
Einsamkeit – existentielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung

Ethische Aspekte im Anschluss an Überlegungen im Deutschen Ethikrat

Prof. Dr. Andreas Lob-Hüdepohl
(ICEP Berlin)

1

Einsamkeit – existentielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung

- (1) Ethisches:**
Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates
- (2) Begriffliches:**
Einsam – allein – verlassen – sozial isoliert
- (3) Herausforderndes:**
Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter
- (4) Personales:**
Wider die Einsamkeit im Sterben
- (5) Persönliches:**
Wider die Versuchung einer „fürsorglichen Belagerung“

Prof. Dr. Andreas Lob-Hüdepohl
(ICEP Berlin)

2

(1) Ethisches: Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates

→ Jahrestagung Juni 2024: „Einsamkeit – existentielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung“

- Fachliche Einführung
 - zeitdiagnostisch
 - **moralphilosophisch**
 - sozialwissenschaftlich
 - psychologisch
 - medizinisch
- Lebensverlauf und Lebenslagen
 - Kindheit/Jugend
 - Mittleres Alter
 - **Hohes Alter und Sterbende**
 - Marginalisierung
 - Führungspositionen
 - **Sorgeverpflichtungen**
- Umgang mit Einsamkeit
- Gesellschaftliche Herausforderung

(1) Ethisches: Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates

⇒ Breites Panorama von

- „Einsamkeitsphänomenen“
- individuellen Belastungserleben
- gesellschaftlichen Herausforderungen

⇒ Was ist spezifisch *ethische* Perspektive auf Einsamkeit?

(außer: wenn Einsamkeit moralisches Übel, dann Gebot der Vermeidung/Überwindung)

→ Spur des DER weist zurück auf Extrembelastungen (in) der Corona-Pandemie

- Strategie der physischen Distanz/Isolierung
(beachte Unwort „social distancing“!)
- Einmischung seitens des DER u.a. durch ad-hoc-Empfehlung
„**Mindestmaß an sozialen Kontakten in der Langzeitpflege während
der Covid-19-Pandemie**“ (18.12.2020)

(1) Ethisches: Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates

→ Normative Kernaussagen

- Physische Isolation „widerspricht zentralen Forderungen etwa der UN-BRK, der Pflegecharta und des SGB XI nach einem möglichst selbständigen und selbstbestimmten Leben in sozialer Teilhabe, das der **Würde des Menschen** entspricht“.
- „Für Menschen mit einer länger anhaltenden Pflegebedürftigkeit in die **Erfahrung der Zugehörigkeit zur Gemeinschaft** oft untrennbar an physische Präsenz und insbesondere an die Nähe durch Berührung gebunden.“
- Mindestmaß an sozialen Kontakten **weniger** eine **Frage der Quantität, sondern der Qualität**: „Mit der Qualität sind jene Inhalte und Merkmale von Kontakten angesprochen, die *aus der je individuellen Perspektive der in Einrichtungen der Langzeitpflege Wohnenden* besondere Bedeutung für ihr Wohlbefinden besitzen.“

(1) Ethisches: Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates

→ Normative Kernaussagen

- „**Sterbende** sind auf emotionalen, spirituellen und gegebenenfalls auch seelsorgerischen Beistand angewiesen, weil er ihnen eine Hilfe beim Lebensrückblick wie auch bei der Verbalisierung von spirituellen oder religiösen Anliegen bieten kann. Zudem erfüllt die Begleitung in der letzten Lebensphase eine wichtige Funktion mit Blick auf die allmähliche Loslösung vom Leben und von Lebensbereichen, denen Betroffene sich besonders verbunden fühlen. Durch die auch physisch erfahrbare Begleitung wird Sterbenden geholfen, sich auf das Sterben einzustellen und den herannahenden Tod zuzulassen. Ohne derartige Kontakte wird der herannahende Tod nochmals mehr als Bedrohung (wenn nicht sogar als Zerstörung) erlebt.“
- „Auch **An- und Zugehörige** wollen in Einrichtungen der Langzeitpflege Wohnende während der letzten Lebensphase vielfach begleiten und sich von ihm verabschieden können. Nicht in der Lage gewesen zu sein, einen Sterbenden zu begleiten, hinterlässt nicht selten Schuldgefühle.“

(1) Ethisches: Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates

→ Menschenwürde als normativer Kernkriterium für die Beurteilung von sozialer Isolation/Erfahrung von Einsamkeit

- Selbstbestimmung
- starkes Gefühl der Zugehörigkeit zur menschlichen
Gemeinschaft; vermittelt durch
 - qualitätsvolle und möglichst selbstbestimmte soziale Beziehungen
 - möglichst auch durch physische, also leibhaft erfahrene Nähe
 - durch möglichst aktiv gestaltete Teilhabe (Teilnahme wie Teilgabe!)
in lebensweltlichen Gemeinschaften
 - bis in das „Pianissimo allerhöchsten Alters“ (Marianne Weber)

