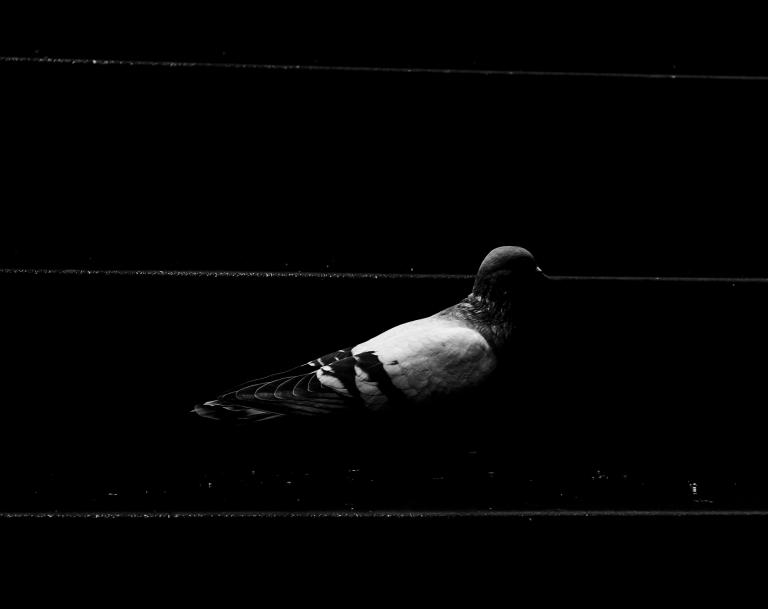
•

eınsamkeit

- 5 Prolog
- 7 Recherche
- 11 Gespräche
- 19 Empfindungen
- 39 Ansicht
- 41 Schluss



# prolog

Du gehst mit dem Freundeskreis eines Freundes in den Ausgang. Ihr sitzt zusammen und redet miteinander. Alle sprechen voller Elan über ein Erlebnis, bei dem du nicht dabei warst. Gegen deinen Stuhl gelehnt, starrst du auf dein Glas, weil du nicht mitreden kannst. Dich an dem Gespräch zu beteiligen getraust du dich nicht, sie kennen dich ja nicht. Vielleicht mögen sie dich nicht. Du fragst dich selbst, was du hier tust. Dein Selbstwertgefühl sinkt und fühlst dich allein, obwohl du nicht alleine bist. Du bist von vielen Leuten umkreist.

Hast du dich schon einmal so gefühlt? Das Gefühl von Alleinsein, während du mitten zwischen Leuten bist? Viele beschreiben dieses Ziehen im Bauch, das endlose Überdenken und das schwinden des Selbstbewusstseins als Einsamkeit.

Doch was ist Einsamkeit?

Wir sind heute vernetzter als je zuvor. Durch die Digitalisierung und Globalisierung können wir immer, mit jedem und überall Kontakt aufnehmen. Und doch waren die Menschen noch nie so einsam wie heute. Woran liegt das? Was ist der Auslöser?

Wir haben uns ein paar Fragen gestellt, die wir im Laufe dieser Arbeit beantworten wollen:

In welchem Alter fühlt man sich am einsamsten? Wieso fühlen sich heute mehr Menschen einsam? Wann fühlt man sich einsam? Wie kann man Einsamkeit beschreiben? Was ist der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein? Was kann man gegen die Einsamkeit machen? Macht uns die Digitalisierung einsamer?

Die Idee uns mit dem Thema Einsamkeit zu befassen, kam durch das YouTube Video «Warum sind wir so einsam?» von Glad You Asked. Sie haben mit vielen verschiedenen Menschen geredet, um zu erfahren wann und wieso sie sich einsam fühlen und was sie dagegen machen.

Wir wollen herausfinden, wie sich Menschen in ihrer Einsamkeit fühlen. Das Gefühl der Einsamkeit werden wir auf Bildern festhalten. Auf Fotografien und Kohlezeichnungen.

Wir wollen Menschen interviewen, um die Meinungen der Leute zu hören und ihre individuellen Antworten und Ansichten erfahren. Ausserdem starten wir eine Umfrage, um bei der Allgemeinheit die Frage der Einsamkeit beantworten zu können.



10 - 18 (26%) 19 - 30 (40%)

46 - 65 (23%)

31 - 45 (9%)

66 - 99 (2%)

### recherche

"In welchem Alter fühlt man sich am einsamsten?"

