

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/362017304>

# COVID-19 und Einsamkeit – Soziale Beziehungen und Freundschaften im digitalen Zeitalter

Article · July 2022

---

CITATIONS

0

READS

51

2 authors, including:



**Viviane Scherenberg**  
APOLLON Hochschule

72 PUBLICATIONS 88 CITATIONS

SEE PROFILE

# COVID-19 und Einsamkeit

## Soziale Beziehungen und Freundschaften im digitalen Zeitalter

**Viviane Scherenberg und Ceren Dogan**

Einsamkeit ist nicht nur in Pandemiezeiten ein bedeutendes gesellschaftliches Präventionsthema. Dabei geht es um die Frage, wie psychische Belastungen durch die Stärkung sozialer Beziehungen und Freundschaften unterschiedlicher Zielgruppen reduziert werden können. In diesem Artikel soll beleuchtet werden, wer am meisten unter Einsamkeit leidet, welche Rolle digitale Medien hierbei spielen und welche Barrieren abgebaut beziehungsweise welche Kompetenzen aufgebaut werden sollten, um digitale Medien in diesem Bereich präventiv zu nutzen.

Insbesondere während der COVID-19-Pandemie war das Gefühl der Einsamkeit sehr hoch: Gemäß der repräsentativen NAKO-Gesundheitsstudie (n=113 928) fühlten sich nach der „ersten Welle“ 31,7 % der Bundesbürger:innen einsam (Berger et al. 2021). Der Anteil der Frauen (37,1 %), die sich einsam fühlten, war in allen Altersgruppen deutlich höher als bei Männern (25,5 %). Während ältere Menschen zur Bewältigung des kritischen Lebensereignisses stärker auf ihre Lebenserfahrung zurückgreifen konnten, führte das höhere Aktivitäts- und Bewegungsbedürfnis jüngerer Menschen zu einem höheren Einsamkeitsgefühl und subjektivem Belastungserleben (Welzel 2021). Unabhängig vom Alter klagen insbesondere Menschen mit niedriger Schulbildung sowie Alleinlebende häufiger über Einsamkeit (ebd.). Ein erhöhtes und andauerndes Einsamkeitsgefühl wird mit depressiven Verstimmungen und Angstsymptomen assoziiert, sodass präventive Maßnahmen bedeutend sind (Müller et al. 2021). Stabile soziale Beziehungen beugen nicht nur Einsamkeit vor, sondern können durch die Wahrnehmung sozialer Unterstützung eine wichtige Gesundheitsressource darstellen.



In der Minderheit: Nur 36 Prozent der Menschen ab 70 Jahren haben eine (mobile) Internetanbindung. Foto: Sabine Joosten/HH/laif

### Soziale Beziehungen als gesundheitliche Ressource

Als Freund oder Freundin bezeichnen wir Menschen, die wir mögen, mit denen wir Interessen und Aktivitäten gerne teilen, die wir als hilfreich und verständnisvoll erleben, denen wir vertrauen und mit denen wir uns wohlfühlen (Argyle/Henderson 1990). Die meisten erwachsenen Menschen haben einen oder zwei sehr enge und fünf bis

sechs enge Freunde. Enge Freundschaften werden als unterstützend, wertschätzend, bestätigend und wohltuend erlebt. Nicht nur in der Kindheit und Jugend tragen enge Freundschaften zur Identitätsentwicklung bei. Freundschaften, die auf gegenseitiger Sympathie und Anerkennung beruhen, helfen dabei, die eigene Persönlichkeit und ein gutes Selbstwertgefühl zu entwickeln und schulen die Empathie- und Kommunikationsfähigkeiten und somit die soziale Kompetenz (Sherman et al. 2000; Berk 2005).