Einsamkeit – existentielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung

- (1) Ethisches:
Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates
- (2) Begriffliches:
Einsam – allein – verlassen – sozial isoliert
- (3) Herausforderndes:
Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter
- (4) Personales:
Wider die Einsamkeit im Sterben
- (5) Persönliches:
Wider die Versuchung einer „fürsorglichen Belagerung“

(2) Begriffliches:
einsam – allein – verlassen – sozial isoliert

→ „Einsam“

- Subjektiv-emotionales Erleben
- Nichterfüllung sozialer Erwartungen
- latent, lebensphasenassoziiert (situative Verlusterfahrungen), periodisch/chronifiziert, dauerhaft manifestiert
- Verschieden dimensioniert
 - Intime [„emotionale“] Einsamkeit (Fehlen enge sozialer Beziehungen und Bindungen)
 - Lebensweltliche [„soziale“] Einsamkeit (Fehlende Einbindung in sozialen Nahraum (An- und Zugehörige, Nachbarschaften, peer groups))
 - Gesellschaftliche [„Kollektive“] Einsamkeit (Fehlen von Teilhabemöglichkeit am gesellschaftlichen Leben)
- Vereinsamung als „Prozess einer sich verstetigenden sozialen Isolation, der von chronischen, intensiven und negativen Gefühlen des Mangels an affektiven Bindungen begleitet wird.“ (Kersten et al, 2024, 33)

(2) Begriffliches:
einsam – allein – verlassen – sozial isoliert

→ „Allein“

- Nicht (automatisch) einsam!
- **durchaus positiv konnotiert mit Momenten der**
 - Konzentration („zur Besinnung kommen“)
 - Meditation („an spirituellen Quellen laben“)
 - Nachdenklichkeit
 - Eigenständigkeit
 - Privatheit („right to be alone“)
 - befreiende Distanznahme zu Personen (-gruppen), die subjektiv eher als luftabschnürendes Korsett erlebt werden
 - Usw.

**(2) Begriffliches:
einsam – allein – verlassen – sozial isoliert**

→ „verlassen“

- Erfahrung des Verlustes bedeutsamer
 - Beziehungen
 - Kompetenzen
 - Vertrauenspotentiale

⇒ Verstummen

⇒ Perspektivlosigkeit

⇒ Ohnmacht

→ dagegen: **sozial isoliert**

- objektivierbarer Tatbestand des Ausgeschlossenseins oder Ausgeschlossenwerdens
- kann zu Einsamkeit führen
- kann durch Einsamkeit als Reaktion/Abwehr anderer induziert werden

**Einsamkeit – existentielle Erfahrung
und gesellschaftliche Herausforderung**

(1) Ethisches:

Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates

(2) Begriffliches:

Einsam – allein – verlassen – sozial isoliert

(3) Herausforderndes:

Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter

(4) Personales:

Wider die Einsamkeit im Sterben

(5) Persönliches:

Wider die Versuchung einer „fürsorglichen Belagerung“

(3) Herausforderndes: Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter

→ Herausforderungen

- individuell für gelingende Lebensführungen und Lebensbewältigung
- gesellschaftlich

→ Nebenbemerkung:

Doppelte gesellschaftliche Herausforderungen

- Interventionsstrategien (primäre/sekundäre Prävention, „therapeutische“ Interventionen) zur Vermeidung/Abbau von Lebenslagen, die Einsamkeit/Vereinsamung begünstigen.
- Etablierung von Gelegenheitsstrukturen, in denen einsamkeitsbedrohte Menschen dichte Erfahrungen sozialer Nähe machen können.
- Manifeste Einsamkeitserfahrungen von Menschen belasten gesellschaftlichen Zusammenhalt
 - ⇒ empirisch belegte Korrelation von Einsamkeit, Ressentiment und Autoritarismus (besonders bei jungen Erwachsenen beobachtbar)

(3) Herausforderndes: Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter

→ Prädiktoren

- kaum geschlechtsspezifisch
- Alter trotz erhöhter Verlusterfahrungen (Beziehungen, Alltagskompetenzen usw.) kein Automatismus
- **(sehr) relevant**
 - Familienstand und Wohnsituation
 - sozioökonomischer Status
 - **Körperliche/mentale Gesundheit**
 - **Persönliche Lebenseinstellungen** (Optimismus/Pessimismus usw.)

(3) Herausforderndes: Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter

→ Auswirkungen von Einsamkeiten im hohen Alter

- Körperliche Gesundheit
 - funktionelle Einschränkungen und körperliche Mobilität
 - Herz-Kreislauf-Erkrankungen
 - erhöhtes Mortalitätsrisiko
- Mentale Gesundheit
 - Depressivität
 - Suizidalität
- Beachte:
 - Korrelationen bedeuten keinesfalls automatisch Kausalitäten
 - Mindestens Wechselwirkungen

(3) Herausforderndes: Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter

→ Einsamkeit in hohem Alter; empirischer Befund

(Luhmann et al, 2019 u.ö.)