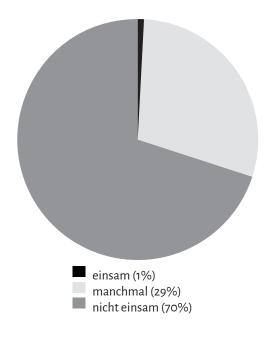
Durch das YouTube Video und mehreren Artikeln im Internet, haben wir erfahren, dass sich die Menschen laut Statistik immer einsamer fühlen. Anfangs waren wir erstaunt darüber, denn wir konnten es uns nicht vorstellen. Heute sind ja alle so gut über soziale Medien miteinander verbunden. Für unsere Arbeit wollen wir darum herausfinden, wie viele Leute sich in unserer Umgebung einsam fühlen. Wir suchten entsprechende Fragen, die uns das beste Resultat geben würden, erstellen die Umfrage und schickten sie an alle die wir kennen. Die Fragen waren einfach und man brauchte nicht lange, um sie zu beantworten. Die Befragten antworteten entweder mit «trifft zu», «trifft manchmal zu» und «trifft nicht zu».

Wir liessen die Umfragen einen Monat lang offen. Schon in der ersten Woche konnten wir vermuten, wie die Resultate aussehen würden. Als wir die Umfrage schlossen, hatten sich die Resultate nicht gross verändert. 222 Menschen haben unsere Umfrage ausgefüllt. Anhand der vorhandenen Kreisdiagramme kann man sehen, dass der grösste Teil (40%) im Alter zwischen 19-30 ist. Dies war zu erwarten, da wir selber zu dieser Altersgruppe gehören und wird dort die meisten Bekanntschaften haben. Was schade ist, ist dass wir in der Altersgruppe 66-99 nur fünf Personen erreicht haben, dies sind zwei Prozent. Es könnte daran liegen, dass viele in diesem Alter kein Handy oder sonst ein Gerät besitzen.

Anschliessend berechneten wir mit Hilfe einer Excel Tabelle die Resultate und konnten so erfahren, wie viele Menschen sich einsam fühlen. Das Resultat, welches wir erhielten, ist sehr erstaunlich. Von 222 Leuten, die wir befragt haben, waren nur zwei (1%) einsam. Wir haben erwartet, dass es viel mehr Leute geben würde, die sich einsam fühlen. Die zwei Personen stammen aus den Altersgruppen 19-30 und 66-99. 70% aller Befragten fühlen sich nicht einsam und der Rest (29%) fühlt sich nur manchmal einsam.

Nach diesen Resultaten wollten wir natürlich herausfinden, warum sich unsere Zahlen von den Zahlen im Video und den Artikeln, so drastisch unterschied. Wir haben uns ein paar Gedanken darüber gemacht, woran es liegen könnte. Zum einen könnten wir uns vorstellen, dass viele Leute die Fragen nicht wahrheitsgemäss geantwortet haben. Anderseits gab es auch Leute, die vielleicht keine Lust hatten, die Umfrage auszufüllen und einfach immer das Gleiche angetippt haben. Was ein weiteres Problem sein könnte ist, dass die Leute die Fragen vielleicht nicht immer ganz verstanden haben oder nicht lange genug darüber nachgedacht haben. Es ist aber auch so, dass wenn wir ein richtiges Resultat erzielen wollen, wir die Umfrage in einem viel grösseren Masse machen müssten. Natürlich kommt auch dazu, dass die Altersgruppen nicht gleich verteilt sind. Es ist uns bekannt, dass sich vor allem Menschen im höheren Alter einsam fühlen.

Alles in allem sind wir ein bisschen enttäuscht von unserer Umfrage, denn wir hätten uns ein anderes Resultat gewünscht. Da wir auch nicht regelmässig verteilte Altersgruppen haben, ist es nicht möglich zu sagen, welche sich nun am einsamsten fühlt. Dafür hätten wir mehr alte Leute besuchen müssen, um sie zu fragen, was natürlich in dieser speziellen Zeit nicht möglich war. Was wir jedoch sagen können ist, dass 30% der Befragten die Einsamkeit kennen und dies sind doch 66 Personen.





# gespräche

#### "Wieso fühlen sich heute mehr Leute einsam?"

Wie schon erwähnt, gibt es Leute, die behaupten, dass die Menschen heute immer einsamer werden. Niemand brachte jedoch eine Begründung. Darum fragten wir verschiede Personen genau diese Frage, um herauszufinden, warum sie denken, dass Leute einsamer werden.

