendig, wie sie in familiären oder freundschaftlichen Beziehungen oft vorliegt oder beispielsweise in Hausgemeinschaften, die sich durch räumliche Nähe auszeichnen (vgl. ebd.: 81, 85).

3.2.2 Ausgegliche Reziprozität

Bei Sahlins gibt es einen Übergang von der generalisierten zur ausgeglichenen Reziprozität. Dieser ist insbesondere durch die abnehmende Bedeutung der sozialen Beziehung festzustellen. Die ausgeglichene Reziprozität ist durch eine unmittelbare und wertgleiche Gegengabe gekennzeichnet. Die soziale Beziehung hat nicht mehr den hohen Stellenwert, sodass sich Personen auch fremd sein können. Stattdessen gleichen sich die materielle und die soziale Komponente an. Ein Beispiel für ausgeglichene Reziprozität ist der Handel.

Verhältnis Reziprozität und soziale Beziehungen



Abb. 1: Reziprozität und soziale Beziehungen.
Darstellung orientiert an Sahlins (2005: 86).

3.2.3 Negative Reziprozität

Am anderen Ende des Spektrums und als Gegenteil zur generalisierten findet sich die negative Reziprozität. Betrachtet man die drei Faktoren soziale Beziehung, Zeitpunkt und Wert der Gegengabe, zeigt sich dieses Extrem in der Kosten-Nutzen-Abwägung. So besteht das Ziel der negativen Reziprozität darin, „etwas umsonst und ungestraft zu bekommen“ (Sahlins 2005: 83), wobei die soziale Beziehung irrelevant und dem Ziel der Kosten-Nutzen-Maximierung untergeordnet ist.

3.2.4 Reziprozität von Positionen

Stegbauer nennt zwei Reziprozitäten, die die soziale Beziehung näher unter die Lupe nehmen. Er legt dar, dass jede Position eine Gegenposition benötigt, um zu existieren, wobei Stegbauer als Beispiel die Positionen der Lehrer_innen und Schüler_innen nennt (vgl. Stegbauer 2011: 29f.). Bei der Reziprozität von Positionen geht es entsprechend um Hierarchien zwischen den Tauschenden, die wiederum „eine wertorientierte Äquivalenz der Tauschgüter oder -leistungen ausschließen“ (ebd.: 30) kann.

3.2.5 Reziprozität der Perspektive

Die Reziprozität der Perspektive ist eng verbunden mit der Reziprozität von Positionen. Sie beschreibt die Fähigkeit, gedanklich die Position der anderen Person einnehmen zu können (vgl. Stegbauer 2011: 99f.). Dieser Perspektivenwechsel ist Voraussetzung, damit ausgeglichene Reziprozität entstehen kann, da nur so verstanden werden kann, was die andere Person (wahrscheinlich) erwartet.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass beim Tausch einerseits der Wert der Unterstützung und der Zeitpunkt der Gegenseitigkeit von Bedeutung sind und andererseits die soziale Beziehung im Tausch- oder Handelsakt. Hier geben die Positionen der Personen und die Relevanz der Perspektiven weiteren Aufschluss über die Beziehungen, die wiederum die Art des Tauschakts beeinflussen. Die Kategorisierung der Art der Tauschbeziehung hilft dabei, real praktizierte und gewünschte Tauschbeziehungen voneinander zu unterscheiden und zu verstehen, wieso Wunsch und Realität nicht für alle am Tauschakt Teilnehmenden kongruent sind. Durch dieses Raster lässt sich schlussendlich eruieren, welche Bedingungen vorliegen müssen, um gegen Einsamkeit wirken zu können.