Ein größeres soziales Netzwerk und häufige, regelmäßige, positiv erlebte Sozialkontakte steigern zudem die Lebenszufriedenheit (Kawachi/Berkman 2001; Powdthavee 2008; Lima et al. 2017). Folglich stellen Freundschaften einen protektiven Faktor gegen Stress dar. Sogar die bloße Anwesenheit eines Freundes kann in Stresssituationen die Cortisolausschüttung als physiologische Stressreaktion abschwächen (Heinrichs et al. 2003). Besonders bei älteren und hochbetagten Menschen stehen persönliche Freundschaften in engem Zusammenhang mit psychischer Gesundheit, da die Gesundheitsressource Arbeit einschließlich der dort vorhandenen sozialen Einbindung fehlt. Die Tatsache, dass sich das soziale Netzwerk im unmittelbaren Wohnumfeld (insbesondere in Großstädten) mit zunehmendem Alter reduziert (DZA 2014), verdeutlicht, wie bedeutend (digitale) Prävention für diese vulnerable Zielgruppe ist.

### Soziale Beziehungen digital festigen

Zwar bieten digitale Medien das Potenzial, Gefühle der Einsamkeit zu mindern, indes gilt es hierbei, die Möglichkeiten und Grenzen kritisch zu reflektieren: Obwohl sich hierzulande die digitale Spaltung immer weiter verringert, haben noch 64 % der Menschen ab 70 Jahren sowie 76 % der Menschen mit einem niedrigen Bildungsniveau keine (mobile) Internetanbindung (D21-Digital-Index 2022). Folglich nutzen insbesondere junge Menschen digitale Medien zur Pflege sozialer Beziehungen und Freundschaften.

Gemäß der Theorie der sozioemotionalen Selektivität verkleinern sich im Laufe des Lebens die sozialen Netzwerke: Jüngere Menschen streben eher danach, ihre sozialen Netzwerke zu erweitern, während mit zunehmendem Alter die Qualität der Sozialkontakte an Bedeutung gewinnt

(Carstensen/Lang 2007). Indes sagen Kontakthäufigkeit, Art der gemeinsamen Aktivitäten oder Ausmaß der gegenseitigen Unterstützung recht wenig über die Qualität einer Freundschaftsbeziehung aus. Entscheidend für die Beziehungsqualität sind die erfahrene emotionale Intimität und das Gefühl von Zugehörigkeit.

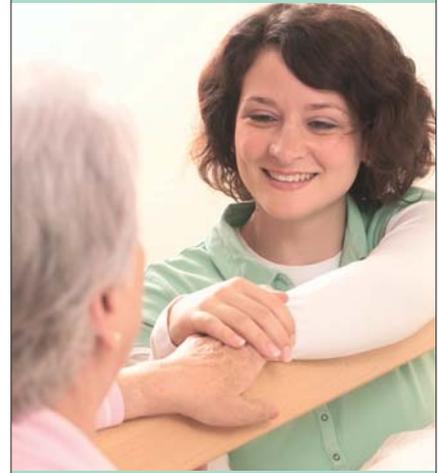
Somit stellt sich die Frage, ob Freundschaften im digitalen Raum überhaupt die Qualität von „face-to-face“-Freundschaften erreichen können. Die Studienlage hierzu ist nicht eindeutig: Einerseits sind Messenger (wie z. B. WhatsApp, Skype oder Facebook) durchaus in der Lage, die soziale Verbundenheit mit einer Gruppe (z. B. Familie) – insbesondere bei geografischen Distanzen – zu überbrücken. Andererseits birgt die digitale Beziehungspflege die Gefahr, mit irrelevanten oder oberflächlichen Informationen überhäuft zu werden. Hierbei kann leicht ein psychischer Druck entstehen, auf Nachrichten reagieren zu müssen (Pauli et al. 2020). Dieses Gefühl kann bei mangelnder digitaler Kompetenz nicht nur bei älteren Menschen belastend sein, sondern auch bei jüngeren Menschen zu einer kognitiven Überforderung durch die digitale Reizüberflutung führen (sog. „digital fatigue“). Aus diesem Grund sind zur digitalen Beziehungspflege neben Medienkompetenzen auch Sozialkompetenzen erforderlich.