"Heutzutage ist man durch die sozialen Medien konstant miteinander verbunden. Man kann mit der ganzen Welt telefonieren und zusammen sein. Aber wirklich gute Freunde kann man nicht einmal an einer Hand abzählen. Trotz der virtuellen Freunde sind die Menschen heute öfters einsam als früher, weil das Zwischenmenschliche halt trotzdem wichtiger ist." – Boris

"Ein Grund wäre, dass man sich mit Leuten umgibt, mit denen man nicht wirklich befreundet ist." – Nicolas

"Sobald man aufhört mit anderen über seine Gefühle zu sprechen und sich verschliesst, wird man einsam. Egal mit wie vielen Leuten man kontakt hat." – Chiara

"Die Leute kommunizieren nicht mehr so gut miteinander, sie sind zu gestresst und haben keine Zeit. Sie nehmen sich keine Zeit mehr für die wichtigen Menschen in ihren Leben und verlieren dadurch die Kontakte. So stehen sie oft alleine da. Freundschaften müssen gepflegt werden, damit sie erhalten bleiben. Ohne Freunde fühlt man sich schnell mal einsam." – Lidia

Was denken wir?

Leute werden heute schneller mal einsam, weil sie die soziale Kontakte nicht pflegen, sich in falsche Freundeskreise bewegen, in denen sie nicht willkommen sind oder einfach keine Zeit mehr haben sich mit Leuten zu treffen, weil sie zu beschäftig sind. Auch öffnen sich Leute heutzutage nicht gerne und reden nicht so oft offen über ihre Gefühle. Auf langer Sicht kann dies dazu führen, dass sich all diese zurückgestauten Emotionen und Gefühle, über die man nicht sperchen will, einen so zurückziehen lässt, dass man einsam wird.

### "Wann fühlt man sich einsam?"

"Ich empfinde Einsamkeit, egal ob ich viele um mich habe oder nicht. Wenn ich nicht im gewünschten Umfeld bin, fühle ich mich einsam, also an Orten, an denen ich mich nicht wohl fühle. Wenn ich zum Beispiel unter 30 Personen bin, die ich nicht richtig mag, dann habe ich das Gefühl, dass niemand so richtig da ist, also als ob ich alleine dastehen würde." – Fadri

"Als ich mit jemandem über meine Gefühle sprechen wollte, aber dieser mich nicht verstanden hat." – Mira

"Wenn man sich nicht mit anderen verständigen kann, dadurch habe ich mich auch schon einsam gefühlt." – Nicolas

"Ich selber habe es auch lange mit mir herumgetragen, bevor ich es jemanden gesagt habe. Von daher war ich schon etwas einsam damit. Man merkt in der Community, dass sehr auf das Äusserliche geachtet wird, oft sogar nur auf das Äusserliche beschränkt wird und man so entweder sehr schnell Kontakte machen kann oder eben gar keine Chancen hat. Und es kommt auch oft vor, dass es zu Ausgrenzungen zwischen den verschiedenen Sexualitäten gibt, was sehr blöd ist, weil die Community selber schon recht klein ist. Es ist jetzt aber in den letzten paar Jahre viel leichter geworden auch ausserhalb der Community sich zu outen."

- Lars über Homosexualität

#### "Was ist der Unterschied zwischen Einsamkeit und Alleinsein?"

Alleinsein ist für manche Menschen etwas Wichtiges, um Zeit für sich selbst zu haben. Dafür geht man in sein eigenes Zimmer oder an einen anderen Ort, an dem man alleine ist und sich wohlfühlt. Man grenzt sich räumlich ab. So kann man neue Energie tanken. Wenn man jedoch einsam ist, ist der Abstand nicht räumlich, sondern seelisch. Das Gefühl vom nicht Dazugehören kann einen krank machen und sogar zu Depressionen führen. Abstand von anderen tut einem nicht gut, weil wir Menschen soziale Wesen sind und den gesellschaftlichen Kontakt brauchen.

"Nur weil ich allein bin, heisst das nicht, dass ich mich auch einsam fühlen muss. Ich glaube, wenn man alleine ist, dann ist das für einen in Ordnung und man hat noch immer die Möglichkeit sich mit Leuten zu treffen und etwas zu unternehmen. Wenn man aber einsam ist, dann ist einem diese Möglichkeit wie genommen worden, sich mit jemanden zu treffen, wenn man es möchte. Durch die Einsamkeit habe sie jeglichen Kontakt zu anderen verloren und haben so die Freunde verloren."—Lars

"Ich finde, dass ich eigentlich das gleiche. Ich weiss nicht ob es dort wirklich ein Unterschied gibt." – Lidia

"Du wirst nicht sofort einsam, wenn du alleine bist. Man kann sich durchaus einsam fühlen, ohne dass man alleine ist. Alleinsein ist ein physischer und Einsamkeit ein psychischer Zustand." – Nicolas