4 Erhebung in zwei Caring Communities

4.1 Methodisches Vorgehen

Für meine Masterarbeit wurden zwei Gruppendiskussionen mit fünf bzw. sechs Proband_innen geführt. Die Proband_innen gehörten alle einer Caring Community an, die das Ziel hatte, dass man entweder anderen Mitgliedern Unterstützung anbietet oder von diesen Unterstützung bekommt. Die Besonderheit der CCs war die Verknüpfung ihres Angebots mit einem Zeitkonto: Wer Unterstützung bekommen möchte, löst dafür Zeit auf dem eigenen Zeitkonto ein. Wer Unterstützung gibt, bekommt Zeit gutgeschrieben. Innerhalb der Gruppen wird neben den Organisator_innen zwischen den Rollen ‚Betreute‘ und ‚Helfer_in‘ unterschieden. Ein Wechsel der Rolle ist grundsätzlich nach Absprache möglich (vgl. Plum 2024: 66). Es konnten zwei Betreute, drei Helfer_innen und fünf Organisator_innen für die Teilnahme gewonnen werden.

4.2 Ausgewählte Ergebnisse

Die theoretischen Modelle von Sahlins (2005) und Stegbauer (2011) liefern wichtige Hinweise darauf, was bei der Ausgestaltung der Unterstützungsleistung der Caring Communities entscheidend ist, damit diese gegen Einsamkeit wirken können. Als zentral stellte sich die von den CCs vorgegebene Unterscheidung der beiden Rollen ‚Betreute‘ oder ‚Helfende‘ heraus. Aus dieser Konstellation ergaben sich für die Erhebung drei Untersuchungsaspekte: die Art des Unterstützungsprozesses (Distributionsform), das Verständnis für die andere Rolle und die Beziehung zueinander. Mit Bezug zum Thema Einsamkeit wurden zusätzlich die Risikofaktoren und die Bedeutung des Angebots herausgearbeitet.

4.2.1 Nennung von Risikofaktoren und Austauschbedarf

Die Proband_innen nennen explizit die Lebensereignisse Pensionseintritt, Krankheit, Zuzug, Betreuung von Angehörigen oder auch den Mangel an sozialen Kontakten als Gründe dafür, weshalb jemand Unterstützung braucht oder sich ihrer Gruppe anschließt. Diese Ereignisse finden sich auch unter den Risikofaktoren nach Luhmann (vgl. Luhmann 2021: 8). Einer teilnehmenden Person fiel auch der erhöhte Gesprächsbedarf bei Betreuten auf. Zusätzlich wurde zur Stärkung der sozialen Beziehungen der Wunsch nach mehr Gruppentreffen für Helfende geäußert. Die von den Proband_innen genannten Gründe, weshalb Menschen ihre Gruppe aufsuchen, decken sich auch mit Auslösern für Einsamkeit.

4.2.2 Wertschätzen der Angebotsgestaltung

Besteht einmal Kontakt zur Gruppe, so wird positiv hervorgehoben, wird man zügig, unkompliziert und mit geringen Bedarfen unterstützt. Darüber hinaus bedeutet es für die Helfenden, sich einerseits mit ihren Stärken einbringen zu können, andererseits nur in dem Ausmaß, welches sie sich selbst aussuchen:

„[I]ch nehme die Dienste in Anspruch und ich genieße das total, dass die [TN_2] mit mir jetzt baden gehen kann, das ist ganz super. Super, dass sie es macht. Und es ist einfach schön, dass man das machen kann, weil man nicht mehr so gut beieinander ist.“ (GD1: TN_3)

Da es insbesondere am Anfang schwerfallen kann, das Angebot zu kontaktieren und anzunehmen, lohnt es sich, die weiteren Merkmale der Unterstützungsbeziehung näher zu betrachten.

