

Maike Luhmann: "Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft"

## Warnsignal und Demokratie bedrohend

Von Susanne Billig

Deutschlandfunk Kultur, Studio 9, 01.04.2026

**Der einsame Astronaut, die einsame alte Frau, die Einsamkeitsepidemie: Viele Vorstellungen von Einsamkeit sind bloße Klischees, zeigt die Forschung. Die Wissenschaftler\*innen betont zugleich: Einsamkeit ist ein lebenswichtiges Warnsignal – und eine Bedrohung für die Demokratie.**

Als der Astronaut Michael Collins allein den Mond umflog, fühlte er sich nicht als der „einsamste Mensch der Welt“, wie Zeitungen schrieben, sondern spürte puren Jubel. In ihrem neuen Buch „Einsamkeit: Warum sie uns alle betrifft“ zeigt Maike Luhmann an diesem Beispiel: Alleinsein ist ein objektiver Zustand, den Menschen oft sogar genießen, Einsamkeit hingegen ein quälender subjektiver Schmerz.

### Verschiedene Formen der Einsamkeit

Konsequent räumt die Psychologin mit Klischees auf und unterscheidet zunächst verschiedene Formen der Einsamkeit: Bei der emotionalen fehlt eine Vertrauensperson, bei der sozialen der Freundeskreis. Kollektive Einsamkeit bedeutet, die Zugehörigkeit zu einem größeren Kontext wie einer Nachbarschaft schmerzlich zu vermissen.

Nichts davon sei privates Pech, unterstreicht die Autorin. Einsamkeitsgefühle sind biologisch in sozialen Lebewesen angelegt, damit sie ihrer überlebenswichtigen „Reisegruppe“ nahe bleiben. Eine dramatische Einsamkeitsepidemie gibt es nicht: Laut Langzeitstudien sind die Werte in den letzten Jahrzehnten sogar gesunken. Ältere fühlen sich heute weniger isoliert als früher; junge Erwachsene sind am stärksten belastet.

Entscheidender als das Lebensalter wirken sich Krankheit, Armut und Diskriminierung aus. So fühlen sich Erwerbstätige nur zu 9,9 Prozent einsam – Arbeitslose zu 26 Prozent.

### Die „Einsamkeitsspirale“

Bei ihren Ausführungen erläutert die Einsamkeitsforscherin immer auch, wie die Wissenschaft im Hintergrund funktioniert, gibt Einblicke in Debatten um Definitionen und Studiendesigns und legt offen, wo Daten fehlen oder schwer interpretierbare Muster entstehen. Gut belegt ist die Dynamik der „Einsamkeitsspirale“: Momente eines echten oder vermuteten

Maike Luhmann

### Einsamkeit. Warum sie uns alle betrifft

S. Fischer Verlag, Frankfurt am Main

336 Seiten

24,00 Euro

sozialen Ausschlusses machen Betroffene überwachsam und lassen sie andere als ablehnend oder gefährlich wahrnehmen. Sie ziehen sich zurück und geraten in chronische Einsamkeit. Damit tragen sie nicht nur ein höheres Risiko für schwere Erkrankungen, was entsprechende gesellschaftliche Kosten nach sich zieht. Sie werden wahrscheinlich auch – die genauen Mechanismen sind noch Gegenstand der Forschung – anfälliger für Verschwörungsmethoden und Radikalisierung.

Und die Zukunft der Einsamkeit? Ihr widmet die Forscherin ein eigenes Kapitel. Während das digitale Leben auch neue Kontakte ermöglicht, wird die Erderhitzung das soziale Zusammenleben wahrscheinlich erschweren, weil sie Menschen Energie raubt und Begegnungsräume einschränkt. Fluchtbewegungen und Ressourcenkonflikte könnten soziale Netze weltweit destabilisieren. Entgegenwirken könnten wachsender Wohlstand, mehr Gleichberechtigung und gesellschaftliche Inklusion.

Das Buch verbindet wissenschaftlichen Anspruch mit stilistischer Zugänglichkeit, psychologische Forschung mit gesellschaftlicher Relevanz. Es endet hoffnungsvoll mit konkreten Empfehlungen. Dazu gehört, bestehende soziale Beziehungen zu pflegen – auch flüchtige im Bus oder beim Bäcker. Deren Wirkung ist messbar. Die Politik ist gefragt, Einsamkeit als Aufgabe der Demokratiestärkung zu begreifen. Derzeit richten sich über 60 Prozent der bestehenden Angebote an Ältere, aber nur knapp 4 Prozent an die besonders betroffenen jungen Menschen.