"Jemand der alleine wohnt kann trotzdem vernetzt sein und nicht allein. Darum glaube ich, dass Einsamkeit etwas ist, dass in dir passiert und nichts mit deiner physischen Situation zu tun hat. Ich kann mir aber gut vorstellen, dass sich Leute, die alleine sind, sich eher einsam fühlen können." – Sulamith

#### "Macht uns die Digitalisierung einsamer?"

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten mit Menschen in Kontakt zu treten. Mit deinem Handy und den verschiedenen Apps kann man 24/7 erreichbar sein. Man kann online neue Menschen kennenlernen und ständig mit ihnen kommunizieren. Doch trotzdem fühlen sich Menschen einsam.

"Ja, gewisse Menschen schon. Zwar die Menschen, die schon ohne digitale Geräte Mühe haben Kontakte zu anderen zu Pflegen oder überhaupt welche zu knüpfen. Bei diesen kann es sein, dass sie sich noch tiefer in der digitalen Welt vergraben. Andererseits kann es manchen auch helfen. Solche, die komplett verschlossen sind blühen so vielleicht auf und erst so sich dann mit anderen in Verbindung setzen übers Internet". – Fadri

"Es gibt Leute, die im Internet Cybermobbing erfahren. Dass lässt sie sich einsam fühlen, vor allem, wenn sie auch im echten Leben ausgeschlossen werden." – Darren

"Den Leuten fehlen durch die Digitalisierung der menschliche Kontakt und das Gespräch. Diesen hat man zwar auch im Internet, aber es ist nicht das gleiche, wie mit einer Person von Angesicht zu Angesicht zu sprechen. Dieser Mangel an solchen Gesprächen, könnte eine Person einsamer machen. Menschen brauchen den sozialen, direkten Kontakt mit anderen Menschen." – Mira

"Die Kommunikation war viel tiefer, weil man dafür Zeit investierte. Die Gespräche online sind oberflächig und haben keine Tiefe." – Nicolas

#### "Was kann man gegen die Einsamkeit machen?"

Einsamkeit ist kein schönes Gefühl. Diese Negativität will man nicht verspüren. Viele wissen nicht wie sie mit diesem Gefühl umgehen sollen und was man dagegen tun kann. Meistens ist der erste Schritt, das eigene Verhalten und seine Einstellung zu ändern, damit man überhaupt Veränderungen machen kann.

"Entweder ausbrechen, nicht alleine in der Wohnung bleiben. Ich gehe laufen, telefoniere mit Kollegen oder schreibe meinen Liebsten. Zuhause schalte ich den Fernseher oder Radio ein, lese ein Buch oder schaue mir Fotos an. Ich lerne mir selber zu helfen in meiner Einsamkeit. Einfach nicht medikamentös". – Regula

"Als Kind habe ich mich wahrscheinlich abgelenkt, also habe gespielt oder so etwas in der Art. Ich habe mir eine Beschäftigung gesucht. Dies musste ich ja in gewisser Weise auch selber lernen, da ich ja alleine war musste ich mich immer selber beschäftigen können." – Lars

"Wenn ich musiziere oder Musik höre, hilft sie mir in der Einsamkeit. Sie ist auch der Ort, an dem ich mich wohl fühle und ich selbst sein kann. Die meisten Freunde, die mich aus der Einsamkeit ziehen können, habe ich durch Musik kennengelernt. Sie hat also einen sehr grossen Einfluss auf mein Leben. Das Chorsingen ist für mich die beste Waffe gegen Einsamkeit. Wenn ich mich zu Hause einsam fühle, sitze ich schnell vor dem Klavier und so verschwindet die Einsamkeit schnell." – Nicolas

"Ich mache nicht wirklich etwas. Es verschwindet mit der Zeit wieder. Meistens weine ich, dann geht es mir danach wieder gut." – Chiara

#### "Wie kann man Einsamkeit beschreiben?"

"Nicht unbedingt immer negativ aber meistens schon eher negativ gedeutet. Zu viel Einsamkeit kann sich natürlich stark auf die Psyche ausdrücken und in eine Depression führen und suizidal werden. Auf der anderen Seite kann Einsamkeit auch gut sein, um sich selber zu finden und zu sich selbst zurückzufinden oder sich verändern." – Regula

"Ich finde, dass einsam sein die Menschen traurig macht. Sie macht mich manchmal auch traurig." – Darren

"Einsamkeit ist, wenn man alleine ist. Nicht alleine im Sinn von; alleine in der Wohnung, sondern wenn man gar keinen Kontakt mit niemandem hat. Weder Freunde noch Familie. Ich denke gerade an so Paare, die keine Kinder haben und jetzt älter werden und es ist einfach niemand da." – Boris

"Es ist etwas, das ich nicht wirklich kenne. Aber ich kann mir vorstellen, dass viele Leute einsamer sind, als wir ahnen. Dass trotz den vielen Leuten, die es gibt und es so viele Vernetzungen gib, man trotzdem einsam sein kann.