4.2.3 Wahrnehmung eines Gabenprozesses

Die durch die Struktur der CCs vorgegebene Distributionsform, dies zeigt der Abgleich mit der theoretischen Darstellung, ist durch das Zeitkonto eindeutig ein Tauschprozess: Eine Person leistet Unterstützung und erhält dafür eine Zeitgutschrift, eine andere erhält Unterstützung und gibt dafür Zeit vom Konto ab. In der Wahrnehmung der Proband_innen scheint es jedoch so zu sein, dass sich die Distributionsform in Richtung der Gabe verschiebt bzw. dass sich die Formen Gabe und Tausch vermischen. Diese Vermischung zeigt sich auch darin, dass Helfende ihre Unterstützung oft als Geschenk verstehen, das die empfangende Person annehmen kann, wenn sie momentan Hilfe benötigt (vgl. Plum 2024: 79). So spielt bei den Helfenden für ihre Unterstützung das Zeitkonto nur eine nebensächliche Rolle, den Empfänger_innen fällt die Annahme der Unterstützung trotz der Gegenleistung über ihr Zeitkonto schwer (vgl. ebd.: 64). Die vorgegebene Differenzierung der beiden Rollen in Helfende und Betreute verhindert gleichzeitig, dass ein flexibler Rollenwechsel stattfinden kann. Die nur monatlich stattfindende Aktualisierung des Zeitkontos verstärkt die Einordnung hin zu einem Gabenprozess, da eine mögliche Gegengabe zeitlich stark versetzt vonstattengeht, obwohl durch das Zeitkonto eigentlich ein Tausch stattfindet (vgl. ebd.: 61).

Auch wenn das Zeitkonto bei den Mitgliedern nur eine untergeordnete Bedeutung einzunehmen scheint, erkennen Außenstehende insbesondere darin die Besonderheit:

„Also habe ich schon gehört oft, das ist schon was Besonderes, weil so dieses Thema ja doch sehr verbreitet ist, dass es in der Öffentlichkeit ist. Man braucht

immer mehr Hilfe und wir haben zu wenig und es ist ja präsent. [...] Somit ja, da kann ich ja selbst was dafür machen.“ (GD2: TN_6)

Die Bedeutung der Distributionsform wird durch die unterschiedlichen Positionen unterstrichen, wobei die Reziprozität von Perspektiven durch die Trennung der Rollen ebenso zu beachten ist.

4.2.4 Helfer_in als favorisierte Rolle

Die Reziprozität der Positionen bezieht sich auf die Hierarchie, die zwischen den Beteiligten bestehen kann. Drei Personen, die selbst bereits Unterstützung erhalten haben, scheinen eine Ungleichheit zwischen den Rollen wahrzunehmen. Alle drei möchten ebenfalls Unterstützung anbieten und nicht nur empfangen (vgl. Plum 2024: 67).

„Aber sobald man wieder selber halbwegs fit ist, denke ich, ich will auch anderen was geben. Wenn ich gut, wenn ich gesund bin, will ich auch anderen etwas geben.“ (GD2: TN_10)

Eine helfende Person erwähnte, die gesparte Zeit erst einlösen zu wollen, wenn wirklich Bedarf an Unterstützung besteht. Gleichzeitig ist eine wesentliche Motivation der Helfenden, etwas zurückzugeben. Stegbauer betont, dass eine Rolle nur existieren kann, wenn auch die andere vorhanden ist (vgl. Stegbauer 2011: 29f.). Das Bewusstsein darüber, dass die Rolle der Helfenden nur existieren kann, wenn ihre Unterstützung von Betreuten angenommen wird, kann zu einer Abflachung der Hierarchien führen. Hierbei hilft auch die Reziprozität von Perspektiven, also die Fähigkeit einer Person, sich in die Lage einer anderen zu versetzen, deren Blickwinkel einzunehmen und aus deren Sicht zu denken. Diesbezüglich konnte festgestellt werden, dass die Helfenden durchaus nachvollziehen konnten, dass es schwierig sein kann, Hilfe anzunehmen.

Stegbauer betont, dass die Reziprozität der Perspektiven entscheidend ist, um ausgeglichene Reziprozität zu ermöglichen (vgl. Stegbauer 2011: 100). Es ist ein wichtiger Schritt, um die Hierarchie zwischen den beiden Rollen zu erkennen und zu verringern und so die Annahme von Unterstützung zu erleichtern.