### Soziale Kompetenz vs. Medienkompetenz

Oft wird kritisch angemerkt, dass digitale Medien soziale Kompetenzen eher schwächen als stärken. Doch soziale Kompetenzen, sprich die Fähigkeit, soziale Situationen adäquat bewältigen zu können (Pfingsten 2015), sind auch in virtuellen Welten unabdingbar. Denn sie sind sowohl im Umgang mit einer wahrgenommenen (digitalen) Ausgrenzung als auch im Umgang und der Pflege digitaler Beziehungen oder Einschätzung von fremden und damit persönlich nicht vertrauten Beziehungen essenziell. Digitalkompetenzen beschränken sich somit nicht allein auf Medienkompetenzen, sondern schließen den Umgang mit dem Medium und den dort stattfindenden sozialen Beziehungen und Freundschaften mit ein.

Anzumerken ist, dass eine kritische Distanz und die Fähigkeit zur Selbstregulation insbesondere bei jüngeren Menschen oft noch nicht ausgereift ist und durch Gleichaltrige ein Nutzungsdruck entsteht

Die Ruhe, die beweglich hält.® **RHOMBO MEDICAL**



### Pflegeprofis vertrauen.

RHOMBO-MEDICAL® Produkte basieren auf Erkenntnissen der professionellen Pflege und wurden entwickelt für prophylaktische und/oder therapeutische Anwendungen in Kliniken, Pflegeheimen, Rehabilitationseinrichtungen und in der häuslichen Krankenpflege.

Vertrauen auch Sie den professionellen RHOMBO-MEDICAL®-Produkten und erleben Sie „Die Ruhe, die beweglich hält.“



Lück GmbH & Co. KG  
Vennweg 22  
46395 Bocholt  
www.rhombomedical.de



## „Kontakthäufigkeit, Art der gemeinsamen Aktivitäten oder Ausmaß der gegenseitigen Unterstützung sagen recht wenig über die Qualität einer Freundschaftsbeziehung aus.“

(Klein 2017). Aber auch bei älteren Menschen können psychische und kognitive Belastungen entstehen und somit Selbstregulationsfähigkeiten minimiert werden: Beispielsweise kann das Selbstvertrauen im Umgang mit digitalen Medien fehlen, da sie – im Gegensatz zu jungen Menschen – keine Möglichkeit hatten, digitale Kompetenzen schrittweise im Verlauf ihres Lebens zu erwerben.

### Qualität steht im Vordergrund

Zusammenfassend zeigt sich, dass alle Bevölkerungsschichten gleichermaßen von Einsamkeit betroffen sind, sich indes die Ursachen und Bewältigungsstrategien je nach Alter und Geschlecht stark unterscheiden können. Emotionale Unterstützungen – online wie offline – reduzieren das Gefühl der Einsamkeit und tragen zum Wohlbefinden bei (Hombrados-Mendieta et al. 2013). Während für viele junge Menschen die Quantität der Bekanntschaften wichtig zu sein scheint, steht bei älteren Menschen die Qualität sozialer Beziehungen im Vordergrund.

Die Nutzung digitaler Medien bei älteren Menschen kann somit besonders zur Aufrechterhaltung bestehender Kontakte wichtig sein, sodass eine gezielte Förde-

rung fehlender digitaler Kompetenzen für diese Altersgruppe notwendig ist. Dabei sollten sowohl die Möglichkeiten als auch potenzielle Gefahren digitaler Medien in den Blick genommen werden. Die Tatsache, dass viele Menschen während der COVID-19-Pandemie selbst Einsamkeit erfahren haben, könnte eine Endstigmatisierung einsamer Menschen zur Folge haben (Huxhold/Tesch-Römer 2021). Bleibt zu hoffen, dass sich die veränderte Wahrnehmung in der Gesellschaft dauerhaft und positiv auf die gegenseitige soziale Unterstützung und den weiteren Ausbau von Präventionsbemühungen auswirkt. ■

### Viviane Scherenberg

ist Dekanin des Fachbereichs „Public Health und Umweltgesundheit“ an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.  
viviane.scherenberg@apollon-hochschule.de

### Ceren Dogan

verantwortet den Bereich Klinische Psychologie an der APOLLON Hochschule der Gesundheitswirtschaft in Bremen.  
ceren.dogan@apollon-hochschule.de