Einsamkeit ist, wenn man nirgends hingehen kann, wenn man ein Problem hat oder etwas austauschen will, es aber nicht kann. Aber ich glaube es ist eher ein Gefühl, das man hat, es ist nicht wirklich real." – Sulamith

#### Also wie fühlt es sich jetzt an?

Durch all diese verschiedenen Antworten sind wir zum Schluss gekommen, dass es keine Beschreibung für die Einsamkeit gibt. Zumindest nicht eine, die für alle gleich geltet. Denn Einsamkeit ist für alle etwas anders, jeder verspürt dieses Gefühl auf eine andere Art und Weise. Dies kann mehrere Gründe haben. Vielleicht aufgrund früherer Erfahrungen oder Auslöser und ethnische Hintergründe.

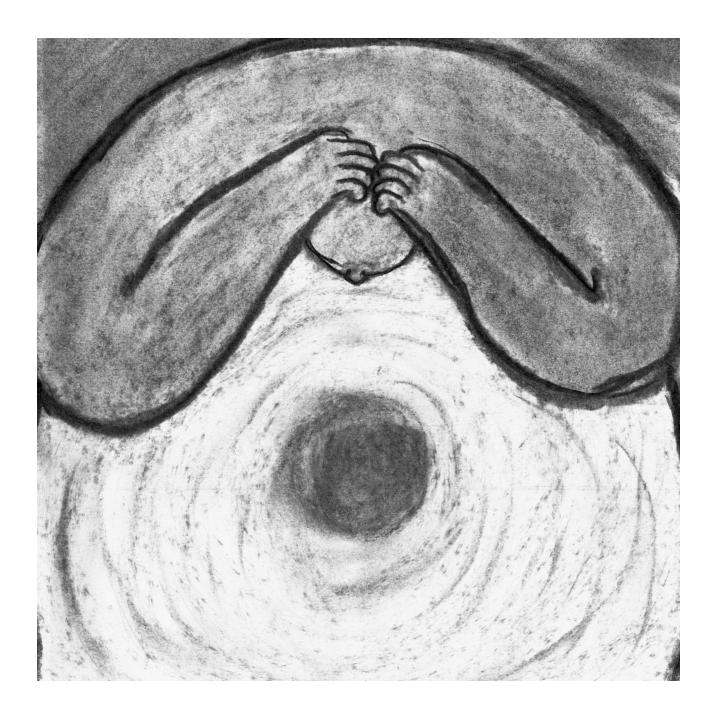


# empfindungen

### "Wie würdest du Einsamkeit bildlich beschreiben?"

Gefühle sind meist schwer in Worte zu fassen. Deswegen haben wir uns dazu entschieden die Einsamkeit bildlich darzustellen. Einsamkeit hat viele Seiten und fühlt sich für jeden etwas anders an. Durch unsere Interviews haben wir Einblicke in die verschiedenen Ansichten der Menschen gewonnen. Diese Eindrücke haben wir auf Kohlezeichnungen und Fotografien festgehalten.

"Eine Person, umgeben von mehreren Personen. Die anderen Personen sind alle miteinander verbunden und diese Person nicht. Viele Leute sind um sie herum, aber sie vernetzt sich nicht mit diesen Leuten." – Chiara