4.2.5 Bedeutung der sozialen Beziehungen

Für alle Proband_innen waren die sozialen Beziehungen und die Gemeinschaft innerhalb ihrer Gruppe von zentraler Bedeutung. So wurde Sympathie und Vertrauen vorausgesetzt, aber auch aktives Interesse an der anderen Person gezeigt (vgl. Plum 2024: 72–74). Obwohl nicht alle die

gleiche Intensität von Gemeinschaftlichkeit suchten, waren sich alle einig, dass Vertrauen und Sympathie für den Austausch von Unterstützungsleistungen wesentlich sind (vgl. ebd.: 64, 72f., 76f.).

„Und dann auch, dass sie sich kennenlernen. Und das wissen sie auch, wenn es nicht das Gefühl, es würde nicht passen, dann dürften sie mit gutem Gewissen sagen: Nein. Das ist für mich ganz, ganz wichtig. Das kriegen sie auch immer als Info von mir. So verpackt, dass sie nicht das schlechteste Gewissen haben müssten, wenn sie sagen nein, lieber nicht. Aus irgendeinem Grund.“ (GD2: TN_6)

Der Wunsch nach einem Tauschprozess innerhalb der CCs spricht deutlich für eine Form der ausgeglichenen Reziprozität nach Sahlins. Gleichzeitig hat die soziale Beziehung eine ähnlich zentrale Bedeutung, wie sie bei der generalisierten Reziprozität vorausgesetzt wird. Die konkrete Praxis in den CCs bewegt sich somit zwischen der ausgeglichenen und der generalisierten Reziprozität, wobei Beziehung und Tauschprozess nicht gegeneinander ausgespielt, sondern die Bedeutung beider für die Proband_innen anerkannt werden sollten.

5 Fazit

In meiner Masterarbeit habe ich mich damit auseinandergesetzt, wie Einsamkeit begegnet werden kann. Das Angebot der untersuchten CCs und damit die Möglichkeit, sich in eine Gemeinschaft einbringen zu können und (gleichzeitig) Unterstützung zu bekommen, stellt eine vielversprechende Option dar. Die Ergebnisse zeigen, welches Potenzial in dem Angebot steckt. Sie machen aber auch deutlich, worauf bei der Ausgestaltung noch geachtet werden sollte, damit möglichst viele profitieren.

Für alle Proband_innen ist die soziale Beziehung von hoher Bedeutung. Dabei sind sowohl die Beziehungen zwischen Personen mit unterschiedlichen Rollen als auch mit derselben Rolle genannt worden. In erster Linie geht es den Proband_innen um die Qualität der sozialen Beziehung, was auch positiv gegen Einsamkeit wirken kann. Um bei der Qualität der Beziehung anzusetzen, könnten die bereits von den Proband_innen vorgeschlagenen Gruppentreffen ausgeweitet werden.

Von Proband_innen, die selbst bereits Unterstützung angenommen haben, wurde betont, dass auch sie gerne Unterstützung geben möchten. Dies deutet darauf hin, dass sie die Distributionsform eines Tauschs bevorzugen, in der Erwartung, dass es das Annehmen von Unterstützung erleichtern würde. Um gegen ein negatives Gefühl wie Einsamkeit zu wirken, ist die Wertigkeit der eigenen Rollen, die auch die Qualität der sozialen Beziehung beeinflusst, bedeutsam. Hier hat das Angebot

bereits viel Potenzial, tatsächlich gegen Einsamkeit zu wirken.