- Phänomen chronischer Einsamkeit über ganze Lebensspanne verteilt,
 - ⇒ mit leichtem Schwerpunkt bei Jugendlichen/jüngeren Erwachsenen(!)
- ⇒ „Breite Mehrheit der über 80-Jährigen“ leidet „nicht unter chronischer Einsamkeit“ (Luhmann et al 19)

⇒ Ethische Schlussfolgerungen:

- Stigmatisierungsgefahr: Keinesfalls hochaltrige Personen automatisch als besonders Einsamkeitsgefährdete Personen wahrnehmen
- Fokussierung auf konkrete Lebenslagen/Lebensphasen älterer/hochaltriger Menschen (Multimorbidität, Sterben usw.)

Einsamkeit – existentielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung

- (1) Ethisches:
Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates
- (2) Begriffliches:
Einsam – allein – verlassen – sozial isoliert
- (3) Herausforderndes:
Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter
- (4) Personales:
Wider die Einsamkeit im Sterben**
- (5) Persönliches:
Wider die Versuchung einer „fürsorglichen Belagerung“

Prof. Dr. Andreas Lob-Hüdepohl
(ICEP Berlin)

17

(4) Personales: Wider die Einsamkeit im Sterben

- **Grundverständnis:**
Sterben als *Gestaltsal*
- weder bloßes Schicksal, noch einfaches Machsals
 - gegen ein einseitig medizinisch-naturwissenschaftliches Verständnis menschlichen Sterbens
 - Sterben als mitunter hoch dichte und sozial beziehungsreiche Lebensphase
 - ‚Habilitierender‘ Blick: in Würde „Seinen *eigenen* Tod sterben“ (Rilke)
 - Gestaltungsauftrag **subjektive Lebensqualität**
 - Therapiezieländerung:
nicht (mehr) *cure*, sondern (palliative) *care*
 - psychosoziale Beziehungsarbeit
 - medizinisch-pflegerische Basisversorgung
- ⇒ **Unter Wahrung von Selbstbestimmtheit des Sterbenden**

Prof. Dr. Andreas Lob-Hüdepohl
(ICEP Berlin)

18

(4) Personales: Wider die Einsamkeit im Sterben

→ **Beachte: Hintergründiges**

(= *hidden agenda* im Umgang mit dem eigenen Sterben)

- **Ängste**
 - vor Selbstläufertum einer anonymen Apparatedizin
 - vor Verlust der Selbstkontrolle
 - vor Entscheidungen anderer
 - vor gravierendem Verlust der Lebensqualität unter besonders erschwerten Bedingungen (des Alters, von Krankheit, von Behinderung)
- **Sehnsüchte**
 - an einem vertrauten Ort sterben
 - unerledigte Dinge tun
 - mit vertrauten Menschen zu kommunizieren
 - unzumutbare Belastungen von Angehörigen vermeiden
 - ohne unerträgliche körperliche oder seelische Schmerzen den *eigenen* Tod sterben

(4) Personales: Wider die Einsamkeit im Sterben

→ **Sterben als *personales* Ereignis** (im emphatischen Sinne)

- Mensch als Person (= auf andere hin ‚durch-tönerndes‘ Existenz)
- Ringen um *souveräne* Authentizität
- unter Einschluss des vertrauensvoll Sich-Los-Lassen-Könnens in den Beziehungsreichtum seiner Lebensgeschichte

⇒ Sterben als **soziales Beziehungsereignis**,
immer von **Einsamkeit bedroht**

→ **Akteur:innen des sozialen Beziehungsereignisse**

- der auf seinen Tod hin zugehender Sterbender
- GefährtInnen seines Lebens (Angehörige, FreundInnen usw.)
- Pfleger:innen/hospizliche Begleiter:innen/Ärzt:innen/Seelsorger:innen

(4) Personales: Wider die Einsamkeit im Sterben

⇒ „Sterben gemeinsam gehen“

- Realisierung in stationär-hospizlichen „Kommstrukturen“
- Besonderes Augenmerk:
Realisierung in ambulant-hospizlichen „Gehstrukturen“
 - auch klassische SAPV unter **Einschluss von (ggf. niedrigschwelligen) Angeboten der psychosozialen wie spirituellen Begleitung**
- ≈ **Caring communities in Form von „sorgenden Nachbarschaften“**
 - nicht vergessen: Einsame Ränder (Wohnungslose, Strafvollzug usw.)

Einsamkeit – existentielle Erfahrung und gesellschaftliche Herausforderung

- (1) Ethisches:
Einsamkeit im Fokus des Deutschen Ethikrates
- (2) Begriffliches:
Einsam – allein – verlassen – sozial isoliert
- (3) Herausforderndes:
Einsamkeitserfahrungen im (multimorbiden) Alter
- (4) Personales:
Wider die Einsamkeit im Sterben
- (5) Persönliches:
Wider die Versuchung einer „fürsorglichen Belagerung“

(5) Persönliches: Wider die Versuchung einer „fürsorglichen Belagerung“

→ **Sterben als „abschiedliches Leben“**

- Diminuendo auch als Vollzug des Rückzugs
- inmitten von Phasen des Alleinseins

⇒ **Gefahren**

- wohlmeinenden Zwangsbeglückung mit sozialen Kontakten
- „fürsorgliche Belagerung“

⇒ **Behutsame Wegbegleitung im Loslassen**