# yonderly

### "Mentally or emotionally distant; absent-minded."

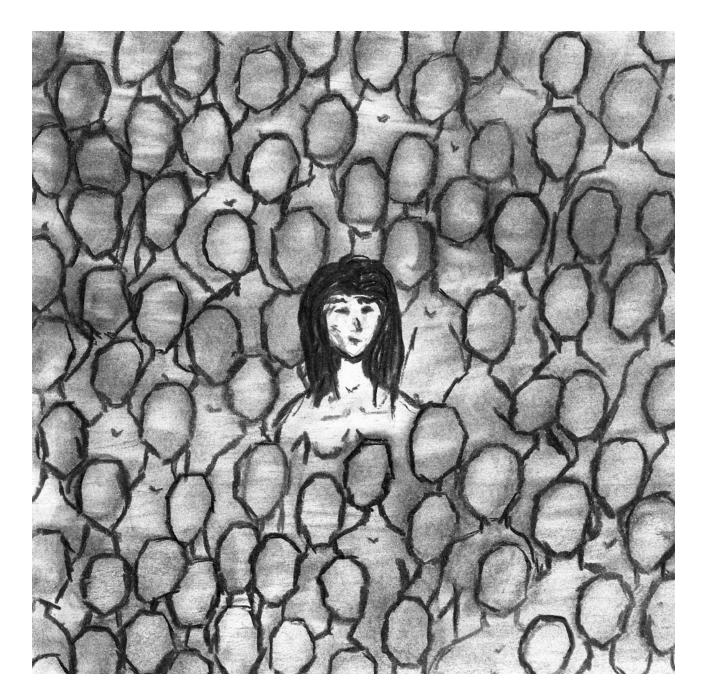
Einsamkeit ist ein Gefühl, welches tief in uns wohnt. Man verschliesst sich nach Aussen und verliert so die sozialen Kontakte. Das Bild zeigt das Gefühl, das wir verspüren, wenn wir ein Durcheinander in uns haben, welches raus will. Es zeigt, wie die Einsamkeit uns innerlich zerfressen kann. Dieses Gefühl spürt man sogar körperlich. Es ist eine Art Stechen oder Ziehen im Bauch. Oft fehlt einem aber der Mut, die Einsamkeit loszulassen und mit jemandem darüber zu reden und so wird der Schmerz lange herumgetragen und macht und traurig und einsam.



# cingulomania

### "A strong desire to hold a person in your arms."

Das Foto der Umarmung. Wie der Name es sagt; das Bedürfnis jemand in seinen Armen zu halten. Wir haben nun oft gehört, dass den Menschen in der Einsamkeit die Möglichkeit fehlt sich öffnen zu können. Dadurch dass man sich selber ausgrenzt verliert man wichtige Menschen. Dieses Bild soll darstellen, dass wenn man sich einsam fühlt, man jemanden braucht der dies merkt. Die Person soll einem Aufmerksamkeit und Liebe schenken und etwas Gesellschaft leisten um die Einsamkeit loswerden zu können.



# monachopsis

### "The subtle but persistent feeling of being out of place."

Man kann sich überall einsam fühlen. Dies zeigt das Bild. Man kann sich in einer grossen Gruppe von Menschen befinden und sich überhaupt nicht dazugehörig fühlen. Wenn man ausgeschlossen oder gemobbt wird, wenn man nicht verstanden wird oder verschiedene Meinungen vertretet. Es können auch Verständigungsprobleme oder eine unterschiedliche Herkunft sein. All diese Sachen können dazu führen, dass man sich auch unter Menschen einsam fühlt.



# drapetomania

## "An overwhelming urge to run away"

Viele beschreiben das Gefühl der Einsamkeit als etwas Schlechtes, Böses oder Dunkles. Es ist kein schönes Gefühl, wenn man sich einsam fühlt. Man will davon wegrennen. Das Bild zeigt, wie verloren man sich in seinen eigenen Gedanken fühlen kann. Man sucht ein Weg aus den dunklen Gedanken, um wieder glücklich sein zu können. Der Weg ist meist nicht einfach und doch muss man sich durch den dunklen Wald kämpfen, um wieder zu sich zu finden.



# toska

### "A Russian word meaning sadness or melancholia."

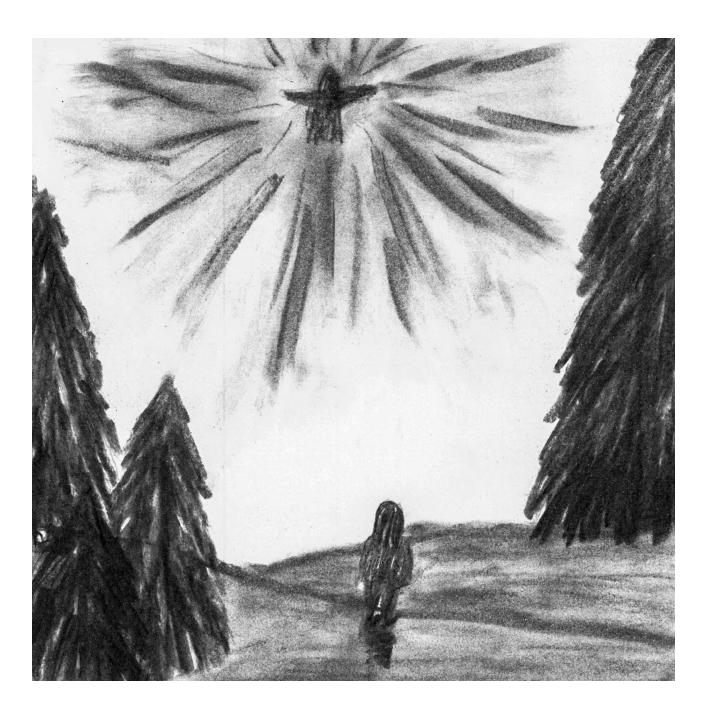
Eine Zeichnung, die zeigt, wie die meisten Menschen Einsamkeit beschreiben würden. Allein und verlassen. Weinend in einer Ecke. Dieses Bild soll das Gefühl von Verlassenheit und Abgrenzung zeigen. Die Dunkelheit, die einem umgibt und daran hindert das Gute zu sehen. Das Gesicht ist verschmiert, weil man nicht richtig denken kann und alle Gedanken ein grosses Durcheinander sind.