Aus den Theorien von Sahlins und Stegbauer, durch die Strukturen der CCs und die Äußerungen der Proband_innen ergaben sich vielversprechende Ideen, um auf den Wunsch nach einem Tauschakt einzugehen. So steckt im Zeitkonto enormes Potenzial, um beide Rollen in ihrer Wertigkeit und Position mehr anzugleichen. Eine unmittelbare Tauschaktion könnte das Zeitkonto in den Vordergrund rücken, ebenso könnte ein flexibler Rollenwechsel ermöglichen, dass immer wieder die Perspektive der anderen Rolle eingenommen wird. Eine dritte Möglichkeit ist die Förderung des Bewusstseins, dass jede Unterstützung, die jemand leisten will, auch jemanden braucht, der diese Unterstützung annimmt – wodurch nicht nur der betreuten Person, sondern auch der helfenden etwas Gutes getan wird. Inwiefern die drei Ideen auch die Prävention oder Verringerung von Einsamkeit ermöglichen, müsste natürlich erneut untersucht werden. Ohne die Erweiterung und Bewusstseinsförderung zum Thema Einsamkeit wird es allerdings nicht gehen.

Zu guter Letzt sei hervorgehoben, dass sich auch Angebote der Gemeinwesenarbeit, die Einsamkeit adressieren sollen, mit den Risikofaktoren auseinandersetzen müssen, um ausgehend von der nötigen Sensibilisierung mögliche Betroffene unterstützen zu können. Geht es um Peer-Group-Unterstützungen, helfen die Überlegungen von Sahlins und Stegbauer, das eigene Angebot kritisch zu reflektieren, um die Reziprozitätsform zu untersuchen, mögliche Hierarchieunterschiede zu erkennen und die sozialen Beziehungen zu betrachten.

Literaturverzeichnis

Baarck, Julia/Balahur, Alexandra/Cassio, Laura/d’Hombres, Béatrice/Pásztor, Zsuzsanna/Tintori, Guido (2021): Loneliness in the EU: Insights from surveys and online media data. Joint Research Center der Europäischen Kommission. <https://data.europa.eu/doi/10.2760/28343>

Böger, Anne/Huxhold, Oliver (2014): Ursachen, Mechanismen und Konsequenzen von Einsamkeit im Alter. In: Informationsdienst Altersfragen, 41(1), S. 9–14.

Bücker, Susanne/Beckers, Aline (2023): Evaluationen von Interventionen gegen Einsamkeit. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/4788/?tmstv=1678965306> (12.08.2024).

Entringer, Theresa (2022): Epidemiologie von Einsamkeit in Deutschland. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/2876/> (11.08.2024).

Eurofound (2017): European Quality of Life Survey 2016: Health and mental well-being: I have felt lonely. <https://www.eurofound.europa.eu/en/data-catalogue/european-quality-life-survey> (11.08.2024).

Gibson-Kunze, Martin/Arriagada, Céline (2023): Maßnahmen, Vorbeugung und Linderung von Einsamkeit in Deutschland. Eine Systematisierung. Kompetenznetz Einsamkeit. <https://kompetenznetz-einsamkeit.de/download/5859/?tmstv=1691583336> (12.08.2024).

Hawkley, Louise C./Capitanio, John P. (2015): Perceived social isolation, evolutionary fitness and health outcomes: a lifespan approach. In: Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, Nr. 1669, 370. Jg., <http://dx.doi.org/10.1098/rstb.2014.0114>

Holt-Lunstad, Julianne/Smith, Timothy B./Baker, Mark/Harris, Tyler/Stephenson, David (2015): Loneliness and Social Isolation as Risk Factors for Mortality. In: Perspectives on Psychological Science, 10(2), S. 227–237.

Jopling, Kate (2020): Promising Approaches Revisited: Effective action on loneliness in later life. https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Promising_Approaches_Revisited_FULL_REPORT.pdf (11.08.2024).

Lerch, Eva-Maria (2018): Ganz Allein. In: Publik-Forum, Nr. 08/2018, S. 43–45.

Lippke, Sonia (2021): Einsamkeit – erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten: Ganzheitlicher Ansatz aus gesundheitspsychologischer Perspektive. Stellungnahme. <https://www.researchgate.net/publication/350836348> (16.09.2024).