### Literatur

- Argyle, M./Henderson, M. (1990): Die Anatomie menschlicher Beziehungen. Spielregeln des Zusammenlebens. Paderborn: Junfermann.
- Berger, K./Riedel-Heller, S. et al. (2021): Einsamkeit während der ersten Welle der SARS-CoV-2-Pandemie – Ergebnisse der NAKO-Gesundheitsstudie. *Bundesgesundheitsblatt*, 64, S. 1157–1164.
- Berk, L. E. (2005): Entwicklungspsychologie. 3. aktual. Auflage. München: Pearson.
- Carstensen, L. L./Lang, F. R. (2007): Sozioemotionale Selektivität über die Lebensspanne: Grundlagen und empirische Befunde. In: Brandstätter, J./Lindenberger, U. (Hg.): Entwicklungspsychologie der Lebensspanne. Ein Lehrbuch. Stuttgart: Kohlhammer, S. 389–412.
- Deutsches Zentrum für Altersfragen (DZA) (2014): Deutscher Alterssurvey 2014: Zentrale Befunde. <https://kurzelinks.de/y618> (27.6.2022).
- D21-Digital-Index 2021/2022 (2022): Jährliches Lagebild zur Digitalen Gesellschaft (Vertiefungsthema: Nachhaltigkeit). <https://kurzelinks.de/wlgp> (27.6.2022).
- Heinrichs, M./Baumgartner, T. et al. (2003): Social support and oxytocin interact to suppress cortisol and subjective responses to psychosocial stress. *Biological Psychiatry*, 54, S. 1389–1398.
- Hombrados-Mendieta, I./García-Martín, M. A./Gómez-Jacinto, L. (2013): The Relationship Between Social Support, Loneliness, and Subjective Well-Being in a Spanish Sample from a Multidimensional Perspective. *Social Indicators Research*, 114(3), S. 1013–1034.
- Huxhold, O./Tesch-Römer, C. (2021): Einsamkeit steigt in der Corona-Pandemie bei Menschen im mittleren und hohen Erwachsenenalter gleichermaßen deutlich. *DZA Aktuell* 04/2021.
- Kawachi, I./Berkman, L. F. (2001): Social Ties and Mental Health. *Journal of Urban Health: Bulletin of the New York Academy of Medicine*, 78(3), S. 458–467.
- Klein, A. (2017): Der Weg ins digitale Netz – Eine Frage des Alters und der Generation? Ergebnisse einer qualitativen Studie zur Bedeutung von Alters- und Generationsstereotypen für den Umgang mit digitalen Medien. In: Mayrberger, K./Fromme, J. et al. (Hg.): Jahrbuch Medienpädagogik 13. Wiesbaden: Springer VS, S. 61–77.
- Lima, M. L./Marques, S. et al. (2017): All You Need Is Facebook Friends? Associations between Online and Face-to-Face Friendships and Health. *Frontiers in psychology*, 8, 68. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00068>
- Müller, F./Röhr, S. et al. (2021): Social Isolation and Loneliness during COVID-19 Lockdown: Associations with Depressive Symptoms in the German Old-Age Population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(7). <https://doi.org/10.3390/ijerph18073615>
- Pauli, C./Braunwalder, R. et al. (2021): Das Potenzial von Instant Messaging für soziale Beziehungen von Menschen 65+. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. <https://doi.org/10.1007/s00391-021-01911-w>
- Pfingsten, U. (2015): Soziale Kompetenzen und Kompetenzprobleme. In: Hinsch, R./Pfingsten, U. (Hg.): Gruppentraining sozialer Kompetenzen GSK. Weinheim: Beltz, S. 16–24.
- Powdthavee, N. (2008): Putting a price tag on friends, relatives, and neighbours: Using surveys of life satisfaction to value social relationships. *The Journal of Socio-Economics*, 37, S. 1459–1480.
- Sherman, A. M./de Vries, B./Lansford, J. E. (2000): Friendship in childhood and adulthood: Lessons across the life span. *The International Journal of Aging and Human Development*, 51, S. 31–51.
- Welzel, F. D./Schladitz, K. et al. (2021): Gesundheitliche Folgen sozialer Isolation: Qualitative Studie zu psychosozialen Belastungen und Ressourcen älterer Menschen im Zusammenhang mit der COVID-19-Pandemie. *Bundesgesundheitsblatt*, 64, S. 334–341.