## nemesism

### "Frustration, anger or aggression directed inward."

Die Einsamkeit ist nicht immer gleich. Es gibt verschiedene Arten. Wenn man jünger ist fühlt sich die Einsamkeit anders an, als im höheren Alter. Auch verschiedene Auslöser können verschiedene Gefühle auslösen. Der Grund ist, dass die Einsamkeit nie alleine kommt. Es gibt meist andere Gefühle, die sie begleiten, wie die Angst, Trauer oder Wut. Dadurch fühlt man sich in der Einsamkeit nicht immer gleich. Dies drückt dieses Bild aus. Man sieht die Wut und Trauer und wie zerrüttet man sich fühlen kann.



# eleutheromania

## "An intense and irresistible desire for freedom."

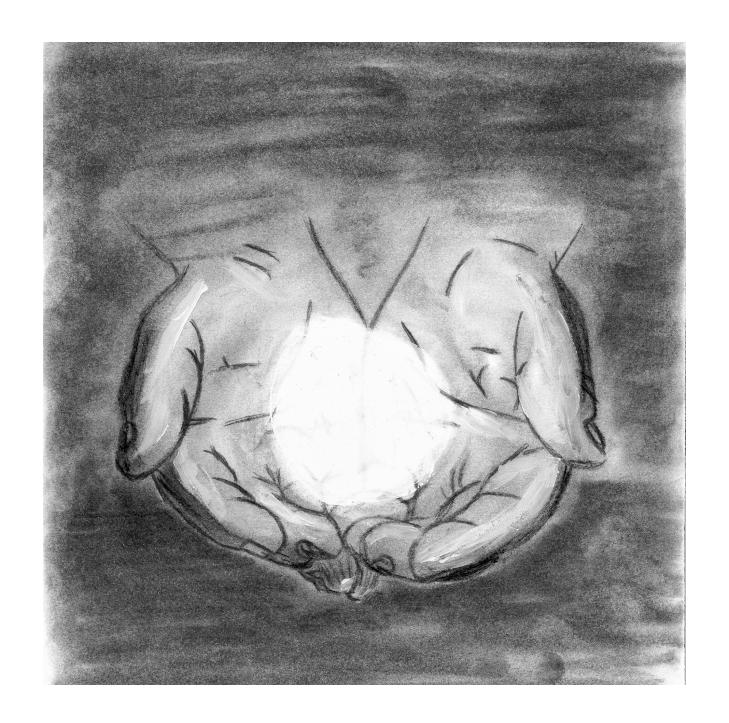
Viele Menschen glauben an Gott. Auch ein paar der Leute, die wir befragt haben, gaben an, dass Gott ihnen eine Hilfe in der Einsamkeit wäre. Der Glaube ist bei jedem verschieden und jedem hilft er auf eine andere Art. Dieses Bild zeigt ein Gespräch mit Gott in der Natur. Denn manchen hilft dies besser, als ein Gebet. Die Verbundenheit zu Natur spielt hier natürlich eine grosse Rolle.



# mal de coucou

"You have an active social life, but very few friends."

In der heutigen digitalen Zeit kann man unendlich viele Freunde haben. Hunderte Apps können dir mit einem Klick neue Leute vorstellen. Doch diese Freundschaften sind verschleiert. Das Foto soll diese Distanz, die man mit online Beziehungen hat, symbolisieren. Man kennt sich nicht, hat sich gegenseitig noch nie persönlich gesehen. Nebenbei sind es leider die einzigen Freunde, die man hat. Man lebt unter diesem Schleier. Er grenzt einem von der realen Welt und den richtigen Freunden ab.