Luhmann, Maike (2021): Einsamkeit – Erkennen, evaluieren und entschlossen entgegenzutreten. Schriftliche Stellungnahme zur öffentlichen Anhörung am 19.04.2021. Deutscher Bundestag, Ausschuss für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. <https://www.bundestag.de/resource/blob/833358/0924ddceb95ab55db40277813ac84d12/19-13-135b-data.pdf> (11.07.2024).

Luhmann, Maike/Bücker, Susanne (2019): Einsamkeit und soziale Isolation im hohen Alter. Projektbericht. Ruhr-Universität Bochum.

Mann, Farhana/Bone, Jessica K./Lloyd-Evans, Brynmor/Frerichs, Johanna/Pinfold, Vanessa/Ma, Ruimin/Wang, Jingyi/Johnson, Sonia (2017): A life less lonely: the state of the art in interventions to reduce loneliness in people with mental health problems. In: *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 52(6), S. 627–638.

Noack, Michael (2022): *Soziale Arbeit und Einsamkeitsregulation. Subjektives Einsamkeitserleben erkennen und verstehen*. Weinheim: Beltz Juventa.

Plum, Inga (2024): *Einsamkeit im Sozialraum begegnen. Eine qualitative Untersuchung reziproken Handelns in Caring Communities und ihre Möglichkeiten für die Gemeinwesenarbeit*. Unveröffentlichte Masterarbeit. Innsbruck: Management Center Innsbruck.

Ronzheimer, Hanna (2018): *Einsamkeit – die neue Volkskrankheit*. Science@ORF.at. <https://science.orf.at/v2/stories/2915401/> (13.11.2024).

Sahlins, Marshall D. (2005): Zur Soziologie des primitiven Tauschs. In: Adloff, Frank/Mau, Steffen (Hg.): *Vom Geben und Nehmen: zur Soziologie der Reziprozität*. Frankfurt am Main: Campus, S. 73–91.

Schellhammer, Barbara (2018): Eine phänomenologische Annäherung an die Erfahrung der Einsamkeit. In: *Internationale Zeitschrift für Philosophie und Psychosomatik*, Nr. 02/2018, <https://www.researchgate.net/publication/340502352> (11.07.2024).

Seewer, Noëmi/Krieger, Tobias (2023): *Interventionen gegen Einsamkeit und ihre Wirksamkeit*. In: Arlt, Leon/Becker, Nora/Mann, Sara/Wirtz, Tobias (Hg.): *Kulturen der Gesellschaft*. Bielefeld: transcript, S. 227–254.

Stallberg, Friedrich W. (2021): *Die Entdeckung der Einsamkeit: der Aufstieg eines unerwünschten Gefühls zum sozialen Problem*. Wiesbaden: Springer VS.

Stegbauer, Christian (2011): *Reziprozität*. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.

Surkalim, Daniel L./Luo, Mengyun/Eres, Robert/Gebel, Klaus/Buskirk, Joseph van/Bauman, Adrian/Ding, Ding (2022): The prevalence of loneliness across 113 countries: systematic review and meta-analysis. <https://www.bmj.com/content/376/bmj-2021-067068> (20.09.2024).

Trenkwalder-Egger, Andrea (2016): Sharing und caring: das Phänomen der Gabe in der sozialen Arbeit. Opladen/Berlin/Toronto: Budrich UniPress.

WHO/ITO/UN DESA – World Health Organizations/International Telecommunications Union/United Nations Department of Economic and Social Affairs (2021): Social Isolation and Loneliness among Older People: Advocacy Brief. Genua: World Health Organization.

Über die Autorin

Inga Plum, BA MA

i.plum@posteo.de

Inga Plum hat an der Ostfalia HaW Wolfenbüttel Soziale Arbeit im Bachelor studiert und u.a. im ambulant betreuten Einzelwohnen gearbeitet, wo ihr das Thema Einsamkeit vielfach begegnete. 2024 absolvierte sie das Masterstudium „Soziale Arbeit, Sozialpolitik und -management“ am MCI in Innsbruck.