# lacuna

### "A blank space, a missing part."

Leere. Etwas was fehlt. Genau das soll mit dieser Zeichnung dargestellt werden. Wenn man sich einsam fühlt, dann fehlt einem etwas. Freunde, Familie – Sozialer Kontakt. Die weisse Fläche soll die innere Leere symbolisieren. Die Hände sollen ein Zeichen für das Selbstbewusstsein sein. Diese Leere kommt mit der Einsamkeit mit. Sie kann jedoch auch ein Platz sein, um wieder Neues ins Leben zu lassen, welches die weisse Fläche wieder füllen kann.



# ansicht

### "Menschen die sich mit der Einsamkeit befassen."

Zusätzlich zu den Bildern haben wir von den Interviews, die besten Ausschnitte genommen und sie zusammengefügt. Das Audio zeigt was andere Leute von Einsamkeit halten und wie sie damit umgehen. Weil man die Personen hört, soll es sich persönlicher anfühlen. Es soll einem dazu anregen, sich selber über das Thema Gedanken zu machen.



### schluss

#### "Was ist Einsamkeit?"

Wir konnten all die Fragen, die wir uns gestellt haben, beantworten. Doch nun zur wichtigsten Frage. Was war denn jetzt genau Einsamkeit? Einsamkeit ist in unserer heutigen Gesellschaft ein immer grösser werdendes Problem. Sie galt für eine lange Zeit als Privatsache. Doch seit einiger Zeit wird das Thema immer öfter angesprochen. Viele Studien zeigen, dass immer mehr Menschen von Einsamkeit betroffen sind. Der Grund dahinter ist sehr wahrscheinlich der wechselnde Lebensstil der Menschen, Immer mehr richten die Leute ihren Fokus auf sich selbst und weniger auf die Gesellschaft. Sie wenden sich mehr ihrem Handy zu und die von dort kommender Aufmerksamkeit und Popularität, als den Mitmenschen. Diese Wandlung gibt ein grösseres Risiko zur Vereinsamung.

Durch unsere Interviews haben wir erfahren, dass Einsamkeit meist durch einen Mangel an menschlicher Nähe und sozialen Kontakten entsteht. So unterscheiden sich auch die Einsamkeit und das Alleinsein. Alleinsein ist eine räumliche Trennung von Menschen, Einsamkeit hingegen ist eine geistliche oder emotionale. Man kann selber darüber entscheiden, ob man jetzt alleine sein will oder nicht. Bei der Einsamkeit jedoch, kann man oft nicht viel dagegen tun.

Auch ist die Digitalisierung nicht ganz unschuldig. Durch sie kann man auf viele verschiedenen Varianten mit anderen Menschen Kontakt aufnehmen, ohne dass man sie sehen muss. All diese verschiedenen Apps ermöglichen einem konstant online zu sein und immer mit Menschen weltweit zu kommunizieren. Dies führt aber dazu, dass Menschen zum Beispiel am Esstisch öfters mal aufs Handy schauen und sich durch Instagram wischen, statt sich mit den Leuten am Tisch zu unterhalten. Genau diese Distanz zu den Menschen führt auch sehr gerne zur Einsamkeit.

Durch die Pandemie in den letzten Monaten ist uns aufgefallen, dass viele Menschen einsam werden. Es liegt natürlich daran, dass sich alle isolieren müssen und der Kontakt mit den Menschen sehr fehlt. Vor allem die alten Menschen in den Krankenhäusern und Altersheimen vereinsamen stark, da sie keinen Besuch mehr bekommen und auch die Angestellten nur mit Maske und Handschuhen reinkommen. Es könnte sich jedoch auch verbessern, weil sich die Leute jetzt mehr um die Gesellschaft gekümmert haben. Auch wurden viele aus ihrem Alltag gerissen und haben sich neu kennengelernt, neue Sachen gemacht, Zeit für sich und vielleicht für die Familie genommen. Für die Menschen, die selber nicht konnten, einkaufen gegangen. Wir hoffen, dass nach dieser Pandemie, die Gesellschaft wieder mehr im Vordergrund steht und man somit die Zahl der Einsamen wieder verringern kann.

Wir persönlich fanden es sehr spannend uns in dieses Thema zu vertiefen. Vieles haben wir nicht gewusst und haben neue Sachen gelernt. Mithilfe von den Bildern und das kleine Audio, mit den

zusammengeschnittenen Interviews, wollen wir den Leuten zeigen, dass die Einsamkeit ein aktuelles Thema ist und man es ansprechen sollte. Auch wie sich Einsamkeit anfühlt, für die welche es noch nie verspürt haben.

